



中等职业学校公共素质教育系列规划教材
“以先进企业文化为导向的职业院校
职业素养课程开发研究”课题成果

课程编号: 1101010101010101

课程名称: 职业素养

ISBN 978-7-304-04101-0

素质拓展训练

SUZHI TUOZHAN XUNLIAN

邢雷 郑宇 主编
赵国伟 徐杰 副主编
孙锋 李志东 参编
李清华 李生勇
夏连海 贺怀成 主审

李青海 赵学锋 李天乐
高艳军 鲁智

北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



前 言

党的十八大报告提出，全面实施素质教育，着力提高教育质量，培养学生社会责任感、创新精神和实践能力。只有全面推进素质教育，培养大批一流的人才，才能为全面建设小康社会奠定坚实的基础。素质教育关系亿万家庭的幸福，只有通过有效实施素质教育，才能保证青少年身心健康、人格健全、学有所长。

广大教育工作者经过长期的实践，在素质教育领域取得了一定的成就，为祖国培育了大量的人才。同时，我们针对素质教育的培养方式不断探索，把广泛地应用于管理培训中的一种新颖的培训方式，即体验式素质拓展训练引入学校的素质教育中，开发出了素质拓展训练的价值和课程设置。从作为学校的一种活动变为一门课程，从趣味游戏学习到有规律的课程项目体验，从简单的活动介绍到严谨的教案，素质拓展训练作为一种教育模式已经开始回归学校。素质拓展训练在丰富素质教育培养形式的同时，也给了学生们一个体验学习和释放情感的平台，这也是我们把素质拓展训练编入教材的初衷。

本书遵循素质拓展训练的内在规律，循序渐进地分为上、下两个模块。按照单元编写的模式，模块(上)主要介绍素质拓展训练基础知识；模块(下)重点介绍融入环境类、集体合作类、沟通能力类、创新精神培养类、建立信任类、挑战自我类6种针对中职生素质拓展提高的训练项目。注重技能的训



练是本教材的突出特点。学校可根据教学实际开设素质拓展训练课程，四个学期共安排 40 课时：第一学期安排 8 课时，模块(上)：拓展基础训练理论篇；第二、三、四学期安排 24 课时，模块(下)：素质拓展训练提高篇；机动 8 课时；每学期选择两个拓展项目进行素质训练。

本教材实现了我国中职学校较早地将体验式拓展训练纳入课程，并形成了一套完整的课程体系。它既是为中职学校学生编撰的通识教材，从其开放的体例和注重实训的特点来看，同样适合于其他大中专院校学生使用，还可作为社会培养优秀企业员工的参考教程。

本教材由邢雷、郑宇任主编，赵国伟、徐杰任副主编，参与编写的有李青海、赵学锋、李天乐、孙锋、李志东、高艳军、鲁智、李清华、李生勇，由夏连海和贺怀成负责审稿。本教材在编写过程中，得到了秦皇岛市职业技术学校“世纪方舟”素质拓展基地的大力支持。

素质拓展训练是一个新生事物，还需要在今后的教学实践中进一步完善。由于编写者水平有限，本教材定有疏漏不当之处，恳请教育界的同行们批评指正。

目 录

绪 论

绪 论	(1)
-----------	-----

模 块 (上)

第一单元 素质拓展训练的安全管理	(18)
第二单元 素质拓展训练的组成	(40)

模 块 (下)

第三单元 融入环境训练	(52)
第四单元 集体合作训练	(63)
第五单元 沟通能力训练	(78)
第六单元 创新精神培养训练	(88)
第七单元 建立信任训练	(98)
第八单元 挑战自我训练	(107)
附一 拓展实践案例(中职在校学生)	(132)
附二 拓展实践案例一(到企业实习的中职生)	(134)
附三 拓展实践案例二(到企业实习的中职生)	(136)
附四 《素质拓展场地器械管理规定》	(138)
附五 《素质拓展训练安全管理制度》	(139)
附六 素质拓展训练调查问卷	(141)
附七 素质拓展训练考核评价表	(143)
参考文献	(144)

拓展训练的英文是 outward bound, 字面解释是“出海的船”, 最初主要用



绪 论

学习目标

主要介绍素质拓展训练的起源和发展、意义和作用。通过学习，为开展体验式拓展训练打下基础。

一、拓展训练

一队在山间的游客，突然得到了火山即将爆发的警告。山下的指挥部要求游客尽快出山并到达水库对岸的安全地带。摆在游客面前的路有两条：一条是按原路返回，但因路途较远，时间显然不够；另一条是走捷径，即从山谷直接向水库穿越，但会面临绝壁速降、横渡水库的考验，不过能保证在火山爆发前到达安全地点。怎么办？这就是摆在游客——也就是你的团队面前的一个难题！



拓展训练

(一)拓展训练的起源

拓展训练的英文是 outward bound，字面解释是“出海的船”，最初主要用



于航海，是船只出发前召唤船员上船的用语，表明船马上就要开了。现在作为一种学习方式的名称——拓展训练或外展训练，被解释为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地踏上未知的旅程，迎接一次次的挑战。

拓展训练源于一个真实的故事。在第二次世界大战期间，盟军的商船在途经大西洋时，经常遭到德国潜艇的袭击，海员的伤亡非常惨重，能够生还的海员非常少。经过对为数不多的生还者的调查发现：这些生存下来的海员不是身强力壮的年轻人，而是年龄偏大的中年人。他们通常是三五成群，结伴而归。中年人的生活阅历、求生意识为生存提供了保障；过硬的心理素质、强烈的团队精神，更为他们树立了信心。当灾难来临时，幸存者能够冷静地判断形势，主动与别人合作想办法自救、求救。而那些年轻的船员，尽管可能暂时避免了沉船的灾难，却因缺乏生存的毅力和技能，做出错误的判断导致浪费了过多体力，失去了信心，在救援到来之前放弃了求生的念头，最终丧失了生命。

拓展训练的创始人——英籍犹太人库尔特·哈恩对海难幸存者进行了大量的研究，针对他们赖以生存的品质与特点，设计出了一套训练年轻海员的方法，借此传授海上生存的技巧。受过此训练的海员显著提高了生存能力。1941年库尔特·哈恩创办了阿伯德威海上学堂，学校的名字就是“outward bound”。这就是拓展训练的开端。学校成立后接受训练的学员不局限于海员，各行业的人员都可来参加训练。学校的训练宗旨一直遵循着库尔特·哈恩的建校理念——在自然环境中获得挑战的体验，通过体验建立起对个人价值的认知。

（二）拓展训练的含义

让我们先做一个游戏——“数字传递”。

【游戏准备】把全班同学分为若干个小组，每组10人。以30人的班级为例，将全班同学随机分为三组（简单的分法：全班同学依次按“1”“2”“3”报数，并站成三路纵队，每队选出一个监督员，站在队伍的外面），然后培训教师开始布置任务。

【游戏布置】假设全体人员正在野外执行一项特殊的任务，受到了一种莫名病毒的攻击，只要开口说话就会被病毒感染。从现在开始，每个学生都不许说话，否则就会被淘汰出局。在不能说话的前提下，要继续完成任务，即每队的最后一名同学需要到培训教师那里领取“解药”（一些数字），一共三个

“解药”，这名同学需要把“解药”(数字)告诉前面的一名同学，且不能用语言表达。收到“解药”的同学继续向前传，直到第一名同学为止。第一名同学收到“解药”后，把“解药”写在准备好的一张纸上。学生在传递“解药”的过程中，不许说话和回头。每队选出的一名监督员，负责监督其他队的执行情况，提醒违规者并记录违规情况。在游戏进行中，全体同学统一听从培训教师的命令。

“解药”的传递时间为2分钟，留出5分钟的时间用于讨论如何不用语言将“解药”进行传递？

【游戏操作】讨论开始，培训教师开始计时，各组同学围成一圈，教师观察每组同学的讨论情况，及时记录每组同学的表现。这时每队的监督员可以参加本队的讨论。

临近结束时，培训教师要及时提醒同学们抓紧时间。在讨论中同学们会有各种各样的想法，大部分同学会赞成用手指在后背上写字这种表达方式进行信息传递。

每组同学排成一路纵队坐在椅子上(在户外进行时，可以坐在地上)。教师提醒同学们现在“病毒”已开始威胁我们，不许说话。最后一名同学从培训教师那里领取任务。

第一次培训教师给了一个数字“06”，三名同学满怀信心地归队，并非常认真地把这两个数字写到前面同学的背上。前面的同学在收到信息后点头示意，并继续向前传递。很快三个组先后都传递完毕。培训教师接到了三个组传来的不同的结果。最后，只有一组传对了，传错的两组的结果分别是“08”和“00”。培训教师公布结果，传对了的小组情绪高涨，传错了的小组情绪沮丧。此时，培训教师告诉学生们这是一次练习，并给大家3分钟的时间讨论刚才传递数字的情况。

3分钟后，正式的数字传递开始，这次每组传递三个数字，分别是“0.03”“900”“-26”，全部传递完一个数字后再传递下一个数字。传递结束后，培训教师根据传递的正确率和传递中的遵守纪律的情况与监督员一起评出三个组的名次。

【游戏讨论】游戏结束，进入讨论阶段，培训教师引导同学们讨论参加完这个游戏后的收获。培训教师可以问同学们，在整个游戏中，哪个阶段最为重要？刚开始我们做练习时为什么两个队都失败了？借此让同学们认识到：



做好任何事情一般都要经历四个阶段，即事先计划、具体实施、事后检查、改善提高。我们的学习生活也是如此，尤其在进行某一门课程的总复习时，应先根据自身情况制订复习计划，然后正式开始复习。做练习就是检查复习的效果，在练习中发现问题、解决问题。在平时的学习中，我们对结果是最看重的，但是能得出什么样的结果取决于前面的几个步骤。让同学们亲身体会到，要做好一件事，事先的计划最重要，其直接影响最终的成败。在实施的过程中，需要不断发现问题、解决问题，从而改善提高。这些认识需要在培训教师的引导下，让同学们自己表达出来。

拓展训练又称外展训练，它帮助参与者改变态度及心智模式，以体验、经验分享为教学形式，通过设定一个特殊的环境，让参与者直接参与到整个教学过程当中，同时完成体验并获得感悟，最终达到自我学习和提高的目的。拓展训练通常利用周边的自然环境，通过精心设计活动，达到“磨炼意志、陶冶情操、完善人格”的培训目的。



讨论

拓展训练强调学生要“感受”学习，而不仅仅是在课堂上听讲。在体验式培训中，学生是过程的主角。如果学生感到课程的进程由自己掌控，他们将更加投入。研究资料表明，一般课堂讲授式学习，知识的吸收程度为 25%，而体验式学习的吸收程度高达 75%，而且学生能更加有效地主动学习。

(三) 拓展训练的价值

曾经有一位哲学家乘船过河，船夫虽然年龄已经很大了，却一直在使劲地划船，非常辛苦。于是哲学家就对船夫说：“老先生，您学过哲学吗？”船夫回答道：“抱歉，我没学过哲学。”哲学家摊开双手说：“那太遗憾了，你失去了 50% 的生命啊！”过了一会儿，这位哲学家看到老先生如此辛苦，又说：“您学过数学吗？”那位老船夫就更自卑了，说：“对不起，先生，我没有学过数学。”哲学家接着说：“太遗憾了，那您将失去 80% 的生命啊！”就在这个时候，突然一个巨浪把船打翻了，两个人同时落入水中。船夫看着哲学家费劲地在挣扎，就说：“先生，你学过游泳吗？”哲学家说：“我没学过游泳。”老船夫无

奈地说：“那真抱歉，你将失去 100% 的生命了。”

通过这个故事，我们可以非常直观地认识到：头脑中的知识与现实生活中的实践是不能画等号的。

良好的团队精神和积极进取的人生态度是现代入应当具有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驱动下，才会迸发出耀眼的光芒。拓展训练也因此应运而生。

以体验、分享为教学形式的拓展训练，打破了传统的培训模式，并不灌输某种知识或训练某种技能，而是通过创建一个特殊的环境，让参与者直接参与到整个教学过程中。国内相关的拓展训练吸收了国外先进的经验，通过设计富有挑战性与思想性的户外活动，培养人们积极的生活态度与团队合作精神。教师充分调动学生的积极性，让他们体验和面对不同的挑战，提高解决问题的能力。通过看、听、行动、体验、分享交流与总结相结合的“立体式”培训，以小组讨论、角色模仿、团体互动等方式让学生切身地感受、体会和领悟。



渡 河

传统课堂教学与拓展训练的对比

传统课堂教学	拓展训练
过去的知识	即时的感受
注重知识、技能	注重观念、态度
无接触	直接接触
记忆	领悟和体会
自主学习	团队学习
单一刺激	高峰体验
以教师为中心	以学生为中心
标准化学习	个性化学习
理论化	现实化
强调学	强调“做中学”



拓展训练是体验式的学习过程，但并非“体育+娱乐”，它是对传统教育的综合补充。知识和技能作为可衡量的标准固然重要，而人的意志和精神作为一种无形的力量，往往在关键时刻更能起到决定性作用。如何挖掘出那些一直潜伏在你身体里，而自己却从未真正了解的力量呢？

二、素质拓展训练在学校的开展

素质拓展训练是拓展训练的一个分支，培训对象以学生为主，以强调提高学生素质为目标。由此看来，所谓的素质拓展训练就是以学生直接体验为基本方式，引导学生自主活动。这种体验式培训以游戏为载体，借助场地、器械、道具，在一定的模拟情景下进行，并以实践活动和体验学习为主要活动方式，对于提高学生的心理素质，培养健康心理品质，促进人格健全发展有着积极的作用。

素质拓展训练真正做到了四种类型的体验兼容。训练本身就是一种学习，“学习的体验”是最核心的部分；它打破了在现实学习生活中的角色关系，给参训者提供了一种“逃避的体验”；训练的载体是各种器械科目(教具)与游戏，这些科目本身多变而有趣，参训者可从中获得“娱乐的体验”；在训练过程中，由于参训者都非常投入，人性中的本善和人所特有的高尚素质得以充分地表现，使参训者欣赏到人性美，获得充分的“审美的体验”。

虽然素质拓展训练在国内发展很快，但是在中职院校开展还较少。即使一些学校开设了这样的课程，也受到师资、场地、设施、教材、安全的限制。因此，此类课程的开展还处于尝试期，基本停留在理论研究阶段，已开始实施的学校也只是体育课的附属。实际上，素质拓展不完全是身体的锻炼，更重要的是情操的陶冶。在中职院校全面开展素质拓展训练是非常必要的。就目前已开展的学校来看，参加过训练的同学在沟通技能、自我管理、学习能力、团队合作等方面都有了显著的提高。素质拓展训练是提高学生综合素质很好的方法，应该在更多学校进行推广。

三、素质拓展训练的特点

有人把素质拓展训练当做是一种旅游，这种认识是不正确的。旅游的目的往往是放松心情、开阔视野、增长见识和增进感情。与之相比，拓展训练的目的是提升个人和团队的素质，其核心在于对参训者素质的提升。从形式

上看,拓展训练通常强调远离喧嚣的城市,投入山水之间,有时也会通过露营、徒步等训练方式,给参训者营造一种更加投入的气氛,而并非单纯为了旅游。拓展培训也不同于体育,虽然它以户外活动为主,但无论是训练目的还是训练手段,都与体育存在着较大的差别。体育是以身体锻炼和竞技为核心的,而拓展训练并不强调体能的储备与提升。拓展训练通常以限时完成任务为标准,要求团队成员共同解决问题,而体育训练则主要以重复性强化训练为主。素质拓展训练更不同于娱乐,虽然其具备极大的趣味性,但是以克服心理障碍、完成心理挑战为目标的,更多侧重于团队建设,这与娱乐的差别是显而易见的。

(一)适宜的体能消耗,强烈的心智挑战

素质拓展训练并非体育加娱乐,也不同于流行于日本和韩国的“魔鬼训练”,不是挑战参训者的体能和体质,而是利用设计巧妙的项目,挑战人的心理。

如经典的素质拓展项目——“信任背摔”,要求每一位参训人员从一个1.6米左右高的台子上,以脚跟为轴,后背倒向台子下面的其他队友。背对队友,你相信他们能接住你吗?你能很完美地完成这个动作吗?你若屈服于本能就会给队友们带来伤害,尽管可以让自己心理上很轻松。如果团队中每一个人都按自己的本能去做,这个拓展项目就会失败。团队的精神、彼此的信任,让队员战胜了自我的本能。很简单的一个游戏,对心灵的冲击是很大的——你倒下的姿势透露了心里的秘密。



信任背摔



在素质拓展训练的整个过程中，学生是活动的中心，他们通过身体力行来感受并从中悟出道理，这样的学习方式充分保证了学生的投入程度。素质拓展训练具有挑战性，所有项目都具有一定难度，是对参训者心理、智力极限的挑战。如攀岩、高空速降、空中断桥、高空抓杠、天梯等，这些活动并非是挑战学生的体力，而是挑战学生的“心理极限”。

(二) 体验式学习方式，心灵的感动和感悟

素质拓展培训几乎都是由一个接一个的项目组成的，但并不是简单的体育活动配上文字解说。它源于游戏，而又超越游戏。参训者通过全新的体验式学习对过程表现进行反思，从而进一步总结经验和规律，最终在新的探索实践活动中有更好的表现。

所有项目以体验活动为先导，引出认知、情感、意志和交往活动，使短暂的训练显得充实而丰富。参训者在过程中涉及认知活动、情感活动、意志活动和交往活动，所有的活动都有明确的操作要求及必然的预期效果。

简单的项目蕴含着深刻的道理。如信任背摔、空中断桥、天梯、电网逃生……这些活动看上去都非常简单，但绝大多数都是经过了长期的心理学、管理学、团队科学等方面的论证，能够促进个人心理素质和团队合作的提升，具有一定的科学性。比如高空速降是一项户外个人挑战项目，要求参训者站在9米高的平台上，背朝外抓住绳子，脚侧蹬在木板上迅速下降到地面，借以考验个人的胆量与身体的平衡能力，是对参训者意志力、耐力和体力的全面挑战。

熟悉和稳定的环境给人一种安全感，大部分人会不自觉地抵制变革。高空速降，把人的活动从地面移到了半空中，迫使参训者适应这种新的环境。不熟悉的环境，会让人产生恐惧。在这种特殊的条件下，参训者的潜力被挖掘，自信心得以增强。在克服困难、顺利完成训练项目后，参训者的胜利感和自豪感油然而生。

(三) 熔炼团队精神，凸显集体个性

数字传递游戏就是以团队合作的形式进行的，是素质拓展训练的典型组织形式，要求每一名参训者竭尽全力为集体争取荣誉，在集体活动中彰显个



高空速降

性。许多项目需要忘我的精神才能完成，每个学生能够在活动中体验团队的伟大力量，增强个人的责任心和参与意识，树立相互配合、相互支持的团队精神。在此情境下，队友之间产生的感情非常深厚，甚至比平常的朋友更亲近。

素质拓展训练在开始进行时最重要的一个环节就是团队建设，也叫做“破冰”。该项目首先将参加训练的学生随机分成三组，采取报数或者“鲜花盛开”的游戏进行分组。然后，大家利用30分钟的时间建立自己的团队，选举队长、确定队名、队歌、队训，并且利用培训教师提供的材料制作队旗。30分钟后在队长的带领下各队展示各自的队旗，高唱队歌，复述队训，并根据表现评出最佳表现团队。

该项目让参加训练的学生在团队建设的过程中，打破彼此之间不了解的“坚冰”，建立初步的信任；打破教师和学生之间的“坚冰”，打破陌生活动环境的“坚冰”（一般的室外素质拓展训练都在山清水秀的自然环境中进行）。“破冰”之后，参加训练的学生有了属于自己的团队，以后的训练都是在团队中进行的。



破冰

（四）培训效果与众不同，达到自我教育的目的

在训练活动中体验，完成对自我的教育，全面提高自身的素质。教师只是在课前把课程的内容、目的、要求以及必要的安全注意事项向学生讲清楚，在活动进行中一般不再讲述，也不参与讨论，充分尊重学员的主体地位和主观能动性。即使在课后的总结中，教师也要点到为止，让学员自己来讲。参训学生是整个训练活动的主体，体验每个活动的内涵，自己发现问题并解决问题，最终达到自我教育的目的。

学生在素质拓展训练中的表现不同于成人。成人会不自觉地抵制变革，

而学生的人生观、价值观还处于形成期，他们的抵制情绪较弱，认同度高，更易发现自身的问题。

如在“空中断桥”项目中，参训学生爬到9米高的断桥立柱上，站立于断桥桥面上，两臂自然平伸，保持身体平衡，移步至桥面一侧的边缘，奋力向前跃出并落于断桥桥面的另一端，平稳走到终点。成功与失败只差关键的一步，勇敢地跨出这一步，成功就属于你。每个同学必须克服紧张情绪、战胜恐惧心理，具备突破自我、克服困难的自信与勇气，才能完成这个项目。



空中断桥

通过拓展训练，学生在如下方面会有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨炼战胜困难的毅力；增强想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增强参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与团队合作；学会欣赏、关注和爱护大自然。

四、素质拓展训练的意义

1. 全面提高学生的素质，培养现代社会需要的人才

现在的中职生大多数是独生子女，有着优越的生活条件，而现代社会却充满了激烈的竞争，这对他们的适应能力提出了挑战。素质拓展训练可以使学生在训练中提高适应能力，全面挖掘和提升八大能力——创新、沟通、协作、应变、学习、思维、激励、领导。

如“袋鼠跳”项目在队员双腿被限制的前提下，手搭肩排一列比赛，看哪个队最快跳到终点，从中培养大家适应竞争、保持平常心、跌倒了再爬起来、永争第一的信念。



花开花落

良好的团队精神和积极进取的人生态度是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人的智慧和技能只有在这种人格力量的驱动下，才会迸发出耀眼的光芒。起源于国外，风行了几十年的素质拓展训练，通过富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动，培养人们积极进取的人生态度和团队合作的精神，是一种全新的学习方法和训练方式。做任何事情，是否拥有积极进取的态度将决定你能否获得成功。拓展训练中的很多训练目标就是要告诉人们面对任何事情都要保持积极进取的心态，积极进取的人生态度是获得成功的原动力。

如“高空独木桥”项目，目的在于提升自我控制能力，适应不同的外部环境；克服心理障碍，增强勇气以及信心；重新审视自己，不轻言失败，培养积极向上的心态。



高空独木桥

2. 在快乐中获得感悟，在感悟中获得知识

拓展训练看似是游戏活动，其实是为某些预期的结果而设计的。其融知

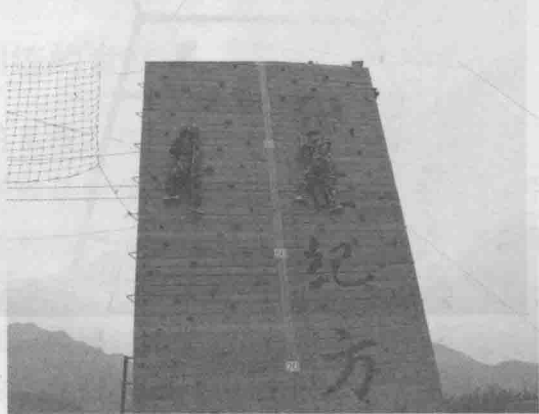


识性、趣味性为一体，使学生处于既陌生新奇又充满合作的氛围中，身心愉快地学到书本上学不到的知识。拓展训练充分利用了青少年好动、好奇的心理特点，激发了学生的学习兴趣，让学生积极主动地参与到活动中来。如“扎筏”项目，就是利用塑料桶、竹竿、长短绳共同扎起一个可承载所有队员的筏子，并驶向“大海”。同学们在体会共同参与和充分发挥自身特长的同时，在大自然中感受集体劳动成果的乐趣。

3. 释放排解心理压力，培养健康心理素质

在拓展训练中常听到这样一句话：“不是你不能，只是你不敢；不是你的能力问题，而是你的心理问题。”拓展训练不仅锻炼体能，而且注重训练心理素质。它通过情境创设、体验感悟、团队互动等有针对性的专题活动，激发、调动、提升参训者的知、情、意等多方面的素质与潜能，达到心态开放稳定的目的。拓展训练是安全的、充满真诚并富有挑战性的心理实验，在培养人的健康心理素质方面具有特殊的价值。在特定的环境和气氛中训练，学生要克服心理恐惧，稳定情绪，保持平和的心态，塑造冷静、果断、坚忍不拔的良好意志品质。

拓展训练利用心理科学多年的研究成果，采用多种经典心理测评技术和工具，使学生能够更客观、更全面地了解自己的气质类型、性格特征、情绪倾向和行动风格等。只有了解自己才可能理解他人，进而理解自己与环境的关系，最终选择有利于个人发展的成长方向。如“攀岩”项目，要求团队中每个人依次攀登岩壁，到达最高点，手抓住最上方的岩点并坚持3秒。其目的是让参训者掌握攀岩的基本技能，提升体能，锻炼胆识，培养自我激励、尽全力奋争的精神。



攀 岩

4. 拓展创造性思维的空间，培养实践动手能力的场所

随着社会的进步，创新已成为经济发展的强大动力，而培养学生创造力和创新精神则是素质教育的重点。每个人都有无限的潜能，但由于缺乏针对性的训练，潜能似乎尚未得到淋漓尽致的发挥。拓展训练提供给学生的一个拓展自己创造性思维的机会，其所设置的内容和形式，对人的心理、智慧和体力都形成了一定的考验。没有人告诉你如何做，项目的完成只能依靠自己充分发挥想象力。随着“极限时刻”的临近，在挑战自我、战胜自我信念的驱使下，潜能会一次次被激发，很好地促进了创造性思维的发展。

很多项目都是为培养学生创造性思维而设计的，如“罐头鞋”“电网逃生”“跨越雷区”“巧解绳结”等。“巧解绳结”是双人合作的项目，教师发给每位学生一条绳子，学生分别将两端的绳套套在自己的两只手腕上，同时，将绳子与另一位学生手上的绳子交叉连接，然后所有学生组成一个大的绳结，两两交叉，进而尽量用最快的方法解开绳结。在活动中，学生摆脱原有的思维模式，体验如何发挥创意与执行力。

培养学生的创造力是拓展训练的重中之重。拓展训练为学生提供了一个拓展创造性思维的空间，一个培养自己动手实践能力的场所。对于有较强创造能力的学生，则为其提供了一个施展才华的机会，大大提高其自信心；对于那些创造能力较弱的学生，及早地发现身上存在的问题并给予干预，加强锻炼，最终提高创造能力。

5. 设置特定场景，多向沟通方式

拓展训练有利于培养学生语言表达能力、社交能力和沟通能力。有些同学交往的圈子比较小，形式也单一，甚至不懂得怎样表达自己的想法，不知道怎样与人相处与沟通。拓展训练给同学们设置了一些特定的场景，让学生充分发挥自己的语言表达能力和社交能力。例如“交换名字”“信任百步行”“我是记者”等项目，目的就是引导学生不断地进行个人与个人、个人与集体、集体与集体间的交流。怎样在嘈杂的环境中让同伴清楚地知道自己的想法，怎样说服同伴接受自己的建议，这是对学生语言表达能力和社交能力最大的考验。

在传统的教学模式中，教师和学生间一般是单向沟通。拓展训练中的沟通大都是多向的，而且沟通方式也多种多样。在“盲人方阵”和“数字传递”等项目中，要求学生在看不见或不能说话的前提下来完成任务。在这种特定的