

 北京高校学生素质教育小荷系列实践教材

小荷才露尖尖角

——拓展训练课程

主 审○王兴贵

主 编○林一鸣



014005497



北京高校学生素质教育小荷系列

G895

25

小荷才露尖尖角

——拓展训练课程

主 审：王兴贵

主 编：林一鸣

副主编：郝 征

编 委：刘 明 刘丹丹 谭 波

邬菲菲 罗丽娟



北航

C1693201



中国政法大学出版社

2013·北京

G895
25

- 声 明
1. 版权所有，侵权必究。
 2. 如有缺页、倒装问题，由出版社负责退换。

图书在版编目 (CIP) 数据

小荷才露尖尖角：素质拓展课程 / 林一鸣主编. —北京：中国政法大学出版社，2013. 11

ISBN 978-7-5620-4891-6

I. ①小… II. ①林… III. ①大学生—素质教育—高等学校—教材 IV. ①G640

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第159550号

- | | |
|-------|--|
| 出 版 者 | 中国政法大学出版社 |
| 地 址 | 北京市海淀区西土城路 25 号 |
| 邮寄地址 | 北京 100088 信箱 8034 分箱 邮编 100088 |
| 网 址 | http://www.cuplpress.com (网络实名：中国政法大学出版社) |
| 电 话 | 010-58908435 (第一编辑部) 58908334 (邮购部) |
| 承 印 | 北京中科印刷有限公司 |
| 开 本 | 880mm × 1230mm 1/32 |
| 印 张 | 7 |
| 字 数 | 92 千字 |
| 版 次 | 2013 年 11 月第 1 版 |
| 印 次 | 2013 年 11 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1~5000 册 |
| 定 价 | 36.00 元 |

主编简介



林一鸣 教授，高级职业经理人，高级心理咨询师。北京吉利大学校长助理兼素质教育中心主任，国家服务行业标准评审组专家。曾在国际管理集团任职高管十余年，曾为全国近5万大中学生做过“人生梦想”专题讲座和心智成长训练，给上百家企业做过“心本管理”培训。

研究方向：3H教学法、幸福学、心智训练、超级领导力。

序



光阴荏苒，岁月如梭，从2010年8月“小荷成长训练营”正式开营，素质拓展训练课程在北京吉利大学开展至今已经第4个年头了，当年的“小荷”已经悄然绽放，并且成熟。每当我看见校园里的莘莘学子，就会想起训练营的口号：“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。”心里总不免感慨。回想2010年，北京吉利大学自主研发了一套素质教育小荷训练课程体系，它是融合教育学、心理学、



管理学、组织行为学等相关学科内容，针对目前社会的需求和学生特点设计出来的一种体验式、浸透式学习模式。北京吉利大学素质教育小荷训练课程体系改革作为北京吉利大学教育教学改革的十大工程之一，是对高校现有人才培养体系的补充与完善。其中，拓展训练起初是用来培养人的心理素质和生存技能的，后应用于现代企业的管理领域，发展至今，它已经有自己独特的课程设计，这些课程设计的总思路是，以体能活动为引导，以心理挑战为重点，以人格完善为目的。拓展训练课程在心理健康、社会适应这两大课程目标上的影响是其他课程所无法比拟的。因此，将拓展训练引入高校，满足学生不断增长的学习需求，是时代的需要。在这个理念上，北京吉利大学建立起了一套完整的适合学校教育的小荷训练体系，以此推动拓展训练教育在高校的发展。

值此高校教学改革项目结题之际，这本凝聚了北京吉利大学素质教育精神的结晶——《拓展训练课程》终于出炉了，它不仅见证这四年来素质拓展训练在北京吉利大学的发展，也见证了我们和当



年的“小荷”一起成长的脚印。教材遵循大学生的认知与行为发展特点，依据心理学、教育学原理，采用体验式、浸透式教学模式，教材内容以培养学生的学习动力，锻炼团队协作意识，树立正确的职业理念，激发职业潜能，提高情绪管理能力、人际交往能力、问题解决能力和适应能力为目标，分个人突破、伙伴关系、团队意识三个篇章，学生通过体验精心设计的活动项目，接受个人潜力的激发和团队凝聚力的挑战，从而不断地认识自我、挑战自我、完善自我。所以，这本书不仅仅是一本教材，亦是学生认识自我的一本心灵密码，也真诚地希望所有的读者都能从这本小书里遇见一个全新的自己。

最后，希望本书作为高校素质教育教材，能给读者带来新的方向、新的发现和新的思考，同时也让我们共同期待、共同创新、共同发展，为引导、传播素质教育理念而孜孜不倦地努力奋斗！

北京吉利大学校长 王兴贵

2013年8月



前 言

近年来，风靡企业的拓展训练随着高校教学改革和素质教育的深入，正逐渐走进大中小学校门。拓展训练秉持“体能消耗适中、心理挑战较大、团队熔炼为主”的设计理念，打破了以往单纯体能训练的体育教育时代，在增强学生身体素质的同时，也加强了对学生心理素质、团队精神及职业素质的训练，尤其是高校拓展训练的开展，极大增强了学生就业上岗能力，为越来越多的教育界人士所认同，一场高校素质教育风潮席卷而来。

为实践“走进校园是为了更好地走向社会”的校训，2009年，北京吉利大学酝酿已久的素质教育工程建设进入有序筹备阶段，筹委会征集各



方意见后决定，将拓展训练纳入素质教育的重要板块。2010年8月，室内拓展训练“小荷成长训练营”在新生入学教育中首次登场并大获成功，经调查，课程满意率达99.6%。2011年4月，素质教育中心四位老师顺利通过全国高校第四届教师拓展训练研习营考核，取得了中级拓展培训师资格证书，为户外拓展训练课程的开设奠定了师资基础。2011年11月，占地1000平方米的北京吉利大学户外拓展训练基地落成并投入使用。2012年，拓展训练课程作为校公选课面向全校选修，更是吸引了大批学生参与，整个基地洋溢着青春与活力。随着师资队伍的不断壮大，为丰富课程内容和满足相应的场地需求，拓展训练基地二期工程已开工建设，并增设了四面体攀岩墙、CS基地等。

当基地不断扩大、课程逐步完善时，我们发现，现有的拓展类书籍主要面向培训师，却没有适合学生的拓展类教材。拓展训练如同海市蜃楼，被体验过的同学描述得魅力非凡，而没见过的同学却始终觉得神秘。于是，大家就计划着编一本



书，揭开拓展训练的神秘面纱，让学生了解拓展训练的精神和内容。



“小荷”是北京吉利大学素质教育的品牌，寓意着每个学生都像含苞待放的小荷，沐浴着阳光和风雨，健康快乐地成长，这与拓展训练的理念不谋而合。

当你拿到这本教材时，就像开启了拓展训练的潘多拉宝盒。整个教材，围绕着大学生的认知规律，从个人体验到伙伴关系再到团队训练，在项目简述之后，更多的是追溯学生心灵的成长。其中，“小荷日志”就是为了帮助学生在亲历后更好地回顾分享，将所想所感应用到生活学习中。



无论是挑战自我、熔炼团队的豪言壮语，还是敞开心胸、学习爱的支持与鼓励，都由你自己去寻找！



小荷 Logo 是以荷花花苞外形为基础的水滴状图形，寓意身心健康、积极向上的品格，象征诚信、友爱、团结的精神。

一、拓展训练的起源与发展

拓展训练的英文名称为 Outward Development，又称户外拓展训练（Outward Bound）^{〔1〕}，最初主要用于航海领域，是船只出发前，召唤船员上船的旗语。从字面上解释，Outward Bound 就是“出海的船”，而现在，Outward Bound 在教育领域被诠释为一艘小船离开安全的港湾，在风雨来临之际，义无反顾地驶向波涛汹涌的大海，去迎接未知的挑战，战胜未知的困难。

〔1〕 Outward Bound 的宗旨：服务、奋斗、永不放弃。其核心价值：挑战与冒险；热诚和服务；培养社会责任和环境责任；发展个人特质；通过体验学习。



拓展训练通常利用自然环境和人工器械设计一些团队和个人挑战的项目，通过学员参与体验达到磨练意志、完善人格、陶冶情操、熔炼团队的培训目的。课程主要分为水上、野外和场地三类，水上课程包括游泳、跳水、扎筏、划艇等；野外课程包括远足、登山攀岩、野外定向、伞翼滑翔、户外生存避险等；场地课程是在专门的训练场上，利用各种道具器材，如攀岩墙、高空四面体等，开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等心理训练活动。

作为一种新兴的体验教育模式，它是我国传统教育必要和有利的补充，随着拓展训练在学校教育中的发展逐渐步入正轨，备受学校教育界人士瞩目。

（一）拓展训练的起源

拓展训练起源于二战时期的英国。当时，大西洋上的很多商船受到德国纳粹潜艇的攻击而沉没，大批船员落入冰冷的海水中，由于远离大陆，绝大多数葬身海底，但仍有极少数人经历了重重磨难后得救生还。人们发现绝大多数的生还者不



是最年轻、体格最壮的，反而是那些年龄相对偏大、经验丰富的中年人。

经过一段时间的调查研究，专家们终于找到了答案：这些人之所以能够活下来，关键在于他们的意识坚强，善于与他人合作，有丰富的生活经验，当然还有一点运气。灾难来临时，那些老水手凭借良好的心理素质，沉着分析，克服难关，而那些年轻的海员却看不到生还的希望，想不到求生的方法，以致走到生命的终点。根据研究，专家们提出了“成功并非依靠充沛的体能，而是强大的意志力”这一理念。

在对海员幸存者的研究中，德国籍教育学家库尔特·哈恩（Kurt Hahn，1886年~1974年）博士作出了突出贡献，并提出应利用自然条件和人工设施，让那些年轻的海员体验一些具有心理挑战的活动项目，以训练和提高他们的心理素质。后来，他与船业公司老板劳伦斯·霍尔特（Lawrence Holt）一拍即合，在1942年成立了以年轻海员为训练对象的阿德伯威海上训练学校，成为拓展训练最早的雏形。



（二）拓展训练在国外的发展

第二次世界大战结束后，Outward Bound 并没有因为其历史使命的结束而结束，反而由于其独特的培训形式受到推崇进而快速发展，训练对象由海员扩大到军人、学生、企业员工等，训练目标也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。

1946 年，为推广 OB 理念并且筹备资金创建新的 OB 学校，Outward Bound 信托基金会（Outward Bound Trust）在英国成立，OB 信托基金会拥有着 OB 的商标和商标使用许可证的发放权。1951 年～1952 年，美国人乔什·曼纳（Josh L. Miner）^{〔1〕} 深受哈恩的理念和愿景启发，意识到也应该在美国建立 OB 学校。1962 年，在乔什·曼纳等人的共同努力下，科罗拉多 OB 学校正式成立，并在 1963 年正式从 OB 信托基金会获得了许可证。1964 年 1 月 9 日，建立 OB 法人组织（Outward Bound Inc.）的文件在美国起草。随后，世界各地

〔1〕 乔什·曼纳是《美国拓展训练》（Outward Bound USA）一书作者。



的 OB 学校不断成立并实践着 OB 的理念，OB 组织也逐渐发展成为 OB 国际组织（Outward Bound International Inc. 简称 OBI），目前的办公地点设在美国犹他州的德雷伯市^{〔1〕}。

OB 国际组织下属的 Outward Bound School（简称 OBS）遍布了全球五大洲三十多个国家，四十多所分校继承了哈恩的教育理念。随着 OB 的快速发展，教育界人士开始派教师和学生参加体验活动，主流教育学校还与 OBS 进行了各领域的合作，甚至 OBS 在普通学校中也设立了一些分支机构，被称为“学校中的学校”。Outward Bound 在许多研究人员的关注下，理论日益丰富，体系日趋完善，并将它的体验式学习理念与其他学科在不同领域内大胆结合与使用，取得了良好效果。在 OB 研究的基础上衍生了诸多课程，尤为重要是，OB 促成了户外体验式教育领域的兴起，同时它也是中国体验式教育和拓展训练兴起的根源。

亚洲地区最早建立 OB 学校的国家是新加坡，此后被中国香港及日本引进。由于它适应时代对

〔1〕 钱永健：《拓展训练》，企业管理出版社 2012 年版，第 10 页。



完善人格、提高素质和回归自然的需要，因此吸引了成千上万人的参与，一同感受 OB 带来的令人震撼的学习效果，同时参与此类课程也逐渐成为现代人生活的新时尚，在国内不断升温。

（三）拓展训练在国内的发展

1970 年，在香港成立的香港外展训练学校是中国第一个加入 OB 国际组织的专业培训机构，1999 年该组织在广东肇庆建立的外展训练基地，成为该训练组织下属的国内第一个培训基地^{〔1〕}。直到 1995 年，以“拓展训练”命名的体验教育模式整合改造后才进入中国，当时的“北京华融拓展训练学校”是最早开始在国内开展此类课程的培训机构，时至今日，它已发展为拥有二十多个分支机构和四十多个拓展基地的人众人教育集团。

自此，拓展训练在培训领域引起了巨大震撼，拓展训练培训机构遍布全国并呈几何数字增长。近几年，拓展训练课程更呈现多元化发展趋势，活动项目日益丰富，教育系统的教学机构和民间爱好者成立的各种协会和社团群体的参与，极大

〔1〕 资料来源：www.outwardboundchina.net。



推动了拓展训练在我国的发展。

（四）拓展训练在国内学校的发展

学校拓展训练课程始于2002年，并以场地训练为主。十余年后的今天，全国已有三百余所高校和近百所中小学开展了拓展训练课程。高校拓展训练课程主要集中在体育课上，部分学校将其纳入管理类和心理学课堂中，也有一些学校的社会学和休闲体育专业也将其编入专业课程，呈现百花齐放的景象。

1999年，清华大学率先将体验式培训引入到MBA、EMBA的教学体系中，随后拓展训练作为教学内容又被引入北京大学光华管理学院、浙江大学、中山大学岭南学院、中欧国际工商学院、中国工商管理学院、暨南大学等学校的MBA、EMBA教育中。目前，北京大学、中国人民大学、中国科技大学、中国地质大学、西南财经大学等已将拓展训练列入学生的体育必修项目中，北京吉利大学等院校也将拓展训练作为素质教育课程列入必修、选修课，取得了很好的教学效果。

在学校全面开展拓展训练课的同时，百余所

