



经理人管理培训游戏全案  
BIG BOOK OF MANAGER TRAINING GAMES

# 培训游戏全案

经理人培训项目编写组 编

钻石版

激励来源于对质量和效率的需求。  
领导者需要激励下属来铸就辉煌，  
普通人需要激励自己来实现梦想。  
这本书带你进入激励的天地，  
全面了解激励的意义和实施方法。

TRAINING GAMES  
FOR INSPIRATION

# 激励

中国探路者拓展体验机构强力推荐  
本丛书光盘由中国探路者拓展体验机构协助拍摄/制作



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



经理人管理培训

BIG BOOK OF MANAGER TRAINING GAMES

# 培训游戏全案

钻石版

经理人培训项目编写组 编

激励来源于对质量和效率的需求。

领导者需要激励下属来铸就辉煌，

普通人需要激励自己来实现梦想。

这本书带你进入激励的天地，

全面了解激励的意义和实施方法。

TRAINING GAMES  
FOR INSPIRATION

# 激励



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

中国探路者拓展体验机构强力推荐  
中国探路者拓展体验机构协助拍摄/制作

激励的方法有很多种，其所应用的环境也都有所不同。本书结合现实情况，将游戏分成九个小类，分别是：完成团队目标的游戏、个人挑战的游戏、通过竞争进行激励的游戏、活跃气氛鼓舞士气的游戏、放松心情游戏、自我肯定的游戏、提高情商的游戏、设立目标的游戏、激励方法的游戏。

激励体现在平时点点滴滴的工作与生活中，激励游戏的目的是让学员从中得到启示，增强面对挫折的勇气。细细品味本书中的游戏和寓言故事吧，你会从中得到人生的启迪。

## 图书在版编目（CIP）数据

培训游戏全案·激励：钻石版 / 经理人培训项目编写组编. —3版. —北京：机械工业出版社，2014.1

（经理人管理培训游戏全案）

ISBN 978-7-111-45373-4

I. ①培… II. ①经… III. ①企业管理-人事管理  
IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 319338 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：贾秋萍

责任编辑：贾秋萍 解文涛

版式设计：张文贵

责任印制：李洋

三河市宏达印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 3 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·18.75 印张·1 插页·301 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-45373-4

ISBN 978-7-89405-248-3（光盘）

定价：55.00 元（含 1DVD）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

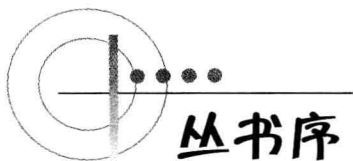
机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面防伪标均为盗版



## 丛书序

培训游戏是大多数培训活动实施过程中的重要组成部分，同时也是参与培训的学员最乐于参与和最容易融入的部分。这是因为游戏模式总是具备更佳的亲和力，也是更加容易对学员表现产生认可的地方。

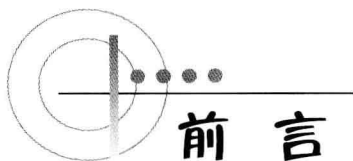
培训游戏与娱乐游戏的最大不同，就在于培训游戏带有明确的引导方向和思考意义。学员们可以在游戏进行中获得欢笑或者压力释放的体验，更能够从游戏讨论中激发深度思维、获得以前未曾有过的理念和感悟。当然，这样的差异也给培训游戏带来了一些限制，这主要表现在培训游戏需要更加严密的逻辑设计和更加周全的组织系统，在本丛书的游戏设计中，如果涉及常规的安全风险，都会给出相关的说明，以确保培训活动组织的顺利进行。

我们所处的现实社会是一个竞争极其激烈的社会，这样的竞争让人们更加辛勤奔波和努力奋斗。但由于错误将带来某种程度上的负面效应，而这种效应并非所有人都有足够的能力和资本去承担其后果，所以，担心出错的思想无形中禁锢了思维的活跃和创新的发展。培训游戏在增强现实体验和降低错误效应两个层面上实现了完美的平衡，它使得我们可以愉快放松地学习、讨论和总结。即便在游戏中失败了，即便我们会为失败感到深深的失落，却不必为此承担什么实际的损失，同时通过讨论和总结，我们可以获得不再失败的经验、获得培训伙伴所分享的正确决策和成功方法。

本丛书从现实适应性出发，针对现实社会中所需要的各个层面，精心收集编订了各个类型的培训游戏。为了方便本丛书的培训从业人员和其他阅读人群使用，其中每个游戏都包括整体介绍、实施步骤、讨论方向和对具体实施的扩展说明，让大家可以各取所需。

这是丛书第二次升级改版，为了更加符合不断进步的社会需求，为

为了更好地回报一直支持本丛书的读者，我们果断放弃了许多曾经很优秀的培训游戏内容，代之以更新、更加与现实接轨的更优秀的游戏设计。我们保持了丛书整体结构与前一版的一致性，因为这样能够让前版读者朋友更加容易寻找到新的内容；同时这种已经经过市场检验的编排结构相信也容易获得新的读者朋友的青睐。钻石版在保持趣味性、实用性、操作性的基础上，随书赠送专业的培训机构录制的游戏演示光盘，希望培训界和管理界的读者朋友更加喜爱我们这套丛书。



生活和工作，是我们人生中最重要两个部分。然而“人生不如意者，十之八九”，总有许多艰难险阻在生活的道路上和工作的过程中不断为难着我们。一方面，我们需要不断重塑自己，增强自己的意志，树立自信心，为前进道路打下坚实的原动力基础；另一方面，我们还需要获得他人的认可，获得所在领域以及整个社会的认可，这是我们获得进步的直接动力。这一切，正是激励的意义。

激励行为可以是简单的，如幼儿园老师对小朋友们的点名表扬或者发一朵小红花；也可以是复杂的，如各种不同的积分奖励和绩效评估制度。在成年人的世界里，由于人们所拥有的大量信息和承受着超越纯真的压力，纯粹的简单的激励方式会比较单薄，无法获得预期的效果。然而，并不是复杂的激励策略在任何环境下都可以获得与其成本相应的效果，因为接受激励的人群，同样有着丰富的思想和情感，他们必然有着不同的期望和诉求。

要想让激励策略更有效，那么就必须要对可以采用的激励策略有充分的认知，还要对激励策略实施过程中可能出现的意外情况有所防备。通过激励类培训游戏来实施体验式的激励培训，毫无疑问是提升激励策略设计和运用最为有效的方法之一。本书的内容，正是有关激励培训及其实施组织的问题。书中收集了培训游戏中的激励类游戏，涵盖了激励培训中可能涉及的各个方面和层次。通过对游戏的主题导向进行分类，能够适应各个类型的培训或者活动，以及培训活动中的各个阶段，可以说是组织培训活动的必备宝典。

在本书的编写过程中，经理人培训项目编写组的每个人都作出了很多努力。他们是：赖伟、白成太、陈光、谢晓健、刘士平、罗瑜、宋薇、宋知程、胡伟科、李伟、王秀华、刘松。

由于编者水平有限，时间仓促，本书中难免会存在一些令读者朋友不够满意的地方，诚恳地希望能够获得大家的谅解和斧正。

# 机工经管读者俱乐部反馈卡

完整填写本反馈卡将可以参加幸运抽奖

每月我们将会抽出 10 位幸运读者，免费赠送当月新书一本

加入俱乐部，将会收到我们定期发送的新书信息

获奖名单将公布在 <http://www.Golden-book.com> 及 <http://www.cmpbook.com> 上

## 个人资料

姓名：\_\_\_\_\_ 性别：男 女 年龄：\_\_\_\_\_ E-mail：\_\_\_\_\_

联系电话：\_\_\_\_\_ 传真：\_\_\_\_\_ 手机：\_\_\_\_\_

就职单位及部门：\_\_\_\_\_ 职务：\_\_\_\_\_

通讯地址：\_\_\_\_\_ 邮政编码：\_\_\_\_\_

## 单位情况

单位类型：

- 国有企业      私营企业      政府机构      股份制企业  
外资企业（含合资）      集体所有制企业      其他（请写出）\_\_\_\_\_

单位所属行业：

- 食品/饮料/酿酒      批发/零售/餐饮      旅游/娱乐/饭店  
政府机构      制造业      公用事业      金融/证券/保险  
农业      多元化企业      信息/互联网服务      房地产/建筑业  
咨询业      电子/通讯/邮电      其他（请写出）\_\_\_\_\_

单位规模：

- 500 人以下      500—1000 人      1000—2000 人      2000 人以上

## 关于书籍

1. 您购买的图书书名：\_\_\_\_\_ ISBN：\_\_\_\_\_
2. 您是通过何种渠道了解到本书的？  
报刊杂志    电视台电台    书店    别人推荐    其他\_\_\_\_\_
3. 您对本书的评价  
内容            好            一般            较差  
编排            易于阅读    一般            不好阅读  
封面            好            一般            较差
4. 您在何处购买的本书  
书店    网络    机场    超市    其他\_\_\_\_\_
5. 您所关注的图书领域是：  
投资理财    人力资源    销售/营销    财务会计    管理学与实务    其他\_\_\_\_\_
6. 您愿意以何种方式获得我们相关图书的信息？  
电子邮件    传真            书目            试读本
7. 如果您希望我们发送新书信息给您公司的负责人，请注明所推荐人的：  
姓名\_\_\_\_\_职务\_\_\_\_\_电话\_\_\_\_\_
- 地址\_\_\_\_\_邮件\_\_\_\_\_

感谢合作！请确认我们的联系方式

联系人：董琛

地址：北京市西城区百万庄大街 22 号机械工业出版社经管分社

邮编：100037

电话：010-88379081

传真：010-68311604

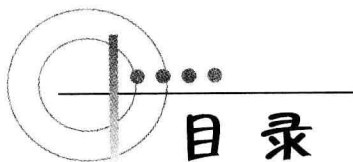
电子邮箱：cmpdong@163.com

登记表电子版下载请登录：

<http://www.golden-book.com/clubcard.asp> 或 <http://www.golden-book.com>

如方便请赐名片，谢谢！





丛书序  
前言

▶▶ 完成团队目标的游戏 .....	1
游戏 1——穿越电网 .....	2
游戏 2——逃生墙 .....	5
游戏 3——险过迷瘴阵 .....	10
游戏 4——“人猿”集中营 .....	13
游戏 5——超级俯卧撑 .....	16
游戏 6——扭转乾坤圈 .....	18
游戏 7——勇渡鳄鱼湖 .....	20
游戏 8——蚂蚁大逃难 .....	23
游戏 9——上天梯 .....	26
游戏 10——背靠背 .....	29
游戏 11——龙行梅花桩 .....	31
游戏 12——接力大怪兽 .....	34
▶▶ 个人挑战的游戏 .....	37
游戏 1——高空飞杠 .....	38
游戏 2——高空速降 .....	41
游戏 3——高空断桥 .....	43
游戏 4——攀岩 .....	46
游戏 5——飞夺泸定桥 .....	49

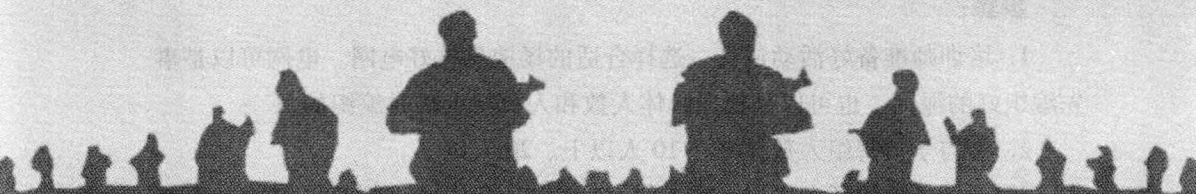
游戏 6——高台演讲 .....	52
游戏 7——缅甸桥 .....	55
游戏 8——信任逍遥倒 .....	58
<b>▶▶ 通过竞争进行激励的游戏 .....</b>	<b>61</b>
游戏 1——快速运水 .....	62
游戏 2——五球争先 .....	64
游戏 3——挑战者 .....	66
游戏 4——定向越野 .....	69
游戏 5——决战生死地 .....	72
游戏 6——水上突击队 .....	75
游戏 7——坚持就是胜利 .....	77
游戏 8——沙滩夺宝 .....	79
游戏 9——弹球击鼓 .....	82
游戏 10——积少成多 .....	84
游戏 11——链球高手 .....	87
<b>▶▶ 活跃气氛鼓舞士气的游戏 .....</b>	<b>89</b>
游戏 1——斗转星移 .....	90
游戏 2——翻江倒海 .....	92
游戏 3——天仙配 .....	94
游戏 4——两军夺擂 .....	96
游戏 5——勇者斗恶龙 .....	98
游戏 6——金钱大集合 .....	101
游戏 7——激情大传递 .....	103
游戏 8——将军令 .....	105
游戏 9——四足怪物 .....	107
游戏 10——沙漠奇侠 .....	109
游戏 11——购物券 .....	112

▶▶ 放松心情的游戏 .....	115
游戏 1——大力水手 .....	116
游戏 2——催眠师 .....	118
游戏 3——水球战争 .....	121
游戏 4——最炫民族风 .....	123
游戏 5——纯粹的和纯真的 .....	125
游戏 6——兔子舞 .....	127
游戏 7——My heart will go on .....	129
▶▶ 自我肯定的游戏 .....	131
游戏 1——让自己最优秀 .....	132
游戏 2——我喜欢自己的..... .....	134
游戏 3——表扬自己 .....	136
游戏 4——新的挑战 .....	138
游戏 5——栅栏效应 .....	140
游戏 6——自强不息 .....	142
游戏 7——壮志在我心 .....	144
游戏 8——照镜子 .....	147
游戏 9——星星点灯 .....	149
游戏 10——最不擅长与最擅长 .....	151
游戏 11——我们一定行 .....	154
游戏 12——数字会撒谎吗 .....	156
▶▶ 提高情商的游戏 .....	159
游戏 1——巧妙评定 .....	160
游戏 2——快速测试 .....	162
游戏 3——放飞的气球 .....	164
游戏 4——两个年轻人的故事 .....	166
游戏 5——再撑一百步 .....	169
游戏 6——鸭子和老鹰 .....	171

游戏7——毛毛虫的故事 .....	174
游戏8——问路 .....	177
游戏9——交换兴趣 .....	179
游戏10——“包袱”有多重 .....	182
游戏11——日积月累的沉重 .....	185
游戏12——失败的原因 .....	187
游戏13——委屈的大丈夫 .....	190
游戏14——一寸光阴一寸金 .....	192
游戏15——站在顶峰的下面 .....	194
游戏16——理想？死亡？ .....	197
游戏17——站直了，别趴下 .....	199
<b>▶▶ 设立目标的游戏 .....</b>	<b>201</b>
游戏1——共同进退 .....	202
游戏2——攻城略地 .....	204
游戏3——激情音乐会 .....	206
游戏4——极速大火车 .....	208
游戏5——自由生物链 .....	211
游戏6——动力大传递 .....	214
游戏7——牵手结 .....	216
游戏8——战地救护队 .....	218
游戏9——一个也不能少 .....	221
游戏10——越来越困难 .....	223
游戏11——明天会更好 .....	226
游戏12——溯溪 .....	228
游戏13——鲤鱼跃龙门 .....	230
游戏14——树欲静而风不止 .....	233
游戏15——气定神闲 .....	235
游戏16——我的期望 .....	237
游戏17——设立目标游戏 I .....	239

游戏 18——设立目标游戏 II .....	241
游戏 19——设立目标游戏 III .....	243
▶▶ 激励方法的游戏 .....	245
游戏 1——明星效应 .....	246
游戏 2——激情对抗 .....	248
游戏 3——明智的领导者 .....	250
游戏 4——提供赞美 .....	253
游戏 5——积极的信息反馈 .....	255
游戏 6——抛开烦恼 .....	257
游戏 7——认同的意义 .....	259
游戏 8——阶梯式进步 .....	261
游戏 9——达·芬奇画鸡蛋 .....	263
游戏 10——直接淘汰 .....	265
游戏 11——妙用激将法 .....	267
游戏 12——明星 CEO .....	270
游戏 13——特殊的礼物 .....	273
游戏 14——历史的榜样 .....	275
游戏 15——第四名也同样重要 .....	277
游戏 16——名副其实的替身 .....	280
游戏 17——听我的，没错 .....	282

# 完成团队目标的游戏



激 励

## ❖ 游戏1 —— 穿越电网

任务中严格的限制条件可以成为激发潜力的动力，“不抛弃、不放弃”便是这个游戏的精神，所有人都要通过，哪怕困难再大。当我们顺利完成任务，回首整个过程时，除去令人紧张的小心翼翼，便是克服困难后的激情和喜悦。

### 游戏规则和程序

#### 概述：

这是一个激发团队进取精神以及团队合作的游戏。

#### 步骤：

1. 培训师准备好活动道具，选择合适的场地悬挂好电网。电网可以是事先编织好的绳网，也可以是根据具体人数和人员特点临时编织的。

2. 参与学员每组人数控制在10人以上、20人以下。

3. 给学员设定任务目标：在40分钟之内，全体成员都要平安通过面前的这张绳网。可以通过的通道为绳网上的孔洞，孔洞不能够重复利用。当大家通过孔洞时，身体任何部分包括衣服、头发都不能触及绳网的任何部分，否则算作失败。通过的学员不能够再返回起点这边，违反者视作没有通过。请大家记住，我们的任务是全体学员都要通过，只要有一人没有通过，整个队伍的任务算作失败。

4. 在游戏开始初期，培训师要严格控制违规行为，一旦有人违规，可以实施适当的“处罚”，比如男生做俯卧撑5个，女生做蹲起10下，或者罚戴眼罩10分钟。

5. 当第一名学员顺利通过时，请培训师给以热烈的表扬和鼓励，激发整个队伍完成任务的信心。

6. 培训师准备相应的器材，每个孔洞使用过之后要做上适当的标记。

7. 在团队陷入困境、时间又不多的情况下，培训师可以适当调整任务难



度，放宽触规认定，但不能毫无原则地放松，仍然要使团队有压迫感和紧张感。

8. 整个活动过程中，培训师随时注意监控学员行为的安全性，及时制止不安全的行为，比如抛扔学员。培训师站在人数较少的一边，以便及时纠正。

9. 任务完成或者时间截止之后，带领大家进行相关的讨论。

## 相关讨论

1. 团队是以什么心情来接受任务的？士气的高低对任务的达成有直接关系吗？

2. 团队接受任务之后，形成了什么样的方案？该方案如何达成？

3. 是否进行了可以通过的孔洞的统筹分配？如果没有，会对最终任务的完成造成什么影响？

4. 团队可以利用的资源有哪些？激情和坚持算不算团队的可利用资源？

5. 团队有没有合理的分工？哪些类型的学员属于关键性资源？

6. 当团队不断遭遇失败时，团队士气如何？任务信心如何？当团队顺利通过第一个人时，此时的团队信心又是怎样的？

7. 培训师的表扬和鼓励有没有对大家的任务激情产生正面的影响？

8. 为什么个人的失败或成功会对团队产生全局的影响？

9. 从学员个体来看，什么样的行为是对团队最大的有利行为？可以分别从几个角色进行相关讨论。

10. 当学员被其他人抬起来后，心中的感觉是怎样的？团队信任是基于什么形成的？

## 总结

1. 本游戏是一个流传很久的经典项目，其所涉及的方面，不单限于团队激励方面。在资源合理利用、团队决策和合作、创新意识等方面都有可以发掘探讨的地方，培训师可以在需要的情况下适当进行扩展。

2. 培训师在准备电网时，要注意按照实际参加人数的具体情况，特别是团队有肥胖和体重过大的学员时，注意把可以让他们通过的孔洞设置得靠下方一些；还要注意孔洞的总数应设置在人数的110%左右，不要过多，也不要过少。





3. 注意场地的地面安全，事先要清除一些碎石和突出尖锐物体，必要时，可以在电网两侧铺上一块塑料帆布。

4. 对于活动中违规学员使用过的孔洞是否需要封闭的问题，培训师可以根据具体情况进行处理，一切以激发团队坚持完成任务为前提。

5. 作为一个激励型的团队项目，培训师要随时注意激励的实施，不让学员轻易放弃；在他们将要放弃时，可以采取激将或者稍微提醒的方式进行鼓励，但使用何种方法需要培训师在培训过程中根据团队情况决定。当团队攻克了难度最大的关卡时，也要注意施以一定程度的赞扬。

6. 当要通过孔洞的学员为女学员时，提醒避免面朝下的方式，并提醒长头发和厚衣服等可能会影响任务完成。

7. 讨论阶段不宜对完成效果不好的团队乱加表扬的词汇，这不仅无益于他们反思总结，还会让人觉得培训师没有原则。逆向激励有时也是一种可以产生很大作用的方式。

#### 小贴士



**参与人数：**10~20人每组。

**时间：**任务40分钟，讨论40分钟。

**场地：**可以安置电网的安全场地。

**道具：**编织好的电网或者编织电网的材料、绳洞标记（比如夹子）。

**应用：**（1）团队激励。

（2）团队决策、团队合作、团队信任。

（3）资源利用。