

职业健身法系列

职业素质拓展训练

ZHIYE SUZHI TUOZHAN XUNLIAN

应菊英 编著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

职业健身法系列

职业素质拓展训练

应菊英 编著



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业素质拓展训练/应菊英编著. —北京:高等教育出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-04-028296-2

I. 职… II. 应… III. 职业道德-高等学校:技术学校-教材 IV. B822.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 142026 号

策划编辑 范 峰 熊雪芳

封面设计 吴 昊

责任编辑 范 峰 熊雪芳

责任印制 蔡敏燕

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100011

总 机 010-58581000

传 真 021-56965341

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

排 版 南京理工出版信息技术有限公司

印 刷 上海华文印刷厂

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 7.25

字 数 180 000

购书热线 021-56717287

010-58581118

免费咨询 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

<http://www.hepsh.com>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次

定 价 12.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28296-00

序一

孤岛求生、巧移圣水、爬天梯、过断桥、化解危机……学生通过拓展训练体验惊心动魄的情感后,会被激发出无穷的潜力,特立独行者也自觉地融入了团队。国内外的实践表明,拓展训练是一种“知行合一”的体验式学习,十分有助于开发那些一直潜伏于自身、却从未真正了解的力量,促进果敢、顽强、自信和合作等优良品格的形成,这就是拓展训练的魅力所在,也是本书的意义所在。

现代社会的职业分工日益精细,生活节奏日益加快,人们面临的挑战越来越多,经受的压力也越来越大。面对严峻的就业形势和竞争激烈的从业环境,对高职院校的学生而言,掌握知识与专业技能固然十分重要,而更为重要的是,具有强烈的进取心、顽强的意志品质、良好的沟通合作与创新思维能力,这也是通往成功之路的关键所在。

《职业素质拓展训练》一书,以提高职业素养为出发点,根据高职学生生理、心理的发展规律和社会适应的实际状况,从理论与实践相结合的角度,分析了高职院校开展拓展训练的现实背景,论述了高职院校开展拓展训练的需要、训练的主要内容、实训方法等问题,论述层次比较鲜明,内容、方法体系比较完整,语言质朴、案例丰富、图片翔实。

因工作之故,审读体育教材甚多,但仍感慨于本书作者对拓展训练的认知,感动于作者字里行间所渗透的对拓展训练的执著。希望通过拓展训练进一步丰富高职体育课程的内容,提升高职学生作为准职业人的综合素质,以期在未来的市场竞争中赢得主动和成功。

季克异

2009年6月17日

序二

近年来,高等职业院校已占我国高校总数的半壁河山。随着知识经济时代社会发展对应用型人才的需求,高等职业院校人才培养目标发生了很大的变化,对学生的基本技能、基本能力和身体素质提出了更高的要求。《职业素质拓展训练》集大体育课程观的教育理念,优化配置体育课程教育资源,拓展体育课程的时间与空间,呈现体育教育文化的多元性和特殊性,立意新颖、内容丰富、实用性强,颇具时代特色。

“体育是人类文明健康的生活方式”已成为人们的共识。知识经济时代既是经济发展、生活环境变化的过程,更是社会结构、生活方式、价值观念、行为模式变革的过程,也是民族文化、国民性格变迁的过程。但是在这种转变过程中,相当一部分人一时还难以适应这种转变,有的甚至感到迷茫、困惑。如何更好地认识自己,开发潜能,促进人格完善,改善和提高未来人才的身心健康水平,日益引起世界各国的重视。《职业素质拓展训练》对于提升学生的这种能力进行了前瞻性的研究和探索,它有助于学生挑战自我、发掘自身潜能,培养坚忍不拔、勇往直前的意志品质,有助于培养坚定的信念、坚强的自信心和勇敢顽强的意志品质,有助于实现教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程目标,促进学生身心健康和谐发展。

目前,高校体育课程改革不断向新的领域拓展。体育教育体系是一个开放的、多元的、动态的体系,应当在保持相对稳定的同时不断地与社会保持交流、沟通,这样才能培养出适应现代化社会需要的人才。《职业素质拓展训练》在现有高等职业院校体育课程基本内容的基础上,注重培养学生多种体育素质、注重培养学生基本体育能力,通过不同的教学手段和方法、不同的教学环境、不同的教学内容、不同的教学场地器材,激发学生的学习动机、培养学生的学习兴趣、挖掘学生的潜

能、发展学生的个性,对于增强体育课程的实用性和挑战性,体现体育课程的多种功能和价值,进行了理论与实践的探讨。实践证明,拓展训练是一种良好的符合高等职业院校学生身心特点的锻炼手段,它致力于全面提高学生的综合素质,使学生学会生存、学会生活、学会做人,是高校教育实现科学化、社会化、生活化的有效途径之一。同时,拓展训练对丰富和完善体育课程体系,创新课程内容,促进高职体育向“多项选择”方向发展也具有重要的现实意义。

由于拓展训练还是一个新兴事物,在今后的岁月中,该书将不断得到完善并经受实践的检验。

希望该书的出版对于高职院校创新体育课程内容起到积极的引导作用。

姜 丽

2009年6月

前言

随着我国高等职业教育的跨越式发展,到2008年底,全国现有高职高专院校数量已超过了1600所,在我国普通高等教育领域占据了“半壁江山”。在这个迅猛的发展过程中,一大批有品牌、显特色、重内涵的职业院校脱颖而出,成为中国高等职业技术教育的排头兵,并引领着高等职业技术教育的发展。

21世纪是一个国际化、信息化的知识经济时代,是一个充满机遇与挑战的时代。在这种时代背景下,高等职业技术教育人才培养的规格也发生了很大的转变:不仅要有丰富的知识,更要掌握获取知识的途径和方法;不仅要有解决常规问题的能力,更要有创新能力;不仅要有一定的知识储备和能力水平,更要有自主、和谐、健全的人格特征和素养;不仅要懂专业,还要善于人际交往。

拓展训练是利用崇山峻岭、湖海名川等自然环境,通过精心设计各类场景,以达到“磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”为目的的学习活动,是一种体验式学习。短短几年的时间,拓展训练如雨后春笋般在全国各地发展起来,被广泛应用于人力资源培训中。拓展训练对于高职院校来说是一门崭新的课程,它是体育的“先行后知”。在高职院校开展拓展训练,符合高等职业院校体育改革与发展的要求,对于丰富和完善学校体育课程的形式与内容、培养高素质的复合型人才有着积极的影响。如果本书的出版对于高职院校开展拓展训练有一些借鉴意义和价值的话,那将使我备感欣慰。

衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会季克异副主任、姜丽教授为本书作序。在本书的编写过程中,得到了浙江经济职业技术学院学

院胡振浩教授、浙江金融职业学院翁惠根教授和浙江经贸职业技术学院杨建英、马红庆、张俊磊等老师的热心帮助与指导,我的家人也给了我全力的支持,在此一并致以谢忱! 特别感谢高等教育出版社体育分社的大力支持和帮助!

由于时间紧迫,加之水平有限,书中难免存在一些不足之处,恳请广大读者批评指正。

应菊英

2009 年 5 月 31 日

目 录

第一章	高职教育与拓展训练	/ 1
第一节	拓展训练的起源与发展	/ 1
第二节	高职院校开展拓展训练的必要性	/ 9
第三节	高职院校开展拓展训练的可行性	/ 17
第二章	基本素质与拓展训练	/ 20
第一节	体质与健康概述	/ 20
第二节	高职学生应具备的身体素质	/ 29
第三节	高职学生应具备的心理素质	/ 37
第四节	高职学生应具备的社会适应能力	/ 54
第三章	职业素养与拓展训练课程设计	/ 63
第一节	职业素养概述	/ 64
第二节	拓展训练对培养职业素养的作用	/ 69
第三节	高职院校拓展训练课程设计	/ 74

第四章	团队协作能力拓展训练	/ 78
	第一节 团队协作能力概述	/ 78
	第二节 团队协作能力拓展训练	/ 82
第五章	交流沟通能力拓展训练	/ 101
	第一节 交流沟通能力概述	/ 101
	第二节 交流沟通能力拓展训练	/ 105
第六章	潜能激发能力拓展训练	/ 120
	第一节 潜能激发能力概述	/ 120
	第二节 潜能激发能力拓展训练	/ 122
第七章	创新思维能力拓展训练	/ 141
	第一节 创新思维能力概述	/ 141
	第二节 创新思维能力拓展训练	/ 145
第八章	生存生活能力拓展训练	/ 174
	第一节 野外生存素质拓展	/ 174
	第二节 应对自然灾害素质拓展	/ 178
	第三节 火场救生素质拓展	/ 188
	第四节 应对暴力侵犯素质拓展	/ 201
	参考文献	/ 218

第一章 高职教育与拓展训练

当前,拓展训练在我国已成为一种新兴的户外活动,被广泛应用于人力资源培训中。拓展训练是利用崇山峻岭、湖海名川等自然环境,通过精心设计训练项目以达到“磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的学习目的活动,它是体育的“先行后知”,是一种体验式学习。在高职院校开展拓展训练,符合高校体育改革与发展的要求,可丰富学校体育课程的内容,加强体育课程的职业针对性,对培养高素质的复合型人才产生积极的影响。

第一节 拓展训练的起源与发展

一、拓展训练的起源

拓展训练英文为“Outward Bound”(简称 OB),它在海军用语中的意思是“出港船只”,原意为一艘小船驶离平静的港湾,义无反顾地投向未知的旅程,去迎接暴风雨一次次的考验。拓展训练起源于第二次世界大战,当时英国的舰艇和商运船队经常遭到德国潜艇在大西洋的袭击。海难发生后,往往只有极少数人得以生还。救生专家经过研究发现,海难中的生还者不一定是年轻力壮的水手,而是具备坚强的意志、良好的团队精神、丰富的海上求生技能等素质的人。哈恩(Hahn)等人从中得到启发,于是创办了“阿伯德威海上学校”,

专门训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧,用以锻炼他们的身体并提高他们的心理素质。哈恩博士原本是一名教育工作者,曾经执教于德国和英国的私立学校。第二次世界大战前,在担任德国南方塞兰学校校长期间,哈恩博士首先实践了拓展训练的教育方法。身为犹太人的哈恩此后从德国移居到英国继续进行他的研究。第二次世界大战结束后,这种训练方式被保存下来。随着社会的进步,当人类进入工业化社会,很多管理者和企业人在面对飞快的工作节奏和复杂的人际关系时,往往会造成思想保守、情绪焦虑、精神压抑,更为严重的是很多人因承受不了压力会做出许多极端的举动。这种现象给企业和个人带来了很大的损失,于是拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来,在英国慢慢形成了以培训管理者和企业人为对象、以培训管理者的心理适应和管理技能为培训目的的学校。训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体,培训内容也逐渐扩展到管理学、心理学及成功学等诸多领域,训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。由此,拓展训练逐渐得到了普及。

二、拓展训练在国内外的的发展

1946年,拓展训练信托基金会在英国成立,其目的是推广OB理念并且筹集资金创建拓展学校。OB信托基金会拥有拓展训练的商标,掌握着该商标使用许可证的发放。目前,拓展训练国际组织下属的拓展训练学校(简称OBS)已经遍布全球五大洲,共有40多所分校,这些学校秉承了哈恩的教育理念,参训人员包括学生、家长、教师、企业员工和各级管理人员。拓展训练得到认可以后,逐渐被教育系统的人士所接受,许多教师和学生参加了这种体验式的学习,取得了良好的效果。

真正将拓展训练推广开来的是美国马塞诸塞州的哈密尔顿维哈恩姆高中校长皮赫(J. Pieh)。皮赫将拓展训练的方法应用到学

校教育中进行摸索,最终把拓展训练的方法与现存的学校制度结合起来,为教育开辟了新的思路和新的领域。1974年,由皮赫研究并制定的拓展训练计划被“全美教育普及网络(NDN)”评选为优秀教育大纲。1974年以来,在美国高中课程大纲中一直沿用该计划的学校达到了90%。1982年,负责专门计划普及的工作人员从哈密尔顿维哈恩姆高中学校中独立出来,成立了非营利的团体,开始拓展训练计划的普及工作。从此,拓展训练在美国如雨后春笋般地发展起来。

随着社会经济需求,风靡全球半个世纪的拓展训练被一些企业用来训练员工和管理人员。20世纪60年代,拓展训练传入香港。1970年,香港外展训练学校成立,这是中国第一个加入拓展国际组织的专业培训机构。1999年,该组织在广东肇庆建立了外展训练基地,成为该训练组织下属的国内第一个培训基地。1995年,拓展被引进中国内地并翻译为“拓展训练”。此后,以“拓展训练”命名的体验式教育模式经整合改造后在中国逐渐开展起来,并在北京建立了第一所拓展训练学校——“北京人众人拓展训练培训学校”,并以“拓展”作为其注册商标。2002年,在东北帽儿山、湖北神农架、浙江大明山等地先后建立了拓展训练基地。

钱永健在其《拓展训练——挑战自我 熔炼团队》一书中提到:拓展训练从创建之初就与学校结下了不解之缘,但主要是高校的成人培训班将它列入课程之中,后来,工商管理学硕士(MBA)正式接受了拓展训练,不过他们大都是与校外的拓展训练学校联合授课。真正让拓展训练植根校园,是从2002年起,将拓展训练作为一门课程,修建专门的训练架,并开始制定大纲,其中北京大学是最早开展拓展训练的学校之一。此后,我国许多高校均以不同形式组织实施拓展训练的课程,此课程在学生中引起了很大反响,深受学生的喜爱。北京大学、中国地质大学、浙江林学院及浙江海洋学院等高校已建成了相对完善的拓展训练场地,这些开展拓展训练课程较早的学



校已经基本具备了一定的师资力量和相对完整的课程体系,并将拓展训练列为体育必修课。2008年,浙江工商大学投入50多万元建造了多个组合训练架,并组织师生进行了体验学习。目前,全国很多高职院校也开始设置拓展训练课程,课程模式基本上采用必修与选修并存,主要以个别项目活动的形式开展,在开展过程中也存在一些问题,如投入少、规模小、项目单一,有的还仅停留在理论知识的学习层面等。

拓展训练经过短短十几年的时间,不断发展,备受推崇,逐渐被列入国家机关、外资企业和其他现代化企业的培训日程。随着全球社会经济一体化,企业对员工的职业素养要求越来越高。过去,各级企事业单位对员工的职业化学习、培训活动并不少,方法上绝大多数是传统的灌输式教育,这样的培训往往容易流于形式,或者名不符实,实际成效并不显著,有的人甚至把这种培训视为紧张工作之余的一种休闲、度假疗养和交际活动。但是,以体验、经验分享为教学形式的拓展训练的出现,将以往的被动式教育转变成体验式教育或体验式学习。目前,国内的拓展训练吸收了国外先进的经验,并注意结合中国人的心理特征与处事风格,将大部分课程放在大自然中,通过专门设计的富有挑战性的课程,利用种种典型场景和活动方式,让团队和个人经历一系列考验,磨炼克服困难的毅力,培养健康的心理素质 and 积极进取的人生态度,增强团结合作精神,因而备受各界人士的欢迎。

三、拓展训练的分类

拓展训练项目的分类方法很多。根据训练活动的场所性质可分为场地、野外项目,高空、平地、水上和室内项目等;按参与者人数的多少可分为个人挑战和团队协作项目等;按受训者职业岗位的特点,从训练项目对心智的影响和提升方面来分类,可分为心理素质拓展、交流沟通能力拓展、团队信任拓展、合作能力拓展、创新思维能力拓

展、竞争意识拓展等 6 大类。

四、拓展训练的流程

对于学校教育而言,在每学期开学前,教师应该了解受训学生的具体情况,然后制订训练计划,安排具体训练科目。

拓展训练要在确保安全的情况下,尽量做到:怕什么,就让他(她)干什么。让一个人或一个团队去做他们从来没做过,又自认为根本不可能做到的事情。这对于一个人或一个团队的鼓舞是巨大的,有助于他(她)自信心的建立或强化。教师与受训学生互动过程如图 1-1 所示。

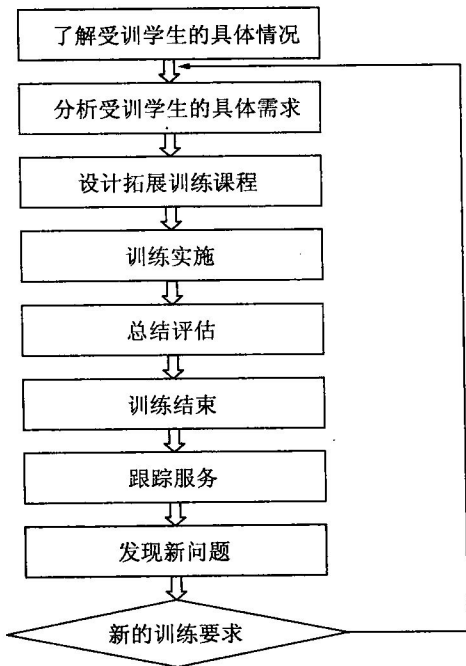


图 1-1 教师与受训学生互动过程图

为达到良好的教学目的,拓展训练可分为 5 个环节,如图 1-2 所示。

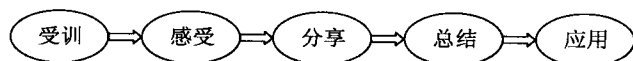


图 1-2 拓展训练的标准流程

第一环节:参训。这是拓展训练关键的第一步——体验。任何一个训练项目首先要参训者在培训师的指引下去经历一种模拟的场景,去完成一项任务,并以观察、表达和行动的形式进行,这种体验是整个过程的基础。

第二环节:感受。参训者通过置身其中,将会得到最真切的感觉。这种感受是全方位的、活性很强的、印象深刻的。这时,参训者将开始自发地回想之前经历的过程,对这一过程进行分析,并产生一些观点。这个环节是非常重要的,从心理学的角度讲,感受经过表达后,会被强化。

第三环节:分享。参训者要多动脑、多思考。每个人都把自己的感受拿出来与别人一起分享,每个人就会得到数倍的经验,这也是拓展训练的一大魅力所在。在这个过程中,培训师会积极地鼓励他们发言,灵活运用提问等技巧,引导大家的思维在原有观点的基础上更进一步,群策群力,使众人的观点向着正确的方向归纳。

第四环节:总结。当大家的观点趋于成熟时,培训师将根据大家讨论的结果,结合相关的理论知识,进行归纳总结,把参训者的认识由感性上升到理性。

第五环节:应用。这一步是在培训之后的学习、生活、工作中由参训者自己完成的,用来指导实践过程中认识的循环上升的过程,这也是拓展训练的终极意义所在。

五、拓展训练的特点

(1) 活动综合。拓展训练以“团队合作学习”的方式打破了传统



教育中的以“独善”为主的教育模式,让学生在集体中、在合作中、在矛盾中、在解决问题的过程中增长适应社会的知识,领悟做人的道理,通过亲身体验来培养自己的集体主义精神。拓展训练所有项目都以体能活动为导引,引发出认知活动、情感活动、意志活动和交往活动,有明确的操作过程,要求受训者全身心地投入。

(2) 挑战极限。在拓展训练中要面临极限的心理恐惧,要求每个人充分发挥出体能和心理上的潜力,经受一定难度的考验,最大限度地完成任务。例如“空中断桥”项目,要求学生在7米高的地方从一块木板跳到另一块木板上,在这种特定环境中能否及时调整心态、控制自己的情感,果断、勇敢地跨出一步,将是成功的关键。这个项目给受训者留下最深的感悟是:“断桥一小步,人生一大步”,它能让你懂得当你拥有果断、自信、敢为的良好素质时,面对任何困难和危机都会迎刃而解。

(3) 集体合作。拓展训练实行分组活动,强调集体合作。无论是集体项目还是个人项目,都力图使每一个受训者竭尽全力为集体争取荣誉,同时从集体中汲取巨大的力量和信心,在集体中显示个性。

(4) 高峰体验。当代社会,每个人都面临着来自“现代文明病”的威胁,身体活动的大量减少、人际交往的阻断、生活条件的巨大变异都使人类面临着威胁。为了消除这些威胁,“回归人性”,人类已经自觉地把体育运动回归为自己的“生活内容”,自觉地把体育手段作为实现幸福生活的内容和手段,自觉地把体育中的特殊体验作为维持和增长自我挑战能力的手段。拓展训练以它的各种“高峰体验”提供了这种可能,让受训者在激动中、在恐惧中、在犹豫中、在喜悦中不断提升对生活的感悟、对挑战的向往,通过亲身体验来培养自己的体育精神。

(5) 自我教育。自我教育是拓展训练的一个显著特点,培训师在课前把项目的内容、目的、要求以及必要的安全事项向受训者讲清楚,活动中一般不进行讲述,也过多参与讨论,充分尊重受训者的