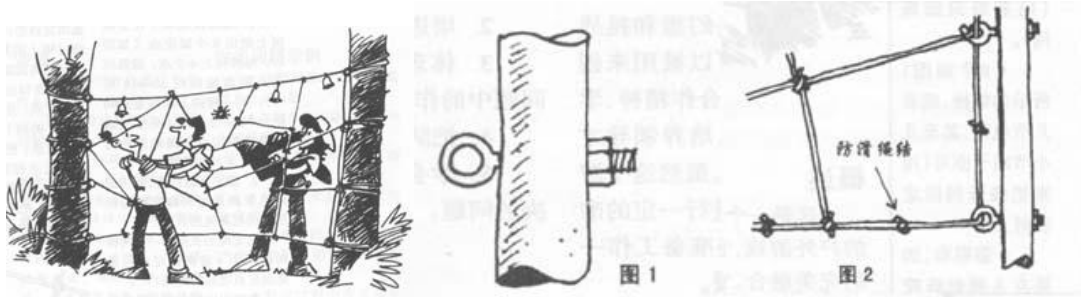


## 企业团队拓展培训经典游戏大全

### 一、蜘蛛网



概述: 这是一个广为人知的著名的户外游戏, 它是幻想和挑战的完美融合。它可以被用来创建团队、培养团队合作精神、学习冲突处理技巧、培养领导才能、锻炼沟通能力。虽然这个游戏需要培训专员进行一定的准备工作, 但是这些准备工作一定会带来超值回报。

目的: 1. 培养团队合作精神。

2. 增进沟通。

3. 体现协同工作在解决问题中的作用。

4. 把队员团结在一起。

5. 学会克服看似难以解决的问题。

时间: 1 小时以上

人数: 不限, 人数较多时, 需要将队员划分成若干个由 8~12 个人组成的小组。

道具 (每个小组): 选取两棵结实的大树(用来支撑蜘蛛网)。

尼龙绳或其它类似的绳子(用来编织蜘蛛网)。

8 个如图所示的螺栓, 或者几节电线, 甚至几小节绳子亦可(用来把蜘蛛网固定在树上)。

蒙眼布, 如果有人被蜘蛛咬着了, 他的眼睛就会被蒙起来。

选项: 用来做警报器的小铃铛; 用来制造气氛的大橡胶蜘蛛。

安全: 注意不要让游戏者从网洞中跌落下去。

准备: 培训专员需要为每个小组架设一个蜘蛛网, 具体方法如下:

1. 用螺栓或绳子在 2 棵树上做出 8 个固定点(如图 1), 每棵树上 4 个点, 最低固定点距离地面约 20cm(8 英寸), 同一棵树上的固定点间距为 70cm(2 英尺 4 英寸)。这样最高固定点距离地面约为 2.3m(7 英尺 8 英寸)。

2. 固定点做好后, 利用固定点来测量编织蜘蛛网边框所需的尼龙绳的长度。

尼龙绳的长度= (两棵树的间距+最高固定点与最低固定点之间的距离)×2

在编织边框之前, 最好先在尼龙绳上打出绳结。绳结的做法是从尼龙绳的一端开始, 每隔 10~15cm 打一个结。打绳结的作用是阻止内部网线的任意滑动(如图 2)。

3. 编织蜘蛛网的边框。具体做法如下: 从树 1 开始, 把尼龙绳的一端系在树 1 的最低固定点上; 用绳子由下至上穿过树 1 的其他三个固定点, 到达最高固定点; 把绳子从树 1 的最高固定点拉到树 2 的最高固定点; 用绳子从上到下穿过树 2 的四个固定点, 到达最低固定点; 把绳子从树 2 的最低固定点拉回到树 1 的最低固定点; 拉紧绳子, 形成一个长方型, 把绳子的剩余部分固定在树 1 的最低固定点上。

4. 编织蜘蛛网的内部。从边框一个的角落开始, 模拟蜘蛛网的样子, 编成一张网。注意要在网上编出适量的足够大的网洞, 以便游戏时队员们能够从中钻过去。(详见主图)

5. (可选)蜘蛛网编完之后, 你可以在网上放上一只橡胶蜘蛛和一个小铃铛。橡胶蜘蛛可以烘托气氛, 小铃铛可以充当警报器, 报告大家有人触网。

步骤：1. 将游戏者分成若干个由 8~12 个人组成的小组。

2. 致游戏开场白。开场如下：你们小组陷入在一片原始森林之中。走出森林的唯一出路被一个巨大的蜘蛛网封锁了，你们必须从蜘蛛网中钻过去(不能绕过去，也不能从网的上面或下面过去)。值得庆幸的是，蜘蛛目前正在睡觉。但是非常不幸，蜘蛛很容易被惊醒。在穿越蜘蛛网的过程中，任何人一旦碰到蜘蛛网，不论轻重，蜘蛛都会立刻被惊醒，并扑过来咬人，结果是造成正在穿越的人和已经过去的人立刻双目失明。另外，每个网洞只能用一次。即不同的人必须从不同的网洞穿越过去。3. 在多个小组参加游戏的情况下，让先做完游戏的小组做监护员，观察其他小组能游戏情况。

4. 等所有小组都做完游戏之后，引导队员们就团队合作、沟通、冲突和领导等问题展开讨论。

讨论的问题：·你们在游戏过程中碰到了什么问题？

怎样分析问题的？每个人的任务是什么？

你们是如何克服困难的？

·哪些因素有助于成功地完成游戏？

·游戏过程中有无冲突产生？你们是如何处理冲突的？

·游戏过程中有无领导者产生？其他人是否属于被迫接受领导？他们对此感受如何？

·这个游戏揭示了什么道理？

变通：1. 可以在游戏进行过程中变更游戏规则，加大游戏的难度。

2. 触网的后果也可以是立刻使游戏者变成哑巴。

3. 如果你发现某些人领导欲极强，已经完全控制了整个游戏，你需要改变这种局面，那么，你可以让蜘蛛咬他们一下。这样，他们就会失明或失声。这种失明或失声可以是暂时的(比如 5 分钟)；也可以是永久的，即持续到游戏结束。这样就可以使其他人也有机会充当领导的角色。

4. 如果可能会多次使用这个游戏，那么我们建议您用 PVC 管子做一个支架，用来支撑蜘蛛网。在管子上打出固定点，拉好网线。这样每次做培训的时候，把它拿出来用就可以了。

5. 为了增加游戏的难度，你还可以要求每个小组带着满满的一桶水穿越蜘蛛网，这桶水可以被描述成解药药水，用来在穿越成功后治疗那些被蜘蛛咬伤的人。

## 二：飞越激流



概述：这个游戏会使参加者思维活跃、热血沸腾。它重点培养团队合作、沟通和计划能力。

目的：1. 培养团队合作精神，良好的交流沟通能力。2. 练习以小组为单位解决问题。

时间：30 分钟~1 小时

人数：不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 8~12 个人组成的小组。

道具(每个小组)：1 棵枝枝很高的大树(用来捆绳子)。

· 一根粗绳子，这根绳子至少要能承受一个人的重量(以最重的游戏者为

准)。

· 两根 4~6m 长的木条(10~20 英尺)。或是准备两根绳子和 4 个木桩(用来标记河岸)。

· 一桶水(代表液体炸药)。准备些水备用

安全: 通常情况下, 不允许在悬挂的绳子上打结, 如果队员坚持这样做或者队员年龄较小时, 可以考虑在绳子末端打一个结, 距地面 1 米左右, 这样他们就可以用两腿夹住绳结比较轻松地摆过去。

准备: 1. 选择一个高大粗壮的树杈, 在上面系上准备好的粗绳子。绳子的用处是帮助小组成员“渡河”。绳子要足够长, 以保证游戏者能抓着绳子, 从“河”的一边, 象荡秋千一样, 飞到河的对岸。(详见主图)

2. 根据飞越的方向, 确定河的位置和宽度。在标记两岸的位置上, 放上两根木条, 或是用绳子拉出两根线。如果使用绳子标记河岸, 最好先打出 4 个木桩, 然后再拉绳子。

3. 给每个小组的桶里装水, 水满到距桶边 2cm 或 3cm 为止。

步骤: 1. 分好小组后, 做游戏开场白, 开场白如下: 你们在野外勘探稀有金属和矿石, 挖掘工作正在进行中。突然, 正在开凿的岩洞出现部分坍塌。你所在的小组侥幸逃了出来, 可是, 还有很多成员被困在岩洞中, 艰巨的营救工作落到了你们小组的肩上。营救的唯一希望是炸开落下的巨石。你们小组赶回营地, 取了一桶液体炸药。现在你们需要快速返回到出事地点。不幸的是, 一条布满鳄鱼的急流挡住了你们的去路。你们可以通过绳子从河上荡过去, 但是在飞越的过程中必须有人要携带那桶液体炸药, 而且一滴也不能洒。如果不小心弄洒了炸药, 即便只有一点点, 携带炸药的人都必须回去, 重新开始。如果有人渡河的过程中不小心碰到了河面, 这个人就会被鳄鱼吃掉。一旦发生了这种情况。整个小组都必须回到对岸, 重新开始。你们面临的第一个挑战是绳子悬在河的中央, 必须想办法把它拉到岸边来。注意, 任何人都不得接触河面。

2. 等所有小组都做完游戏之后, 引导队员就团队合作、克服困难等话题展开讨论。

讨论的问题: 你们在游戏过程中碰到了什么问题?你们是如何对问题进行分解的?每个人的任务是什么?

·哪些因素有助于成功完成游戏?

·你们遇到了什么困难?是如何克服这些困难的?

·游戏过程中有无领导者产生? 这个游戏揭示了什么道理?

·如何将这个游戏和我们的实际生活联系起来?

变通: 1. 设置完成游戏的时间限制, 告诉队员岩洞中的氧气仅能维持一段时间, 让他们必须在规定的时间内完成渡河任务。

2. 可以采用体育馆内的爬绳在室内开展此类游戏。

三、三个进球



时间: 5~10 分钟

人数: 不限

道具 (每个小组): ·1 个大垃圾桶(用来接球)。·40 个网球(放在袋子或盒子里)。

概述: 这个游戏说明了指令明确在协同工作中的作用。目的: 展示良好的沟通对于提升成绩的作用。

安全: 注意不要被乱飞的球砸到

步骤: 1. 每组选出一个选手和你一起站在前面。

2. 让选手面向某一个方向站好, 目视前方。不可以左顾右盼, 更不能回头。然后, 把装有 40 个网球的袋子交给他。

3. 把垃圾桶放在选手的身后, 垃圾桶与选手间的距离约为 10 米。注意不要把垃圾桶放在选手的正后方, 要让它略微向旁边偏出一些。

4. 告诉选手他的任务是向身后的垃圾桶里扔球, 要至少扔进 3 个球才算成功。扔球的方式见主图。告诫选手不许回头看自己的球进了没有, 落在了哪里。

5. 让其他队员指挥选手, 告诉他如何调整投掷的力量和方向才能进球。注意, 这里只允许通过语言传达指令。

6. 等选手扔进了 3 个球后(这可能会颇费周折), 问他“是什么帮助他实现了目标”, 问其他队员是否也觉得很有成就感。

7. 引导队员就如何在工作中加强沟通展开讨论。

讨论的问题: 哪些因素帮助你实现了目标?

哪些因素增加了实现目标的难度?

·负责指挥的队员是否感觉好像自己进了球一样?

·如何才能更快更好地实现目标?

·这个游戏揭示了什么道理?

·如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

变通: 可以蒙上志愿者的眼睛, 而且不让他正好背对着垃圾桶, 这样, 其他队员必须先指挥志愿者调整方向, 直到基本上背对着垃圾桶, 然后志愿者才能开始投球。这种做法可以增加游戏的难度和趣味性。

#### 四、法柜奇兵



时间: 30—60 分钟

人数: 不限, 人数较多时, 需要将队员划分成若干个由 10~16 个人组成的小组。

概述: 这是一个可以用来创建团队的游戏。这个游戏要求小组中的每一个成员都要积极参与。

目的: 1. 让所有成员都积极参与, 共同迎接挑战。2. 建立小组成员间的相互信任。

3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合, 消除害羞和忸怩的心理。

道具(每个小组): ·1 根约 6 米长的绳子。选取两棵相距约 5 米, 直径在 150 毫米左右的大树。

选项: 装饰用的大橡胶蜘蛛。

准备: 在选好的两棵大树之间拉一根绳子, 绳子距地面 1.5 米左右。注意要把绳子拉紧。如果准备了橡胶蜘蛛的话, 把它吊在绳子中间, 用以烘托游戏气氛。

如果可能会多次使用这个游戏, 那么我们建议您用一个直径约 15cm(6 英寸)的木桩代替绳子。

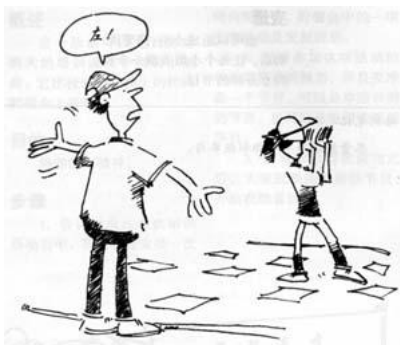
步骤： 1. 致游戏开场白，开场白如下：看过《法柜奇兵》这部电影的人一定会记得其中魔窟历险这场戏，魔窟中遍布绊网。一旦有人不小心碰到了绊网，毒箭就会从四面八方射出来。这里我们要进行一次类似的冒险。请把系在两树之间的绳子想象成魔窟中的绊网，你们整个小组都要从绳子上面过去，而且绝对不能碰到绳子。如果有人碰到了绳子，整个小组都会被毒箭射死。重申一下，游戏成功的条件是从绳子上面过去。而且不能碰绳子。祝你们好运！

2. 如果有人在游戏过程中碰到了绳子，整个小组都必须重新开始。

讨论的问题：你从这个游戏当中学到了什么？怎样看待团队的力量？

五舞、地雷阵五五、地雷阵、地雷阵

## 五、地雷阵



时间： 15 ~ 30 分钟

人数： 至少 12 人，越多越好。

道具： 每对参赛者一块蒙眼布。两根约 10 米长的绳子(30 英尺)。一些报纸，使用对角线约 60cm(2 英尺)的硬纸板、胶合板代替亦可。用来代表游戏中的“地雷”。

概述： 这个游戏既可以室内进行也可以室外进行。它有助于建立小组成员间的相互信任，促进沟通与交流。

目的： 1. 建立小组成员间的相互信任。  
2. 促进沟通与交流。  
3. 使小组充满活力。

步骤： 1. 选一块宽阔平整的游戏场地。  
2. 安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。  
3. 让每个队员找一个搭档。  
4. 给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。  
5. 眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距

约为 10 米(30 英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

6. 在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)。

7. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下, 走到地雷阵的起点处, 挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

8. 致游戏开场白, 开场白如下: 几天前, 你和你的同伴因叛乱而被捕, 被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸逃了出去。可糟糕的是, 他非常不熟悉牢房外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚, 外面一片漆黑, 伸手不见五指。为了逃离危险, 你的同伴必须穿过一个地雷阵。你很清楚地雷阵的布局和每个地雷的位置。可是你的同伴不知道, 你需要以喊话的方式, 在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人, 他必须静止 30 秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”, 那么一切就都结束了, 你们小组将被淘汰出局。天很快就要亮了, 你的同伴必须尽快穿过地雷阵。一旦天亮, 哨兵就会发现地雷阵中的人, 并开枪将他们击毙。赶快开始行动吧!祝你们好运!

## 六、云梯



时间: 60 分钟, 参加人员的多少将影响时间的长短。

人数: 10 ~ 24 人

道具: 10 ~ 12 根硬木棒儿或水管, 要求每根长约 1 米(3 英尺), 直径约 32mm(1.25 英寸)。

概述: 这个游戏主要用于建立小组成员间的相互信任。虽然游戏设计很简单, 但是非常有效。

目的: 建立小组成员间的相互信任。

步骤:

1. 让每个队员找一个搭档。在总的参加人数为单数的情况下, 让余下的一个人第一个爬云梯。如果参加人数为双数, 那么随意叫出一对搭档, 让其中一个人爬云梯, 另一个人做监护员。
2. 给每对搭档发一根木棒儿(或水管)。让每对搭档面对面站好, 所有搭档肩并肩排成两行(如主图所示)。

3. 每对搭档如主图所示握住木棒儿，木棒儿与地面平行，其高度介于肩膀和腰部之间，这样整个形成了一个类似水平摆放的木梯的形状。每根梯线的高度可以略有不同，以形成一定的起伏。

4. 把选好的爬梯者带到云梯的一端，让他从这里开始爬到云梯的另一端。在只有四五对搭档参加游戏的情况下，你可以让前端的搭档等爬梯者通过后，迅速跑到末端站好，这种方法可以帮你随意延长云梯。

讨论问题示例：·每个人爬梯之前，之后感受如何？你在云梯之上的时候是什么感觉？·做“梯子”时你有何感受？

安全：要确保木棒儿或水管表面光滑，以避免划伤或扎伤爬梯者。确保每个人都能牢牢抓住木棒儿，千万不能在队友经过的时候失手。这是一个用来建立信任的游戏，如果有人不慎失手的话，丧失的信任感将很难恢复。  
另外，不允许将木棒儿举到比肩膀还高的位置上。

变通：1. 可以调整队型，形成一个弧形的梯子。  
2. 可以把爬梯者的眼睛蒙起来——但是不要蒙住做“梯子”的队员的眼睛。

## 七、直呼其名（破冰）

时间：10 ~ 15 分钟

人数：不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 15 ~ 20 个人组成的小组。

道具：(每个小组)三个网球，或是三个比较软的小球。

概述：这个游戏主要用来帮助大家记住彼此的名字。

目的：帮助大家记住彼此的名字。

步骤：1. 选一块宽阔平整的游戏场地。  
2. 队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。作为培训专员的你也不例外。  
3. 告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名字，然后将手中的球传给自己左边的队友。接到传球的队友也要如法炮制，喊出自己的名字，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。  
4. 你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现在接到球的队员必须要喊出另一个队员的名字，然后把球扔给该队员。  
5. 几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名字，这时，再加一只球进来，让两个球同时被扔来扔去，游戏规则不变。

6. 在游戏接近尾声的时候，再把第三只球加进来，其主要目的是让游戏更加热闹有趣。
7. 游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小组内走一圈，报出每个人的名字。

## 八：系在一起（破冰）



时间：10 ~ 15 分钟

人数：如果时间允许的话可以不限人数。通常情况是每个小组不超过 24 人。

概述：这个游戏可以打破人际交往的坚冰，培养团队精神，同时使小组充满活力。

目的：

1. 使小组充满活力。
2. 让大家动起来、笑起来。
3. 增强团队精神。

步骤：

1. 让队员们紧密地围成一圈。
2. 让大家都举起左手，右手指向圆心。等每个队员都摆好了这个姿势以后，让他们用自己的左手抓住同伴的右手。一旦抓住后就不许松开。
3. 现在要大家在不松手的情况下，把自己从“链子”中解开。解开后仍要保持大家站成一个圆圈，面向哪个方向不限。有时会出现这样的情况，大家都把自己解开了，但是却形成了几个小圆圈，而不是仍保持原来的大圆圈。如果你不希望这种情况发生，可以在完成步骤 2 之后做一个闭环测试。随意在圈中选出一个人，让他用自己的右手捏一下同伴的左手；左手被捏的人接着用自己的右手去捏下一个对友的左手；这样继续下去，直到“捏手信号”返回到第一个人的左手上。如果捏手信号传不回来，你就需要重新开始了。你可以根据实际情况，决定是否需要进行测试。

## 九：电波的速度





时间：10 分钟

人数：不限，越多越好。

道具：秒表。

概述：这个一个快速而且简单的小游戏。它可以使整个小组协同工作，并给他们带来欢笑。

目的：1. 增强小组凝聚力。2. 激励小组挑战自我、超越自我。

步骤：

1. 让所有队员手拉手站成一圈。
2. 随意在圈中选出一个人，让他用自己的左手捏一下相邻同伴的右手。问第二个人是否感受到了队友传递过来的捏手信号，这里我们把它称为“电波”。告诉大家收到“电波”后要迅速把电波传递给下一个队友，也就是要快速地捏一下下一位队友的手。这样一直继续下去，直到“电波”返回起点。
3. 告诉大家你将用秒表记录“电波”跑一圈所需要的时间。然后大喊：“游戏开始！”，并开始计时。
4. 告诉大家“电波”传递一圈所用的时间，鼓励一下大家，然后让大家重新再做一次电波传递，希望这次传递能更快一些。
5. 让队员们重复做几次电波传递，记录下每次传递所用的时间。
6. 等大家都熟练起来之后，变更“电波”的传递方向，使电波由原来的沿顺时针方向传递变为沿逆时针方向传递。
7. “电波”沿着新方向被传递几次之后，再一次让队员们逆转“电波”的方向，同时让队员们闭上眼睛或是背向圆心站立。
8. 在游戏快要结束的时候，为了使游戏更加有趣，悄悄告诉第一个人同时向两个方向传递“电波”，而且不要声张，看看这样会带来什么有趣的效果。

## 十、缩小包围圈（破冰）

时间：5 分钟

- 人数：不限
- 概述：这是一个不可能完成的任务，但是它会给游戏者带来无尽欢笑。
- 目的：
1. 使小组充满活力。
  2. 创造融洽的气氛，为后续培训活动的开展奠定良好基础。
  3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。
- 步骤：
1. 让队员们紧密地围成一圈，包括你自己。
  2. 让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。
  3. 告诉大家我们将要面临一项非常艰巨的任务。这项任务是大家要一起向着圆心迈3大步，同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。
  4. 等大家都搞清楚了游戏要求之后，让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。
  5. 现在开始迈第二步。第二步迈完之后，你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了，因为，目前的处境已经使大家忍俊不禁了。
  6. 迈第三步，其结果可能是圆圈断开，很多队员摔倒在地。尽管很难成功地完成任务，但是这项活动会使大家开怀大笑，烦恼尽消。
- 安全：在迈第三步的时候尤其要注意，不要让有些队员摔得过重。
- 变通：
1. 如果参加人数较多的话，比如多于40个人，可能分成小组来做游戏会更好一些。
  2. 可以把队员们的眼睛都蒙起来做这个游戏。

## 十一、流星雨



- 时间：20 ~ 30 分钟
- 人数：不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由20—30个人组成的小组。

- 道具： (每个队员)1 件可以扔的东西(比如网球等比较软的球、飞盘、打了结的旧毛巾、钉在一起的旧报纸)。
- 概述： 这是一个很容易组织的游戏。在这个游戏中，每个队员既需要挑战别人，也需要挑战自我。
- 目的： 让每个队员在游戏中既挑战别人，也挑战自我。
- 步骤：
1. 让每个队员参照道具中例子，找到一件可以扔的东西。
  2. 每人手里都有了 1 件可以扔的东西之后，让小组面向圆心站成一个大圈。
  3. 邀请 3 个志愿者站在圆圈的中心，他们可以把手中的东西暂时放在自己原来的位置上。这 3 个志愿者要背对背，站成一个紧密的小圆圈。
  4. 告诉站在圆周上的队员们：“听我数到 3 后，大家要把手中的东西一齐高高抛给这 3 个站在中间的人。”告诉站在圆心的 3 个人：“你们的任务是尽可能多地接住抛过来的东西。”
  5. 大喊：“1，2，3，抛！”
  6. 检查 3 个志愿者各接住了多少——可能会比你想象的要少得多，经常有人会一个都接不到。
  7. 让 3 个志愿者回到原位，另外请 3 个队员站在中间，重复前面的步骤，直到每个队员都已得到过一次站在中间的机会。
  8. 重复整个游戏过程，告诉队员们这次他们需要打破自己先前的“接球”纪录。
- 安全： 要选择那些比较安全的物品来扔，比如物品上不要有尖锐的棱角、物品不可太硬、不能是易碎品等。
- 变通： 可以蒙住站在圆心的队员的眼睛。或是给站在圆心的队员 30 秒时间，让他们集体筹划一下如何相互配合，以便接住更多的东西。

## 12、人工机器（活跃气氛的）



时间： 10 ~ 20 分钟，小组越多，所需时间越长。

- 人数: 不限, 最好每个小组 8~12 个人。
- 概述: 在这个游戏中, 队员们将以小组为单位构建人工机器。
- 目的: 1. 驱除午饭后或早起后的困倦, 使大家活跃起来。2. 培养集体观念。
- 步骤: 1. 把队员们划分为若干个由 8~12 个人组成的小组。  
2. 给每个小组 5 分钟的时间设计出一台人工机器, 小组中的每个队员都是机器的一个组成部分, 各个组成部分相互关联, 一个组成部分的活动会引发其他组成部分的相关活动。  
3. 5 分钟后, 让各个小组依次展示自己设计的人工机器。  
4. 全体队员一起选出最佳设计。
- 变通: 每个小组展示完自己的人工机器后, 让大家把所有的人工机器连接起来, 形成一个大人工机器。在设计机器的过程中禁止说话。  
你可以事先在纸上写出需要设计的机器的名称, 比如香肠加工机、大钟、自行车、计算器、打字机、咖啡过滤器、混凝土加工机等, 让不同的小组按纸上规定的名称设计机器。在机器展示的过程中, 让其他小组猜出各个机器的名称。

### 13、捆绑行动



- 时间: 20—40 分钟, 取决于参加人数的多少。
- 人数: 8~20 个。
- 道具: 一根 30 米长的绳子(能够把整个小组捆五圈)。  
一条小路。约 100 米长, 取决于障碍物设置的困难程度。
- 概述: 这是一个放松性的游戏, 鼓励队员更好地相互了解。

- 目的:
1. 使队员们参与到一个具有创新精神的团队中来。
  2. 让队员们从队友身上学到东西。
  3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。
- 准备:
- 选定路线。事先把彩色飘带绑在树干或较低的树枝上，标出路线。如果团队能够沿路克服一些障碍，比如一颗倒下的大树，或者楼梯中的一段台阶，游戏将更有乐趣。
- 步骤:
1. 所有人都站好，靠近，整个团队挤作一团。
  2. 把绳子绕所有人捆五圈后扎紧，以不妨碍他们运动和呼吸为宜。
  3. 整个团队沿着指定的小路前进。
  4. 他们沿着小路前进时，每个人都要展示自己独特的，或曾经参与过，引以为豪的才能或经历。告诉大家，当他们到达终点时，你将随意挑选队员转述别人讲过的话。这样他们就能更加注意去倾听别人。
- 讨论问题示例:
- 游戏结束后，你发现别人有什么才能?而这些才能以前你并不知道。
  - 对于团队创新，你有何认识?
- 安全:
- 密切注视每一个人，保证他们不被绊倒。如果一人不慎摔倒，整个团队就有可能倒下，紧束的绳子有可能伤及他们。
- 变通:
1. 如果事先没有时间标出路线，可以口头告诉他们。或者你在前面带路，让他们跟上。
  2. 如果你确实想给团队一些挑战，可以蒙住他们的眼睛开展游戏，同时多安排几个监护员。

## 14、起队名



- 时间: 20 ~ 30 分钟
- 人数: 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 8 ~ 12 个人组成的小组。
- 概述: 这个游戏鼓励团队从培训之初就要团结起来。

- 目的:
- 1.使各个小组拥有自己的名字。
  2. 鼓励团队成员之间互相沟通。
  3. 把小组成员团结在一起。
  4. 引人发笑。
- 步骤:
1. 将人数较多的队员划分成若干个由 8~12 个人组成的小组。
  2. 各组在 10 分钟内给自己的团队起一个名字, 名字可以有实际意义, 也可用符号代替。
  3. 各组进行自我介绍, 介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
  4. 游戏过程中要称呼他们的队名。
- 讨论问题示例:
- 各组都起了什么名字?·每个小组起的名字能准确描述各自的特点吗?
  - 这个游戏能提高培训的效果吗?为什么?
- 变通:
- 游戏过程中, 互相调换一下组员。

## 15、透支



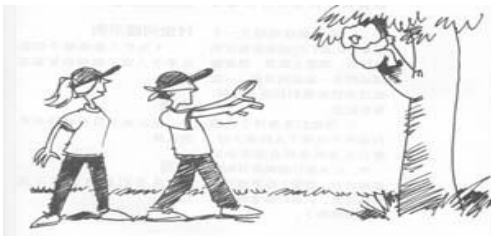
- 时间: 2~5 分钟
- 人数: 不限
- 道具: 一段直径 12 毫米的绳子。
- 概述: 这是一个适合在培训之初开展的有趣游戏。
- 目的: 说明即使优秀的人也会在一些游戏中失败。
- 步骤:
1. 把绳子拉直后放在地上。
  2. 让队员们在距绳子 30 厘米处站立。
  3. 让他们下蹲, 双手分别紧握脚后跟。
  4. 他们的任务是跳跃通过绳子。而手脚不能松开。他们只能向前跳跃, 不能滚动

或者倒下，同时双手紧握双脚，不能放松。

5. 所有人都放弃后，告诉大家在培训游戏中，有时可能根本不能“赢”。成功和失败不是最重要的——关键是通过参与学到东西。对于看起来似乎“不可能完成”的事情，有些的确无法办到，但有些却也未必。总之，大家重在参与，乐在其中。

讨论问题示例：·这个动作有可能完成吗？游戏的目的是什么？·如何将该游戏和我们将要开展的培训联系起来？

## 16、南辕北辙



时间：15 ~ 30 分钟

人数：不限

道具：(每个队员)·一个眼罩。

概述：这是一个在队友之间建立信任的绝妙游戏。

目的：1. 建立小组成员间的相互信任。2. 培养团队精神。

步骤：

1. 让大家互相结为搭档。2. 每组搭档发一个眼罩。
3. 把大家带到场地的一端，在场地另一端选一个物体作为目标。
4. 每组搭档中一人蒙上眼罩，另一人跟在身后，防止他绊倒或撞上某些障碍物。但是他不能给蒙眼睛的搭档指路或做任何暗示告诉他该向哪里走。当蒙住眼睛的搭档觉得到了那个目标停下来时，两个人都停下，取下眼罩，看距离最终目标到底有多远。
5. 两个搭档转换角色，重复游戏，直到所有人都蒙过眼罩为止，询问他们为什么大多数队员距离最终目标那么远。
6. 给每组搭档再发一个眼罩。让他们仔细观看前方的目标后，都蒙上眼罩，挽着胳膊或携手一起走向目标。一定要用相机给他们拍些大特写，留作纪念。
7. 当他们发现两个人的行动并不比单个人好多少时，建议所有队员联合起来尝试一次。让大家仔细观看目标所在地之后，都蒙上眼罩携同向目标进发，队员们感觉到达目标后全部停下。

8. 当所有队员都停下后，每人都指向自认为目标所在的方向。同时，用另一只手拿下眼罩。

9. 现在向大家解释为什么这个游戏叫南辕北辙——这是因为放在极地的指南针可以指向很多方位作为南方。谈到这个游戏，虽然每个人对目标在哪儿都有自己的想法，但是团队作为一个整体比前面的单个人或一组搭档还是更能接近目标。

讨论问题示例：·为什么最终整个团队比单个人或一组搭档更靠近目标？

安全：保证地上没有障碍物绊倒队员。

变通：队员们倒退着走向目标

## 17、推手游戏

时间：5 ~ 10 分钟

人数：不限

概述：这是一个无需任何道具，并且具有竞争性的快速游戏。

目的：使队员彼此对抗。

步骤：

1. 每名队员选一个搭档。
2. 各组搭档要双脚并齐，面对面站立，距一臂之隔。
3. 两人都伸出胳膊，四掌相对。整个游戏过程中，不允许接触搭档的其他部位。
4. 每对搭档的任务是尽量让对方失去平衡，以移动双脚为准。未移动的一方将积一分。如果双方都失去平衡，均不得分。若队员触摸到对方身体的其他部位，则扣除一分。
5. 让搭档们准备好后大喊一声“开始!”。

讨论问题示例：

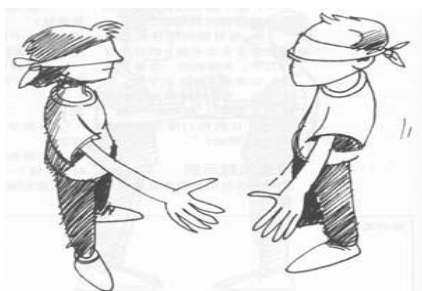
- 各组的优胜者是谁?为什么?
- 游戏过程中什么办法最有效?
- 这个游戏告诉我们在竞争中应该讲究什么技巧?
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

变通：

1. 要求队员不能快速推对方。
2. 各组的获胜者继续结对，开始下一轮淘汰赛。重复下去，直到诞生总冠军为止。



## 18、第六感



时间：5 分钟

人数：不限

道具：无。如果你的队员喜欢搞骗术，可以考虑给他们蒙上眼罩。

概述：这是一个最基本的配合游戏，没有搭档将无法开展。

目的：展示第六感的力量。

步骤：

1. 每名队员选一个搭档。
2. 每对搭档面对面站立，相距约1米左右，相互伸胳膊摸到对方的手后，把手收回。
3. 在随后的游戏中，大家要始终保持沉默。
4. 所有队员紧闭双眼，旋转三圈。然后面对自认为搭档应该站立的位置，伸手摸搭档的手。

讨论问题示例：

- 游戏结束后，谁能摸到搭档的手？
- 你们是如何摸到搭档的手的？
- 一些人真的有第六感吗？

安全：可能有些人旋转后会感到不适，可以让他们做监护员。

变通：3 人一组，继续做同样的游戏。

## 19、传染病

时间：10 ~ 15 分钟

人数: 不限

道具: ·一处宽敞的运动场。·一个网球。

概述: 这是一个非常有趣的快跑游戏。

目的: 1. 活跃团队气氛。  
2. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合, 消除害羞和忸怩感。

准备: 事先标出运动场的边界线。

步骤: 1. 告诉队员这个游戏类似于捉迷藏。首先让一名队员当捕手, 其他的人尽量避免被抓住。任何队员只要被捕手接触, 就算被抓住。然后他的手就和捕捉者的手绑在一起, 成为一个新捕手, 继续捕捉其他队员。重复前面的过程, 直到最后一个人被抓住为止。  
2. 开场白如下: 你们当中有一人将要感染一种非常罕见的传染病。他得了这种病以后, 接触到其他任何人, 彼此的手就会粘在一起而不能分开。如果他俩接触到别人, 对方的手也会被粘过来。这种病还影响了人的思维, 病人不是尽量隔离这种病, 反而沉迷于去传染别人。你们的任务就是尽量延长自由时间, 不要感染这种病。祝你们好运!  
3. 给大家指出运动场的边界。从口袋中拿出网球扔给一个队员, 告诉他们此球已经携带了病毒, 并将传染给他们(不过, 你已经对此病毒有免疫力而未被感染)。

讨论问题示例: ·游戏中谁是最后一个被感染的?  
·你们对这个游戏有何感想?

安全: 密切注视粘连队伍, 确保队尾的成员在活动中不会失去平衡。

20、信任背投




时间:	1 个小时以上, 取决于参加人数的多少。
人数:	12—20 人。
道具:	一个 1. 5~1. 8m 高的平台(如果没找到平台。可以用梯子或者树桩代替)。

概述:	几乎每一个户外培训小组都可以参加这个游戏。它表面上看起来很吓人，但是如果队员动作规范，实际上是相当安全的。
目的:	1. 建立小组成员间的相互信任。2. 使队员挑战自我。3. 发扬团队精神，互相帮助。
步骤:	<p>1. 游戏开始之前，让所有队员摘下手表、戒指以及带扣的腰带等尖锐物件，并把衣兜掏空。</p> <p>2. 选两个志愿者，一个由高处跌落，另一个作为监护员，负责管理整个游戏进程。让他俩都站到平台上。</p> <p>3. 让其余队员在平台前面排成两列，队列和平台形成一个合适角度，例如垂直于平台前沿。这些人将负责承接跌落者。他们必须肩并肩从低到高排成两列，相对而立。要求这些队员向前伸直胳膊，交替排列，掌心向上，形成一个安全的承接区。他们不能和对面的队友拉手或者彼此攥住对方的胳膊或手腕，因为这样承接跌落者时，很有可能相互碰头。</p> <p>4. 告诉那位监护员，他的职责是保证跌落者正确倒下，并做好充分准备，能直接倒在两列队员之间的承接区上。因为跌落者要向后倒，所以他必须背对承接队伍。监护员负责保证跌落者两腿夹紧，两手放在衣兜里紧贴身体；或者两臂夹紧身体，两手紧贴大腿两侧(这样能避免两手随意摆动)。并且，跌落者下落时要始终挺直身体，不能弯曲。如果他们弯腰，后背将会戳伤某些承接员——换句话说，他们有可能会被砸倒在地。监护员还要保证，跌落者头部向后倾斜，身体挺直，直到他们倒下后被传送至队尾为止。</p> <p>5. 监护员还要负责察看承接队伍是否按个头高低或者力气大小均匀排列，必要时让他们重新排队。并且要时刻做好准备来承接跌落者。</p> <p>6. 跌落者应该让监护员知道他什么时候倒下。听到监护员喊：“倒”之后，他才能向后倒。</p> <p>7. 队首的承接员接住跌落者以后，将其传送至队尾。</p> <p>8. 队尾的两名承接员要始终抬着跌落者的身体，直到他双脚落地。</p> <p>9. 刚才的跌落者此时变成了队尾的承接员，靠近平台的承接员变成了台上的跌落者。循环下去，让每个队员都轮流登场。别忘了让监护员和队友交换角色，好让他也能充当承接员和跌落者。</p> <p>10. 如果有人不愿意参加跌落，不要逼迫或者戏弄他们。尽量要求所有队员都参与跌落，但若确实有一两个人不愿意参加，可以只让他们在平台上，面对承接队伍站一会儿，然后跳下来(到承接队尾，好像他刚跌落完毕)。或许他会改变主意，愿意跌落到承接队伍中。切记：尽量要求每个队员参加，但不要强迫他们。</p> <p>11. 既然监护员负责所有事情，你又该做些什么呢？站到承接队伍的第二或者第三排，做承接员吧！一旦发生不测，你可以帮忙抓住跌落者，至少能减缓他摔落的速度。前面的队员依次作了跌落者之后，你可以向后站，做一名监护员。如果有人问你为什么不参加游戏，或者暗示你不信任他们时，你应该跳到平台上，和其他人一样轮流参加跌落。</p>
讨论问题 示	<p>最初你们对游戏有何认识？</p> <p>参加游戏之后你们有何感受？</p>

例:	当站在平台上准备向后倒时, 你有何感想?
安全:	<p>任何时候, 都不能让队员从 1.8 米以上的地方向后倒。否则跌落者的头或肩将比身体的其他部位先接触承接队伍, 导致摔伤。因为跌落者下落时, 重量主要集中在这些部位, 头很容易撞在地上, 那样是相当危险的。</p> <p>必要时多安排几个监护员, 监护员的数量取决于培训队员的组成状况。</p> <p>务必让承接员摘下手表、戒指或其他尖锐的物件; 跌落者掏空所有衣兜, 解下带扣的腰带。</p>
变通:	对于那些既成的团队, 可以考虑给跌落者蒙上眼罩, 增加游戏难度。

## 21 炸药

	
时间:	5 分钟
人数:	不限
道具:	(每个小组)一个气球。
概述:	这个游戏在很大程度上是要利用其它游戏剩余的气球来搞笑。
目的:	培养整体观念。
步骤:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 让队员们每 3 人组成一个小组。</li> <li>2. 给每组发一个气球, 让大家把自己的气球吹起来, 不要把气球吹到轻轻一压就会爆的程度, 让气球内的空气量达到其最大容量的 75% 即可。</li> <li>3. 让每个小组都面对面围成一个紧密的圆圈, 如主图所示。</li> <li>4. 让每个小组都把气球放到圆圈的中间, 气球的高度与腰齐平。</li> <li>5. 让队员们向圆心的方向走, 直到 3 个人能够用腹部夹住气球。然后, 大家都要把手从气球上拿开, 注意, 不能让气球落地。</li> <li>6. 告诉队员们他们的任务是走 3 步, 并挤碎气球。第一个挤碎气球的小组将会获得特别奖励。</li> <li>7. 如果有些小组始终不能挤碎气球, 让那些成功地完成任务的小组过去帮助他们</li> </ol>

	一下。
变通:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果由两个人组成小组来挤气球的话, 这会成为一种非常亲密的举动。</li> <li>2. 为了加大游戏的难度, 你可以让 4 个人一组来挤气球。</li> <li>3. 可以蒙上队员们的眼睛, 并且让大家保持绝对的安静, 然后再按照上面的规则来玩这个游戏。</li> <li>4. 如果大家是在游泳池里, 那么可以让大家在水里玩这个游戏。</li> </ol>

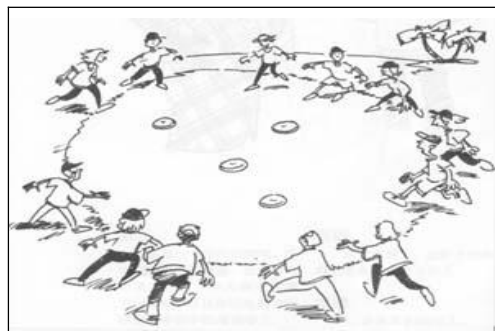
## 22 袋鼠赛跑



时间:	5 ~ 10 分钟
人数:	不限
道具:	<p>给每两个队员至少准备一个气球。</p> <p>两根绳子(标明起始线和终结线)。</p> <p>一处运动场。</p>
概述:	任何团队都能开展的有趣游戏。
目的:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活跃团队气氛。</li> <li>2. 促进团队合作。</li> </ol>
准备:	
步骤:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将两根绳子沿着运动场某一边缘, 平行放置, 相距 10 米远。</li> <li>2. 让大家互相结对儿。</li> <li>3. 给每对搭档发一个气球。</li> <li>4. 让其中拿着气球的队员站在一条线上, 他们的搭档站在运动场边缘的另一条线上。</li> <li>5. 让带球的队员把气球放在膝盖之间, 并且放好之后, 手不能再碰气球。</li> <li>6. 解释游戏如何开展。告诉带球的队员, 听到你的信号后, 像袋鼠一样跳跃通过运动场(保证气球夹在膝盖之间), 到达运动场对面的终点线时, 将气球传递给搭档——仍旧要求不能用手碰气球。交换气球后, 搭档夹着气球跳回起始线。</li> <li>7. 最先跳回起始线的那对搭档获胜, 在此过程中要求气球始终夹在膝盖之间。</li> </ol>
讨论问	是谁最先返回起始线的?

题示例:	什么因素加大了游戏难度? 什么因素可使游戏更为简单?
变通:	比赛结束后,给大家1~2分钟的设计时间,然后再重复一次游戏。允许搭档们商量谁第一个带球跳跃,以及讨论怎样才能提高速度。记下所有搭档所耗时间。

## 23 南太平洋



时间:	10 分钟
人数:	不限
道具:	给每人准备一个飞盘(一种塑料投掷玩具)。() 一块宽敞的草地。
概述:	这是一个随时都能开展的简单游戏——和抢座位游戏相似,只不过道具采用了飞盘。
目的:	1. 引人发笑。 2. 活跃团队气氛。
步骤:	1. 把所有飞盘放在草地上,间隔几米远。 2. 让队员们在草地四周边走边唱,但要和“岛屿”(那些飞盘)保持一定的距离。当你大声喊道“南太平洋”,大家尽快向其中一个岛跑去。最后一个到达“岛屿”的人将被淘汰。队员们跑向岛屿时,不能相互推挤,否则也要被淘汰。 3. 重复这种做法,人数变少时,岛屿的数量也要减少。直到场上只剩下一人,他就是最终的获胜者。
变通:	如果你有 CD 机或录音机,可以用来放音乐。音乐一停,大家立即跑向岛屿。

## 小游戏

### 1 勇于承担责任

规则：学员相隔一臂站成几排（视人数而定），我喊一时，向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前跨一步；喊五时，不动。

当有人做错时，做错的人要走出队列、站到大家面前先鞠一躬，举起右手高声说：“对不起，我错了！”

做几个回合后，提问：这个游戏说明什么问题？（面对错误时，大多数情况是没人承认自己犯了错误；少数情况是有人认为自己错了，但没有勇气承认，因为很难克服心理障碍；极少数情况有人站出来承认自己错了。）

### 2 进化论

活动目的：动一下改善课堂气氛，增强同事间的友谊关系。

操作程序：1. 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：只是一个破冰游戏，意在轻松与开心，不需要作学习讨论。

### 3 撕纸

形式：20 人左右最为合适

时间：15 分钟

材料：准备总人数两倍的 A4 纸（废纸亦可）

适用对象：所有学员

活动目的：为了说明我们平时的沟通过程中，经常使用单向的沟通方式，结果听者总是见仁见智，个人按照自己的理解来执行，通常都会出现很大的差异。但使用了双向沟通之后，又会怎样呢，差异依然存在，虽然有改善，但增加了沟通过程的复杂性。所以什么方法是最好的？这要依据实际情况而定。作为沟通的最佳方式要根据不同的场合及环境而定。

操作程序：1、给每位学员发一张纸

2、培训师发出单项指令：——大家闭上眼睛——全过程不许问问题——把纸对折

——再对折——再对折——把右上角撕下来，转 180 度，把左上角也撕下来

——争开眼睛，把纸打开，培训师会发现各种答案。

3、这时培训师可以请一位学员上来，重复上述的指令，唯一不同的是这次学员们可以问问题。

有关讨论：完成第一步之后可以问大家，为什么会有这么多不同的结果（也许大家的反映是单向沟通不许问问题所以才会有误差）

完成第二步之后又问大家，为什么还会有误差（希望说明的是，任何沟通的形式及方法都不是绝对的，它依赖于沟通者双方彼此的了解，沟通环境的限制等，沟通是意义转换的过程）

### 4、拍七令

人数：无限制

方法：多人参加，从 1-99 报数，但有人数到含有“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要拍下一个人的后脑勺，下一个人继续报数。如果有人报错数或拍错人则罚酒。

兴奋点：没有人会不出错，虽然是很简单的算术。

### 5 开火车

人数：两人以上，多多益善

方法：在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。游戏开始后，假

设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京的火车就要开。”大家一起问：“往哪开？”你说：“上海开”。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：“上海的火车就要开。”然后大家一起问：“往哪开？”再由这个人选择另外的游戏对象，说：“往某某地方开。”如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。

兴奋点：可以增进人与人的感情，可以让他或她“开火车”的机会传情达意眉目传情。

#### 6 虎克船长

方法：参加者按顺序喊：“虎-克-船-长就-是-你”。在喊出“你”的同时可指定参加者的任何一方，此时被指定者要学船长喊：雅虎～（模仿船要开时的汽笛声）！船长旁边的两个人则要做划船的动作并喊：嘿咻嘿咻～谁反映较迟钝者算输！！新一轮游戏由输者重新开始。游戏特有趣，特别是可以欣赏到别人笨拙的动作，不过玩的速度要快最佳！

#### 7 萝卜蹲

方法：将参与者分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。以一实例加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜。

#### 8 两人三足，两个人捆两只脚，一起走，谁先到谁赢

#### 9、叠报纸：

方法：将2张4开的报纸放在地上，每张报纸上站5个人（一个小组），每个小组派一个代表与对方猜拳（剪刀石头布），输掉的小组须将脚下的报纸对折后再站在上面（所有的双脚都不许着地），直到其中一方站不上去为止。

#### 猜五官

游戏说明：1、两人面对面 2、先随机由一人先开始，指着自己的五官任何一处，问对方：“这是哪里？” 3、对方必须在很短的时间内来回答提问方的问题，例如如果对方指着自己的鼻子问这是哪里的话，同伴就必须说：这是鼻子。同时同伴的手必须指着自己鼻子以外的任何其它五官。 4、如果过程中有任意一方出错，就要受罚；3个问题之后，双方互换。

#### 大风吹

方法：1.全体围坐成圈，野外可划地固定各人的位置，主持人没有位置，立于中央。2.主持人开始说：「大风吹！」大家问：「吹什么？」主持人说：「吹有穿鞋子的人。」则凡是穿鞋子者，均要移动，另换位置，主持人抢到一位置，使得一人没有位置成为新主持人，再吹。

PS：小风吹则吹相反的

#### 12 串名字游戏

游戏方法：小组成员围成一圈，任意提名一位队员自我介绍单位、姓名，第二名队员轮流介绍，但是要说：我是\*\*\*后面的\*\*\*，第三名队员说：我是\*\*\*后面的\*\*\*的后面的\*\*\*，依次下去……，最后介绍的一名队员要将前面所有队员的名字、单位复述一遍。

分析：活跃气氛，打破僵局，加速队员之间的了解

#### 13 交换名字

内容：这个游戏乃在于考验人们的习性。平常对于自己的名字，可说是耳熟不过了，但若临时更换名字，可就会觉得陌生了。

方法：（1）人数在10个人最适合

（2）参加者围成一个圆圈坐着。

（3）围个圆圈的时候，自己随即更换成右邻者的名字。



(4) 以猜拳的方式来决定顺序，然后按顺序来提出问题。

(5) 当主持人问及“张三先生，你今天早上几点起床？”时，真正的张三不可以回答，而必须由更换成张三的名字的人来回答：“恩，今天早上我 7 点钟起床！”??

(6) 当自己该回答时却不回答，不是自己该回答的人就要被淘汰。

(7) 最后剩下的一个人就是胜利者。

#### 14 找变化

方法：1、找一个你身边的学员结成伙伴 (partner)

2、背对背,给你们 3 分钟,在身上做 3 个变化

3、回过头,彼此找找对方的变化

4、再背对背,给你们 3 分钟,在身上做 10 个变化

5、回过头,彼此找找对方的变化双方都找出 10 个变化的,请举手！

#### 15、集体造句

游戏方法：将学生分成若干小组，每一小组第一位学生准备好一支笔和一张空白纸，游戏开始向每小组第一位学生随意在纸上写一个字，然后将笔和纸传给第二人，第二人按要求写完一个字后交给第三位学生……直到组成一个句子。

游戏要求：如果到排尾句子没有结束则排尾的学生将句子写完整，写完后将所造的句子高举起来，最后以句子通顺，先举起造好句子的小组为胜。

惩罚方法：

#### 1 卡通跳。

分为男式和女式，相同的都是跳起时大腿和膝盖要并拢，小腿要分开，就像漫画中的姿势。不同在于：男式的向上跳起时左右脚前后分开，双手自然前后摆，同时嘴里要发出“呦吼”的声音；女式的向上跳起时左右小腿要向两旁分开，双手食指和中指在胸前做“V”的姿势，同时嘴里要发出“耶”的声音。

#### 2 屁股写字。

顾名思义，就是用屁股写字。双手放在腰上，然后扭动臀部，就像用手在空中比划一样把字写出来，一边扭，一边要把写的笔画说出来