

培训界的超级畅销书！
梅尔帮助你让培训“活”起来！

如何做好 生动培训

(原书第2版)

[美] 梅尔·希尔伯曼 (Mel Silberman) 著

孙丰田 译



101 WAYS TO MAKE
TRAINING ACTIVE
(ACTIVE TRAINING SERIES)



机械工业出版社
China Machine Press

培训必读系列

如何做好 生动培训

(原书第2版)

[美] 梅尔·希尔伯曼 (Mel Silberman) 著
孙丰田 译

101 WAYS TO MAKE
TRAINING ACTIVE
(ACTIVE TRAINING SERIES)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

如何做好生动培训 (原书第 2 版) / (美) 希尔伯曼 (Silberman, M.) 著; 孙丰田译. —北京: 机械工业出版社, 2013.9

(培训必读系列)

书名原文: 101 Ways to Make Training Active

ISBN 978-7-111-44056-7

I. 如… II. ①希… ②孙… III. 职业培训—教材 IV. C975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 220741 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2013-2583

Mel Silberman. 101 Ways to Make Training Active, 2nd edition.

Copyright © 2005 by John Wiley & Sons, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

本书中文简体字版由 John Wiley & Sons, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 张 昕 版式设计: 刘永青

藁城市京瑞印刷有限公司印刷

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm • 16.5 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-44056-7

定 价: 40.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066 投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259 读者信箱: hzjg@hzbook.com

为什么本书的主题非常重要

长达数小时的讲座和幻灯片演示不会带来学员的参与、学习和改变。想要取得更好的学习效果，不仅需要让学员听到、看到相关信息，还要进行提问、讨论和实践，甚至在可能的情况下，让学员把所学的知识再传授给他人。以上这些活动都是培训师需要设计和实施的。

你能从本书中获得什么

本书包含了 101 种具体实用的策略，用于设计和实施适合任何主题的生动培训。你会发现一个非常有用的工具包，里面装满了各种具有创造性、挑战性、趣味性的方法，能够使学习变得更加生动、活跃。通过浏览，你可以找到最适合自己的策略，并把它们运用到你的主题和学习目标中去。为了方便使用，每一条策略后面都附有一个“案例应用”，通过具体实例来说明该策略的应用。

书中还包含了 200 条入门诀窍，任何培训师在引导生动培训时都会发现，它们是不可或缺的。利用这些建议，你将会有广泛的选择来实现自己的目标，如合理安排生动培训的座位布局、随时吸引学员积极参与、合理使用道具、活跃课堂气氛等。

本书的结构是如何安排的

本书把 101 条策略分为三个主要类别，分别对应于任何有效培训课堂或项目的三个明显阶段，即开始阶段、主要学习阶段及结束阶段。在这三个主要类别中，又进行了细分，如团队建设、激发讨论、团队学习、在线学习、技能发展、复习回顾、实施规划等。这样的组织结构使你能够从所有内容中快速找到所需要的策略。

充分发掘本书的资源

你可以很快告诉人们他们需要知道的事情。

但是，他们忘记的速度比你告诉他们的速度要快得多。

与你解释给他们的事情相比，

人们更容易理解他们自己揣摩出来的事情。

有更多的事情需要培训，而不是讲述！学习并不是一个把信息灌输到别人头脑中的机械的过程。学习者必须身体力行，仅凭讲解和演示，永远无法获得真正、持久的学习效果。只有积极、生动的培训才能够做到。

什么能够使培训“生动”呢？在生动的培训中，学员负责完成大多数工作。他们利用自己的大脑学习方法、解决问题，并将学到的知识付诸实践。通常情况下，学员会离开自己的座位，与其他学员进行交流。

为什么有必要使培训生动呢？为了更好地学习，生动的培训可以帮助学习者听到、看到、讨论并质疑所学到的知识。除了上述原因，还需要“身体力行”，包括自己揣摩事情、列举实例、练习技能以及根据我们所学的知识来完成任务。

既然我们知道学习的最好方法是实践，那么，怎样在培训项目中促使学员积极主动地学习呢？本书包含了具体、实用的策略，这些策

略适用于几乎所有的主题。它们可以活跃你的培训课堂。有一些活动非常有趣，有一些则非常严肃，但所有策略都旨在加强学习和对知识的记忆。

本书第2版汇集了全面丰富、简单实用的培训策略。凡是通过培训向成年人讲授技术或非技术信息、概念和技能的培训师，不论经验丰富还是初出茅庐，都可以使用本书。书中提出的方法包括如何通过建设团队活动使学员在培训伊始就积极活跃，并且使学员的思维很快进入主题。此外，还有针对大班和小班培训的策略、鼓励讨论和辩论的策略、加强实践和促进提问的策略，甚至还有让学员之间相互帮教的策略。最后，还有如何复习回顾所学知识、评价一个人的变化以及下一步如何做等策略，从而使培训延续下去。

本书中的策略适用于课堂培训。尽管课堂培训已经不再是唯一的选择，但仍然是最好的学习方式之一。如果形成了良好的学习气氛，课堂培训可以通过特殊的方式来激发学员，包括与一位关心他人的培训师的私人约会、加强与同学的交往、对主题的戏剧性展示等。但是，也可以通过调整本书中的技巧来改进其他形式培训的设计和应用。实际上，本书中的所有策略都可以应用于同步和非同步的在线教学。本书中对于这些特殊的用法都有说明，其中一节专门讨论了在线教学环境中的应用。

本书的组织结构

本书以“生动培训实用技巧”开篇。在这一部分，书中提供了如何组织和实施生动培训的200条诀窍。其中包括如何分组、如何吸引学员参与、如何安排座次、如何引导讨论以及许多增强培训效果的建议。

本书中涉及的101条策略分为三个部分。

第一篇 如何在培训初始调动学员参与的积极性

这一部分包括破冰游戏和其他开场活动，这些游戏和活动适用于任何种类的培训项目。其中的技巧可用于完成以下任务：

- 团队建设：帮助学员之间彼此相互熟悉，或培养合作和互助精神。
- 现场评估：了解学员的态度、知识和经历。

- 快速激发学员参与学习：培养对培训主题的初始兴趣。

另外，这些技巧可以鼓励学员在培训之初就保持积极的态度。

第二篇 如何生动地传授信息、技能和态度

这一部分所包含的指导性策略可用于培训的主要学习阶段。这些技巧用来代替讲座或强化讲座的效果。同时，书中还提供了大量不同的策略，所有这些都可以促使学员进行思考、体验并付诸实践。其中涉及以下主题：

- 生动的讲座：培训师主讲的、“易于记忆”的授课。
- 激发讨论：对关键问题进行对话和讨论。
- 鼓励提问：要求学员对讲课内容进行解释。
- 团队学习：学员分成小组完成任务。
- 同伴教学：由学员主持授课。
- 互动式在线学习：通过个人电脑进行的学习活动。
- 情感智商：有助于学员了解各自的情感、价值观和态度的活动。
- 技能发展：学习技术和非技术技能并进行实践。

第三篇 如何使培训内容记忆深刻

这一部分讲解了如何结束一个培训项目，从而使学员能够思考所学的内容，并考虑如何在将来付诸实践。重点不在于你给学员讲授了什么，而是学员真正学到了什么。这些技巧可用于实现以下目标：

- 复习回顾：回忆并总结所学内容。
- 自我评价：评价自己在信息、技能、态度方面的变化。
- 实施规划：确定在培训结束后，学员将所学内容付诸实践。
- 结课感言：最后，传达学员的思想、情感和顾虑。

书中的 101 条策略将按照以下方式进行说明和阐释：

- 概述：说明该条策略的目的以及适用的环境。
- 步骤：按步骤说明如何使用该策略。
- 替换策略：关于该策略的其他可替换方式。

每条策略只是为你的培训内容提供一个模型。相应的指示说明可以帮助你将这些技巧轻松地应用到培训中去。为便于各条策略的应用，每条策略后面都附有一个“案例应用”。这些案例取材广泛，能够帮助你理解并设想如何在特定的培训场合使用各条策略。

最后强调一点——按照说明来使用这些策略，或者根据自己的需要适当调整。发挥自己的创造力！在应用这些策略时，谨记以下建议：

- 切勿没有节制地使用。每周最多尝试一种新方法。
- 用平常的态度向学员介绍新方法，就像介绍一种普通的做事方法一样，然后获取学员的反馈。
- 不要让学员做过多的活动，过犹不及。采取一点策略，只要能够活跃你的培训课堂就可以了。
- 指令要明确。讲清楚要求学员做什么事情，以防学员产生误解，偏离活动的主题，从而使技巧的应用无法取得最佳效果。

序

前 言

序 篇 ○

生动培训实用技巧

诀窍 200 条 3

 培训教室的 10 种布局 4

 记忆人名的 10 种技巧 10

 了解学员期望的 10 个问题 13

 吸引学员参与的 10 种方法 14

 学习搭档的 10 项任务 16

 使用发言卡片的 10 种场合 18

 使学习形象化的 10 种方法 20

 活跃讲座的 10 条建议 22

 培训师常用的 10 种游戏 24

 清醒或放松的 10 种兴奋剂 26

 分组的 10 种策略 28

挑选小组领导和其他职位人员的 10 种方法	31
主持讨论的 10 个诀窍	33
角色表演的 10 种选择	35
主持实验性活动采用的 10 个步骤	37
生动培训中节约时间的 10 种方法	39
要求学员遵守秩序的 10 种技巧	41
使学习戏剧化的 10 种道具	43
掌控培训过程的 10 种介入方式	45
积极在线学习的 10 个诀窍	47

第一篇 ○

如何在培训初始调动学员参与的积极性

团队建设策略	51
1. 起立报到	52
2. 寻人游戏	53
3. 小组简历	55
4. 预测	57
5. 电视广告	59
6. 算我一个	60
7. 加深认识	61
8. 集体度假	63
9. 重新联络	64
10. 设定基本规则	66

现场评估策略

11. 开课调查	69
12. 导入式轮流发言	71
13. 评估搜索	73
14. 即时评估	74

15. 样本小组 76

16. 课堂顾虑 77

快速激发学员参与学习的策略 79

17. 积极地分享知识 80

18. 轮换三方交流 82

19. 各就各位 83

20. 轻松学习气氛 85

21. 交流观点 86

22. 判断正误 87

23. “吊死鬼”游戏 89

24. 签字立约 91

第二篇 ○

如何生动地传授信息、技能和态度

生动的讲座 97

25. 吸引注意力 98

26. 激发求知欲 99

27. 类比教学法 101

28. 角色分组 103

29. 指导学员做笔记 105

30. 讲座中的宾果游戏 107

31. 引导型教学 109

32. 实践表演 111

33. 分组测验 114

激发讨论 116

34. 积极辩论 117

35. 村镇大会 119

36. 三阶段鱼缸式讨论 120

- 37. 小组座谈 123
- 38. 点对点对位法 124
- 39. 大声朗读 125
- 40. 交换卡片 127

鼓励提问 129

- 41. 提问式开课 130
- 42. 提问卡片 132
- 43. 安插内应 133
- 44. 角色反串提问 135

团队学习 137

- 45. 信息搜索 138
- 46. 学习小组 140
- 47. 卡片分类 142
- 48. 学习竞赛 144
- 49. 合作的力量 146
- 50. 团队调查 147

同伴教学 148

- 51. 小组交流 149
- 52. 组合式学习 150
- 53. 人人做教师 153
- 54. 身体力行 154
- 55. 学员创建的案例 156
- 56. 海报课堂 159

互动式在线学习 161

- 57. 邮件交流 162
- 58. 写给艾迪的信 163
- 59. 应用题 165

60. 在线寻宝游戏 166

61. 实时反馈 167

62. 在线学习日志 168

情感智商 171

63. 奇袭 172

64. 模拟体验 173

65. 公告牌排行榜 175

66. “收割”三部曲 176

67. 积极的自我评价 178

68. 停止、开始、继续 180

69. 讲故事 182

技能发展 185

70. 身教而不言传 186

71. 前线 187

72. 积极的观察和反馈 189

73. 轻松的角色表演 191

74. 三人角色表演 192

75. 角色轮换 194

76. 你来写剧本 196

77. 排练小组 197

78. 我是…… 199

79. 弧线球 200

第三篇 ○

如何使培训内容记忆深刻

复习回顾 205

80. 索引卡片配对 206

81. 使用活动挂图或幻灯片复习 208

- 82. 拼字游戏 209
- 83. 填字游戏 211
- 84. 危险回顾 213
- 85. 谁想成为百万富翁 215
- 86. 学员重述 219

自我评价 221

- 87. 重新思考 222
- 88. 投资回报 223
- 89. 我们带走的东西 225
- 90. 活动中的自我评价 226

实施规划 229

- 91. 自我监督 230
- 92. 同伴相互咨询 231
- 93. 障碍评估 233
- 94. 工作提示语 234
- 95. 我的承诺 236
- 96. 后续问卷 237
- 97. 坚持不懈 240

结课感言 242

- 98. 击掌相庆 243
- 99. 关系网 244
- 100. 集体像 245
- 101. 期末考试 247
- 致谢 249

序 篇

生动培训实用技巧



