

Training
Games

臧道祥◎编著

增强团队凝聚力的

60个 培训游戏

团队凝聚力正是班组
提高工作效率的关键



培训在线
23class.com

倾力推荐

打破坚冰 学会沟通 完成任务 众志成城

中国工人出版社

Training Games

臧道祥◎著

增强团队 凝聚力的 601个 培训游戏

团队凝聚力正是班组提高工作效率的关键！

图书在版编目 (CIP) 数据

增强团队凝聚力的 60 个培训游戏/臧道祥编著. —北京:
中国工人出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5008 - 5575 - 0

I. ①增… II. ①臧… III. ①企业管理—职工培训

IV. ①F272. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 185671 号

增强团队凝聚力的 60 个培训游戏

出 版 人 李庆堂

责任编辑 姚 远 赖紫薇

责任校对 孙乃伟

责任印刷 栾征宇

出版发行 中国工人出版社(北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编:100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010 - 62350006(总编室) 010 - 62382916(职工教育分社)
010 - 82075964(传真)

发行热线 010 - 62005996 82075964(传真)

读者服务 010 - 62389465

经 销 各地书店

印 刷 北京睿特印刷厂

开 本 680 毫米×950 毫米 1/16

印 张 10

字 数 140 千

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价 25.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究

本书使用指南

班组是企业的细胞，是企业管理的重要组成部分。班组员工是企业生产和管理任务的最终承担者和实践者，一个班组没有团队精神，整个班组就势必如同一盘散沙，毫无战斗力可言，更谈不上提升班组员工的工作能力。因此，要充分发挥班组文化建设的作用，把班组团队精神的打造摆在提升班组员工工作能力的首位，增强班组员工的凝聚力、向心力和创造力。

作为一名拥有多年培训实战经验的培训者和管理者，作者深刻地认识到，团队精神、自主精神、创新精神等观念和能力越来越成为企业培训的重中之重。作为培训者，我们有责任在培训的过程中主持编排恰到好处的活动或游戏，从而达到提升员工的团队合作精神、促进团队成员之间沟通交流等目的。

本书是一本颇具创新性的培训游戏读本。分为打破坚冰、团队建设、学会沟通、完成任务等版块，包含了60个安全易行的培训游戏案例，涵盖了不同类型、适应不同需求的 game 种类，这些游戏大多需要实际动手操作，具有合作性强的特点，能最大限度地激发成员的凝聚力！

本书介绍的游戏趣味性强，分解详尽，容易理解、操作，为了便于读者选择适宜的内容进行学习，本书中所有游戏均根据类型及功能进行了分类。每项游戏均按标准模

式进行讲解：游戏介绍、目的解析、所需材料清单、游戏程序、回顾与分享，以及游戏扩展建议。可以供专业的培训师使用，非职业培训师也可以使用，如班组长、企业管理人员以及团队活动主持人等，都可将书中的游戏应用于团队培训活动。

臧道祥

2013年7月20日

PART 1 打破坚冰

激发学员积极性的游戏

- 2 游戏1 测试团队的健康度
- 6 游戏2 印象测验
- 10 游戏3 合作音乐
- 12 游戏4 传球
- 14 游戏5 风中劲草
- 16 游戏6 动物本性
- 19 游戏7 提供赞美
- 21 游戏8 寻宝游戏
- 23 游戏9 敢于说：“我错了”
- 25 游戏10 人海茫茫练习
- 28 游戏11 兔子舞

PART 2 团队建设

创造团队融洽氛围的游戏

- 32 游戏12 旗人旗事
- 34 游戏13 坐地起身
- 36 游戏14 默契报数
- 39 游戏15 固若金汤
- 41 游戏16 扫雷行动
- 44 游戏17 抛球
- 46 游戏18 责任
- 48 游戏19 众志成城
- 50 游戏20 穿越封锁线
- 53 游戏21 报数
- 55 游戏22 人山人海
- 57 游戏23 空中跨桥
- 59 游戏24 似曾相识
- 61 游戏25 沙漠幸存者

contents

PART 3 学会沟通

引导员工高效沟通的游戏

- 66 游戏26 加油站竞争
- 70 游戏27 囚犯的困境
- 72 游戏28 奖金竞争
- 74 游戏29 纸牌
- 76 游戏30 七巧板交易
- 79 游戏31 心心相印
- 81 游戏32 双赢
- 84 游戏33 化解对抗
- 89 游戏34 捆绑行动
- 91 游戏35 角色模特
- 93 游戏36 以讹传讹

PART 4 完成任务

提升员工执行力的游戏

- 96 游戏37 空中飞人
- 98 游戏38 蜘蛛网
- 100 游戏39 “绳智”清醒
- 102 游戏40 赢得客户
- 105 游戏41 木头的体积
- 110 游戏42 盲人作画
- 112 游戏43 保持离地
- 114 游戏44 组合滑雪队
- 116 游戏45 穿越雷区
- 119 游戏46 小泰山
- 121 游戏47 连点游戏
- 123 游戏48 齐眉棍
- 125 游戏49 拼图
- 127 游戏50 寻猎
- 129 游戏51 涉水爆破
- 131 游戏52 建绳房

PART 5 众志成城

展现团队进取精神的游戏

- 134 游戏53 小火车
- 136 游戏54 过电网
- 139 游戏55 拓展训练
- 143 游戏56 定向寻宝
- 145 游戏57 呼啦圈
- 147 游戏58 袋鼠跳
- 149 游戏59 过河游戏
- 151 游戏60 解疙瘩



PART 1 打破坚冰

激发学员积极性的游戏

通过本部分的游戏，将可以从中学到：

- ★进入一个陌生团队后，如何快速融入。
- ★如何在一个陌生的团队中突出自己。
- ★基本沟通能力的训练。



游戏 1

测试团队的健康度

每个企业都有自己的团队，团队又是由个体组成，只有团队中的每个人都发愤图强，使团队健康、和谐地发展，整个企业才能更好地向前进。团队的健康与否可以通过下面这个测试来了解到。

形式：全体参与

时间：20 分钟

道具：问卷

场地：室内

目的

测试所在团队的健康度，了解学员个性，从而改善团队状况。

程序

1. 培训人员请学员用 1~4 分评定下列各种陈述是否符合他所在的团体。其中“不适合”为 1 分，“适合”为 2 分，“基本适合”为 3 分，“完全适合”为 4 分。

以下为 25 个问题，请学员按上述标准进行评分：

- (1) 每个人有同等发言权并得到同等重视。
- (2) 把团队会议看做头等大事。
- (3) 团员之间充分了解，可以互相依靠。
- (4) 团队的目标、要求明确并达成一致，

- (5) 团队成员践行他们的承诺。
 - (6) 大家把参与团队活动看做是自己的责任。
 - (7) 团队会议成功、卓有成效，参与度高。
 - (8) 大家在团队内感受到透明和信任感。
 - (9) 对于实现目标，大家有强烈一致的信念。
 - (10) 每个人都表现出愿为实现团队的成功分担责任。
 - (11) 每个人的意见总能被充分采纳。
 - (12) 在进行团队会议时，大家都十分投入，为团队出谋划策。
 - (13) 团队成员不会因个人事务妨碍团队的绩效。
 - (14) 我们每一个人的角色都十分明确，并为所有的成员所接受。
 - (15) 每个人都让团队里的其他人充分了解自己。
 - (16) 在决策时团队总请适当的人参与。
 - (17) 在团队会议时大家专注于主题并遵守时间。
 - (18) 大家感到能自由地表达自己真实的看法。
 - (19) 如果大家分别列出团队工作的重要事宜，每个人的看法会十分相似。
 - (20) 大家都能主动而富有创造性地提出自己的想法和考虑。
 - (21) 所有的人都能了解到充分的信息。
 - (22) 虽然成员之间一开始意见不一致，但最终都能得出一致的结果。
 - (23) 成员之间相互尊敬。
 - (24) 在作出决策时，大家能顾全大局，分清主次。
 - (25) 每个人都努力完成自己的任务。
- 其中(1)至(25)条问题共分为5项内容，分列为A、B、C、D、E共5栏，每栏的含义是：
- A为共同领导，这是指一个团队的每一个成员都可以并有义务



承担一份领导责任，成员之间应是公平平等的。

B 为团队工作技能，这是指成员的工作能力以及相互协调的技巧。

C 为团队氛围，这是指在一个团队中逐步形成的，具有一定特色的，可以被成员感知和认同的气氛和环境。

D 为团队凝聚力，这是指团体成员对目标的一致性。

E 为成员贡献水平，这是指团队成员为实践自己的责任所付出的努力和成就程度。

把各栏中所标题目的相应评分累加起来，就得到各栏的总分，将下表打印出来发给学员并填入分数：

A	B	C	D	E
共同领导	团队工作技能	团队氛围	团队凝聚力	成员贡献水平
1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____
6 _____	7 _____	8 _____	9 _____	10 _____
11 _____	12 _____	13 _____	14 _____	15 _____
16 _____	17 _____	18 _____	19 _____	20 _____
21 _____	22 _____	23 _____	24 _____	25 _____

注：每一栏总分为 20，每项的得分越高越好。

2. 学员做完评定后，培训人员将表收集并展示给学员，引导他们比较所在团队不同方面的得分，就可以粗略地了解自己所在团队的长短，重新认识自己的团队。

分享

如果让所在团队的每一个成员都作以下评定，就可以得到两种结果：

其一，得到团队成员对团队的总体（平均化）评价。

其二，可以比较总体评价和每一个团队成员的评价，了解每一个人与其他人看法的差距。这些结果都可以应用到团队建设的具体设计中去。

回 顾

因为测试的题目都是带有正能量的陈述，所以，如果团队中大部分人的答案是完全适合，那么说明团队运作得非常好，并有默契，所以分数越高越好。只有当团队处于一种良好的、健康的状态，才能在这次的测试中得到高分。

【游戏扩展】

可以经常对团队进行必要的培训或组织一些团队活动，使团队更加团结、凝聚、默契，并产生积极的正能量。



游戏 2

印象测验

印象测验是一个增进团队成员之间了解的游戏。这个游戏进行起来非常简单，但其意义不容小觑。通过印象测验，团队成员能够在加深对别人了解的同时更好地剖析自己，对于培养队友之间的感情和员工的自我提高有重要作用。

形式：5~6 人一组，全体参与

时间：30~40 分钟（说明约 5 分钟，自述约 5 分钟，作答约 5 分钟，统计约 5 分钟，交流约 15 分钟）

道具：备有印制完毕的游戏例题和合适的笔

场地：会场（能够容纳所有团体成员，可以当场编排组合，具有适应书写和相互交谈的条件）

目的

1. 增进自我介绍的效果。
2. 加深成员间的相互了解。
3. 缓和职场紧张气氛。

程序

介绍完毕游戏规则、分发完测验纸后，让小组成员在姓名栏里填上自己的姓名（第一轮填写往往是第一个人，即填 A 的姓名）

之后，让 A 在 5 个问题的 A 栏里逐个填上据自己对对方的印象而作出的选项，在本人栏里填上自己的真实喜好和情况。第二轮填写过程是对方即 B 填上自己的真实喜好和情况。

由于 B 栏的答案是真实的，故将 A 栏和 B 栏相对照，两者相一致的记录在合计栏里，相一致的项目百分比反映了别人对自己印象正确的程度。通过这一组统计结果，小组成员可分别识别出自己对别人的印象和别人对自己的印象差异。

接下来，小组成员可基于印象测验的结果展开交流，充分沟通。在游戏里，小组成员不知不觉地培养出了应努力了解他人的态度，也培养出了让别人充分了解的态度。这种深入交谈有利于培养团队精神。

印象测验例题

回答问题			1	2	3	4	5	本人
1	喜欢的季节 1. 春 2. 夏 3. 秋 4. 冬	A						
		B						
2	血型 1. A 2. B 3. AB 4. O	A						
		B						
3	喜欢的酒的种类 1. 洋酒 2. 白酒 3. 啤酒 4. 不喝	A						
		B						
4	去哪儿旅游 (自由技术)	A						
		B						
5	喜欢的颜色 (自由记述)	A						
		B						
合计		A						
		B						

姓名 (A) _____

姓名 (B) _____



注意

印象测验所使用的问题如果能让参加成员参与提出，效果将会更好。

分享

1. 别人对自己的印象是否和自己心中所想的有所不同？
2. 游戏结束后是否彼此之间更为熟悉，对这个团队的陌生感也降低了？

回顾

要想更充分地了解自己的同事，当然最直接的办法就是增强彼此间的交流。双方应该自由、平等地相处，不要让对方觉得自己很难接近，这样才利于结交工作上的好伙伴。

【游戏扩展】

可以在游戏的过程中给对方一个友好的眼神抑或是微笑，接近两人之间的距离；记住对方的喜好和兴趣，并想象与此有关的、对方可能也会感兴趣的、其他可以延伸的方面，在大脑中构建出一张对方偏爱的“地图”，这样一来对方就会觉得你比较在乎他，而这也有利于增进你们的关系。

游戏 3

合作音乐

合作音乐是一个考察团队成员态度的游戏，通过这个游戏，能让队员认识到处处以自己为中心的弊端，以及如何使团队的利益达到最大化。在这个游戏中，只有整个团队的成员相互配合，才能取得更好的效果，一如在工作中。

形式：全体参与

时间：约 10 分钟

道具：与人数相等的 16 开纸、《真心英雄》歌曲

场地：配有音响、铺着地毯的室内

 目的

体验团队协作，挖掘出更大的团队潜力。

 程序

1. 将学员分成四队乃至更多。
2. 将 16 开的纸放成一圈让四队学员分别围成一圈站在纸圈的外围。
3. 音乐响起来，学员围成圈逆时针走动，跟着一起唱歌《真心英雄》。
4. 音乐一停，培训人员随意抽掉一张或更多纸，学员要尽快站在附近的纸上。