经典拓展小游戏   
  
一. 运明珠   
  
目的：组员互相合作   
时间：5－10分钟   
材料：4个胶碗、10个厕纸筒及20粒弹子   
内容：   
1. 组员分为两组，每组有5个厕纸筒。过程中各人不得用手或身体其他部分接触弹子。   
2. 组长在起点和终点分别放两个碗，碗内各有10粒弹子。   
3. 组员排成一直线，一只手拿着厕纸筒，由第一位组员用厕纸筒兜起一粒弹子，传给第二位组员，第二位组员用厕纸筒接着弹子，传给第三位组员，如此类推，直至运到终点，放在另一个碗内。   
4. 若要减低难度，可用瓷匙或筷子代替。   
  
二. 指点迷津   
  
目的：组员互相合作及彼此信任   
时间：5－10分钟   
材料：多个眼罩及4至5张椅子（这游戏需要很大空间）   
内容：   
1. 组长预先将椅子分散在房内，制造障碍。   
2. 两人一组。其中一人戴上眼罩，听从伙伴的指示。   
3. 负责指示的组员只可用声音，不可用手拖蒙眼的伙伴。   
4. 最快走到房的另一端而没有碰到障碍物为胜利者。   
  
三. 蒙眼接棒   
  
目的：组员互相合作   
时间：5－10分钟   
材料：多个眼罩及4个至5个厕纸筒（这游戏需要很大空间）   
内容：   
1. 两人一组，其中一人戴上眼罩，不戴眼罩的伙伴负责指示。   
2. 所有蒙眼者预先被安排站在房中不同位置。   
3. 没有蒙眼的人指示自己的伙伴将厕纸筒带给别人。   
4. 游戏后，大家分享感受。   
  
四. 背脊夹气球   
  
目的：组员互相合作   
时间：5－10分钟   
材料：多个气球及数张椅子   
内容：   
1. 组长先在房中不同位置放椅子作障碍物。   
2. 两人一组，每组吹涨一个气球，彼此用背脊或头夹着气球，由起点开始行，绕过障碍物，抵达终点。   
3. 若中途弄跌了气球，必须返回起点，重新开始。   
4. 游戏过程中不得用手接触气球。   
  
五. 人体绳结   
  
目的：组员互相合作   
时间：5－10分钟   
内容：   
1. 大家围圈站好，合上眼，将手交叉伸出。当大家已伸手捉住对方的手，便可张开眼。   
2. 若发现有组员握着他身旁组员的手，大家便需要再合上眼，将手交叉伸出。   
3. 全组人的手在游戏中不得松开，大家要想办法令全组人的手不再交叉而围圈站好。   
  
六. 有耳可听   
  
目的：考听觉   
时间：5－10分钟   
材料：一盒录音带，预录不同的声音（也可以多首诗歌代替）   
内容： 组长预先录好撕纸、吹哨子、手提电话、火车站月台宣布、按键盘、上网、风筒等声音，播放给组员听，全猜中的就是胜利者。   
  
七. 空中飞“弹”   
  
目的：考智慧   
时间：5－10分钟   
材料：数只鸡蛋、数件旧衣、海绵、胶袋   
内容：   
1. 组员分成两队，设法保护一只鸡蛋从两尺高的地方抛下仍然完整无缺。   
2. 可用房内任何物资或组长提供的物资，惟不可用任何东西垫着地下。   
3. 若要增加难度，可将鸡蛋从更高处抛下。   
  
八. 保龄球   
  
目的：合作性   
时间：5－10分钟   
材料：10个“保龄球”（盛了半樽水的胶樽）、2个小皮球、2个眼罩

内容：   
1. 组长预先将10个保龄球排列好。   
2. 将组员分为两组，各派一位代表戴上眼罩。   
3. 其他组员在旁指示，协助蒙眼者将皮球滚向“保龄球”。   
4. 组员可轮流蒙眼，击倒最多“保龄球”的人就算胜利。   
  
九. 抛 球   
  
目的：考组员的合作性   
时间：5－10分钟   
材料：用一条丝巾结成一个 球、一个篮子   
内容：   
1. 组长手拿球站在房间的一端，旁边放一个篮子。   
2. 将组员分为两人一组，各组排成一直行，站在房间的另一端。   
3. 组长把球抛向一对组员，组员不可用手接球，可一齐用背、脚、或其他方法接住，把球运到组长旁边的篮子内。   
4. 若球中途跌下，须从头排队再试。   
  
十. “说”画“解”画   
  
目的：组员互相加深认识（冲突期适用）   
时间：5－10分钟   
材料：画纸多张、颜色笔   
内容：   
1. 两人一组，每人有一张画纸及几支颜色笔。各人用5分钟时间在纸上画自己的现状。   
注意：不得换纸，即使画错，仍要继续画。   
2. 完成后，互相看对方的图画，并尝试猜对方目前的心情、健康状况、工作等。   
3. 听完对方的看法后，告诉他哪些是对的，哪些是错的。   
4. 游戏变化：大家围圈坐。各自画完后，将画纸交给右边的人，请他尝试当众“说”画，然后由原创者“解”画。   
  
十一. 你还可活多两分钟！   
  
目的：组员互相加深认识（冲突期适用）   
时间：5－10分钟   
内容：   
1. 每位组员有一张纸和一支笔。假设大家只剩两分钟性命，赶快抓紧时间写一封信。   
2. 两分钟后，组长可邀请组员大声读出信中内容。但若组员感觉不方便读出，请尊重他/她的意愿，让他/她选择性地读出部分内容。   
  
十二. 我所认识的你是……！   
  
目的：组员互相加深认识（冲突期适用）   
时间：5－10分钟   
材料：多张椅子   
内容：   
1. 组长预先将椅子围成一个内圈和一个外圈。   
2. 一半组员坐在内圈，面向外面；另一半组员则坐在外圈，面向内圈。   
3. 内圈的组员不用转位。外圈的组员望着对面的组员说：“我所认识的你是……”或“我觉得你是个……的人”等，然后向右面转位，又望着对面的另一位组员说上述的句子，直至转了一个圈。   
4. 组长亦可叫组员重新配搭，务求令所有组员都能够表达对大家的感受。   
  
十三. 抛诸脑后   
  
目的：组员互相分享   
时间：5－10分钟   
材料：纸、笔   
内容：   
1. 组长预先在一张纸上画一个脑袋或人头，影印分给每位组员。   
2. 组员用3分钟时间，在纸上写下令他最担心的事，或最不开心的事等等。   
3. 组员互相分享后，组长可邀请组员互相代祷，并将刚才写完的纸扭作一团往后抛掉。告诉大家，既然已将忧虑交托给神，便不用再愁烦。大家可以尽情投入敬拜！   
  
十四. 我需要你帮一帮！   
  
目的：组员互相合作   
时间：5－10分钟   
材料：15个气球（此游戏需要较大空间）   
内容：   
1. 组员围大圈站着，各人双手放后面。   
2. 组长将已吹好的气球分别放在组员手上。有些人可有1个、2个或3个气球，但有些人没有气球。各人不得偷看其他人手上有多少气球。

3. 接着，组长站在圈内将3个气球抛向空中，不让气球跌在地上。当他控制不了时，可大叫一位组员的名字，叫他出来帮忙。若那人手上也有气球，他就必须将自己的气球抛向空中，他们俩要保持气球不跌在地上。   
4. 当组长和这位组员应付不了时，可大叫另一位组员的名字，叫他出来帮忙。如此类推，直至全组人都走入圈内，或直至超过5个气球跌在地上。   
  
十五. 编织蜘蛛网   
  
目的：加强关系   
时间：5——10分钟   
材料：一个尼龙绳球   
内容：   
1. 组员围圈站着，由组长拿着绳球。当他对着某组员抛出绳子时，要大声讲出他曾为那组员做过的事，例如曾为他祈祷；或说出与那组员一起做过的事，例如一起逛街、一起上沙浸Alive课程等。组员互相抛绳球，如此类推，直至大家再也想不出其他连系为止。   
2. 蜘蛛网织好后，一齐检视小组内的关系如何及有什么需要改善。   
  
十六. 广告歌比赛   
  
目的：训练小组合作性，增强小组的归属感   
人数：20－50人   
时间：30分钟   
内容：   
1. 主持人将参加者分成3或4小组，每组选一组长，负责领导小组挑选广告歌曲。   
2. 各组先准备10分钟才开始比赛。   
3. 各组轮流齐唱广告歌，不可重复，否则被扣一分。   
4. 游戏继续十数分钟，至很多歌曲重复时，游戏便可结束。扣分最少的一组获胜。   
  
十七. 请朋友   
  
目的：带动聚会的气氛，鼓励参加者主动邀请朋友   
人数：15人以上   
时间：10分钟   
内容：   
1. 大家围圈坐在椅子上，另加一张空椅子。音乐开始时，空位两旁的人要拉着手往前面去请另一人坐上空位；于是又有空位，旁边两人继续拉手去请朋友。   
2. 音乐在游戏进行中停止，空位旁的两人，和来不及回坐位的3人，则被罚唱歌或作其他表演。   
  
十八. 风车走   
  
目的：训练群体的合作性和纪律性   
人数：13－41人   
时间：20分钟   
内容：   
1. 参加者分成组，其中一人不入组，负责发号令。每组单行直排，向着中心，4组相对盘坐，形状便象风车叶。   
2. 准备好后，负责发号令的人绕着风车慢慢走，然后拍一下其中一组最后那人的肩膀说：“跟我跑！”于是全组人便立刻各自以顺时针方向跑一圈，返回草地坐下。最迟到达的人，便负责下次发号令。   
3. 如那人说：“快点跑！”那么全队人都要以逆时针方向跑一圈返回原地，然后坐下。   
4. 游戏继续，至每队人都跑过3－5次，便可结束游戏。   
  
十九. 蚕虫行   
  
目的：训练小组的合作性   
人数：15－30人   
时间：15－20分钟   
内容：   
1. 参加者将报纸的中央撕一洞，小心地套过头部放在肩上。   
2. 大家排成直行，相距约半米，然后各自轻轻拿起身前报纸的两角，连接前面的人身后的报纸的两角。   
3. 连接以后，便慢慢起行，保持报纸不脱。练习完毕，分成2队或3队进行比赛。   
  
二十. 杀手   
  
目的：加强非语言的沟通和表达能力   
人数：12－30人   
时间：20分钟   
材料：与组员人数相同的小纸张，其中一张有“杀手”二字，其余的空白，用作抽签之用   
内容：   
1. 游戏前，参加者可练习“死亡”的动作（想象与电影演员一样）。   
2. 开始时，先抽签，看后交回主持人，下个回合可再用。

3. 大家保持沉默，在会场范围内慢慢移动，当中有一“杀手”。   
4. “杀手”隐藏身份，静静向场内其中一人眨眼，对方看见，便要做出“死亡”动作，并加“骇人”的叫声，然后离开游戏范围之外。   
5. 每个人随时有被“杀”的危险，大家猜测谁是“杀手”。   
6. 游戏继续，渐渐会有更多人“被杀”，“杀手”可能被人发现。如果有人抓着“杀手”，又有另一人和议，便重新开始游戏。如被抓到的人不是杀手时，举报的二人便要宣告“死亡”。   
  
二十一. 我的“花生漫画”   
  
目的：组员互相加深认识彼此的自我形象（冲突期适用）   
时间：5－10分钟   
材料：纸、笔及大粒有壳花生   
内容：   
1. 每位组员有两粒花生、一张纸和一支笔。请清楚观察每粒花生的特征，包括大小、形状、凹凸、光滑度、老嫩等，看看与自己有没有相象之处，如果不像，请用纸笔划出象你自己的一粒花生-----称为“花生漫画”。夫妇组可以用两粒表示自己和配偶的不同。组长告诉大家：如果觉得有困难的，可以提出，需要多少时间？   
2. 两分钟后，组长邀请组员解释花生或花生漫画的内容。若组员不方便分享，请尊重他/她的意愿，让他/她选择性地说出部分内容。   
  
二十二. 盲侠听声锤！   
  
目的：组员互相合作及体谅（冲突期适用）   
时间：5－10分钟   
材料：多张椅子，眼罩，吹气锤   
内容：   
1. 组长预先将椅子横向排成一行。   
2. 将组员分成3组。第一组人分别站在椅子前（A位），第二组坐在椅上戴着眼罩、拿着锤（B位），第三组站在坐着的组员背后（C位）   
3. A=撒旦，B=人，C=圣灵。A偷偷取去B的一只鞋，B要用大锤打击撒旦，但因为看不见，必须靠听圣灵C的指导，才能击中目标。   
4. 组长亦可叫组员重新配搭，务求令所有组员都能表达大家的感受。   
  
二十三. 暗战   
  
目的：组员互相合作和分享   
时间：5－10分钟   
材料：眼罩，气球   
内容：   
1. 组长预先将椅子直排一行。   
2. 组员分成两组，两组分别站在椅子的各一边，形成楚河汉界。   
3. 每一组有一半组员戴上眼罩、带一个气球，另一半组员站在戴上眼罩的组员背后作军师。   
4. 司令员一叫“开战”，双方军队立刻可以用气球击向敌军，中弹的一对即死，要离开战场。如果所有气球都发出了，司令员会叫“停火”，开眼的人要最短时间内“上一粒子弹”。司令员随时再一叫“开战”，才可发射。   
5. 但因为看不见，必须靠听军师的知道及部署，才能击中目标。   
6. 组长亦可叫组员重新配搭，务求令所有组员都能表达对大家的感受。   
  
二十四. 明修栈道   
  
目的：组员互相合作   
时间：5－10分钟   
材料：两个气球（次游戏需要较大空间）   
内容：   
1. 将组员分成两组，每组要选一位组长及有一个气球。   
2. 每组围成大圈站着，各人双手屈曲放在胸前，做成栈道。组长站在圈内。   
3. 组长将已吹好的气球放在一位组员的手上。司令一叫“开始”，组长要将气球沿栈道吹一圈，先达到终点的一组就算胜利。   
4. 第二回合，只可以用一只手做栈道，但不可以帮手拍球，所以各人要紧靠，组长可以选一位组员代替自己，然后与其他人一同围圈做栈道。   
5. 第三回合，负的一方可以提出另一种栈道的方式，例如双手做一个大圈，要令气球全部通过。

二十五. “笔”生难忘   
  
目的：组员互相沟通及合作   
时间：5－10分钟   
材料：每人一张纸、一枝笔   
内容：   
1. 每人有一张纸、一支笔，自由组合3人一组。每组派一卷胶纸。   
2. 组长给他们一分钟时间沟通及计划，合作做成一个最完美的笔座，使3枝笔直立，一声“开始“之后，3分钟内不准说话，彼此的连系全靠默契。   
3. 最后，由组长作评分。组长可以赞赏、分享观察他们沟通的情况。   
  
二十六. “写我心情”造句比赛   
  
目的：训练小组合作性，增强小组的归属感   
人数：6人以上   
时间：15－20分钟   
内容：   
1. 主持人将参加者分成3或4小组，每组有一张纸、一枝笔。   
2. 每组选一组长负责领导小组作成一句表达情感的句子。句子全部用字都要有“我”字。   
3. 各组先准备5分钟才开始朗读比赛。   
4. 各组轮流齐声朗读。读得不齐不扣分，句子通顺有感情加分，句子最长加分。   
5. 全部以组长评分为准。   
  
二十七. 回旋沟通   
  
目的：   
1. 帮助组员在小组中学习其他成员打开话匣子   
2. 促进小组成员的人际关系、沟通   
3. 透过活动练习倾听的能力   
人数：8位以上   
时间：20分钟   
材料：组长预先准备数条问题   
内容：   
1. 这是一种面对面，一对一的强迫谈话的活动。藉着特殊的座位安排，以及有趣的话题，使每人都有机会表达一。   
2. 指导语如下：“本活动的特色是新奇、有趣而富有变化，现在我们要进行的是一种很有趣的活动。首先请各位报数1.2.1.2……现在我们要围两个圆圈，1号的是外圈，2号的是内圈；内圈的脸朝外，而外圈的朝内，要正面对着内圈的一位。现在这里有几个问题，请你将你的答案告诉你对面的人，内圈先讲，然后外圈讲。转换第二个问题时，请内圈的人向顺时针方向转一个人，然后如前面的方式。   
  
二十八. 独特的柠檬   
  
目的：透过活动使组员明白个别的不同，且需要敏锐的观察力，及对个别特征的观察力   
人数：8至12人   
时间：15－20分钟   
材料：每一位组员有一个柠檬，可用其他生果代替   
内容：   
1. 请组员坐成一圆圈（如人数太多可分成多组）。每人分派一个柠檬。   
2. 解释没有两个柠檬是完全相同的，每人需要相当认识他那个特别的柠檬。   
3. 请组员用3分钟时间观察他的柠檬，然后再用3分钟时间闭上眼睛，用触觉感受一个柠檬的特征。   
4. 之后两位组员一组，请组员向对方介绍自己的柠檬，根据所熟悉的特征说明。   
5. 将每个柠檬贴上姓名。   
6. 集合所有柠檬在中央，让组员蒙上眼睛找回自己的柠檬。（或者可以用传柠檬的方法）   
7. 组员找到一个认为是自己的柠檬。   
8. 讨论：   
什么人可以找到自己正确的柠檬。   
找到自己柠檬的人可以分享找到的原因。   
在寻找过程中有否发觉与其他柠檬不同之处。   
结论： 可因应参加者特征、需要，从而帮助他们解决成长阶段所遇到的困扰。   
  
二十九. 残忍游戏   
  
目的：   
1. 体验牺牲的重要，及各人对组员的价值考验   
2. 增进小组气氛   
3. 这是一个身体接触的活动，藉着小组成员的思考合作，达到解决困难的目的，并体会个人在小组的价值

人数：8至12人   
时间：10至15分钟   
材料：报纸或粉笔   
内容：   
1. 组长在地上画约一平方公尺的正方形（可按人数的多少来决定大小），或放一张打开了的旧报纸。   
2. 组长说明规则：所有成员都进入正方形内挤在一起。若脚踏正方形外则是输。   
3. 由组长发号令，正方形内的人就要合作挤走一个组员到正方形外。   
4. 组长再发号令，大家又要挤走另一人。   
5. 如此下去，直至正方形内剩下一人为止。   
  
三十. 女皇的圈子   
  
目的：   
1. 增进组员们的合作及信任   
2. 减少陌生感及紧张的气氛   
3. 引导组员参与团体活动   
4. 训练集体的合作性   
人数：20人以上，越多越好   
时间：15－20分钟   
【注意事先通知姊妹穿长裤！】   
内容： 据说，在很久很久以前，奥地利有一位很聪明的女皇。有一次她带着一支军队行军，当士兵刚坐下休息时，突然下起大雨来，地上全湿了。聪明的女皇想出一个既可让士兵休息，又不会弄湿衣服的办法……   
程序：   
1. 参加者面向同一方向，一个接一个成一圆圈。   
2. 主持人发号令后，参加者相继收腹弯膝，轻轻地一个接一个地依次坐在后面朋友的膝盖上，或以同一时间一齐坐下。   
3. 直至参加者都已坐下，而觉得很舒服，一点也不费力气时，主持人便带领大家一齐做动作。如挥手、拍掌、唱歌、慢移转圈等。   
4. 主持人可在适当时结束游戏。   
注意事项：   
1. 当大家都很舒服地围圈坐下休息时，主持人可以告诉大家，这便是当时奥地利女皇为士兵想出的坐下休息办法。   
2. 主持人应告诉参加者，只有大家同心协力，圈子才不会被破坏，大家才会觉得舒服。   
  
三十一. 求你帮帮我！   
  
目的：使参加者学懂在有需要时主动寻求帮助   
时间：10分钟   
材料：一条长绳   
内容：   
1. 这游戏可于室内或室外进行。参加者全部蒙上眼睛，由一位带领者预先用长绳绑着12棵树（室外）或12张椅子（室内），围成一个大圆圈。所有蒙眼者站在圆圈内，用一只手捉住绳子，大家向同一方向围圈走一次。然后，带领者宣布他在圆圈弄一个出口（其实并没有），请大家找这出口。游戏过程中大家不可说话，但若需要帮助可举手示意。   
2. 这游戏旨在告诉组员，有时做事不能只靠自己，在有需要时应该主动寻求帮助。有些人可能非常固执，一直不肯举手，带领者可大声提醒他们，游戏将于一分钟后结束，请抓紧时间，赶快举手寻求帮助.   
  
三十二. 你在做什么？   
  
目的：测试组员的记忆力，及是否容易被人影响   
时间：10分钟   
内容： 组员围圈坐，第一个人向右边的人做一个动作，但口中却说出另一个动作。例如，他手中做着刷牙的动作，但右边的人问“你在做什么”时，他要一面继续刷牙，一面回答“我在绑鞋带”，接着，第二个组员就要绑鞋带，右边的组员要问“你在做什么”，他则继续绑鞋带，但口中说“我在放风筝”，如此类推，直至每人轮流玩完为止。   
  
三十三. 浮出乒乓球   
  
目的：考智慧   
时间：10~15分钟   
材料：一支长约6尺可放入一粒乒乓球的胶管、胶杯及大桶水。预先在胶管上钻多个洞   
内容：胶管垂直放在地上，底部放置一个乒乓球，水桶距离胶管2至3米。组员要用胶杯盛水倒入胶管内，其他组员须齐心用手（不可用其他物件代替）塞住漏洞，直至乒乓球浮上来.   
  
三十四. 无声胜有声   
  
目的：考智慧及合作性   
时间：10~15分钟   
材料：一条15米长的绳子、两棵相距约8米的树或灯柱

内容：把一组人分成“蒙眼者”及“沉默者”要想办法指导“蒙眼者”将绳子绑在两棵树上，绳子要离地面4尺。需用时间视年龄而定，年龄越小，需时越长。   
  
三十五. 神的特性A至Z   
  
目的：考智慧、创意   
时间：10分钟   
内容： 组员围圈而坐，分成两队计分比赛。每人轮流用一些由A到Z开头的英文字词来形容神的特性。例如：My God is Almighty. My God is Brilliant.My God is Capable等等。若有组员一时想不到，其他组员可帮忙。   
  
三十六. 放飞机   
  
目的：组员互相认识   
:时间：10分钟   
材料：纸和笔   
内容：   
1. 请组员在纸上写下自己的个人资料来形容自己的性格，资料越多越好。但不可写外貌特征，亦不可让别人看到纸上的内容。几分钟后，请组员将纸折成飞机。注意：飞机头不宜折得太尖。   
2. 然后组员围大圈站好，带领者告诉他们：现在每只飞机内有一位乘客。请大家合上眼，带领者大叫：“1、2、3、起飞！”每人把飞机抛上天，在飞机着陆之前，带领者命令：“接机！”大家马上张开眼及捉住任何一只飞机。   
3. 拆开纸飞机后，各人按纸上资料猜测这人是谁，写上那人的名字。然后重复以上步骤。最后大家轮流讲出纸上内容，一齐猜这人是谁。   
  
三十七. 捉住你尾巴   
  
目的：组员互相认识   
时间：10分钟   
材料：绳、纸和笔   
注意事先通知姊妹穿长裤！   
内容：   
1. 组长预先把绳子剪成每条约3尺长，共10条（视乎组员热数而定）。每位组员将绳头束入裤后面的袋或裤头后面，让绳尾拖在四上。   
2. 各人在指定时间内设法弄走别人的尾巴，但同时要保护自己的尾巴。   
3. 守则：   
（a） 不得用手拿走别人的尾巴或保护自己的尾巴。   
（b） 不得坐下或贴着墙走。   
（c） 一旦尾巴被人拿走，便算输，须即时出局。   
4. 组长可局限组员走动的范围，以增加难度。   
5. 这游戏所需人数及空间较多。   
  
三十八. 最佳拍档   
  
目的：训练组员的合作性、警觉性、创意   
时间：10分钟   
内容：   
1. 组员坐成一个圆圈，组长在里面发号施令。   
2. 当组长指着某人大叫“大象”时，他便用手做成象鼻，左右两旁的人必须立即配合，做出象耳的摸样。   
3. 组长可指着任何发号施令，例如：长颈鹿、树、白兔等，各组员必须合作及运用想象力来做动作。   
4. 这游戏讲求警觉性、创作力及合作性。组长可从各人的创作力及合作性来决定谁是“最佳拍档“。   
  
三十九. 真真假假   
  
目的：组员互相认识   
时间：10分钟   
材料：纸和笔   
内容：   
1. 分给每人4张纸及一支笔，各人分别在每张纸上写下一句有关自己的句子，其中3句是真的，一句是假的。   
2. 写完后轮流讲出自己的句子。让别人猜猜哪一句是假的。   
  
四十. 砌圆大比拼   
  
目的：训练组员的合作性和领悟力   
时间：10分钟   
材料：多份砌圆（每幅50块）   
内容：   
1. 把组员分为4至5人一组，每组选派一位领袖，有一分钟时间可看砌圆的原幅图画。（组长要把原幅图画收藏好，不可让组员看到）   
2. 领袖回到自己的组里，开始指示组员砌出图画。紧记！领袖只可用口叙述砌圆的样子，绝不可动手协助。最快完成砌圆便为胜利者。   
  
四十一. 蜘蛛网阵   
  
目的：组员互相合作   
时间：20~30分钟   
材料：30尺尼龙绳（此游戏需较多空间及时间）   
注意事先通知姊妹穿长裤！   
内容：   
1. 用尼龙绳交错织成一个网阵，（若考虑找两棵树来绑着尼龙绳。）网阵内的每一个空间不等。织好后，叫所有组员站在网前面，解释玩法。

2. 所有组员必须逐一穿过网阵过到另一边，但网阵的每一格只可用一次。组员的身体不可触动任何一条尼龙绳，否则全组人重头开始。   
提示：若先让健硕的组员先选较大的一格过了另一边，之后他便可协助其他组员，如抬一些身形较小的组员从较高的一格过网阵。   
例：   
  
四十二. 我是谁？   
  
目的：考智慧   
时间：10分钟   
材料：卡纸、胶纸和笔   
内容：   
1. 两人一组，每人一张卡纸及笔。各自在卡上写一位圣经人物（或名人），千万不可让别人看见，然后将自己的卡纸贴在对方的衣领后面。   
2. 调动小组，组员互相发问，对方只可答是与否。最先猜到“自己是是谁”的一组为胜利。   
  
四十三. 心心相连   
  
目的：考智慧   
时间：10分钟   
材料：尼龙绳（约36寸长）   
内容：   
1. 组长先将一条尼龙绳头尾打结，并放在其中一个组员的手臂上。请所有组员围圈站着及手牵着手，手臂上有尼龙绳圈的组员亦站在其中。   
2. 组员须设法将尼龙绳圈一个转一个，但不得脱手。   
  
四十四. “运水”摸鱼   
  
目的：考智慧   
时间：10分钟   
材料：一个半满水樽、10条橡皮圈、6条长绳   
内容：   
1. 组长用其中一条绳围成圆圈，把半满的水樽放在中间，在3尺外用另一条绳围成圆圈，将杯放在中间。   
2. 把组员分为两组，每4至5人为一组。他们必须用几条橡皮圈及4条长绳，设法将半满的水樽运到另一个源泉，并注入杯内，水不可漏出。   
3. 规则：组员不得站在任何圆圈内，身体任何部分亦不得接触水樽。   
4. 组长可计算时间，看哪组最快完成、哪组能将最多的水运到杯内。   
5. 可预备多些橡皮圈及长绳。若有足够空间，可两组同时进行，这样会更公平。   
  
四十五. 步步为营   
  
目的：考记忆   
时间：20分钟   
材料：约10条长尼龙绳、剪刀、牛皮胶纸及一个哨子   
内容：   
1. 组长将尼龙绳围成一个正方形，再用尼龙绳间隔成五格乘五格，每格可容纳一人站在当中，然后用牛皮胶纸弄成两个箭咀贴在正方形外围，一个是入口，另一个是出口。（见图例）   
2. 组长应先想好这个迷宫的正确路线。组员一踏入空格内，各人不得作声。若组员踏错格，组长立即吹哨子示意，他必须经由刚才踏过的空格离开迷宫，并让另一位组员尝试。组员不得作声或用笔抄下曾行过的路线，但可用眼神互相提示。   
图例：   
  
四十六. 他们认识你吗？   
  
目的：认识更深   
时间：5~10分钟   
材料：10支笔及10张纸   
内容：   
1. 组员围圈或围桌而坐。组长预先将组员的名字分别写在纸上，分给各人。   
2. 各人看过卡纸上人名后，写出3句有关他的印象或优点，然后传给下一个人继续写，直至传到“主角”手中为止。   
  
四十七. 谁在我左右/前后   
  
目的：进深认识，合组效果更佳   
时间：5~10分钟   
材料：眼罩14~16个   
内容：   
1. 将组员分为两组，约7~8人一组，每人一个眼罩。   
2. 游戏过程中不可说话，大家可用两分钟时间，先讨论沟通方法。   
3. 各人蒙眼及静默，依出生月份顺序排成一行。   
4. 最先排好队而又全对者为胜利队伍。   
5. 也可依照高矮、出生日期或姓氏笔画来排队。   
  
四十八. 星光灿烂   
  
目的：发掘组员的领导恩赐   
时间：5~10分钟   
材料：一条长40~50尺的绳   
内容：   
1. 将绳子两端绑好，在地上做成圆圈，各人贴着圆圈外围站好，一齐把地上的绳子造成一个星形。   
2. 不只是造星星的外形，里面亦要有绳交错。（见下面）   
3. 规则：各人不得放开手中的绳或与别人换位。   
4. 组长可从游戏中观察哪一位组员有领导恩赐。

四十九. 脑筋转个弯   
  
目的：考智慧   
时间：5~10分钟   
内容：   
1. 有一个人住在10楼，他每天出门都乘电梯到地下。但当他从外面回家时，他乘电梯必定按“6”字，然后由7楼走楼梯上到10楼。其实也最不喜欢行楼梯，但为何要这样做呢？   
答：这人是个侏儒。(提示：在下雨的日子他便不用行楼梯了，因他可用伞柄按击。）   
2. 有一个人走入一见酒吧，请侍应给他一杯水。侍应却拔出一支手枪指着他。之后这人连声说“多谢”便离开酒吧。为什么？   
答：因这人打噎，侍应听他说话时察觉到，于是用枪吓他一跳，打噎就被医好了。   
3. 有一人横尸在田中，旁边除了有一个未被开过的包裹外，便什么都没有。这人是怎样死的呢？   
答：跌死的。因这人原打算跳降落伞，但降落伞却不能打开。   
4. Anthony & Clara 横尸在埃及一村屋的地上，身上并没有任何伤痕，旁边只有一个破的大碗。他们亦不是中毒而死。那他们是怎样死的呢？   
答：干死的。Anthony & Clara是两条鱼。   
5. 为什么地上有5块炭、一个红萝卜及一个头巾？   
答：这些东西是小朋友用来堆雪人的，现在雪已全溶掉了。   
6. 一个妇人有两个同年同月同日生的儿子，但他们不是双胞胎。为什么？   
答：因他们是三胞胎中的其中两个。   
7. 一个男子推车到一间酒店门外时，他发觉自己已破产了。为什么？   
答：因他在玩“酒店大亨”。   
8. 有一人死后去到天堂，发觉人人都赤身露体，面貌都是21岁的摸样。他到处找认识的人。后来他找到亚当和夏娃。他怎样认出他们呢？   
答：亚当和夏娃没有肚脐，因他们是神用泥土造的，不是从母胎生的。   
9. 有一个人参加酒会，饮了一杯杂果宾治后便离开。当晚凡在这酒会中饮过杂果宾治的人都中毒而死，但这人却没有中毒，为什么？   
答：因毒是放在冰中，这人的杂果宾治没有加冰。   
10. 一个人死在田中，手中握着一支断了的火柴，究竟他是怎样死的呢？   
答：他与一班人想乘氢气球逃离自己的国家，但中途氢气球因过重而几乎要破，所有人要被迫抽签，抽输的要从氢气球上跳下来！这人便抽输了！   
11. 有10个小朋友和10个苹果，每个小朋友拿了一个苹果，但为什么仍有一个苹果留在篮里？   
答：因最后一个小朋友将苹果和篮子一起拿走。   
12. 一个男子与他的儿子遇上车祸。男子死了，儿子则需要立即动手术。但医生说：“我不敢替他动手术，他是我的儿子。”为什么？   
答：这医生是这孩子的母亲。   
  
五十. 感觉如何？   
  
目的：了解组员多一点   
时间：5~10分钟   
材料：录音机、8首乐曲的录音带、或纯音乐带、大量纸及笔   
内容：   
1. 每人派发5张纸及一支笔。   
2. 播放音乐，请组员写下对每首音乐的感觉，也可用字或图画来表达。   
3. 各人分享感觉。   
  
五十一. 你有什么感受？   
  
目的：协助组员更有效地沟通   
时间：10~15分钟   
材料：胶纸一卷、笔、卡片10张   
内容：   
1. 组长预先在卡片上分别写下“让我成为领袖！”、“不用理会我！”“我说什么都取笑我！”“反对我的意见！”“我说什么都打断我的话柄吧！”等等。卡片的数目视乎组员的多少。   
2. 组员分为4至5人一组，围圈而坐，用5分钟讨论一个题目，例如“小组下一次该有什么户外活动”。讨论之前，组织哪个将先前预备好的卡片贴在每人额头上。千万不要让组员本身看见那些字！   
3. 各人在讨论时要跟从对方额头卡片上的指示。   
4. 5分钟讨论时间过去后，各人除下额头上的卡片，述说刚才的感受，或问他们能否猜到自己额头上的卡片写了什么字。   
5. 组长可自己问组员刚才没有理会他的感受，继而带出沟通技巧及基本礼貌。

6. 游戏变化：卡片上亦可写“我很易动怒！”、“我是个大话精！”“请相信我，我是诚实的！”“我需要你的关心！”“我的意见一向都是有建设性的！”所写的指示最好是一半好的，一半差的。   
  
五十二. 万丈高楼平地起   
  
目的：测试组员的合作性及智慧   
时间：15~20分钟   
材料：粗胶纸两卷、大量报纸、剪刀6把   
内容：   
1. 把组员分为5至7人一组，每组均得粗胶纸一卷、大量报纸、剪刀3把。   
2. 组员须于15分钟之内用报纸建好一座塔。标准如下：   
-塔高5至6尺之间；外形美观；名称与真理有关；   
-塔必须坚固经得起考验，因会被人从离地3尺的高空抛下，但仍必须屹立不倒；   
3. 15分钟后，组长选出名字最好、外形最美观及最坚固的塔。   
  
五十三. 信心的考验   
  
目的：测试组员的信心   
时间：15~20分钟   
内容：   
1. 每两人一组，一前一后，前面的人闭眼，凭信心想后倾。后面的人用手托住前面的，再轻轻把他推向前。重复动作数次，然后交换角色。   
2. 组长可邀请组员分享感受   
  
五十四. 我画你猜   
  
目的：考智慧及默契   
时间：10~15分钟   
材料：纸和笔   
内容：   
1. 组长预先在一叠纸写下两字或四字词语，涉及的范围越广越好。   
2. 两人一组，其中一人看过纸的词语后，在另一叠纸上画图表达词语的意思，让另一人猜，猜中得一分。   
3. 看看哪组得分最多及谁最有绘画天分。   
  
五十五. 我像什么？   
  
目的：启发想象力   
时间：10`15分钟   
材料：一个大袋、内有钱包、玩具、茶包、胶布、钟、眼镜、面罩、地图`````（任何杂物也可以）   
内容：组员轮流在袋里拿出一件，向众人解释为什么那物件可以代表他现在的小组生活，或学业、事业、与神的关系、感情生活、家庭生活等。   
  
五十六. 一元讲心事   
  
目的：组员互相认识   
时间：10分钟   
材料：一大堆不同年份铸造的一元硬币(硬币上有注明年份，最好是最近20年的，也可用其他硬币。）   
内容：组员在组长手中抽一个一元硬币，然后讲述那年发生了什么令他难忘的事。   
  
五十七. 无声胜有声   
  
目的：考智慧   
时间：10分钟   
材料：（可有北京音乐增加气氛）   
内容：   
1. 大家围圈站着，组长发号司令“GO！”，各人按出生日期由小至大排列好，过程中不得作声。之后组长检查各人有没有排错位，请组员说出感受。   
2. 当组长第二次说“GO！”，组员依居住地区与教会的距离由近至远排好。之后组长检查及邀请组员分享感受。   
3. 第三次“GO！”，组员依姓氏笔画排好。过后组长检查及邀请组员分享感受。   
4. 游戏完毕，各人拍拍左右两边组员的肩头，说句“做得好/Well done!”   
  
五十八. 留心观察   
  
目的：训练组员的观察力   
时间：10分钟   
材料：纸、笔及一元硬币   
内容：   
1. 每人分派一张纸及一支笔，请大家想想从出世以来，手上曾握过几个一元硬币，写下数目，再画两个圆圈。   
2. 各人用3~5分钟在圆圈里画上一元硬币的正面及背面。组长负责监督组员，各人不得取出一元硬币来模绘。   
3. 游戏完结时，组长可带出信息；天天在我们身边擦身而过的许多人和事，都被我们忽略了，我们应该多留心观察及了解身边的人与事。   
  
五十九. 砌出你们的目标   
  
目的：考智慧   
时间：10~15分钟   
材料：两个信封，内各有26个已剪开的英文字母字粒（亦可用Scrabble的字粒）   
内容：   
1. 将组员分为4至5人一组，每组有一个信封。各组须在10分钟内用这些字母砌出他们的目标，例如“期望今年的小组生活有什么突破？   
2. 10分钟后，请各组出来向大家解释，组长选出最具心思的一组。   
  
六十. 大纸环   
  
目的：评估前半年的小组生活   
时间：20~30分钟   
材料：许多纸条、胶纸   
内容：   
1. 组长预先将年初所订的小组目标分别写在纸条上，然后连接成一个大纸环。   
2. 大家围圈坐及拿 大纸环，轮流大声读出纸条上的字，一齐讨论这目标能否达到。若不能，则解开这部分，稍后再讨论解决方法

拓展训练测试题   
1） 做事之前通读所有材料。   
2） 将你的名字写在本页的右上角。   
3） 将第二句中的“你”这个字圈起来。   
4） 在本页左上角画六个小三角。   
5） 大声叫你自己的名字。   
6） 在本页的第二个标题下再写一遍你的名字。   
7） 在第一个标题后面写上“是”“是”“是”。   
8） 把第六个句子圈起来。   
9） 在本页的左下角写个×。   
10） 如果你喜欢这个测试就说“是”，不喜欢就说“不”。   
11） 如果在本测试中你的成绩达到了这个点，就大声叫一下自己的名字。   
12） 在本页右边的空白处，写上一个34×9的算式。   
13） 在第九个句子的“×”上面画圆框。   
14） 如果你认为自己已经仔细的按要求做了，就大声叫一下自己的名字。   
15） 在本页的空白处写上33和75。   
16） 用你正常说话的声音从10数到1。   
17） 站起来，跳两下，然后再坐下。   
18） 大声说：“我做完了，是按要求做的！”   
19） 如果你是第一个做到这题的，就说一声：“我是胜利者！”   
20） 既然你已经按第一句的要求，认真读完了全篇内容，那就请你只做第二题的要求就好了，就算任务完成了。   
21） 完成任务后不要吭声，静待游戏结束，顺便看一下表，看看自己做了多长时间。   
总结：1、古人常说，欲速则不达，讲的就是这个游戏的道理。   
2、在日常生活中，我们同样也浪费了大量的时间去做一些无用功，而这些时间本是我们可以省下的，前提是提前留出点时间去看一下说明书或者其他什么资料而已。   
3、认真对待每一件事、每一句话尤其是对待客户所说的话更应注重这一点。从细节出发纵观全局衡量利弊才能达到事半功倍的效果。

巧移圣水   
一、 游戏目的：   
通过游戏加强合作精神和创新精神。   
二、游戏规则：   
1、 本游戏每次参与者六名，分成三组，每组两人，其中一人用布将眼睛蒙上。   
2、 参与者必需站在尼龙绳圈以外，不可越过界线。   
3、 没有蒙上眼睛的参与者不可以动手参与游戏，只可为蒙上眼睛的同伴作提示。   
4、 蒙眼者才可拿工具取水杯。   
5、 将水杯完整移出尼龙绳圈以外才可记分，如水溢出水杯则不计分。   
三、活动准备：   
一次性杯子、绳子、橡皮筋等。   
四、注意事项：   
小组成员可在游戏规则范围内用各种方法，但要看哪一个小组最有创新。   
摆数字   
一、游戏目的：   
让学员明白创新性答案不一定很复杂，鼓励他们大胆地进行创新性构想。   
二、游戏方法：   
请学员将4、6、8三个数字按规律放在以下数字的适当位置（左或右）。   
1 7 2 3 5   
三、游戏准备：   
图画纸一张、铅笔、橡皮。   
四、注意事项：   
鼓励学员随意畅想，但又要必要提示学员寻找事物的规律性。   
游戏答案：147 23568 （只有直线的在左边；有弯角的在右边；数字按从小到大排列）

故事接龙   
一．游戏规则和程序   
1.员工排好顺序。   
2.由第一个员工叙述一个事件,例如今早做过什么，遇到什么人？   
3接下来每个员工顺着前一个员工叙述的事件向下编故事。   
二．相关讨论   
1.哪位员工编的故事最精彩？   
2.由开始的事件发展成了什么故事？   
3.从中得到了什么启示？   
三．总结   
这个游戏能扩展人的思维，开发人的想象力，在这个游戏中大家是一个整体，每一个环节都至关重要。需要大家通力合作，否则故事将继续不下去。   
  
人体相机一．   
游戏规则和程序   
1. 两个人一组，由学员自行选定一位伙伴，并决定谁先扮演相机，另一位则扮演摄影师。   
2. 扮演相机者的眼睛代表镜头，耳朵代表快门按钮，摄影师请站在相机后方（面向扮演相机者的背部）   
3. 角色选定后，由摄影师按着相机的肩膀引导到各处取景;在按快门拍照前，相机的眼睛都是闭着的，当摄影师按下快门后，相机的眼睛即快速打开记录约一秒然后闭上，再由摄影师引导到他处取景。   
4. 摄影师完成照片记录后，两人角色互换。   
5. 在取景的过程中，请注意安全。   
二． 相关讨论   
1． 在两人合作的过程中，扮演相机的人有什么样的感觉？扮演摄影师的呢？   
2． 两人合作的过程中，最重要的是什么 ？   
三． 总结   
1. 在拍摄的过程中由于需要两个人的密切配合，所以只有两人很好的沟通，才能做到这一点。   
2. 通常此活动会安排在课程的最后，透过活动让员工对当次的学习过程做及时的回顾与归纳，此时可设定学员拍摄张数，并给予拍摄主题。   
  
提供赞美   
一． 游戏规则和程序   
1. 将员工分成2人一组。   
2. 让每个小组的成员分别就下面的三个方面给出他对对方的赞美：   
1） 对方的相貌外形方面。   
2） 对方的个人品质方面。   
3） 对方的才能和技能方面。   
3. 要求每个人的每个方面至少要有两条。   
4. 最后大家要分别就说出他对她的搭档的赞美。   
二． 相关讨论   
1. 这个游戏是否也让你很不舒服，坐立不安？   
2. 我们怎样才能更轻松的向对方提出我们的正面评价？   
3. 我们怎样才能更坦然的接受别人对我们的赞美？   
三． 总结   
给予或接受他人给予的赞美对于很多人来说都是一个新的尝试，但是只有互相的欣赏才能让彼此之间的交流更加流畅，俗话说，只有一个人感觉你喜欢他，他才能喜欢你。

那又怎么样   
一． 游戏规则和程序   
1. 让员工分成两组。   
2. 让搭档互相握手并说：“早上好”   
3. 让A对B进行他的演讲。但是他们开始谈的时候，B必须转身走开，并说:”谁要听你的胡说八道“   
4. A必须紧跟着B，继续他的说服。直到B不说“那又怎么样“   
5. 每个小组3分钟过后，角色互换。   
二． 相关讨论   
1. 被人忽视你的发言的时候你是一种什么样的感受？一再要求别人听你的发言又是一种什么感受？在真实生活中是否会有这种经历？你是怎样做的？   
2. 当你的发言被打断的时候，你是怎样调整的？如果在发言中注入了感情，结果会有什么不同？   
三． 总结   
沟通是双方面的，当你追着别人让他听你的演讲的时候，你是不是会感觉到一种挫败感，同样对于别人来说，你的轻蔑的态度同样会让人觉得很不舒服，所以尊重别人，在别人说话时给以起码的尊重和关注，是沟通的一大要义。   
  
自我意识   
一。游戏规则与程序   
1.将员工分成两组。   
2.让每个员工找一个同伴，在接下来的2分钟里，他们可以和同伴讨论任何他们想要讨论的东西。但是，有一条规则，他们不能够用“我”这个字，他们可以做他们想做的任何事，但就是不能够说“我”这个字。   
二。讨论   
1.有多少人能够在这2分钟内不用“我”这个字而一直进行交谈？   
2.为什么我们中间有这么多人在交谈中避免使用“我”字有困难？   
3.当你和一个每句话都以“我”开头的人交谈时。你的感觉如何？   
4.我们如何调整我们与他人的交谈方式，以便能更好地关注他人？   
三。总结   
向团队成员展示他们的自我中心意识比他们自己认识到的更严重：揭示关注其他人的重要性。

笑容可掬   
本游戏以一个很热闹的形式，加强了团队之间的沟通与交流，同时能够增进彼此之间的感情 。   
　　游戏规则和程序   
　　1.让学员站成两排，两两相对。   
　　2.各排派出一名代表，立于队伍的两端。   
　　3.相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊\*\*\*你好。   
　　4.向前走交会于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次。   
　　5.鞠躬者与其余成员均不可笑，笑出声者即被对方俘虏，需排至对方队伍最后入列。   
　　6.依次交换代表人选。   
　　相关讨论   
　　1.这个游戏给你最大的感觉是什么？做完这个游戏之后，你有没有觉得心情格外舒畅？   
　　2.本游戏给你的日常生活与工作以什么启示？   
　　总结   
　　1.人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭， 生 活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容 。所谓己所不欲勿施于人，既然你不想让别人对你绷着脸，为何要对别人绷着脸呢？   
　　2.在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此 之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。   
　　   
　　参与人数：集体参与   
　　时间：5分钟   
　　场地：空地   
　　道具：无   
　　应用：（1）促进团队成员间的沟通与交流   
（2）使大家尽快活络起来   
  
  
喊数字   
规则：把所有人围成一个圈，从一数到十六，但是当遇到是七的时候相应的人员应该喊“我上”，是八的时候相应的人员应该说“我下”（七上八下），遇到九的时候喊“我喝”（喝酒）；当遇到十五的时候相应的人员喊“月亮”，遇到十六时喊“圆”，从下一个又开始轮。出错的人员需表演节目。   
  
  
接受对方   
主持人将所有人排成一列，主持人和这队人面对面的站着。   
第一个人上前与主持人握手说“我的优点是\*\*\*\*”，主持人说“我知道”，第一个人与主持人并排站立。   
第二个人上前与主持人握手说“我的缺点是\*\*\*\*”，主持人说“我接受”，第二个人接着对第一个并排站着的人说相应的话后，并排站在第二个人旁边。   
第三个人山前与主持人握手说“我想成为\*\*\*的人”，主持人说“我接受”，接着与第一、二个人重复相同的话后并排站着。   
以后的人从第一、二、三个说的话一样开始循环。   
  
  
  
瞎子过障碍物   
将参与人员分成两队，每组的人分成一个“指挥者”四个“协助者”和一个“瞎子”，然后在前面摆些障碍物，在目的地放个椅子，椅子上面放个东西。   
将“瞎子”蒙上眼睛，必须跨过障碍物，拿起椅子上的东西，并坐下。   
协助者不能说话，但是能用身体挡住障碍物协助“队友”前进，指挥着描述队友如何行走。现走到目的地的人算赢！或者没有碰到障碍物的队获胜。   
  
  
动作表演   
每个人分别用三张纸条写“\*\*\*\*人”（最好是公司内部人员）、“在\*\*\*地方”“干\*\*\*事情”，分别标号1.2.3并分开，将所有人写的纸条收上来，并分类1.2.3分开。现在由抽取人抽三张，每类一张，由上面的人的名字表演相应的节目。   
  
  
石头剪刀布   
分成两组，用舌头伸出舌头代表剪刀，撅嘴代表石头，大张嘴代表布，面对面贴近，此游戏可破冰。   
猎人，老虎，枪   
规则：枪打老虎，老虎吃猎人，猎人俘获枪   
分成两组，每组可悄悄商量，然后集体出一个姿势，三局两胜制度。   
动作代表：手做枪的姿势——枪，手摸胡子——猎人，两手做老虎装——老虎

拓展训练测试题   
1） 做事之前通读所有材料。   
2） 将你的名字写在本页的右上角。   
3） 将第二句中的“你”这个字圈起来。   
4） 在本页左上角画六个小三角。   
5） 大声叫你自己的名字。   
6） 在本页的第二个标题下再写一遍你的名字。   
7） 在第一个标题后面写上“是”“是”“是”。   
8） 把第六个句子圈起来。   
9） 在本页的左下角写个×。   
10） 如果你喜欢这个测试就说“是”，不喜欢就说“不”。   
11） 如果在本测试中你的成绩达到了这个点，就大声叫一下自己的名字。   
12） 在本页右边的空白处，写上一个34×9的算式。   
13） 在第九个句子的“×”上面画圆框。   
14） 如果你认为自己已经仔细的按要求做了，就大声叫一下自己的名字。   
15） 在本页的空白处写上33和75。   
16） 用你正常说话的声音从10数到1。   
17） 站起来，跳两下，然后再坐下。   
18） 大声说：“我做完了，是按要求做的！”   
19） 如果你是第一个做到这题的，就说一声：“我是胜利者！”   
20） 既然你已经按第一句的要求，认真读完了全篇内容，那就请你只做第二题的要求就好了，就算任务完成了。   
21） 完成任务后不要吭声，静待游戏结束，顺便看一下表，看看自己做了多长时间。   
总结：1、古人常说，欲速则不达，讲的就是这个游戏的道理。   
2、在日常生活中，我们同样也浪费了大量的时间去做一些无用功，而这些时间本是我们可以省下的，前提是提前留出点时间去看一下说明书或者其他什么资料而已。   
3、认真对待每一件事、每一句话尤其是对待客户所说的话更应注重这一点。从细节出发纵观全局衡量利弊才能达到事半功倍的效果。   
巧移圣水   
一、 游戏目的：   
通过游戏加强合作精神和创新精神。   
二、游戏规则：   
1、 本游戏每次参与者六名，分成三组，每组两人，其中一人用布将眼睛蒙上。   
2、 参与者必需站在尼龙绳圈以外，不可越过界线。   
3、 没有蒙上眼睛的参与者不可以动手参与游戏，只可为蒙上眼睛的同伴作提示。   
4、 蒙眼者才可拿工具取水杯。   
5、 将水杯完整移出尼龙绳圈以外才可记分，如水溢出水杯则不计分。   
三、活动准备：   
一次性杯子、绳子、橡皮筋等。   
四、注意事项：   
小组成员可在游戏规则范围内用各种方法，但要看哪一个小组最有创新。   
摆数字   
一、游戏目的：   
让学员明白创新性答案不一定很复杂，鼓励他们大胆地进行创新性构想。   
二、游戏方法：   
请学员将4、6、8三个数字按规律放在以下数字的适当位置（左或右）。   
1 7 2 3 5   
三、游戏准备：   
图画纸一张、铅笔、橡皮。   
四、注意事项：   
鼓励学员随意畅想，但又要必要提示学员寻找事物的规律性。   
游戏答案：147 23568 （只有直线的在左边；有弯角的在右边；数字按从小到大排列）

宣城室内拓展训练小游戏集锦之猜疑类

**酒令类**

**1、 蜜蜂**

口令：两只小蜜蜂呀，飞到花丛中呀，嘿！石头，剪刀、布，然后猜赢的一方就做打人耳光状，左一下，右一下，同时口中发出"啪、啪"两声，输方则要顺手势摇头，作被打状，口喊"啊、啊"；如果猜和了，就要做出亲嘴状还要发出两声配音。动作及声音出错则饮！ （ 注：适合两个人玩，有点打情骂俏的味道，玩起来特别逗！）

**2、007**

由开始一人发音"零"随声任指一人，那人随即亦发音"零"再任指另外一人，第三个人则发 音"柒"，随声用手指作开枪状任指一人，"中枪"者不发音不作任何动作，但"中枪"者旁边左右两人则要发"啊"的声音，而扬手作投降状。--出错者饮！

（注：适合众人玩，由于没有轮流的次序，而是突发的任指其中的一个人，所以整个过程都必须处于紧张状态，因为可能下个就是你了！）

**3、明七暗七**

按自然数按顺序数下来，1、2、3、4、5、6、7……遇到7、17、27、37等以7结尾的数字称作"明七"，7的倍数如14、21、28等称作"暗七"，到"明七""暗七"的人都不能发声，只能敲一下桌子，然后逆顺序再继续数下去。从左到右1、2、3、4、5、6、7（不发音）然后逆顺序，喊"6"者要紧接喊"8"，9、 10、11、12、13、14（不发音），喊"13"者又要紧跟着喊"15"，一直下去，到"27" "28"时最容易出错。

（注：适合多人一起玩，比较简单轻松，不过因为口令简单，可能会容易乏味一点。）

**4、虎棒鸡虫令**

分别有四种动物，老虎、棒子、鸡、虫，一物克一物，两人相对，各用一根筷子相击，同时口喊"棒子棒子……""……"或喊老虎，或喊棒子，或喊鸡，或喊虫。规定：以棒击虎，虎吃鸡，鸡吃虫，虫吃棒；负者饮酒，若棒子与鸡，虎与虫同时喊出，则不分胜负。

（注：此游戏适合两个人玩，因为出口很快，老虎，棒子，鸡，虫都是脱口出的，所以玩起来速度很快！）

**5、猜测输赢**

玩法有很多种，可是最基本的原理就是一方随意作出手势，如果对方顺应作出相同的手势则对方输，要罚酒。

A．青蛙跳 两人手指拱在桌面，一人首先喊"青蛙青蛙跳"，在"跳"字发出的时候五指弹起一个手指作"跳"状，如本方出中指，对方出中指则输，喝酒，出其他四指则过，然后轮到对方喊"青蛙青蛙跳"，一直下去。

B． 两人猜："石头、剪刀、布"，赢方立即用手指向上下左右各一方，输方顺应则喝酒。

**6、读数字**

玩法也是变化无穷，但最基本的玩法也是由自成数与喝数相符者胜，负者饮酒。

A．"十五二十" 两人玩，两双手，轮流喊数，分别有"收齐，五、十、十五、开晒"五种数字，喊数者可出手也可不出，看双方一共凑成多少数目。

B．一人吆喝"红彤彤的太阳，蓝蓝的天，绿油油的草地，一望无边，农民伯伯进城，要看A级片，XX钱一场"XX可以是胡乱说的一个数字，双方用手指表示，凑成刚好是那个数字，吆喝者则赢，输者喝酒，吆喝此口令时要是附加上相应的手势动作就更加好玩搞笑。

**骰子类**

骰子俗称色子，在广州方言中做"骰盅"骰子是一种用途极为广泛游戏工具，不但绝大部分的游戏离不开它，用它为行令用具的酒令也为数甚多，玩"骰子"从唐代已有，一直流传至今，在现在很多夜肆中也大行其道。玩骰子的特点就是比较简单易行，无须费力，不必动脑，很适合一般人的口味。

**1． 猜大小**

6粒骰子一起玩，摇骰然后猜骰盒中骰子的大小数目，15点为半数，过半则大，未过半则小。猜错则饮。

**2．5粒骰子，摇骰**

庄主首先随意说出3个数字（1-6其中的三个）（此时任何人连庄内不能看自己骰盒里的骰子数目）然后大家同时掀开，如果有跟上述3个数字相同的骰子则要移开，再摇骰，到下一家作庄，如此类推，最先清空的则输。

**3．七、八、九**

两粒骰子，一个骰盒，两人以上可玩，轮流摇骰，每人摇一次则立即开骰，如果尾数是7的则加酒，尾数是8的则喝一半，尾数是9的则要喝全杯，其他数目则过。轮流一人摇一次，可能你只能加酒却不会受罚喝酒，但也有可能你每次都要一个劲地喝酒，那就要看你的运气了。

**4．大话骰（古惑骰）**

两个以上人玩，五个骰子每人。每人各摇一次，然后自己看自己盒内的点数，由庄家开始，吆喝自己骰盒里有多少的点数（一般都叫成2个3，2个6，3个2什么的）然后对方猜信不信，对方信的话就下家重来，不对的话就开盒验证，是以合计其他骰盒的数目为准。要是属实的话就庄家赢，猜者输要罚酒，不属实的话就猜者赢庄家输则罚酒。

注意：

A． 叫数只能越叫越大（如： 2个6，3个2，喊了2个6后就不能再喊2个3之类的）

B． 1点可以作为任何数，例如骰盒内只有3个2点，1个1点，庄家其实自己就可当作有4个2点；可是要是庄家叫过1点的话，那1点以后就不可以当任何数了（如： 2个1，4个1之类的）。

C． 另外还有围骰，如庄家骰盒里全部都是4点，那庄家可以允许加上一个虚拟的4点，即被认为是6个4点。

**5．三公**

三粒骰子，各人摇骰，同时开，三颗骰子相加尾数大者为胜，其中以三粒都是3最大

**6．21点**

每人首先拿一粒骰子一个骰盒，摇骰后自己看底骰是多少点，然后由庄家摇骰发点，凑够21点，越接近21点的为胜，相去甚远者为输，罚酒。 (注：这一类玩法是从扑克玩法中引申过来的。)

**7．牛牛**

每人五粒骰子，摇骰，然后开骰盒，其中三颗凑成10个点数为一牛，然后剩下的两粒总数大为胜，20点为两牛，两牛即牛牛最大。

**动作类**

适合一群朋友，男男女女的一起来耍。

**1、传牙签**

参与游戏者每人抽一张扑克牌，然后相继按扑克牌的顺序坐好，持最小（或最大）的那张扑克牌的人为先头，用嘴衔住那根牙签，依次传到下一个人的嘴里，不许掉哦，注意不能借用手或任何工具帮忙，如果掉了，那自然要受到惩罚喽，传完一圈后，游戏未完。将牙签撅一半，继续抽扑克牌，按新的顺序坐好，接着下一轮的传递……继续撅一半……再撅……越来越刺激！

**2、大冒险**

参与者每人抽取一张扑克牌，注意不要让其他人看到你的牌。由庄家指定拿到哪一张牌的人，来表演一个节目。节目一定要有趣，譬如要选中者到隔壁酒桌上要一杯酒，或者到舞台上向全场女士说"我爱你们！"，总之指定的节目越荒唐越刺激越好。下一轮，由表演节目的人来做庄家，继续抽牌。

**3、真心话**

规则和大冒险几乎相同，不同的是庄家指定的不是节目，而是要被选中的人回答一个问题。顾名思义，答案必须是真实的。当然，问题越刁钻越隐秘越有趣，但是要注意莫要侵犯人家隐\*\*\*\*\*\*私哟。

**4、大瞎话**

由一人蒙上眼睛扮"瞎子"，坐在"瞎子"左侧的人开始不断的指在座的每一个人。当他指向其中的人和一个人，就问"瞎子"，"这个行不行？"。"瞎子"如果说不行，就继续指下一个人。知道"瞎子"同意的时候，被指的那个人就是被游戏选中的人。"瞎子"摘下眼罩，根据每个人的表情来猜测谁被选中了，而参与的人不能告诉瞎子。当然，被选中的也可能是"瞎子"自己。瞎子要出一个题目或者说指定一个节目，要被选定的人去完成。和大冒险一样，节目越荒唐越刺激越好。

下一轮，由上一轮被选定人来做瞎子。

**猜疑类**

**1、官兵捉贼**

用具：分别写着"官、兵、捉、贼"字样的四张小纸

这个游戏最好是四个人来玩。将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张。抽到"捉"字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是"贼"字，猜错的要罚，有猜到"官"字的人决定如何惩罚，由抽到"兵"字的人执行。

**2、"杀人"游戏**

参加人数以10人-20人较好，最佳人数12-16人，另设法官一名。

道具：和人数相等的扑克牌，或任何有不同标记物，也可以以名片代替。

示例：参加游戏人数共13人，选1人做法官。由法官准备12张扑克牌。其中3张A，6张为普通牌，3张K。众人坐定后，法官将洗好的12张牌交大家抽取。抽到普通牌的为良民，抽到A的为杀手，抽到K的为警察。自己看自己手里的牌，不要让其他人知道你抽到的是什么牌。法官开始主持游戏，众人要听从法官的口令。

法官说：黑夜来临了，请大家闭上眼睛。等都闭好眼睛后，法官又说：请杀手杀人。抽到A的3个杀手睁开眼睛，杀手此时互相认识一下，成为本轮游戏中最先达成同盟的群体。并由任意一位杀手示意法官，杀掉一位"好人"。法官看清楚后说：杀手闭眼。(稍后说)警察睁开眼睛。抽到K牌的警察可以睁开眼睛，相互认识一下，并怀疑闭眼的任意一位为杀手，同时看向法官，法官可以给一次暗示。完成后法官说：所有人闭眼，(稍后说)天亮了，大家都可以睁开眼睛了。

待大家都睁开眼睛后，法官宣布谁被杀了，同时法官宣布让大家安静，聆听被杀者的遗言。被杀者现在可以指认自己认为是杀手的人，并陈述理由。遗言说罢，被杀者本轮游戏中将不能再发言。法官主持由被杀者身边一位开始任意方向挨个陈述自己的意见。

意见陈述完毕后，会有几人被怀疑为杀手。被怀疑者可以为自己辩解。由法官主持大家举手表决选出嫌疑最大的两人，并由此二人作最后的陈述和辩解。再次投票后，杀掉票数最多的那个人。被杀者如是真正的凶手，不可再讲话，退出本轮游戏。被杀者如不是杀手，可以发表遗言及指认新的怀疑对象。在聆听了遗言后，新的夜晚来到了。如此往复，杀手杀掉全部警察即可获胜，或杀掉所有的良民亦可获胜。警察和良民的任务就是尽快抓出所有的杀手获胜。

我们都承认是成人世界的纷繁复杂和枯燥无味，才让我们开始怀恋童年时的纯粹快乐。我们对许多游戏恋恋不忘，只是希望还能记得童年时的单纯；我们不想长大，只是因为我们不想在成人的世界里越陷越深。尽管玩过，喝过之后，我们依然无法逃避真实的生活。

逃避也罢，事业也罢，我们恋玩，以泡吧的方式存在，便是一种实实在在的生活态度。这种生活态度不需要得到别人的认可与批判，我们乐在其中，便已通晓"成人童话世界"的意义。