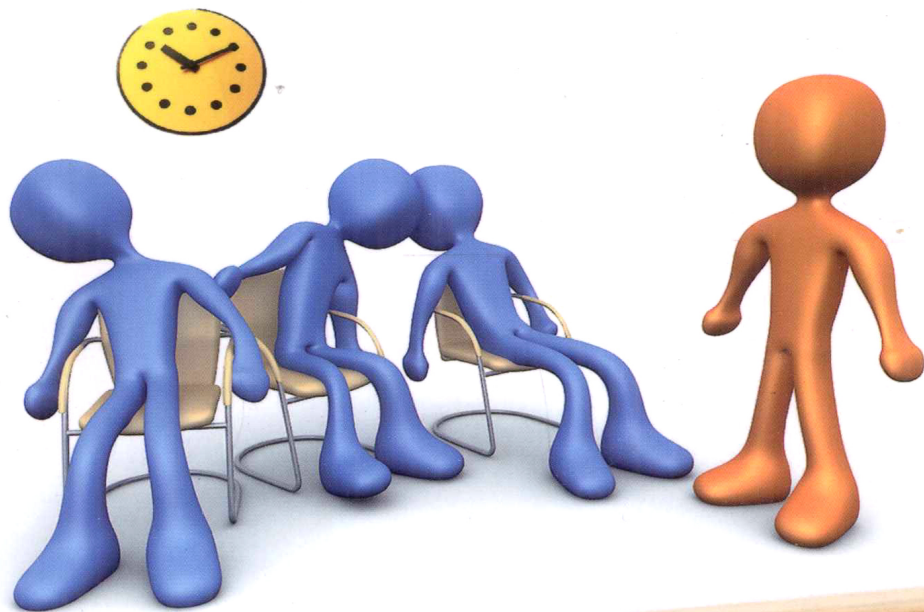


畅销书《蓝海战术：打造卓越寿险营销团队》作者的又一力作

梁明礼◎著



游戏演练

工作和生活不得不用到的游戏

大全

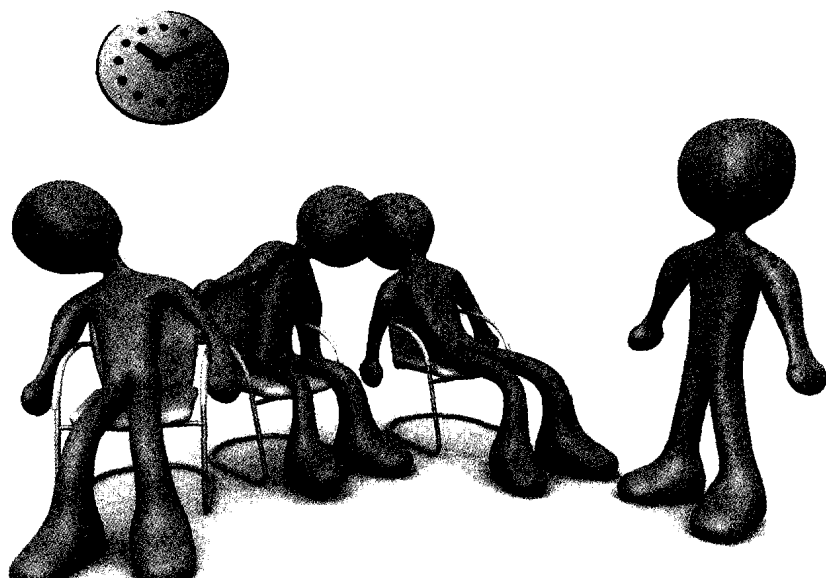
- ☑ 如何让你的早会、夕会开的生动有趣，富有成效；
- ☑ 如何让你的各种培训对学员充满诱惑和吸引力；
- ☑ 如何让你的家庭生活充满活力和情趣；
- ☑ 答案尽在本书中。



中国致公出版社

畅销书《蓝海战术：打造卓越寿险营销团队》作者的又一力作

梁明礼◎著



www.hzbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

游戏演练大全：工作和生活不得不用到的游戏 / 梁明礼著.

—北京：中国致公出版社，2010.9

ISBN 978-7-80179-966-1

I. ①游… II. ①梁… III. ①游戏—通俗读物 IV. ①G898-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第175936号

游戏演练大全——工作和生活不得不用到的游戏

著 者：梁明礼

责任编辑：董拯民

出版发行：中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门 电话：66168543 邮编：100120)

经 销：全国新华书店

印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

印 数：1—8000册

开 本：787 × 1092 1/16

印 张：15.25

字 数：130千字

版 次：2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-966-1 定 价：28.00元

版权所有 翻印必究



自序

在国内从事培训的过程中，有一堂课总能获得学员们很大的回响，那就是“团康活动”。究其原因，即在于现今社会作息节奏加快，导致人际关系的疏离。在业务单位中，为了避免如此状况，更应设法进一步维系伙伴之间的情感，建立团队稳固的共识；单位需要借用各种手段，而其中“早会”的运作就是重点。可是一个只有专题报告、业务联系、政令宣达的早会，在伙伴们的心目中是枯燥乏味的，是引不起伙伴们的兴趣的；因此，借用“轻松时刻”单元的“团康活动”来调剂伙伴们的身心，增进彼此的情感，使伙伴们愿意来参加早会，期望能达到好的早会效果。因此，希望人们能够多学一些团康技巧与活动内容。

其实，团康活动不只可用于早会，在业务单位的其他时候也可进行，如授课过程、各种联谊活动，甚至是出外旅游；它不只可以用在业务单位，在一般社

团中、校园中乃至家庭中的亲子关系，都可借由团康活动的进行来打破拘束尴尬的僵局，带动欢乐融洽的气氛，借着活动的进行、情感的交流来活络彼此的关系，取得增进情感的良好效果。

团康活动的运作内容非常多，在本书中，仅提供其中几种活动方式来抛砖引玉，让读者可以在不同时机与场合中运用，希望通过这些生动有趣、具有启发创造性的游戏，能改善日渐淡薄的人际关系，增进人们的情感，也让我们和我们的下一代能够在健康快乐的环境中茁壮成长。

著者



导读：团康活动介绍

如果以说文解字的方式来对“团康”下定义：团就是团体，康就是康乐。顾名思义，“团康活动”就是使人身体健康，心情愉快的群体活动，而其价值在于经由活动的进行过程，培养参与者群性，促进团体合作与公平竞争，灌输民主法治观念，服从领导与被领导，达到寓教育于康乐的目的。

因此，团康活动可以说是一种辅导活动，乃借以达到某种特定目的的一种手段，其近程目标是要打破隔阂，消弭彼此之距离，增加生活情趣；远程目标则是纯化社会，带动社会层次的提升，并永葆民族的活力与朝气。



目 录

自 序

导 读

基本认知	1
团康活动的进行模式	3
活动主持的原则	5

第一篇 智慧笑话

短篇笑话	27
------------	----

第二篇 游戏活动

第一节：趣味游戏	45
游戏1：夹夹乐	45
游戏2：声东击西	46
游戏3：问口供	48
游戏4：角力大赛	50
游戏5：冲破难关	51

游戏6: 臀部角力大赛	53
游戏7: 坚守阵地	54
游戏8: 不分轻重	56
游戏9: 橡皮筋接力	57
游戏10: 心理咨询	58
游戏11: 用脸猜拳	59
游戏12: 两只小蜜蜂	61
游戏13: 洞房花烛夜	63
游戏14: 不同境遇	64
游戏15: 猜拳大王	66
游戏16: “我的屁股”	67
游戏17: 水中传话	68
游戏18: 瞎子画画	70
游戏19: 五体投地	71
游戏20: 枪打老虎	72
游戏21: 仰慕者	73
游戏22: 明七暗七	75
游戏23: 访问秀(一)	76
游戏24: 访问秀(二)	78
游戏25: 山前山后百花开	80
游戏26: 寻找领袖	83
游戏27: 大风吹	85
游戏28: 查户口	89



游戏29: 值日生	91
游戏30: 如果你要吃麻	93
第二节: 反应训练游戏	95
游戏1: 拍手游戏	95
游戏2: 黑白配	97
游戏3: 我变, 我变, 我变、变、变!	98
游戏4: 有礼行遍天下	100
游戏5: 官兵抓强盗	102
游戏6: 基本教练	104
游戏7: 音乐欣赏会	105
游戏8: 音乐演奏会	107
游戏9: 007打击魔鬼	109
游戏10: 情感表达	111
游戏11: 棒打薄情郎(娘)	112
游戏12: 口是心非	114
游戏13: 乌鸦与乌龟	115
游戏14: 疯狂大赛车	118
游戏15: 行遍中国	120
游戏16: 认亲大会	122
游戏17: 我吃、你吃	124
游戏18: 反射动作	126
第三节: 团体对抗游戏	127
游戏1: 攻打炮台	129

游戏2: 儿歌大竞赛	131
游戏3: 摇啊摇	133
游戏4: 我爱帅哥	136
游戏5: 支援前线	137
游戏6: 十项全能	139
游戏7: 呼风唤雨	141
游戏8: 甜蜜蜜	142
游戏9: 吹面粉	143
游戏10: 天旋地转	144
游戏11: 两人三脚	145
游戏12: 谁是大美人	146
游戏13: 拜土地公	147
游戏14: 着衣竞速	148
游戏15: 回娘家	149
游戏16: 夫唱妇随	150
游戏17: 穿报竞走	151
游戏18: 平衡赛跑	152
游戏19: 报纸跑道	153
游戏20: 大腹便便	154
游戏21: 八仙过海	155
游戏22: 大扫除	156
游戏23: 横行霸道	157
游戏24: 太空漫步	158



游戏25：外星人	159
游戏26：蜈蚣竞走	160
游戏27：警察抓小偷	161
第四节：表演活动	163
游戏1：你怎么办	163
游戏2：艺术家雕像	165
游戏3：一代不如一代	166
游戏4：面试	168
游戏5：动物园	170
游戏6：指手画脚	172
游戏7：感情世界	173
游戏8：超级业务员	174
游戏9：中国功夫	176
游戏10：城市文明公约	178
童话短路	182
白痴的一天	184
三句半	185
说说单位形势好	186
“上帝”与我	188
苦 歌	190

第三篇 益智问答

机智问答	195
------------	-----

趣味问答	198
------------	-----

第四篇 绕口令

倒吊鸟	207
驼子挑螺蛳	207
大小头	207
龚翁两位先生	208
苏州苏胡子	208
东门冬瓜，西门西瓜	208
小闹钟	208
驼子骑骡子	209
羊撞墙	209
哑子和瞎子	209
六叔走六步	210
小丫头	210
跛子驴子	210
白果打白布	211
大婆子	211
冻豆腐	211
丁家和西瓜	211
壁上挂只鼓	212
到姑家	212
远望一堆灰	212
出南门	212



玲珑塔	213
前山后山圆眼严	213
瘸子碟子	213
端汤上塔	214
吐葡萄皮	214
爷爷是瘸子	214
颜彦元	214
哑子拿桃	215
施氏嗜狮	215
陆老头	216

第五篇 游戏进行范例

头、肩膀、膝、脚趾	219
小白兔	222
支援前线	225
狩猎老虎	227



基本认知

由于团康活动是一种借由群体进行活动的过程，依照群体的反应与合作精神展现情况，对参与者进行寓教于乐的康乐活动。因此它可运用于业务单位早会、一般活动的举办或授课过程。在运作过程中，经由活泼的活动内容及伙伴参与自我训练的方式，来获得身心的健康与守纪、服从、自动自发、诚实无欺的良好品德。

基本上，团康活动可取得以下效果：

1. 经由一群人在一起活动，以打破原有的组织限制，增进彼此间的情感。
2. 在活动过程中，体会到人与人之间相互团结、合作的重要性。
3. 通过活动，促进身体健康，增强体力，提升智慧。
4. 借由有趣的活动内容，达到提振精神、鼓舞士气的

目的。

因此，主持人在设计活动时，应该有周密的计划、妥善的活动设计，在安全第一的考虑，以及公平、公正的原则下，让活动有趣味性、教育性、推陈出新、不断变化，使参与者保持新奇感，以达到吸引伙伴参加的目的。

而在活动过程中，主持人应掌握一些基本原则，使活动能够顺利进行：

1. 依活动进行内容，不要采用单一模式进行，活动过程中可采用部分伙伴参与、全体伙伴分组参与、全体伙伴共同参与等多样化方式进行，从而取得好的效果。

2. 若以分组比赛的形式进行活动，则尽量让每组人数相同，且异性人数及年龄差距不要太大。

3. 每组选出一位组长，活动进行时，所有的指令下达都由组长负责，所有的组员只做配合动作。



团康活动的进行模式

团康活动进行前，主持人应事先针对活动目的与想要取得的效果，对活动内容进行设计与规划，基本上，一个完整的活动过程，应包含以下几个环节：

1. 开场与结尾。是对活动的包装，使活动有整体感。这一类的游戏多为带动唱、舞、戏剧表演、默契培养、解冻游戏等。

2. 暖场。作为气氛假想线中高峰与高峰间、低峰与高峰间的过渡期。这一类的游戏有解冻游戏、机智问答、手指动作、唱歌等。

3. 热场。又常被称为“主菜”，是依活动目标而决定的游戏，通常有1~3个，而且动量大、动员多、时间长。这一类的游戏常见的有对抗及观赛型游戏。

4. 拖场。在衔接空当进行的小游戏，虽然小但很重要，

它关系气氛的一贯性。这一类游戏常见的有讲笑话、欢呼、手指游戏、小规模动作歌等。

5. 应变技巧。因应可能发生的突发状况，自己可能无法立刻解决而事先准备的救命三招、与其他人员的套招等。例如：自己带不下去了、有人不合作、在台上才知道这场游戏已经带过了等等。