

用于活跃气氛的游戏

目 录

沟通

1. 我的期望
2. 我是记者
3. 生日线
4. 撕纸
5. 三分钟测试
6. 猜名人游戏
7. 空方阵

团队建设

8. 迷失丛林
9. 蜘蛛网
10. 电网
11. 小泰山
12. 全体离地
13. 核弹头

信 任

14. 风中劲草
15. 信任空中飞人
16. 信任百步行

创造力

17. 呼啦圈
18. 高空飞蛋
19. 建大桥
20. 建塔
21. 飞行器

领导力

22. 建绳房
23. 他的授权方式
24. 个人发展盾形图

破 冰

25. 踩轮胎
26. 怪兽
27. 9个圆点的问题
28. 寻人游戏
29. 进化论
30. 寻宝游戏
31. 扑克组合 相合认识

指导学习

32. 踢足球
33. 对掌推
34. 自我 SWOT 分析
35. 学习的障碍
36. 不考试的测试

解决问题

37. 解手链
38. 囊中失物
39. 瞎子摸号

扑克我挑战

40. 飞虎队

“计划团队”任务指令及程序

1. 培训师现在发给“计划团队”的其中 4 位队员每人一个装有魔板的信封并告诉“计划团队”这 4 个信封中的魔板拼在一起会是一个空方阵。
2. 培训师告诉“计划团队”从现在开始，你们有 25 分钟的时间做出如何指挥“执行团队”拼出空方阵的计划并且让“执行团队”执行该计划，整个计划及执行的时间为 25 分钟。
3. “计划团队”在任何时候都可以给“执行团队”口头指导，但只要“招待团队”开始动手工作时，“计划团队”将不允许再作任何指导。

“计划团队”工作时的规则

1. 你信封中的魔板只可以摆在你自己的面前，也就是说不能动别人的魔板，也不能把所有的魔板混合起来。
2. 在计划和指导阶段，你都不能拿其他队员手中的魔板或相互交换魔板。
3. 在任何时间都不能直接说出或展示图形答案。
4. 在任何时间都不能把空方阵组合出来，这要留给执行团队去做。
5. 不能在魔板或信封上做任何记号。
6. 执行团队必须监督你们遵守上述规则。
7. 当执行团队开始装拼魔板时，计划团队不能再进行任何指导，但要留下来观察执行团队如何装配。

“执行团队”任务指令及程序

1. 培训师告诉“执行团队”：你们的任务是按照“计划团队”下达的指令来执行任务。计划团队可以随时叫你们过去接受任务及计划指导，如果他们不叫你过去，你们也可以主动去向他们汇报工作。你们的任务必须在 25 分钟内完成。现在已经开始计时了。但你们开始动手执行任务时，“计划团队”是不允许给予任何指导了。
2. 你们要尽可能迅速地完成任务。
3. 在你们等待计划团队下达指令时，可以先讲座一下问题：
 - 等待接受一项未知的任务时，你心中有什么感受和想法呢？
 - 你们会怎样组织自己以一个团队的形式去执行任务？
 - 你们对“计划团队”有些什么看法？
4. 请把以上问题的讨论结果记录下来，以便完成任务之后参加小组讨论。

“观察团队”任务指令及程序

培训师告诉“观察团队”的 4 位观察员，他们将分别对 4 个不同的小组进行观察并作出记录：

1. 你将观察一项团队练习，在这项练习中有 2 个团队参加活动，一个“计划团队”和一个“执行团队”，他们将共同努力拼 16 块魔板，如果拼排正确，将

会排出一个空方阵。

2. 计划团队必须决定如何将这些魔板拼在一起，然后指导“执行团队”按计划将魔板拼在一起。
3. “计划团队”只能提供一些建议和大致的拼排轮廓，但不能亲自动手做，只用言语指导，让“执行团队”来完成整项任务。当“执行团队”开始动手执行任务时，“计划团队”将不能再作任何指导。
4. 作为观察员，你们需要观察整个活动过程并写出观察报告。以下列出了 7 个问题，在你们的观察中要留心考虑这些问题。

针对“计划团队”的问题

1. 你们对自己的需求，“执行团队”的需求以及环境因素了解的准确程度如何？
2. 他们是否能大概地把握问题的关键？
 - 计划团队是怎样定义这个问题
 - 你是如何为该问题定性的，即：“这个练习中的基本问题是……？”
3. 计划者有没有努力尝试转化这个问题？
4. 计划者是否有制定可操作的目标？
 - 他们的计划及组织效果如何
 - 他们是否有评估现有的资源
 - 他们是否受到“假设限制”的制约
 - 他们是否预料到一些可能会出现的问题
5. 他们用什么方法来衡量整个任务的执行过程？
6. 他们的工作效果如何？
7. 在这次练习中，他们是否很成功？

针对“执行团队”的问题

8. 观察员要观察“执行团队”在不同阶段时的情绪变化及行为表现心脏你本人对“执行团队”在不同阶段中的印象。

团队建设

8. 迷失丛林
9. 蜘蛛网
10. 电网
11. 小泰山
12. 全体离地
13. 核弹头

迷失丛林

形式：先以个人形式，之后再以 5 人的小组形式完成
类型：团队建设
时间：30 分钟
材料及场地：迷失丛林工作表及专家意见表，教室及会议室
适用对象：所有学员

活动目的

通过具体的活动来说明，团队的智慧高于个人智慧的平均组合只要学会运用团队工作方法，可以达到更好的效果。

操作程序

1. 培训师把“迷失丛林”工作表发给每一位学员，而后讲下面一段故事：
“你是一名飞行员，但你驾驶的飞机在飞越非洲丛林上空时飞机突然失事，这时你必须跳伞。与你们一起落在非洲丛林中有 14 样物品，这时你们必须为生存作出一些决定。
2. 在 14 样物品中，先以个人形式把 14 样物品以重要顺序排列出来，把答案写在第一栏。
3. 当大家都完成之后，培训师把全班学员分为 5 人一组，让他们开始进行讨论，以小组形式把 14 样物品重新按重要次序再排列，把答案写在工作表的第二栏，讨论时间为 20 分钟。
4. 当小组完成之后，培训师把专家意见表发给每个小组，小组成员将把专家意见转入第三栏。
5. 用第三栏减第一栏，去绝对值得出第四栏，用第三栏减第二栏，得出第五栏，把第四栏累加起来得出一个个人得分，第五栏累计起来得出小组得分。
6. 培训师把每个小组的分数情况纪录在白板上，用于分析：

小组 1	全组个人得分	团队得分	平均分
2			
3			
4			

7. 培训师在分析时主要掌握 2 个关键地方
 - 找出团队得分低于平均分的小组进行分析，说明团队工作的效果（1+1>2

- 挑出个人得分最接近团队得分的小组及个人，说明该个人的意见对小组影响力

有关讨论

- 你所在的小组是以什么方法达成共识的？
- 你的小组是否有出现意见垄断现象，为什么？
- 你对团队工作方法是否有更进一步的认识？

	供应品清单	第 1 步 顺序 个人	第 2 步 顺序 小组	第 3 步 专家排 列	第 4 步 (3-1) 个人和专 家比较	第 5 步 (3-2) 小组与专 家比较
A	药箱					
B	手提收音机					
C	打火机					
D	3 支高尔夫球杆					
E	7 个大的绿色垃圾袋					
F	指南针（罗盘）					
G	蜡烛					
H	手枪					
I	一瓶驱虫剂					
J	大砍刀					
K	蛇咬药箱					
L	一盆轻便食物					
M	一张防水毛毯					
N	一个热水瓶（空的）					

第六步	个人得分（第四步的总和）	_____
第七步	团队得分（第五步的总和）	_____
第八步	最低个人得分（小组中）	_____
第九步	个人得分低于团队得分的总和	_____
第十步	个人得分的平均数	_____

专家的选择

1. 大砍刀
2. 打火机
3. 蜡烛
4. 一张防水毛毯
5. 一瓶驱虫剂
6. 药箱
7. 7 个大的绿色垃圾袋
8. 一盆轻便食物
9. 一个热水瓶（空的）
10. 蛇咬药箱
11. 3 支高尔夫球杆
12. 手枪
13. 手提收音机
14. 指南针(罗盘)

9. 蜘蛛网

形式：13 人一组为最佳

类型：团队建设

时间：15-20 分钟

材料及场地：蜘蛛网一张及说明书一份，要在空旷的场地上完成

适用对象：所有学员

活动目的

让学员们体会计划的重要性及团队合作精神。

操作程序

1. 培训师先找一位领导及一位观察员，而后单独向领导交待任务并给他一份说明书：
 - 全体人员必须从网的一边全部过到网的另一边
 - 在整个过程中，都有不得触网
 - 每个洞只能被过一次
 - 你们的获取最高分
2. 由领导回到小组中传达培训师的指令。
3. 培训师及观察员开始观察小组在听领导分配任务时间的反应，以及他们的计划能力。
4. 观察员记录小组在执行任务的过程中都有出现些什么问题，包括计划方面，沟通方面。

有关讨论

- 你对计划的重要性都有什么认识，及你认识这次活动的计划做得怎样。
- 该游戏最难的地方是那里，下次你会怎样改进。
- 活动过程中，你感觉团队的合作精神怎样，是否有信任感。

蜘蛛网

组员人数	最低分	最高分
6	800	2200
8	1200	3600
10	2000	4800
12	3000	5800
14	4200	6600

计分单

组员人数	最低分	最高分	计划得分	实际得分
------	-----	-----	------	------

10. 电 网

形式：13 人一组为最佳

类型：团队建设

时间：15-20 分钟

材料及场地：一条长绳，一根粗竹子，空地上有两棵树或杆子

适用对象：所有学员

活动目的

体会计划的重要性, 执行计划时的团队合作精神.

操作程序

培训师先挂起一条绳子代表的是监狱的电网, 而你们将要进行胜利逃亡, 也就是说全体小组成员都要从电网的一边越过电网的另一边, 最后一名队员要把竹子也带走。

有关讨论

- 在你们接到任务之后, 所做的第一件事是什么?
- 整个游戏中最困难的部分又是什么?
- 整个小组团队合作精神发挥得最好的一面在哪里?

11. 小泰山

形式：13 人一组为最佳

类型：团队建设

时间：15-20 分钟

材料及场地：1 条麻绳，2 条小白绳，1 个水桶

适用对象：所有学员

活动目的

小组成员之间的传教能力，计划能力以及团队合作精神。

操作程序

1. 培训师告诉小组的全体组员，他们要从悬崖的一边带上一桶水，借助这条麻绳，跳到另外一面（在全过程中，水不能洒出来及人不可掉入悬崖）。

有关讨论

1. 回忆这项任务是怎么开始的，谁出的注意，大家为什么接纳他的主意。
2. 谁来做最艰巨的任务（带水桶），安排在什么时候，为什么安排在这个时候？
3. 怎样使小组中的每位组员都有学会了荡泰山绳的技巧？
4. 该游戏中你的感受是什么？

12. 全体离地

形式：12 人一组为最佳

类型：团队建设

时间：30 分钟

材料及场地：9 条粗竹子，9 条小白绳

适用对象：所有学员

活动目的

让学员体会自己的团队在接到任务后，如何进行计划，分派工作，沟通及合作，以最快的方法来完成。

操作程序

1. 培训师发给每组 9 条粗竹子和 9 条小白绳。
2. 该小组必须在 20 分钟内建起一个架构，该架构可以使全体的组员都同时离地 3 分钟。

有关讨论

- 你们的小组是怎样开始行动的，有没有进行脑力风暴来收集最好的建议？
- 是否每位组员都参与了整个过程，并对所需要执行的任务很清楚？
- 在配合过程中都出现了什么现象，你认为应该怎样进行改进？

13.核 弹 头

形式：12 人一组为最佳

类型：问题解决，团队合作

时间：30 分钟

材料及场地：25 米长的绳子 1 条，20 米长的绳子 2 条，水桶 1 只，短竹 2 条，
砖头 1 个及空地

适用对象：所有学员

活动目的

让学员体验自己团队解决问题的能力，计划能力及团队合作精神。

操作程序

1. 培训师让学员们把 25 米的绳拉成一个圈，并把水桶装 9 成满的水放在圆圈的中间，用砖头把水桶垫起来。
2. 培训师开始给学员们讲下面一段故事：“在伊拉克的一个山村中有一枚没有爆炸的核弹头，给该地区造成了威胁。你们作为美国的特工人员将去该地区取得核弹头，并进行引爆。圆圈内为辐射区，所有人员都不得进入圈中，2 条 20 米长的绳子及 2 条竹子为防辐射物品，帮助可以进入辐射区，但不能碰到地上。”
3. 全团成员必须在 30 分钟内把水桶提出，水不能洒出来。

有关讨论

- 全队中共出现过多少个主意，为什么采纳了现在所使用的主意来执行任务？
- 在全过程中你认为最佳的表现哪里，团队的合作精神体现在哪里？
- 团队在解决问题时，采取的是什么步骤，这些步骤有什么地方可以改进？

信 任

- 14. 风中劲草
- 15. 信任空中飞人
- 16. 信任百步行

14. 风中劲草

形式：8 人一组为最佳
类型：建立信任，团队精神
时间：15-20 分钟
材料及场地：不需要材料，空地
适用对象：所有学员

活动目的

帮助学员体会信任的建立，取决于自己对团队成员的信心，相互之间的沟通是树立这种信心的基础，一旦信任完全建立，你会感觉到团队的工作气氛是那么的轻松，愉快。

操作程序

1. 培训师让每组学员围成一个向心圆，而培训师自己站在中央来做示范。
2. 培训师双手绕在胸前，作出以下的沟通对话。
培训师：“我叫……（自己的名字），我准备好了，你们准备好了没有？”
全体团队成员回答：“准备好了”。
培训师：“我倒了？”
全体团队成员：“倒吧！”
3. 这时培训师整个身体完全倒在团队成员的手中，这时团队成员把培训师顺时针推动两圈。
4. 在培训师做完了示范之后，小组中的每位成员都要来试一试。

有关讨论

- 该游戏最难的地方是那里，下次你会怎样改进。
- 在活动过程中，你感觉团队的合作精神怎样，是否有信任感。

15. 信任空中飞人

形式：10 人一组为最佳

类型：团队中的信任，信任自己的队员挑战自我安全区

时间：15 分钟

材料及场地：无需材料，空地及 1.5 米高的墙

适用对象：所有学员

活动目的

这是一个震动力很大的游戏，目的为挑战自我的安全区，建立对团队队员的信任，感受这种信任给你带来的个人突破。

操作程序

这是一项带有危险性的活动，一定要有专业的拓展教练在场指挥才能进行。

1. 首先让全组人员站成对面的两排成操作指导图形中的形状。
2. 让准备做空中飞人的队员站在墙上，背向队友。
3. 当专业教练确认团队队员们都站好位置，并做好接人的准备时才让站在墙上的队员从空中落下。
4. 这项活动对某些人来说难度很大，尽量用说服及鼓励的方法去鼓励他，使他对他的队员们产生信任，从而跨越心理障碍，完成空中飞人的任务，但千万不要勉强。

有关讨论

- 当你站在墙上的时候，心理感觉如何？
- 当你跨越心理障碍、完成了挑战之后的感觉如何？
- 在这项活动中，你认为最关键的地方在哪里？怎样才能帮助队友跨越心理障碍，做到他认为自己不可能完成的事情。

16. 信任进步行

形式：2 人一组为最佳

类型：建立信任

时间：10 分钟

材料及场地：眼罩每人两个，课室及通道

适用对象：全体参加团队建设的学员

活动目的

团队业绩的体现，离不开队员之间的信任度，但往往学员们很难理解信任是如何建立的，这个小游戏就是为了让学员们体会在某一环境下自己怎样建立起对伙伴的信任。

操作程序

让学员们二人组成一对，给每对发一个眼罩，而后让其中一位学员戴上眼罩另一位学员的言语指导下从课室出门在外面行走一圈回来，而后对换角色进行体验。

有关讨论

- 当你什么都看不见，有什么感觉？
- 当了解对方感受后，你会怎样进行带领？

创 造 力

- 41. 呼啦圈
- 42. 高空飞蛋
- 43. 建大桥
- 44. 建塔
- 45. 飞行器

17. 呼 啦 圈

形式：12 人或 14 人为一组都可以
类型：创造力，团队合作
时间：30 分钟
材料及场地：每组一个呼啦圈，2 个足球，空地
适用对象：参加团队建设及领导力课程的全体学员

活动目的

通过该游戏说明如果不改变方法而仅仅是改善熟练程度及技巧对结果的改善是缓慢的，但如果富有创意，有创新的方法，会产生对结果的改善有突飞猛进的效果。

操作程序

- 1. 培训师交给每个小组 1 个呼啦圈及 2 个足球并要求全组人都要手拿着球穿过呼啦圈。
- 2. 最好有 2 个小组进行比赛，以最快完成的一组为优胜组。
- 3. 每个小组有 10 分钟的练习时间，而后开始比赛。
- 4. 在 2 个小组开始比赛前，让他们报出自己对完成这个任务所需要的预定时间。

队名	比赛 1	比赛 2	比赛 3
红队	预计	预计	预计
	实际	实际	实际
黄队	预计	预计	预计
	实际	实际	实际

- 5. 在第一次比赛之后给每组 3 分钟的时间进行回顾，总结而后再进行比赛。
- 6. 由培训师来掌握是做 3 次还是只做 2 次。

有关讨论

- 培训师利用比赛计分表格引导学员讨论：
 - 1. 2 次比赛中最大的差别在哪里，为什么？
 - 2. 为什么 2 次比赛的比分差距这么大，或这么小？
 - 3. 革新及创造力在改善动作过程中所起到的作用。

18. 高空飞蛋

形式：3 个人为一组最佳

类型：创造力，团队合作

时间：30 分钟

材料及场地：每组鸡蛋一只，气球一只，塑料袋一只，竹签三支，塑料匙，叉各 2 支，橡皮筋 3 条；3 层楼及楼下的空地

适用对象：参加团队建设及领导力课程的全体学员

活动目的

体现小组成员的创造力及团队精神。

操作程序

1. 培训师把上述所说的材料发给每组，而后让学员们在 25 分钟之后到指定的地点把鸡蛋从三层楼高的地方放下来，为了使鸡蛋不会掉破，可以用其它的材料来设计保护伞。
2. 25 分钟之后，每组留一位学员在 3 层楼高的地方进行放鸡蛋，其他学员可以在楼下空地上观赏及检查落下的鸡蛋是否完好。
3. 鸡蛋完好的小组是优胜组，可以进入决赛，胜出者，培训师可以给一些小礼物作为奖励。

有关讨论

- 你们组的创意是怎么得来的？
- 在小组合作过程中大家的协调程度如何？

19. 建大桥

形式：5 人为一组最佳

类型：创造力，团队合作

时间：30 分钟

材料：每组废纸（A4）50 张，胶带一卷，剪刀一把，彩色笔一盒，

场地：教室

适用对象：参加团队建设及领导力训练的全体学员

活动目的

让学员体会在团队执行过程中，每位队员所应该扮演的角色及团队创意的产生。

操作程序

1. 培训师发给每个小组材料，并要每组在 25 分钟之后把建好的跨世纪长江桥的模型展示在全体学员面前。
2. 每组要派出一位代表来解说该组的建桥过程。
3. 最后由培训师带领选出最佳大桥并给该桥的建设者发奖品。
4. 在建桥过程中，每位组员的角色是怎样分配的，并且每个角色的扮演情况如何。

有关讨论

- 你们组的创意是怎么得来的？
- 在小组合作过程中大家的协调程度如何？

20. 建 塔

形式：5 个人为一组最佳

类型：创造力，团队合作

时间：30 分钟

材料：吸管每组 30 支，胶带一卷，剪刀一把，钉书机一个

场地：教室

适用对象：参加团队建设及领导力训练的全体学员

活动目的

让团队成员在执行团队任务中发挥创意，并且让每组组员都能扮演各自的角色，为完成团队任务作出贡献。让团队的成员们认识到参与的重要性。

操作程序

1. 培训师发给每个小组材料，并说明每组在 25 分钟之内用这些材料建一座你认为最漂亮的塔。这座塔的塔高至少 50cm，外型要求美观，结构合理，创意统一。
2. 做完之后，每组把塔摆在大家面前，培训师安排进行评比。胜出小组会得到一些小礼品。

有关讨论

- 在你的小组工作过程中，是否每个人都有参与；当别人参与程度不够的时候，你有什么感觉？
- 你的塔的创意是怎样得来的？
- 你对小组的合作有什么看法？

21. 飞行器

形式：4 个人为一组最佳

类型：创造力，团队合作

时间：30 分钟

材料：每组废纸（A4）5 张，飞行器制作图，剪刀一把

场地：教室或户外空地

适用对象：参加团队建设及领导力训练的全体学员

活动目的

发挥团队的创造力。

操作程序

培训师将飞行器操作指导图形发给每位学员，而后让他们参照图形组合出最优秀的飞行器。

有关讨论

- 在小组中都出现了哪些好主意？
- 小组成员们对好主意反应如何？
- 你认为还有什么改进的地方？

领导力

- 46. 建绳房
- 47. 他的授权方式
- 48. 个人发展盾形图

22. 建 绳 房

形式：1 个大组中有 3 个小组，每个组为 5 人，共有 15 人组成

类型：领导力训练，指挥 1 个大组及沟通

时间：30-40 分钟

材料：3 条绳子分别为长度 20 米，18 米，12 米，15 个眼罩

场地：空地

适用对象：所有参加领导力及团队建设的学员

活动目的

锻炼团队中的领导能力，增强队员之间沟通能力，从而达到和谐完成任务的目的。

操作程序

第一阶段

1. 培训师先把 15 人分为 3 个小组
 小组 1：20 米的绳子
 小组 2：18 米的绳子
 小组 3：12 米的绳子
2. 培训师发给每人一个眼罩，并通知他们带上眼罩后
 小组 1：建一个三角△
 小组 2：建一个正方形□
 小组 3：建一个圆形○

第二阶段

3. 当完成第一阶段后，培训师现在告诉了 3 个小组的全体人员，要他们统一起来建一个绳房子。

有关讨论

- 你对比第一阶段及第二阶段，哪一个阶段更加混乱，为什么？
- 如果你作为领导，你会怎样组织第二阶段以尽快更好地完成任务？

23. 他的授权方式

形式：10 个人为一组最佳

类型：授权及分派工作类练习游戏

时间：30 分钟

材料及场地：眼罩 6 个，20 米长的绳子一条及空地

适用对象：全体参加团队建设及领导力训练的学员

活动目的

让学员体会及学习，作为一位主管在分派任务时通常犯的错误以及改善的方法。

操作程序

1. 培训师选出一位总经理、一位总经理秘书、一位部门经理及一位部门经理秘书，六位操作人员。
2. 培训师把总经理及总经理秘书带到一个看不见操作人员的角落而后给他说明游戏规则：
 - 总经理要让秘书给部门经理传达一项任务，该任务就是由操作人员在戴着眼罩的情况下，把一条 20 米长的绳子作成个正方形，绳子要用尽。
 - 全过程总经理不得直接指挥，一定是通过秘书传达指令给部门经理，由部门经理指挥操作人员完成任务。
 - 部门经理有不明白的地方也可以通过自己的秘书请示总经理。
 - 部门经理在指挥的过程中要与操作人员保持 5 米的距离。

有关讨论

- 作为操作人员，你会怎样评价你的这位主管经理？如果是你，你会怎样来分派该任务？
- 作为部门经理，你对总经理的看法如何？对操作人员在执行过程看法又如何？你认为还有什么改进的方法？
- 作为总经理，你对这项任务又如何？你认为哪些方面是可以改善的？

24. 个人发展盾形图

形式：先以个人形式完成，而后再以五人一组的形式进行交流
类型：个人成长发展类及领导力开发类
时间：20 分钟
材料及场地：个人发展盾形图表，空地
适用对象：全体参加领导力训练的学员

活动目的

对自己有一个更清晰的认识，从而了解自己在个人发展方面的真正需求。

操作程序

1. 发给每位学员一张“个人发展盾形图表”
2. 让每位学员把答案以图画的形式画在相应的格中
3. 十分钟之后当大家都画完了，就安排大家进入小组，而后再在小组中进行交流。

有关讨论

- 有认为这个练习是否能帮助你增强对自己的认识？
- 与小组成员讨论的过程中，在哪些方面受到启发？

《个人发展盾形图》操作指导图形

以图画的形式在盾形图中作相应的回答：

第一部分：描绘出你作为一名领导者的最大优势是什么

第二部分：描述你打算从哪些方面着手提高你的领导水平

第三部分：描述是什么动力推动你迈向成功的

第四部分：你打算向哪一位著名的领导人学习

第五部分：画一幅能够说明你的重要价值的图画

第六部分：画一幅能够说明你如何对压力作出反应的图画

第七部分：描绘出你个人的十年发展前景

①	②
③	④
⑤	⑥

⑦

破 冰

（相互认识，建立和谐气氛，增进了解）

- 49. 踩轮胎
- 50. 怪兽
- 51. 9 个圆点的问题
- 52. 寻人游戏
- 53. 进化论
- 54. 寻宝游戏
- 55. 扑克组合 相合认识

25. 踩 轮 胎

形式：10 人一组为最佳
类型：为破冰类或合作类的小游戏
时间：5 分钟
材料及场地：一只汽车备用轮胎，空地
适用对象：所有学员

活动目的

如果作破冰类的游戏使用，这将被用来增加一些团队合作的气氛也可以用来调节课堂上课时间长，学员们的疲劳状态，也可以作为团队合作活动，用以加强团队意识，可以在此时喊喊口号。

操作程序

1. 培训师把一只备用轮胎放在空地上，而后让团队的全体成员一起站上去并至少能够停留 5 秒。
2. 在学员做的过程中，培训师要留意他们的安全问题。

有关讨论

- 好的主意是怎样产生的，你认为大伙在达成共识上是否容易，有没有冲突及争议出现，对于这些争议团队是怎样处理的？

26. 怪 兽

形式：12 人一组为最佳
类型：为破冰类或合作类的小游戏
时间：5-10 分钟
材料及场地：空地
适用对象：所有学员

活动目的

活跃课堂气氛，发挥团队创意。

操作程序

1. 培训师给出要求：团队要创造出一个怪兽，这只怪兽只有 11 只脚，4 只手在上，而且全体人员必须连接在一起成为一个整体。

有关讨论

讨论大家用什么方法达成共识，你认为最有创意的地方在哪里？

27. 9 个圆点的问题

形式：成对/个人
类型：问题解决/破冰游戏
时间：15-20 分钟
材料及场地：投影仪
适用对象：参加课程的全体人员

活动目的

为了说明我们在思考时候是怎样受到束缚的以及我们是怎样自己给自己设定假设，从而找不到解决问题的方法。

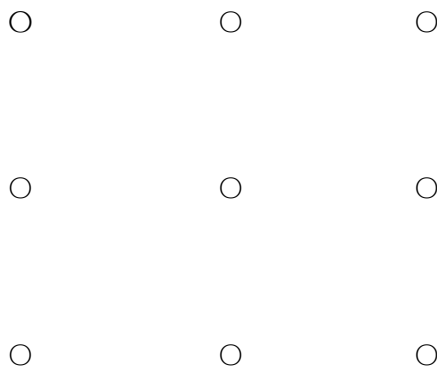
操作程序

1. 这是一个比较经典、常用的游戏，有些学员可能在上课前已经做了。
2. 把准备好的资料发给学员，在猪皮纸上或投影仪上画出 9 个圆点，9 个点形成一个正方形。
3. 让学员以最快速一笔四条直线把 9 点连接起来。

有关讨论

- 你们当中有多少人在问题出现几分钟后就放弃了？
- 你们当中有多少人尝试去改变或“歪曲”游戏规则？

操作指导图形



28. 寻人游戏

形式：全体人员一起参加，最好班里学员在二十五人左右
类型：相互了解/破冰游戏
时间：15 分钟
材料及场地：寻人游戏工作表及教室
适用对象：参加培训的全体人员

活动目的

增进学员之间的相互了解，活跃课堂气氛。

操作程序

1. 把寻人游戏工作表发给每一位学员。
2. 让每位学员以最快的速度找到与表格中相匹配的人在表格中签名，每人只能签一个格子。
3. 最先获取全部签名者为胜利者，培训师应准备一些小礼品作为奖赏。

有关讨论

- 通过这一活动，你是否对本班的同学有了进一步的了解，这些住处对于增进同事之间的友谊及改善人际关系有什么作用？

寻找一个他

当你找到这个人时，请他们将名字写在相应的表格里

已婚	1960 年-1965 年出生
会打网球	四月份的生日
喜欢纺织	能使用三种语言
喜欢喝红酒	喜欢游泳
喜欢唱歌	到过上海
取得工商管理硕士学位	穿一件条纹衬衫
喜欢阅读	戴眼镜
能使用电脑	主管
到过北京	有两个兄弟
能说英语	走路上班

29. 进 化 论

形式：全体人员一起参加
类型：破冰类
时间：10 分钟
材料及场地：无需材料，空地
适用对象：全体人员

活动目的

活动一下改善课堂气氛，增强同事间的友谊关系。

操作程序

1. 全体人员先蹲下作为鸡蛋，而后相互找同伴进行猜拳。赢者进化为鸡仔；而后找鸡仔同伴再猜拳，赢者进化为凤凰，猜输者退化为前一个阶段。
2. 一直进行几分钟，直到大部分的人都进化为凤凰为止。

有关讨论

- 这只是一个破冰游戏，意在轻松与开心，不需要作学习讨论。

30. 寻宝游戏

形式：5 人一组为最佳
类型：破冰类及团队合作精神
时间：10 分钟
材料及场地：寻宝游戏工作表及教室
适用对象：一线管理人员的培训课程

活动目的

在经过了一段时间的讲课后，培训师可以利用这类破冰游戏来改善课堂气氛，也可以借此游戏让学员体会一下团队合作效果。

操作程序

1. 培训师让班里的全体同学自由组织或组成几个五人小组，每组选出一位代表作为组长。
2. 培训师把寻宝游戏工作表分给各组的组长，让他们在五分钟内收集齐表中的所有物品，并展示在全班学员面前。
3. 培训师范检查最快完成的小组是否收集到了所有的物品，而后给他们一些奖赏。

有关讨论

- 回顾一下活动的过程，是否小组的全体成员都有参与？
- 做事之前是否有一个计划，哪怕是这样的简单活动？
- 大家是否能体会到以投资时间来争取时间的道理？

寻宝游戏表

你的小组要求收集以下的物品，其时间限制及评分标准由培训师来解释。

回形针	石头
一把泥土	衣架
肥皂	一包香烟
牙刷	红圆珠笔
小组成员名单	报纸

31. 扑克组合 相互认识

形式：全体人员一起参加，自由进行组合式 5 人一组

类型：相互熟悉、建立融洽的气氛（气氛建立及破冰类）

时间：10 分钟

材料及场地：三会扑克牌，在教室或空地进行

适用对象：最好用于学员们都来自于不同机构，相互不熟悉的培训班或来自同一公司，但又是不同的区域或部门的培训班

活动目的

为了增强培训课程学员的参与程度，有必要在开始进入正式学习之前做一些类似的活动来营造一种相互认识的环境，及建立一种轻松愉快的气氛。这种气氛的建立会帮助学员们很快地进入状态，给学员们积极主动的参与课程讨论打下基础。

操作程序

培训师发给每位学员一张牌，而后让他们自由组合成五人的小组，而小组的牌必须是玩扑克游戏中最好的一手牌。

如：0 A 0 K 0
0 2 0 0 2
4 5 4 2 2
4 5 6 7 8
4 4 4 2 2
4♦ 5♦ 6♦ 7♦ 8♦

培训师开始比较，选出牌面最好的一组作为优胜队，发给他们一些小礼品，如帽子等。

指 导 学 习

32. 踢足球

33. 对掌推

34. 自我 SWOT 分析

35. 学习的障碍

36. 不考试的测试

32. 踢 足 球

形式：	6 个人一组为最佳
类型：	指导、帮助其他组员学习技能
时间：	15 分钟
材料及场地：	每组一个龙门及一个足球、在空地进行
适用对象：	参加领导力训练的全体人员

活动目的

用于说明在指导下属或同事工作或招待任务时所需要的技巧。

操作程序

培训师把龙门及足球发给小组，龙门与射球的地方要间隔八米，而后给小组十分钟的练习时间，之后进行比赛。每组要踢十个球，每人至少要有一次的踢球机会。进球最多的小组为胜组。

有关讨论

- 你们的小组是否具有这方面的技巧，如果有成员在这方面比其他成员更有优势，那么这些成员怎样教其他的人也具备这方面的技巧？
- 不懂执行这一任务的组员们，你们当时怎样想，自己用什么方法来完成任务，是否有学习的欲望，向其他组员学习有没有障碍，这些障碍是什么？

33. 对 推 掌

形式：	成对
类型：	指导学习
时间：	5 分钟
材料及场地：	无需材料、在教室进行
适用对象：	参加领导力训练的全体人员

活动目的

用于说明不作反抗也许更有利。

操作程序

这项活动比较适合在下课之前做。

1. 培训师让学生们成面对面站立。指定其中一位是 A，另一位是 B。
2. 让 A 与 B 学员手掌对手掌并向前推，让双方都尽可能用力推对方。
3. 告诉 A 学员在不作任何提示 B 学员的情况下，把力收回。
4. 而后进行角色对换。

有关讨论

- B 学员在 A 学员收力是有什么感觉？
- 当对方没有反抗而你仍然给对方压力时有什么感觉？
- 制造压力有时可能会起到相反的作用，你认同吗？

34. 自我 SWOT 分析

形式：	先以个人形式完成，而后进入 5 人小组讨论
类型：	增强自我认识、自己指导学习
时间：	10 分钟
材料及场地：	SWOT 分析法、教室
适用对象：	参加领导力训练的全体人员

活动目的

增强对自我的认识，了解自己的差距，从而找出指导自我学习的最佳方法。

操作程序

培训师给每位学员发一张 SWOT 分析表，而后让学员把自己的优势、劣势、机遇及威胁填在 SWOT 分析表中，而后进入小组与小组的其他成员分享。

有关讨论

- 当你为自己作了 SWOT 分析之后，是否对自己的认识更加深刻了。
- 与小组的其他成员分享之后，

《自我 SWOT 分析》操作指导图形

Strengths 优势	Weaknesses 劣势
Opportunities 机会	Threats 威胁

35. 学习的障碍

形式:	全班同学一起来做
类型:	指导、学习
时间:	10 分钟
材料及场地:	白板、教室
适用对象:	参加课程的全体人员

活动目的

说明以往人们所学到的知识、技巧及态度在学习新知识的过程中有很大的威胁，甚至会对人们学习新知识的能力、欲望及接受新的学习产生很大的阻力。所以在这一活动中，培训师要讲解一些“暂时忘却”的技巧及过程。

操作程序

- 培训师给每位学员发“新的学习方法”表。
1. 给 5 分钟的时间让学员们吸收旧方法与新方法之间的联系。
 2. 让学员都站起来，培训师叫出旧方法，但学员必须做出新的方法。
 3. 把全班同学分为两排，并且面对面站立，其中一排重复上面的操作，对面一排来计算他们的准确度。

有关讨论

- 这种做法难不难，你是怎样做到的？
- 你是怎样“暂时忘却”旧的方法而进入新的方法中去。
- 在这个游戏中，你的体会是什么？

学习障碍操作指导图

<u>旧方法</u>	<u>新方法</u>
拍上	拍右
拍下	拍后
拍左	拍下
拍右	拍前
拍右	拍上
拍后	拍左
○ ○ ○ ○ ○ ○ 拍	
○ ○ ○ ○ ○ ○ 叫	

36. 不考试的测试

形式：	全班同学一起来做
类型：	指导、学习
时间：	10 分钟
材料及场地：	白板、教室
适用对象：	参加课程的全体人员

活动目的

让学员参与对课程的总结，加深学习的印象。

操作程序

在整个培训课程结束前的 30 分钟，发给学员们白纸，而后让他们用 5 分钟的时间写出在这次培训中，印象最深刻的内容，至少应该有 5-6 点。而后进入小组，进行分享，并且用脑力风暴的方法列出如何记住这些学习要点。最后挑选两三个组进行汇报。

自我挑战

40. 飞虎队

40. 飞虎队

形式:	8个人为一组比较合适
类型:	自我挑战、团队鼓励
时间:	30-40 分钟
材料:	专业的绳索、安全用具等
场地:	3-4 层的高楼、要有平的外墙及平台
适用对象:	愿意接受自我挑战的学员

活动目的

让学员们体验一下，自己认为做不到的事情，在团队成员的鼓励下，终于能挑战自我，做到了之后的感受。通过这样的活动来增强学员们的自信心。

操作程序

本活动属于高难度、高危险、专业的户外拓展项目，必须有户外专业教练来指导及带领，而且需要专业的安全用具来进行保护，故不赞成培训师自己操作。

有关讨论

- 当你听说要做这样一个游戏时，第一个念头是什么？
- 当你站在上面时有什么想法？队员们的鼓励是否起作用？
- 当你做到之后，感受怎样？