

管理中沟通及破冰游戏大全

1.[破冰游戏]串名字游戏

游戏方法:

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

分析:活跃气氛,打破僵局,加速学员之间的了解

2.[破冰游戏]面对面的介绍

游戏规则:将所有人排成两个同心圆,随着歌声同心圆转动,歌声一停,面对面的两人要相互自我介绍。

注意事项:

- (1) 排成相对的两个同心圆,边唱边转,内外圈的旋转方向相反。
- (2) 歌声告一段落时停止转动,面对面的人彼此握手寒暄并相互自我介绍。歌声再起时,游戏继续进行。

3.[沟通游戏]画图

规则:

- (1)、图形贴于写字板后
- (2)、人只能站在板后,不可走出来,有 30 秒思考时间。
- (3)、描述第 1 图时,台下学员只允许听,不许提问。--单向沟通
- (4)、描述第 2 图时,学员可以发问。--双向沟通
- (5)、每次描述完,统计自认为对的人数和实际对的人数。

游戏说明的道理:

双向沟通比单向沟通更有效,双向沟通可以了解到更多信息。

----对听者而言:

- 1) 自认为自己来做会做的更好----单向沟通时，听的比说的着急。
 - 2) 自以为是----认为自己做对了的人，比实际做对了的人多
 - 3) 想当然----没有提问，就认为是（可根据学员出现的问题举例）
 - 4) 仅对对方提要求，不反求诸己----同样情况下，为什么有人做对了，有人做错了？我们为什么不能成为作对了的人？！
 - 5) 不善于从别人的提问中接收信息
- 对说者而言：

- 1) 要注意听众的兴趣所在
- 2) 要对所表达的内容有充分的理解与了解
- 3) 存在信息遗漏现象，要有很强的沟通表达技巧
- 4) 要先描述整体概念，然后逻辑清晰地讲解

4.[沟通游戏]商店打烊时

以下是一个简单的倾听测试。

- 1、先将习题（一）的内容发给学员，讲师说一个情节（情节内容见习题二），让学员去回答下面的12个判断题
- 2、做完习题一之后，将习题二发给学员，让学员看刚刚说的情节进行判断，提醒学员不要受习题一答案的影响
- 3、最后公布答案

习题（一）：商店打烊时

请不要耽搁时间	正确	错误	不知道
1、店主将店堂内的灯关掉后，一男子到达	T	F	?
2、抢劫者是一男子	T	F	?
3、来的那个男子没有索要钱款	T	F	?
4、打开收银机的那个男子是店主	T	F	?
5、店主倒出收银机中的东西后逃离	T	F	?
6、故事中提到了收银机，但没说里面具体有多少钱			

T F ?

7、抢劫者向店主索要钱款 T F ?

8、索要钱款的男子倒出收银机中的东西后，急忙

T F ?

离开

9、抢劫者打开了收银机 T F ?

10、店堂灯关掉后，一个男子来了 T F ?

11、抢劫者没有把钱随身带走 T F ?

12、故事涉及三个人物：店主，一个索要钱款的 T F ?

男子，以及一个警察

习题：商店打烊时

某商人刚关上店里的灯，一男子来到店堂并索要钱款，店主打开收银机，收银机内的东西被倒了出来而那个男子逃走了，一位警察很快接到报案。

仔细阅读下列有关故事的提问，并在“对”、“不对”、或“不知道”中作出选择，划圈。

请不要耽搁时间

正确 错误 不知道

1、店主将店堂内的灯关掉后，一男子到达 T F ?

2、抢劫者是一男子 T F ?

3、来的那个男子没有索要钱款 T F ?

4、打开收银机的那个男子是店主 T F ?

5、店主倒出收银机中的东西后逃离 T F ?

6、故事中提到了收银机，但没说里面具体有多少钱 T F ?

7、抢劫者向店主索要钱款 T F ?

8、索要钱款的男子倒出收银机中的东西后，急忙 T F ?

离开

9、抢劫者打开了收银机 T F ?

(4).五分钟后，教师请甲乙两人取回对方记录的纸张，在背面的右上角签上自己的名字。然后彼此分享做此活动的心得或感受，并讨论「介绍自己的优点与介绍自己的缺点，何者较为困难？为何会如此？个人使用那些策略度过这五分钟？」。两人之中须有一人负责统整讨论结果。

(三) 学生三小组或四小组并为一大组，每大组有六至八人。

(1).两人小组中负责统整的人向其它人报告小组讨论的结果。

(2).分享后，教师请每位同学将其签名之 A4 纸（空白面朝上）传给右手边的同学。而拿到签名纸张的同学则根据其对此位同学的观察与了解，于纸上写下「我欣赏你…，因为…」。写完之后则依序向右转，直到签名纸张传回到本人手上为止。

(3).每个人对其他组员分享他看到别人回馈后的感想与收获。

(四) 全班学生回到原来的位子

(1).教师请自愿者或邀请一些同学分享此次活动的感想与收获。

(2).教师说明了解真实的我与接纳真实的我之重要性。

6.铁钉

说明:请问有没有人玩过这个?不是要大家吞铁钉，请放心。请将 12 根铁钉放在铁钉头上，不可以碰到木头，脑筋急转弯的答案就不必了。可能和不可能都是答案之一，取得共识就好。另外，说明一下，铁钉盒只是为了装铁钉方便，没有任何蹊跷，各位不用研究了。

规则:(1).不可以使用外力

(2).不可以使用暴力

(3).不可以使用念力

Debrief(举例):

- 1). 答案很重要，但刚才的过程更重要
- 2). 到底可不可能，会不会因为别人的一句话，你就受影响？
- 3). 或是自己就认为不可能，所以它永远都没有机会？
- 4). 会不会因为自己的一句话就让别人觉得不可能？

7.沟通游戏]苹果与凤梨

道具：无

说明：

1)、全体学员围成一圈

2)、训练师先和相邻的人进行演示

训练师：这是苹果。

相邻的人回答：什么？

训练师：苹果

相邻的人回答：谢谢！

3)、回答完这一对话程序，由相邻的人（甲）开始问他的下一个同伴（乙）相同的问题：

甲：这是苹果。

乙：什么？

甲（对训练师说）：什么？

训练师：苹果

甲：苹果

乙：谢谢！

4)、将此对话一直持续下去，最终传到训练师；同时训练师向另一个方向相邻的人传递凤梨，这样两句话就朝相反的方向进行传递。

5)、注意事项：

(1) 培训师要密切注意对话的流向，特别是苹果和凤梨的走向；

(2) 这是一个非常有趣和复杂的游戏，训练师应该提醒对话过程中的回答的规律，要求参加培训的人员要有特别高的注意力和反应能力

(3) 可做为晚会游戏或者暖场游戏。对于发生回答错误的学员，可以适当做些惩罚。

8[沟通游戏]囊中失物

形式：11-16 个人为一组比较合适

材料与场地：有规律的一套玩具、眼罩

适用对象：所有人员

时间：30 分钟

活动目的：

让学员们体验解决问题的方法，学员们之间面对同样一个问题所表现出来的态度，如何达到共识，并进行配合共同解决问题。

操作程序

1)、培训师用袋子装着有规律的一套玩具、眼罩，而后发出游戏规则：

我有一套物品，我抽出了一个，而后给了你们一人一个，现在你们通过沟通猜出我拿走的物品的颜色和形状。全过程每人只能问一个问题“这是什么颜色，”我就会回答你，你手里拿着的物品什么颜色，但如果同时很多人问我就不回答。全过程自己只能摸自己的物品，而不得摸其他人的物品。

2)、现在培训师让每位学员都戴上眼罩。

有关讨论

你的感觉如何，开始时你是不是认为这完全没有可能，后来又怎样呢？

你认为在解决这一问题的过程中，最大的障碍是什么？

你对执行过程中，大家的沟通表现的评价如何？

你认为还有什么改善的方法？

9.[破冰游戏]大树与松鼠

适合人数：10 人以上

材料及场地：无

适用对象：所有学员

时间：5-10 分钟

操作程序

1)、事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站

在圆圈中间；培训师或其它没成对的学员担任临时人员。

2)、培训师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；培训师或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。

3)、培训师喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，培训师或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。

4)、培训师喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，培训师或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

10.[破冰游戏]分组游戏

1)、寻找对象：

第一步：学员围成一个圆圈——组织者说 LOOK UP、LOOK DOWN、LOCK——学员看上、看下，然后用目光锁定对面的一位同学，当两人的目光相对时，则拍手、出场交谈——交谈 3 分钟——没对上的继续。

第二步：学员分列两行，结对的伙伴面对面站立——各自后退 5 米——蒙上眼罩——发出声音，寻到对象（不可用学员名字、公司名称）

2)、左、中、右

组织者问以下问题：

早上起床时，是从左边下床？右边下床？

——从左边下床的站左边，从右边下床的站右边，记不清的站中间

早上穿鞋时，先穿左边的鞋？先穿右边的鞋？

——先穿左脚的站左边，先穿右脚的站右边，记不清的站中间

以此种办法将学员分成三大组。

3)、谁是勇士？

如果依上法分成的三组人数悬殊过大，则继续分组，按以下办法：

请大家自由组合，寻找另外两位与自己相象的伙伴，分成三人一组。

然后提问：

(1)、谁愿意第一个站起来？

(2)、谁愿意第二个站起来？

由此，将学员分成三批。

11.[破冰游戏]训练幽默乐观的游戏

情绪有正性与负性之分。有些正性情绪，如兴奋、好玩、幽默可以激发人的创造力，而许多负性情绪，如痛苦、焦虑、恐惧则会阻碍人的创造力发挥。我们每个人都可能因成功或失败而导致情绪波动的经历。下面这个游戏可以让你体验情绪在问题解决中的强大作用。更可以训练你的幽默和乐观的情绪。

这个游戏要求你和一些朋友一同做，而且要求你偏离你一贯的社会行为。游戏的内容是要你学动物园里动物的叫声。

下面一表决定你要学的动物是什么：

你姓氏汉语拼音的第一字母 动物名称

A -- F 狮子

G -- L 海豹

M -- R 猩猩

S -- Z 热带鸟

现在选择一个伙伴（最好在这些朋友中挑一位不太熟悉的人作为伙伴）。彼此盯着看，目光不能转移，同时用嘴大声学动物叫，至少 10 秒钟。

点评：

在这个简单的游戏中，你的感觉如何？你是否感到既幽默有趣又有些尴尬？这个游戏尽管开始时可能会感到不舒服，很可能结束时已是笑声满堂。也许不管你模仿的动物是什么，最后你的表现都是“傻驴”一头。

你是否注意到好玩和幽默的情绪会有助于你在这个游戏中创造性的发挥，可能会使你灵机一动，模仿出种种出人意外的叫声，获得满堂喝采，或者逗得大家捧腹大笑？而在游戏中，感到尴尬的心理却会使你羞于开口？假如你有幽默感，学动物叫就更容易开口。

正性乐观的情绪是创造力的催化剂。因此，在最困难的时候，不要忘记幽默可以使你保持乐观。

12.[破冰游戏]猜猜我是谁

目标：使初步认识的队员再次彼此认识

道具：不透明的幕布一条

规则：

- 1)、 参加的人员分成两边
- 2)、 依序说出每人的姓名或希望别人如何称呼自己
- 3)、 训练员与助理训练员手拿幕布隔开两边成员，分组蹲下
- 4)、 第一阶段两边成员各派一位代表至幕布前，隔着幕布面对面蹲下，训练员喊一，二，三，然后放下幕布，两位成员以先说出对面成员姓名或绰号者为胜，胜者可将对面成员俘虏至本组。
- 5)、 第二阶段两边成员各派一位代表至幕布前背对背蹲下，训练员喊一、二、三，然后放下幕布，两位成员靠组内成员提示（不可说出姓名、绰号），以先说出对面成员之姓名或绰号者为胜，胜者可将对面成员俘虏至本分组。
- 6)、 活动进行至其中一组人数少于三人即可停止。

引导讨论：

- (1)、 各位如果继续玩下去谁会赢？那谁会输了？
- (2)、 我们所设计的这个游戏是 no loser\ no winner
- (3)、 那这是什么意思，也就是双赢的概念

注意事项：

- (1)、 选择的幕布必须不透明，以免预先看出伙伴而失去公平性及趣味性。
- (2)、 成员蹲在幕布前，避免踩在幕布上，以免操作幕布时跌到。
- (3)、 训练员应制止站立或至侧边偷窥的情况发生。
- (4)、 组员不可离训练员太近，以免操作幕布时产生撞击。
- (5)、 组员叫出名字时间差距短，训练员须注意公平性。
- (6)、 本活动不适用于不熟悉的团队。

变化：

- (1)、 可增加幕布前代表人数；
- (2)、 可让组员背部贴紧幕布，另一分组凭其轮廓猜出其姓名或绰号。
- (3)、 可在排球场进行，以海滩球互相投掷时，需要叫出对方队友姓名或绰号，全部叫完前不可重复。

13.[破冰游戏]猜变化

概要：猜出排列顺序有无变化的游戏

方法：

- 1)、十到十五位队员全部排好坐在椅子上，而被选出的两个观察者，花一分钟来记下排列顺序。
- 2)、观察员走出室外，其中留在室内的队员趁机交换位置。
- 3)、观察员进来后要说出谁和谁换过位置，先猜中的观察员获胜。

14.[破冰游戏]代号接龙

内容：这个游戏乃在于训练个人的反应力和记忆力，以最快的速度判断自己的所在位置。

方法：

- (1) 人数在 10 个人以内最适合
- (2) 参加者围成一个圆圈坐着，先选出 1 人做鬼。
- (3) 参加者，以鬼的位置为基准，从鬼开始算来的数字，就是自己的代号，每个当鬼的人都是 1 号，鬼的右边第一位是 2 号，依次为 3 号……
- (4) 游戏从鬼这里开始进行。如果鬼开始说“1、2”，其意思就是由第 1 个人传给第 2 个人的意思。
- (5) 2 号在接到口令后，就要马上传给任何一个参加者，例如“2、5”的话，2 当时就是自己的代号，5 则是自己想传达者的代号，此数字可以自由选择。
- (6) 如此一直进行比赛。
- (7) 如果自己的代号被叫到而却没有回答的人，就要做鬼。
- (8) 鬼的代号是从 1 开始，所以当鬼换人的时候，则所有人的代号重新更改。

重点：这个游戏的乐趣与否，乃决定于参与者的反应速度之快慢，所以应当培养良好的灵敏反应。

15.[破冰游戏]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。

16.[沟通游戏]数字传递

游戏步骤：

- 1、将学员分成若干组，每组学员 5 名-8 名左右，并选派每组一名组员出来担任监督员；
- 2、所有参赛的组员排纵列排好，队列的最后一人到培训师处，培训师向全体参赛学员和监督员宣布游戏规则
- 3、游戏规则：
 - 1) 各队代表到主席台来，培训师：“我将给你们看一个数字，你们必须把这个数字通过姿体语言让你全部的队员都知道，并且让小组的第一个队员将这个数字写到讲台前的白纸上（写上组名），看哪个队伍速度最快，最准确；”
 - 2) 全过程不允许说话，后面一个队员只能够通过姿体语言向前一个队员进行表达，通过这样的传递方式层层传递，直到第一个队员将这个数字写在白纸上；
 - 3) 比赛进行三局（数字分别是 0、900、0.01），每局休息 1 分 15 秒。第一局胜利积 5 分，第二局胜利积 8 分，第三局胜利积 10 分。

小组讨论：

- 1)、P (计划) D (实施) C (检查) A (改善行动) 循环中, 在这个游戏中如何得到体现?
- 2)、四个循环中, 哪个步骤更为重要?

17.[沟通游戏]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）

18.[沟通游戏]瞎子摸号

活动目的

让学员体会沟通的方法有很多，当环境及条件受到限制时，你是怎样去改变自己，用什么方法来解决问题。

形式：14-16 个人为一组比较合适

类型：问题解决方法及沟通

时间：30 分钟

材料及场地：摄像机、眼罩及小贴纸和空地

适用对象：参加团队建设训练的全体人员

操作程序

- 1)、让每位学员戴上眼罩
- 2)、给了他们每人一个号，但这个号只有本人知道
- 3)、让小组根据每人的号数，按从小到大的顺序排列出一条直线
- 4)、全过程不能说话，只要有人说话或脱下眼罩，游戏结束
- 5)、全过程录象，并在点评之前放给学员看