

培训师资源库系列丛书

Mc
Graw
Hill
Education



发“28701”到
106900292251
成为世纪畅优会员，可阅读更多图
书，获得增值在线课程(教学资源)。

201 ICEBREAKERS:
GROUP MIXERS, WARM-UPS,
ENERGIZERS, AND PLAYFUL ACTIVITIES

201 种破冰方法: 促进融合、活跃气氛与 热身的有趣活动

(上册)(修订本)

(美)伊迪·韦斯特 (Edie West) 著
王美芳 傅瑶 译

培训师、演讲家、主持人的活动指南



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

破冰活动可以使团队更加融洽，鼓励害羞的人更多地参与，活跃团体会议的气氛，在完全陌生的人群中激发起凝聚力。本书囊括201种破冰活动，大部分都经过实践检验，可以有效应用于各种团队情境，是培训师、演讲家、主持人的活动指南，可帮助其通过简短有趣的活动，在团队里创建和谐关系及高效工作环境。

培训师资源库系列丛书

201 ICEBREAKERS:
GROUP MIXERS, WARM-UPS,
ENERGIZERS, AND PLAYFUL ACTIVITIES

201种破冰方法: 促进融合、活跃气氛与热身的有趣活动 (上册) (修订本)

作者简介

伊迪·韦斯特与其丈夫格伦居住在北佛吉尼亚。他们育有三个儿子，其中两个已经结婚生子，还养着一只名叫乔丹的狗。

伊迪是伊迪·韦斯特公司的总裁，其业务是为各大公司、协会及公共部门机构提供咨询及演说服务，还为会议及特殊活动提供设计方案。从1994年开始，该公司开始为演说家、教师、主持人及培训师设计、包装并制定营销方案，以促进此类人士目标听众的信息接收及学习效果。



跟踪新书好书
投稿互动反馈

联系我们: sjb@phei.com.cn
(010)88254199

北京世纪波文化发展有限公司
<http://www.century-vision.com>



责任编辑: 刘淑敏

McGraw-Hill
全球智慧中文化

<http://www.mheducation.com>

上架建议: 人力资源

ISBN 978-7-121-28701-5



9 787121 287015 >

定价: 88.00 元 (共2册)

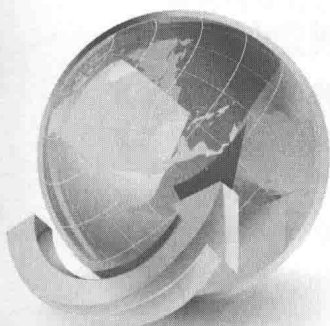
培训师资源库系列丛书

201 ICEBREAKERS:
GROUP MIXERS, WARM-UPS,
ENERGIZERS, AND PLAYFUL ACTIVITIES

201种破冰方法: 促进融合、活跃气氛与 热身的有趣活动

(上册)(修订本)

(美)伊迪·韦斯特 (Edie West) 著
王美芳 傅瑶 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Edie West: 201 Icebreakers: Group Mixers, Warm-Ups, Energizers, and Playful Activities
0-07-069600-4

Copyright ©1997 by McGraw-Hill Education

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and Publishing House of Electronics Industry. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2016 by McGraw-Hill Education, and Publishing House of Electronics Industry

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和电子工业出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国大陆(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权©2016 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与电子工业出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签，无标签者不得销售。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-6196

图书在版编目(CIP)数据

201 种破冰方法：促进融合、活跃气氛与热身的有趣活动：全2册 / (美) 韦斯特 (West, E.) 著；王美芳，傅瑶译。—修订本。—北京：电子工业出版社，2016.6

(培训师资源库系列丛书)

书名原文：201 Icebreakers : Group Mixers, Warm-Ups, Energizers, and Playful Activities

ISBN 978-7-121-28701-5

I. ①2… II. ①韦… ②王… ③傅… III. ①企业管理—组织管理学 IV. ①F272.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 091936 号

责任编辑：刘淑敏

印 刷：三河市华成印务有限公司

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：40.25 字数：556 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版

2016 年 6 月第 2 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价：88.00 元(共 2 册)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 ztls@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254199，sjb@phei.com.cn。

序

有一天我要写一本书，名叫《微笑的作用和好处》。我怀疑编撰数据就要花一生的时间，而一本书还无法装下所有的内容。

几年前，我在写作《我想成为的人和我接下来想做什么》时陷入瓶颈，一个很善于倾听的朋友问了我一个很重要的问题：“你最愿意做的事是什么，你从什么当中能得到最大的满足感？”没有一刻犹豫，我回答：“我想让人们微笑。”

我不是喜剧演员。我的儿子们毫不留情地反对：“妈妈，放弃吧。你又把有意思的话搞乱了。”那么应该怎么带来微笑呢？并不是一个太难回答的问题。我已经在做了。创造并使用破冰活动和游戏——那些提升舒适度的活动；提倡公开自我理解，并促进对他人的欣赏和同情的活动；同时，让人们走出过去，迅速进入当前状态；在想法上加上新奇的标签；提升创造性思维；并且去除那些容易使人们受到伤害的冒犯性障碍——因此让大家由内而外地微笑。我给大家举一个例子。几年前有6个旅行者和我计划乘航班飞往奥尔巴尼，但因天气恶劣航班延迟4小时后被取消。我们只能乘坐货车在冰雹雨雪天气中行驶大约200英里到达目的地。晚上11点钟我们坐上了货车。

在听同伴乘客抱怨了30分钟左右后，我冒了一个险。我大胆地告诉他们我们没有理由不从此刻开始就享受这次旅程，尽管过去的几个小时满是苦难。然后我宣布要带大家做几项活动（破冰活动）以便大家互相认识，在到达目的地之前度过比较美好的时光。

只有陌生人之间才会展示出那天晚上大家所表现出的耐心和礼貌。介绍完我将要开展的游戏后，我在人群中寻找支持性的点头和话语以为我能接着介绍一个简单的记住别人姓名的游戏提供勇气。坐在我对面的人首先给出了热情的回应，我将之归功于他们的年轻；坐在中间的3个男性勉强答应尝试第一个游戏。我们（我已经得到了支持）邀请坐在司机旁边的那个人来参加“请自便”游戏。他没有理我和另外两名旅客。

但是我继续进行。“第一个破冰活动，”我宣布，“我相信大家非常熟悉，先由一个人开始自我介绍，然后接下来的人重复前一个人的名字，再加上自己的名字。用这种方法我们很容易记住大家的名字。”

第一个人坐在我的左后方，说出他的名字然后传给我。我重复他的名字，然后加上自己的名字。我右边的人重复了第一个人的名字，我的名字再加上他自己

的名字。然后传到了中间排座位的人，他们又轮流按刚才的模式接了下去。有时候人们忘了就得再开始一次。

到目前为止，坐在中间排的人已经被调动起来并开始享受我们后面3个人的陪伴，我们都在微笑。在第二排完成后，所有人都自发地参与起来。从司机旁边的座位开始，大家按顺序正确且热情地大声重复着我们的名字。我们都很快乐，很快我就进行了下一个破冰活动。

在我们5小时后到达奥尔巴尼时，所有人都认为路程比想象的短得多。我们交换了名片，其中一些人一直都保持联系。

本书提供的破冰活动也可以在如下场合或时间使用：

- 聚会
- 婚礼
- 排长队
- 运动比赛
- 营销活动
- 午餐餐厅
- 销售会议
- 演示
- 培训课程
- 读书会
- 网上会话
- 教堂/犹太教会服务
- 年轻团体集会
- 徒步旅行和自行车旅行
- 午餐和晚餐
- 睡觉时间
- 新娘/婴儿欢迎会

致谢

非常感谢麦格劳-希尔的编辑理查德·那拉摩尔，他不仅让我将破冰想法集成书给大家使用，还一直非常耐心地帮助我直到整本书制作完成。

感谢内部编辑兼活动列表设计师卡罗尔·安·特纳，她想出了很多好的点子，非常热情并一直微笑鼓励。

感谢我的儿子兼得力的电脑专家荣恩·格林，整个过程他一直陪伴在侧，在法学院的期末考试阶段还抽出时间来帮忙整理一些零碎想法。

感谢我的丈夫格莱恩，他鼓励我写作，专注地倾听进展报告，并且在很多场合与我一起想点子（他已经为我的下一本书想出了至少6个点子。）

感谢很多为我提供想法和鼓励的朋友和家人。

但最重要的是，感谢我的父母，是他们带着爱让我学会如何去玩。

伊迪·韦斯特

前言

在我向可能用到活动的人介绍游戏部分时，我用下面的话开始整个项目：“大家将要做一些游戏，其中一些对你来说非常有用，另一些你需要根据自己的特殊需要进行调整，还有一些你都不愿意承认玩过。”

这本书也是这样。用你认为合适的方法自由地使用、调整或放弃。如果你有一些改编、提示或新的破冰活动要分享，请发给我：

Edie West
8327 Southern Oaks Court
Lorton, Virginia 22079
传真：703-690-9378
电子邮箱：ediewest@aol.com

我们将本书按照我们认为可以帮助你针对特殊用途进行选择的方式做了划分。你可以在目录中找到这些类别。但是因为每个活动都可能适合多个类别，我们将用做多个用途的建议做了一个矩阵表。此外，我们确信你会有自己的方法进行划分。

每个破冰活动都以同样的方式进行介绍：

- 题目
- 目的：建议用处
- 小组人数：能够进行活动的人数
- 体力活动等级：实际体力消耗
- 道具：需要的材料、设备和供给
- 总结段落：可能对你有帮助的其他想法
- 说明：领导者使用的分步骤说明
- 活动变化：用来调整破冰活动
- 提示：为领导者准备
- 备注：用于想法和观察结果

在每页的小字部分都有一个只为你准备的说明。在为参与者介绍破冰活动时自主使用这部分中的一些或全部内容。

很多破冰活动需要为你准备额外信息，为参与者准备列表或卡片。大多数情

况下，你可以在活动后面的一页找到活动中需要的东西。可以复印，剪下，或用任何你喜欢的方式来使用。

既然已经有了破冰活动的内容，那么唯一缺乏的就是你——你的领导力，你的热情，你精彩的娱乐感。记住，如果你微笑，其他人也会微笑！

活动用途表

为你的小组选择最合适的破冰活动！

	调剂冗长、枯燥的发言	大组专用活动	非破冰类型	结束活动	了解你	更了解你	分组	引入话题	会议开始节目	精神有氧操	户外活动	热身活动	纯粹娱乐	自我表露	队伍建设	平静一下 / 放松
调剂冗长、枯燥的发言																
字母游戏	•			•								•				
年鉴	•					•							•		•	
涂鸦游戏	•			•		•										
“搅局”活动	•		•						•			•	•			
酒足饭饱	•		•	•				•	•	•						
开始同步	•										•	•	•		•	
民意测验	•				•	•						•				
抽签	•											•				
混合游戏	•					•								•	•	
贿赂	•							•							•	
特性	•				•								•			
解雇通知书	•											•				
小型铁人三项	•											•				
拼凑游戏	•		•					•		•			•		•	
主题工作	•									•					•	
你说了！	•							•	•			•				
大组专用活动																
在集市		•										•			•	

	调剂冗长、枯燥的发言	大组专用活动	非破冰类型	结束活动	了解你	更了解你	分组	引入话题	会议开始节目	精神有氧操	户外活动	热身活动	纯粹娱乐	自我表露	队伍建设	平静一下 / 放松
挤住气球		•			•						•	•	•		•	
碰碰车		•			•							•	•			
创意祝贺		•			•							•	•			
找到同伴		•			•							•				
了解内幕		•			•	•						•				
好运动		•					•				•	•	•			
生日快乐		•			•		•						•			
忘性有多大		•			•							•				
行军装备		•										•	•		•	
疯狂摩托车		•		•						•		•	•		•	
八爪鱼		•			•							•	•		•	
四面八方		•			•							•				
握起来		•			•		•					•				
重大事件		•			•	•						•		•		
误入歧途		•		•		•						•				
与同伴共舞		•			•							•				
多米诺效应		•						•			•	•	•		•	
卡祖笛游行		•		•			•								•	
排排站	•	•				•					•	•			•	
眨眼睛		•			•							•	•			
非破冰类型																
自相矛盾的说法			•					•		•						
极端化			•			•			•						•	

	调剂冗长、枯燥的发言	大组专用活动	非破冰类型	结束活动	了解你	更了解你	分组	引入话题	会议开始节目	精神有氧操	户外活动	热身活动	纯粹娱乐	自我表露	队伍建设	平静一下 / 放松
好消息、坏消息			•	•				•	•						•	
潮流风向标			•	•				•					•			
缺少的环节		•	•		•							•				
乐器游戏		•	•		•	•		•							•	
道路标志	•		•					•	•	•						
井字游戏	•		•	•				•		•					•	
车如其人			•		•	•										
连你自己都想不到，你是个诗人			•	•		•		•		•				•	•	
结束活动																
Alice 选集			•	•				•		•			•		•	
到达和起飞			•	•				•	•							
在你所在之地开花				•												
“打”牌				•				•				•	•		•	
如果我有一把锤子			•	•				•								
叶子交给我				•											•	
留下提示			•	•												
新！改进！				•				•					•			
馅饼				•				•							•	
问题和答案	•		•	•				•		•						
打造团队		•	•	•									•		•	
星星光，星星亮				•					•						•	
天鹅之歌				•								•	•		•	
我的祖国		•		•	•	•		•							•	

	调剂冗长、枯燥的发言	大组专用活动	非破冰类型	结束活动	了解你	更了解你	分组	引入话题	会议开始节目	精神有氧操	户外活动	热身活动	纯粹娱乐	自我表露	队伍建设	平静一下 / 放松
基督教青年会		•		•				•			•	•	•		•	
了解你																
头韵联盟					•					•						
黏结气球					•	•						•	•		•	
我们的生活					•	•								•		
最喜欢的事情					•	•										
四张同点	•				•	•										
钓“鱼”					•											
玩偶匣					•	•						•				
无所不知					•											
得到想要的分数					•			•				•	•			
命名团队					•	•			•						•	
征友广告					•			•							•	
随身包包突击检查					•	•							•		•	
勾选游戏	•				•							•				
共享软件		•			•	•								•	•	
姓名游戏					•					•						
时间舱					•	•								•	•	
两人才能跳探戈					•		•									
自选车牌			•		•	•							•			
侦探片	•				•	•						•				
更了解你																
新星诞生						•									•	

	调剂冗长、枯燥的发言	大组专用活动	非破冰类型	结束活动	了解你	更了解你	分组	引入话题	会议开始节目	精神有氧操	户外活动	热身活动	纯粹娱乐	自我表露	队伍建设	平静一下 / 放松
联想					•	•							•	•		
行李提取					•	•										
与生俱来的权利						•	•					•				
雪花游戏		•			•	•		•				•			•	
代沟						•	•	•								
嘿，你好哇？		•			•	•						•				
如果你能……	•					•		•				•	•		•	
让欢乐时光继续					•	•						•			•	
人生的小提箱			•		•	•							•			
本我、自我和超我					•	•								•	•	
与我最相似					•	•							•	•		
我的偶像					•	•									•	
列表笔记	•					•										
泡菜桶				•		•									•	
快速引用				•		•		•						•		
冰箱磁贴					•	•										
角色互换						•		•							•	
塑形					•	•								•	•	
周游世界					•	•		•				•				
最棒的自己					•	•								•	•	
停车场					•	•								•	•	
文字游戏						•		•					•	•	•	

	调剂冗长、枯燥的发言	大组专用活动	非破冰类型	结束活动	了解你	更了解你	分组	引入话题	会议开始节目	精神有氧操	户外活动	热身活动	纯粹娱乐	自我表露	队伍建设	平静一下 / 放松
分组																
犬齿类动物							•					•				
不义之财					•		•									
坚果游戏		•			•	•	•									
相由心生					•		•						•			
恐慌俱乐部					•	•	•	•					•		•	
街党							•	•		•					•	
北斗星							•					•			•	
交通噪声							•					•				
打乱水果篮子					•		•					•	•			
引入话题																
影视大片				•				•	•							
接球								•				•				
建设性反馈								•							•	
人物塑造						•		•							•	
烈性犬								•								
悲观								•	•							
50 种方法				•				•					•			
统筹规划				•				•						•		
事务繁忙				•				•								
读者来信						•		•								
积极的思维方式								•	•							
橙子字谜			•	•				•		•		•			•	

	调剂冗长、枯燥的发言	大组专用活动	非破冰类型	结束活动	了解你	更了解你	分组	引入话题	会议开始节目	精神有氧操	户外活动	热身活动	纯粹娱乐	自我表露	队伍建设	平静一下 / 放松
图片不说谎								•							•	
一件一件来				•			•	•					•		•	
提问性对话					•	•		•								
团队合作的秘诀				•				•							•	
感官表达				•				•					•			
捉迷藏	•			•				•				•				
旋转理想的纱线				•				•							•	
多米诺骨牌								•					•		•	
龟兔赛跑			•					•								
游遍全城							•	•							•	
袒露感情				•				•				•	•			
会议开始节目																
自传						•		•	•							
构建日程表								•	•			•				
装罐				•				•	•							
事已至此			•			•		•	•						•	
我发现	•							•	•						•	
投掷球								•	•						•	
讲故事时间	•							•	•						•	
调音									•			•			•	
时事要闻	•								•				•		•	
精神有氧操																
波段								•		•			•		•	

	调剂冗长、枯燥的发言	大组专用活动	非破冰类型	结束活动	了解你	更了解你	分组	引入话题	会议开始节目	精神有氧操	户外活动	热身活动	纯粹娱乐	自我表露	队伍建设	平静一下 / 放松
观点进化	•		•			•		•		•					•	
趣味寓言							•	•		•			•			
新闻编辑										•			•			
矛盾修饰法								•		•			•			
巴甫洛夫				•				•		•		•	•		•	
恐惧症								•		•			•			
广播之城								•		•			•		•	
花语										•			•		•	
街头智慧						•		•		•			•		•	
拼字狂人								•		•		•			•	
造字游戏			•							•			•			
户外活动																
传接球							•				•	•	•		•	
沙滩聚会											•	•	•		•	
啦啦队				•							•	•	•		•	
快速推进											•	•	•			
图形游戏											•	•	•		•	
人形巨浪	•	•									•	•	•		•	
标尺		•									•	•	•		•	
热身活动																
物品替换											•	•	•		•	
双人自行车												•	•		•	
动态搭档							•					•	•		•	

	调 剂 冗 长 、 枯 燥 的 发 言	大 组 专 用 活 动	非 破 冰 类 型	结 束 活 动	了 解 你	更 了 解 你	分 组	引 入 话 题	会 议 开 始 节 目	精 神 有 氧 操	户 外 活 动	热 身 活 动	纯 粹 娱 乐	自 我 表 露	队 伍 建 设	平 静 一 下 / 放 松
健身俱乐部												•	•			
线条语言	•											•	•		•	
壁球								•				•			•	
快照											•	•			•	
游泳教学		•									•	•	•			
所在图形					•	•		•	•		•	•	•		•	
糟糕的日子	•				•							•	•			
纯粹娱乐																
清洗机													•		•	
绝妙的标题			•							•			•		•	
热气球快递												•	•		•	
呼噜声												•	•			
橡皮筋												•	•		•	
讲故事				•									•		•	
谁是布偶						•							•		•	
自我表露																
顶住压力，露齿而笑						•		•							•	
哦，我脸红了！						•		•							•	
感怀往事						•							•		•	
枕边细语						•									•	
晾衣服						•									•	•
投射						•	•								•	
_____的事情						•									•	•