

21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课

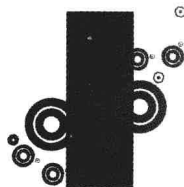
Tuandui Tuo zhan Xunlian Jiaocheng

团队拓展训练教程

刘庆君 王 贺 主 编
公丕国 刘 龙 张 颖 副主编

 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press





21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课

Tuandui Tuo-zhan Xunlian Jiaocheng

团队拓展训练教程

刘庆君 王贺 主编
公丕国 刘龙 张颖 副主编

FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press
大连

© 刘庆君 王 贺 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

团队拓展训练教程 / 刘庆君, 王贺主编. —大连: 东北财经大学出版社, 2011. 6

(21 世纪高职高专精品教材·财经类平台课)

ISBN 978-7-5654-0386-6

I. 团… II. ①刘…②王… III. 企业管理-职工培训-
高等职业教育-教材 IV. F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 088861 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连图腾彩色印刷有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×240mm

字数: 150 千字

印张: 9

2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 张旭凤 张晓鹏

责任校对: 惠恩乐 赵 楠

封面设计: 张智波

版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-0386-6

定价: 18.00 元

目 录



第1章

团队拓展训练概述 /1

- 1.1 拓展的起源/2
- 1.2 拓展训练是体验式学习方式/3
- 1.3 开展拓展训练的作用/4
- 1.4 拓展训练的七大模块/6
- 1.5 拓展训练（学习环节）五大过程/7

第2章

团队拓展训练理论基础 /12

- 2.1 团队概述/13
- 2.2 团队精神/15
- 2.3 团队的有效沟通/16
- 2.4 团队的激励/18
- 2.5 高效团队的特征/24
- 2.6 团队角色领导/25

第3章

团队拓展训练必备的常识 /31

- 3.1 拓展训练的安全原则/32
- 3.2 拓展训练对队员的要求/33
- 3.3 野外急救常识/38
- 3.4 野外生存技巧/42
- 3.5 野外宿营常识/48

第4章

团队拓展训练项目介绍 /51

- 4.1 破冰模块/52
- 4.2 信任模块/60
- 4.3 沟通模块/68
- 4.4 挑战模块/74
- 4.5 合作模块/82
- 4.6 挫折模块/89
- 4.7 创新模块/99

第5章

团队拓展训练过程记录 /106

- 5.1 团队拓展训练队员健康状况调查表/107
- 5.2 团队拓展训练记录表/108
- 5.3 团队拓展训练再思考/115
- 5.4 团队拓展训练总结/116
- 5.5 指导教师评价表/120

附录一

心理测试 /121

附录二

拓展感言——你的体会，我的感悟 /128

附录三

某高校三天团队拓展训练流程表 /133

A stylized graphic consisting of three interlocking circles of varying sizes. The top-left circle contains the text '第 1 章'. The bottom-left circle is the largest. The top-right circle is the smallest. From the bottom of each circle, a vertical line of varying length extends downwards.

第 1 章

团队拓展训练概述

1.1 拓展的起源

当拓展训练越来越丰富地展现在我们面前时，我们不仅要辨析它的现在，也会不由自主地想了解它的源头。拓展训练的源头是被我们称作“外展训练”的 Outward Bound (OB)，受到它的影响并在其中文名字的启发下，我国开展此类教育模式的活动时，诞生了“拓展训练”这一带有美妙意境的名称。

在课程模式上，拓展训练参照了以 Outward Bound 为基础发展起来的 Project Adventure 教育模式，在模拟自然环境的情况下，降低活动风险，体验经过设计的户外活动项目，最终形成了具有中国特色的体验学习体系。因此我们将拓展训练定义为借助于精心设计的特殊情境，以户外活动的形式让参与者进行体验，从中感悟出活动所蕴含的理念，通过反思获得知识改变行为，实现可趋向性目标的一种教育模式。

最初 Outward Bound 主要在航海中使用，是船只出发前，用于召唤船员上船的旗语，表明船出发的时刻到了。从字面上解释，Outward Bound 就是“出海的船”。而现在 OB 作为一种学习方式名称，被越来越多的人接受了，并在教育领域诠释为一艘小船在暴风雨来临之际，离开安全的港湾，驶向波涛汹涌的大海，去迎接未知的挑战，面对风险与困难的同时，也可能发现新的机遇。

第二次世界大战时，大西洋上有很多船只由于受到攻击而沉没，大批船员落水，由于海水冰冷，又远离大陆，绝大多数的船员不幸罹难，但仍有极少数的人在经历了长时间的磨难后得救生还。人们在了解了这些生还的人的情况后，发现了一个令人非常惊奇的事实：绝大多数生还下来的人并不是最年轻的、也不是体格最强壮的，反而是那些相对年龄偏大的海员。

经过一段时间的调查研究，专家们终于找到了这个问题的答案：这些人之所以能够活下来，关键在于他们有良好的心理素质，他们意志特别坚强，有强烈的求生欲望，家庭生活幸福，有强烈的责任感，善于与他人合作，有丰富的生活经验，当然还有一点运气。此外他们不一样的品质还包括团队的协调和配合能力。

当遇到灾难的时候，幸存者首先想到的是：“我一定要活下去！”在他们的心中，当时想的最多的是：相信自己能找到办法，努力让自己平静下来，想办法求救或自救。而那些年轻的海员可能想得更多的是：我怎么如此不幸，这下我可能要完了，我不能活着回去了。也有的船员无谓地浪费了太多体力，或者游离了

营救的搜寻区域而没能幸免于难。

德国教育学家库尔特·哈恩（Kurt Hahn, 1886—1974）博士做出了许多贡献，他阅读了柏拉图、罗素、歌德、裴斯泰等人的作品，并开始思考为什么18世纪的大学学医从解剖开始，学农从种植开始，学哲学从辩论开始。如果学生的知识来源于实践，经验来自于自身体验，就会获得长久的记忆，甚至终身不忘。于是哈恩设想建一所学校，并将研究结果用于对人的生存训练，尤其以应对海上危机为主，以“从做中学”的理念来实现他的愿望，他希望在这个学校里思想和行动的世界不再对立。在不断的改进与发展中，OB于1962年传入美国，在科罗拉多州的伯尔多成立了第一所OB学校，其后世界各地许多喜欢外展训练教育理念的国家和地区纷纷加入OB国际组织。

1.2 拓展训练是体验式学习方式

拓展训练按照 Outward Bound 所推崇的学习理念，运用体验式学习的课程模式，在学校教育中获得认可。体验式学习理论的建构者大卫·科尔博（David Kolb）给出的体验式学习的概念为：人们在以往的体验和知识的基础上，通过自己的经历或对事物的观察在有意识或无意识的内化中获得的洞察。

在各种形式的学习中都有体验，但是它的价值往往不被认同，甚至被忽视。而毫无疑问，体验式学习是将身体运动、思想、感觉、情绪、智力形态等整个都包括进去，因而对学习产生的记忆痕迹也是最深的。我国古代哲人就曾提出“我听，我忘记；我看，我记得；我做，我学到；我教，我掌握。”可见，学生从亲身参与中获取知识，可以牢记所学内容，学习效果明显。

美国凯斯西储大学（Case Western Reserve University）教授大卫·科尔博于1984年提出了一个著名的、广为人们接受的体验式学习模式，高度强调一切学习以体验、注意为起点，而后进行反思、解释与共享，然后在此基础上深入处理和转化、有效地归纳整合，使其成为对个人成长有用的信息，最后经过实践应用验证它的可行性，并利用经验进入另一次学习循环。在大卫·科尔博的学习周期基础上，哈尼和莫姆福特（1992）根据人们在学习周期中对各个阶段的偏好，形成了四种不同的学习风格：积极型、反思型、理论型和务实型。

在传统的教学中，教师是教学的中心，学生只是需要专心听讲，认真记笔记、认真模仿即可。而体验式学习则以学生作为教学过程的主体，强调学生的主动性、积极参与性，在特有的情境中激发所有学生积极努力地“挑战”。体验式学习重在参与，假若没有这种参与，就没有经历，也就难于产生任何体验，更谈

不上学习过程的完成。

在体验式学习中，学生不单是被动地和单向式接受知识、技术，也不仅仅是娱乐活动，学生在各种“乐趣”之中挑战、感悟、反思，从做中学，在学中乐，学生乐于这种学习方式，从而实现了真正的“寓教于乐”。拓展训练课通过课程设计将刺激的、迷惑的、期待的活动安排在每节课中，“寓教于乐”，能够更好地激发学生的兴趣，让学生在体验中得到一种不同寻常的快乐；作为体验式学习的拓展训练课教师则通过调动学生，将学生的被动学习变为主动学习，把“要我学”变成“我要学”。

体验式学习是知识与实践之间的一座桥。学以致用是传统教育的一个难题，因此很多大学生走出校园后，还要重新接受较长时间的培训学习，原因之一是学生很少有应用知识解决实际问题的场所、时间和机会。体验式学习把概念、知识和技术设计成一个互动式的学习过程，学生通过自己的亲身经历和体验，了解概念与活动内容的关系，把这些经验转移到学习、生活和工作中，使学生在态度、行为、技巧等方面有所进步，在认知及人际关系等方面也会得到提升。

虽然拓展训练和许多体育活动相似，有许多类似游戏的活动成分，但作为体验式学习模式，拓展训练又高于简单的游戏过程，注重活动之后的反思和归纳整合两个阶段。如果我们在实施体验式学习的时候，从体验阶段直接跨越到应用实践阶段，而忽略了反思和归纳整合两个阶段，那么重要的学习环节就像被阴影覆盖住了一样。反思和归纳整合阶段犹如沉在海面下的冰山的巨大底座一样，蕴藏着巨大的学习空间和获得激发潜能的机会。学习型组织的创始人彼得·圣吉提出：只有当反思和归纳整合开始的时候，才是学习真正产生效果的时候。拓展训练是一种不单单重视体验和实践，更注重体验后的反思和归纳总结的完整的体验式学习。在拓展训练活动开展的时候，体验和实践阶段用时占总课时的65%，反思、归纳整合和提升阶段占35%。传统的体育项目可以借鉴这种模式，适当改变一下教学流程很可能会产生意想不到的效果。

1.3 开展拓展训练的作用

1. 符合现代社会培养高素质人才的要求

在现代社会，作为独生子女的大学生，大多数都存在自信心和克服困难的勇气不足，团队意识薄弱等问题，再加上社会竞争日益激烈，压力越来越大，大学生心理障碍的比例有逐年上升的趋势，而拓展训练在高校教学中的应用，使大学生在应对挑战、解决问题的过程中，不断磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼

团队，而意志坚定、情操高尚、人格健全、善于合作等优秀品质正是现代社会对人才的综合素质的要求。

2. 有利于改变传统教育观念和方式

我国传统教育一个致命的弱点就是在教学过程中没有有意识地将教学内容延伸到精神的层面，不太注重学生心理、社会适应能力等素质的全面协调发展，而只重视对学生进行知识的传授，并将此当作教学的最终目的。虽然目前我国高校已对此进行了一定程度的改革和创新，特别是随着素质教育新理念的提出，选项体育课、俱乐部制体育课、保健体育课等类型的高校体育课程内容相继应运而生，取得了明显效果，但对学生各种能力的提高方面作用力有限。拓展训练将课堂教学与课外活动有机结合起来，使学校与社会、与大自然紧密联系，不仅突破了长期以来形成的一种封闭式格局，而且丰富和完善了我国高校课程体系，符合现代课程改革的发展趋势。

3. 对学生心理健康教育起着积极的促进作用

现代社会是一个充满竞争的社会，对人的心理素质提出了更高要求。如果没有健康良好的心理素质，不仅难以胜任挑战性极强的工作，而且自身具备的知识和能力也会因心理原因而无法充分施展。心理健康教育的目的在于提高学生的心理素质，培养学生坚韧不拔的意志品质，增强学生适应社会的能力。心理素质是人才素质的基础，心理素质的提高将有利于人才素质的全面提高。拓展训练就像一个安全的、充满真诚并富有挑战性的心理实验场，在培养人的健康心理素质方面显示出了特有的价值。训练时，在一些特定的环境和气氛中，学生要不断克服自己的心理恐惧、提高士气，调节自我调控能力，保持平和心态，挑战自己、战胜自己，从而塑造冷静、果断、坚韧不拔的良好意志品质。比如：断桥这个项目就是旨在培训学生心理抗干扰的能力。如果学生有一颗平常心，把高空这个干扰因素排除在脑海之外，就会轻而易举地完成这个项目。因此，拓展训练注重对心理素质的训练是对传统教育的一个重要补充。

4. 有助于培养学生创造性的思维和实践动手能力

当今社会，创新是知识经济的灵魂，创造力是衡量科技人才质量的重要标准，而培养学生创造力和创新精神又是素质教育中的重点。激发想象潜能，培养学生的创造力是拓展训练的重中之重。例如“罐头鞋”、“扎筏”、“电网”等项目，都是为培养学生创造性思维而设计的。活动中没有人教你怎么做，你没有在书本上学到过这样的知识，要完成这些任务只能靠自己，需要发挥想象力，挖掘创造力和增强实践动手能力。在这种特定的环境中你会发现，你的思维是那么具

有创造性、想象力是那么丰富、动手能力是那么强。拓展训练给了人们一个激发自己创造性思维的空间，一个培养自己实践动手能力的场所。

5. 有利于培养学生团队协作精神，以及相互关爱、相互信任等优良品格

当代学生大部分是独生子女，从小家长的娇惯和纵容使很多孩子或多或少养成了一些任性、孤立、自私甚至没有爱心等不良习惯。通过参加拓展训练能让学生在参与中体会到团队协作的魅力。同伴间相互关爱和信任，对培养学生的优良品格具有重要意义。学生在完成素质拓展任务后分享经验时说得最多的一句话是：“以前对团结就是力量没有什么深刻的体会，这一刻我才知道什么是团结，什么是团队精神。看似不可能完成的任务，经过大家共同努力就能获得成功。”拓展训练能让团队中每一个队员在共同的目标下一起体验成功与失败，享受快乐的同时体会辛酸，这种特有的氛围使得每个学生都愿意敞开自己的心扉，建立起彼此间的相互信任、理解、关爱，懂得在帮助别人的同时也就是在帮助自己。

6. 有助于增强大学生的社会适应能力

现代大学生处在多重压力的包围中，这常使他们表现出明显的不适应：学习上感到困惑、压抑；生活上娇气十足、自理能力差；人际关系方面常常感到孤独、寂寞；在挫折和困难面前，又表现出懦弱、退缩；在竞争激励的社会中，常感到无所适从，难以适应。因此，在深化教育改革、大力提倡素质教育的今天，增强大学生的社会适应能力是十分重要的。拓展训练是连接学校与社会实践的桥梁，通过拓展训练，可以有效地提高大学生适应社会的能力，为其日后更好地走上社会、融入社会生活提供有益帮助。

1.4 拓展训练的七大模块

拓展训练通过开展多种游戏项目进而完成任务来达到目标，为了教学环节系统地进行，有必要把这些游戏项目分成几个主题模块。具体包括七大主题模块，分别为破冰模块、信任模块、沟通模块、挑战模块、合作模块、激励模块、分享模块。

1. 破冰模块

本模块项目众多，目的是帮助学生快速并顺利进入角色，打破陌生学生之间的隔膜，激发学生的热情，挑战并跨越学生的自我心理极限，提高学生的参与兴趣，从而形成良好的团队氛围。

2. 信任模块

信任模块是拓展训练不可或缺的一部分，本模块所有训练项目都是针对不信任的出发点设计的，并侧重发现信任源及建立信任的微妙细节，从而使学生建立

勇于负责、相互信任的意识。

3. 沟通模块

有效沟通是工作、生活中最重要的环节，也是积极心态的最佳表现。本模块的项目设计将为学生设置各类沟通障碍及任务，使学生在非正常的沟通环境中主动寻找沟通渠道，建立沟通的桥梁，最后领悟有效沟通的重要性。在本模块的训练中学生要充分学习换位思考的交流方式，以培养学生优秀的沟通意识。

4. 挑战模块

每个人身上都潜藏着为人所不知的能力，只有通过积极的挑战才能发掘出来。本模块重点培养学生的自信心及坚韧不拔、积极向上的优良品质，旨在充分挖掘学生的潜能，令学生在面对压力和挑战时，能够从容镇定，积极开拓，取得最终胜利。

5. 合作模块

合作训练是拓展训练的核心，团队能量的聚集重在合作，在多元的合作训练中侧重学生在团队中的自我定位和角色扮演，并领会合作在团队中的巨大作用。

6. 挫折模块

抗挫折能力是现代人生存发展的基本素质。大学阶段是人生走向成熟的一个转折时期，是一个身心健康发展的特殊时期，也是一个不稳定时期。在日常的学习和生活中，学生随时随地都可能遇到挫折情景，挫折教育能为学生完善人生提供相当的能力基础。本模块通过“Mission Impossible”项目，旨在让学生体会挫折，明白挫折作为一种心理现象，既有客观性，又有两重性，教育他们以积极的心理态度去对待挫折，甚至可以把挫折看作是对自身的一种锻炼和考验，砥砺自己的意志，这样更有助于接受挫折、摆脱挫折，走出挫折的困境。

7. 创新模块

创新是科学精神的精髓，创新要求一切从实际出发，正确把握客观事物的本质和规律。打破思想禁锢，打破习惯势力和传统偏见的束缚，“创新思维”是相对于传统思想而言的，没有受到现成思路的约束，寻求对问题全新的、独特的解决方法的思维过程。创新思维过程是开发大脑的一种发散性思维的过程。本模块重点培养学生的创新精神、创新意识，提高学生的创新能力。

1.5 拓展训练（学习环节）五大过程

结合拓展训练七大模块和七大任务，可以归纳出具体的实施方法和过程，分

别为前期准备、挑战体验、分享总结、提升心智以及改变行为五个部分，核心部分是改变行为。这五部分形成两个环，外环和内环（见图1）。外环是前四部分的循环，在每一次拓展实训结束后，教师都要总结经验以便更好地完善下一次实训，如此循环往复，不断提高。内环改变行为是核心部分，团队拓展实训的目的就在于通过这种体验式学习，使学生的行为发生改变，打破原有的思维模式，注重团队合作的重要性。

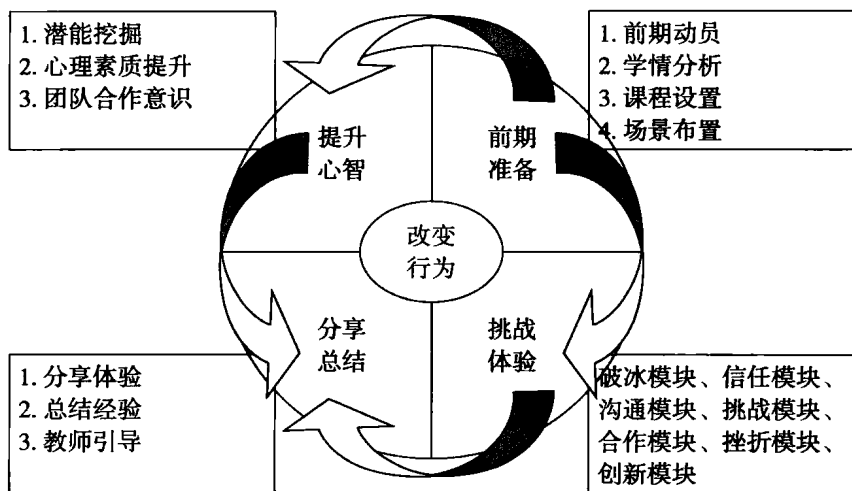


图1 拓展训练过程循环图

1. 前期准备

任何一项活动或课程的开展或多或少都需要进行前期准备，对于团队拓展训练这种偏向户外体验的活动来说，前期准备是非常必要的。

（1）前期动员

高校开展团队拓展实训课程的目标人群是大学生，学生在得知要进行这门课程的学习之时，由于以前没有接触过类似的课程，首先的反应会是一连串的好奇和疑问：“这门课到底是要做什么？”所以，拓展训练教师的首要任务就是让学生对此课程在认知上有个基本的了解，这就是进行前期动员的目的。具体的动员内容包括：团队拓展训练课程的简单介绍，开展课程的目的和意义，具体的时间、地点的安排，实训课程要求，安全教育以及学生成绩考核办法等。

（2）学情分析

学情分析即是对学生基本情况，如学生人数、所在班级专业、男女生比例、有无特殊病情等情况进行调查和了解，以便按照人数和专业进行分组。分组原则如下：一组人数控制在20—25人；各班级各专业打乱，由教师来随意分组，避

免学生跟自己熟悉的同学一组；尽量使各组男女生比例一致。如果有特殊病情不能参加某些高难度项目时要提前告知，以免造成不良后果。

（3）课程设置

如今高校的大学生多以“80后”、“90后”为主，他们是在新世纪的环境中成长起来的，独生子女居多。他们思想开放，崇尚个性发展，但往往团队合作意识略显薄弱。因此，针对这一特征，实训课程的设置应多以团队合作项目为主，从起始的组队“破冰”，到最后的分享总结，都是以团队形式进行的，从而增强学生对团队合作意识的领会和践行。

（4）场景布置

每个拓展训练项目都需要使用相应的器材和道具，因此，在进入活动之前，需要准备所需器材和道具，并对活动场景进行布置，以保证项目能够正常进行。当然，最基本的条件是有个拓展实训基地。实训基地尽量选择在自然环境优美、空闲场地足够大且相对稳定的地方，同时还需要保证学生住宿和饮食的供应以及安全。

2. 挑战体验

前期准备工作完成后，下一步就该进入实训基地进行真实的挑战体验了。根据拓展实训课程的项目设置，分阶段让学生进行挑战体验。

（1）基础项目

基础项目包括组建团队、“破冰”系列游戏，即破冰模块的实施。意在让学生打破隔膜，互相熟悉，融入团队。分组后各组组建团队，包括起队名，选队长，创队歌，想口号，这些在以后的各项活动中会带给队员归属感。队长的责任重大，起到领导、鼓励、调节队员情绪和团队气氛的重要作用。团队组建完毕后，需要各队员进一步互相熟悉和了解。由此设置一些“破冰”游戏，比如缩小包围圈、一个也不能少等游戏活动，让学生在轻松的游戏氛围下打破隔膜，以良好的状态进入接下来的挑战项目中。

（2）提高项目

提高项目包括动力火车、穿越电网、信任背摔等，即信任模块、沟通模块、挑战模块的实施。意在让学生拥有团队合作意识，主动提高团队合作意愿。动力火车和穿越电网着重磨炼学生的作战技巧和抗挫折能力。当一次次接近胜利边缘而由于某种原因不得不重新开始的时候，学生如何调整心理状态是此项目的意义所在。信任背摔是考验学生对同伴的信任程度，当毫无顾忌地背对队友倒下去，在被接住的一瞬间相信学生的心情都是无比地激动。当然，所有项目的前提

都是良好的团队合作精神在支持。

(3) 升华项目

升华项目包括合力跳绳、合力颠球、不倒森林等比赛项目，还有求生墙这种高难度挑战项目，即合作模块、激励模块的实施。意在让学生的团队合作意识进一步提高，能够明确自己在团队中的位置，积极和其他同学合作，共同高效地完成任务，并能深刻认识到团队荣誉的重要性。这些项目对团队合作的考验更加明确，每个队员都需要同时发力，齐心协力，有一个人落下就会影响团体成绩。而且以比赛的形式进行，更加强调了每个人对团队荣誉的影响力。毕业墙是全体学生参加，而不进行分组。学生们站在3米高的墙下面，从起初望而生畏，哀叹不可能完成，到最后很快成功地完成，站在高墙上面充满自豪感，这种心理的改变也使学生深刻认识到世界上没有不能完成的事情，只要有意志坚持下去。

3. 分享总结

每个项目之后都要分享一下彼此的体验和感受，总结各自存在的问题以及团队的成功与失败之处，使得下一个项目能够更好完成。并且在所有项目都完成之后也要进行一次全面的大总结，由拓展训练教师引导学生完成。

(1) 分享体验

每个团队拓展训练项目完成之后，无论是顺利完成还是经历多次失败之后才得以完成，每个人都会有不同的体验和感受需要彼此分享。学生可以把在项目中自己所处的位置和在项目活动当中的心路历程说出来，队员之间可以相互指出对方出现的问题，并给出解决方法。

(2) 总结经验

总结经验是在分享体验之后，是体验的进一步提升。体验只限于表面的感受和体会，而经验是经过思想上的消化吸收之后得出的结论。分享体验和总结经验可以交叉进行，在交流感受的同时对活动的成功或失败的原因进行分析，并总结成注意要点，对下一个项目的开展有积极的指导和借鉴作用。

(3) 教师引导

教师引导顾名思义就是拓展指导教师对学生活动中出现的问题和认知感受进行引导，用符合拓展训练理论基础的理念进行科学的总结，使其理论更加严谨与体系化。这部分是在所有拓展项目做完之后进行的，学生在之前的分享总结过程中也许会出现偏差，这时候教师就要正确地引导学生。

4. 提升心智

正如前文所说，团队拓展训练是一种体验式学习，学生在做中学，可以更有

效地从各方面提升学生的心智，学生在经过一轮训练之后能把前所未有的潜能挖掘出来，心理素质有所增强，团队合作意识也会相应提高。

（1）潜能挖掘

每个人体内都蕴藏着为人所不知的无限潜能。在团队拓展实训课程中，当一些稍有难度的项目摆在学生面前的时候，他们的第一反应大都是这些项目是不可能完成的任务。随着项目的进行，在必须完成的压力下，学生的潜能就会被挖掘出来，最后把看似不可能完成的任务顺利完成，连学生自己都觉得不可思议。

（2）心理素质提升

拓展训练可以提高学生面对困难时的自信心，尤其是在高空项目或者团队挑战具有较大难度的困难项目后，学生通常会有陌生的、新鲜的、具有挑战性的、与平常生活方式不同的经历与体验。在面对这些从未经历过的活动时，将会产生心理压力和生活中少有的危机感，由此而产生的心理体验，必将带来特有的经验，提升其自我意识和自我概念，从而促进个人成长。

（3）团队合作意识

高校开展团队拓展实训课程的根本意义在于培养学生的团队合作意识，拓展项目也基本以团队形式开展，意在让学生从实际活动中认识到团队力量的无限可能，从而使学生在未来的学习生活以及工作中积极寻求团队合作，与他人共同完成任务。

5. 改变行为

拓展训练改变学生的态度，进而改变他们的行为，即是团队拓展训练中的所感所悟在以后的生活工作中得以应用，达到学习的最初目的。通过训练不仅能够获得生存的技巧，改善日后的行为，更重要的是锻炼一种心态，一种在危机时刻尽量保持镇定、永不放弃的心态，这种心态的培养对于适应社会生活有很大的帮助，因为学生在学习、工作中有时遇到的困难不亚于这些危机，它同样需要学生们努力地调整自己的心态，要相信通过自己的努力与他人的帮助总可以获得渡过难关的办法，这对于遇到困难容易放弃或者采取极端手段解决问题者会有一定帮助。

A stylized graphic composed of thick black lines. It features three interlocking circles of varying sizes. The top-left circle contains the text '第 2 章'. To the right of this circle is a larger circle. Below these two is a third circle. From the bottom of each of these three circles, a vertical line of varying length extends downwards.

第 2 章

团队拓展训练理论基础