

<<E企业管理户外拓展训练全书>>

图书基本信息

书名：<<E企业管理户外拓展训练全书>>

13位ISBN编号：9787807282808

10位ISBN编号：7807282800

出版时间：2006-5

出版时间：广东经济出版社

作者：韩庭卫(等)

页数：344

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<E企业管理户外拓展训练全书>>

### 内容概要

“你不是天生的王子或公主，但你一下子就习惯并喜欢上坐在明亮、恒温的办公室；出差时享受星级酒店的豪华与舒适。

你志向远大，无所畏惧，却不曾想在自己设置的障碍前裹足不前。

喝水要喝纯净水，洗脸、洗澡要用流动水，如果三人以上同居一室，就不会睡觉，没有空调，就不知道怎么穿衣服。

那么，你真该去拓展一下自己了，因为你作茧自缚，却浑然不知。

”本书图文并茂、全面收集与整合了各种有益资讯，从原理、常识到活动操作，对户外拓展训练进行了翔实的介绍，是培训师、培训经理、企业管理人士的必备工具书！

本书图文并茂，全面收集与郑和了关于体验式培训、拓展训练的各种有益资讯，从原理、常识到活动操作，都进行了翔实的介绍。

不仅提了大量的拓展项目与活动的详细操作流程，还配以图片，加上项目、活动点评的要点指导，更随书附送超值实在拓展培训视频一张，具有极强的可操作性和实用性。

全书内容覆盖以下九个方面：拓展运作流程、野外生存常识、拓展训练实地技巧、拓展破冰游戏、水上拓展活动、野外拓展活动、户外场地活动、户外拓展术语、户外拓展工具。

## 书籍目录

理论篇 / 1第一章 体验式培训与户外拓展 / 3第一节 体验式培训的兴起 / 4第二节 户外拓展的起源与发展 / 9第三节 户外拓展的理论基础 / 11第四节 户外拓展的思维工具 / 14第五节 户外拓展的层次与类别 / 17第六节 户外拓展的环节 / 21第七节 户外拓展的小组发展 / 24第八节 户外心态生存 / 27第二章 户外拓展拿什么让企业发展 / 31第一节 企业内部的人际关系调节 / 32第二节 企业战斗力的提高 / 34第三节 企业员工素质的提升 / 38第三章 户外拓展的运作流程 / 41第一节 户外拓展的前期筹划 / 42第二节 户外拓展的步骤 / 46第三节 户外拓展训练方案范例 / 50第四节 户外拓展活动实例 / 52技巧篇 / 55第一章 野外生存技巧 / 57第一节 户外常用装备的选择技巧 / 58第二节 地图使用的技巧 / 62第三节 天气判断的技巧 / 64第四节 方向辨别的技巧 / 68第五节 时间判断的技巧 / 70第六节 距离判断的技巧 / 72第七节 水源寻找的技巧 / 74第八节 露营地的选择和建设 / 77第九节 食用植物的辨别技巧 / 84第十节 户外生火的技巧 / 87第十一节 求救的技巧 / 91第十二节 实施急救的技巧 / 93第十三节 15种基本结绳方法 / 97第十四节 攀岩线路图的绘制技巧 / 99第十五节 GPs个人终端 / 102第十六节 劳累修复误区 / 104第十七节 其他偶然现象应付技巧 / 107第二章 户外拓展培训技巧 / 109第一节 户外拓展为何失败 / 110第二节 破冰技巧 / 113第三节 小组组建的技巧 / 116第四节 激励学员的技巧 / 118第五节 讲解的技巧 / 122第六节 应变的技巧 / 124第七节 感性工具的运用技巧 / 127第八节 指导小组领导人工作的技巧 / 130实践篇 / 133第一章 破冰游戏精选 / 135四分之一感觉 / 136快乐颂 / 136松鼠与大树 / 137串名字 / 138绕口令 / 139进化论 / 140佳人何处寻 / 141天龙八部 / 142猜猜我是谁 / 142真情告白 / 143人浪 / 144人椅 / 145扯龙尾 / 145第二章 水上拓展活动精选 / 147深潭游戏 / 148潜水 / 149漂流 / 151同舟共济 / 154水球运动 / 155飞瀑速降 / 158抢滩登陆 / 159冲浪 / 161划艇竞技 / 164海钓 / 165第三章 野外拓展活动精选 / 169攀岩 / 170定向越野 / 174蹦极 / 178登山 / 182徒步穿越 / 184野营 / 187HASH运动 / 189夺宝奇兵 / 191搭索过涧 / 192星空静思 / 194山地缅甸桥 / 195探洞 / 196滑翔伞 / 199溯溪 / 203丛林穿越 / 205拯救大兵 / 206沙滩布阵 / 208迷彩漆弹 / 209包行车 / 212滑雪 / 217第四章 户外拓展场地活动精选 / 221盲人方阵 / 222信任背摔 / 223有轨电车 / 225地雷阵 / 226蜘蛛网 / 228梅花桩 / 230坐地起身 / 231快乐大转盘 / 233翻树叶 / 235建塔 / 236太空舱 / 237理财高手 / 238悬空排雷 / 240气球的巧用 / 241穿越生命线 / 243共同进退 / 244鳄鱼潭 / 245跳绳 / 247星际之门 / 249团队跷跷板 / 251孤岛求生 / 253缓冲墙 / 255空中断桥 / 256飞越激流 / 258巨人梯 / 259法柜奇兵 / 261卡丁车比赛 / 262联体足球 / 266高空单杠(高空跳) / 267穿越曲径 / 269盲人足球赛 / 270十万火急 / 272壶口夺宝 / 273艰难使命 / 274技术标兵 / 276胜利墙 / 277迷宫 / 279走钢索 / 280罗马炮架 / 282泰山绳 / 283附录一 户外拓展活动专业术语汇总 / 285户外常用装备汇总 / 287水球专业术语汇总 / 290登山专业词汇中英文对照 / 306登山专业术语汇总 / 312海钓专业术语汇总 / 316潜水专业术语汇总 / 318海口HASH运动专业术语汇总 / 320附录二 户外拓展常用工具知识汇总 / 325背包相关知识汇总 / 327户外服装知识汇总 / 331登山鞋知识汇总 / 333户外炉具知识汇总 / 336渔具相关知识汇总 / 339编后语 / 343

## 章节摘录

户外拓展训练环环相扣，意图通过心理与体能的拓展使学习者得到最大的收益。从整场培训中可以看出，培训师运用了多种思维工具。

毫不夸张地说，思维工具的频频使用，可以成就一个天才。

而使用多种思维工具的培训师，成就的是一场成功的培训。

思维工具之一：观察 观察需要调动培训师所有的感官以带动思维。

常用于在培训过程中观察学习者反应、活动反响和活动氛围，以决定活动下一步的发展方向。

诸如：培训师察觉到学习者活动气氛不够浓厚时，下一步要做的是调动学习者的学习兴趣而不是开始另一个活动。

思维工具之二：联想 通过拓展训练得到的是能够运用于多方面的信息。

培训师只有运用联想，才能带领学习者将他们的感悟应用到具体的方面。

比如“心理极限挑战”，培训师可以带动学习者联想到其他方面：如何面对大难度的工作任务？是

退让，让别的同事去完成，还是给自己一个挑战与成长的机会？

思维工具之三：对比 对比可以从迥然不同的事物中找到共同点，也可以从相类似的事物中寻找相异点。

培训师运用对比，可以将信息更鲜活地呈现给学习者。

比如不同的两项活动，一项以个人为单位，一项以小组为单位，培训师却从中找到了共同点：个人的创新能力与勇于冒险的精神。

思维工具之四：躯体思维 类似于肢体语言，主要是运用躯体来表达各种感情状态，培训师运用躯体思维的最大目的是感染学习者。

比如在“云梯”面前，学习者望而止步，培训师身体力行，攀上“云梯”，向学习者做出胜利的手势与欢呼的表情，用成就感感染学习者。

思维工具之五：层次性思维 犹如网络游戏中的层次性一样，处于不同的级别，拥有的能力与武器也不一样，培训师也须同游戏玩家一样，让自己的情绪在不同的层次上释放，并使之适当地产生影响力。

比如：拓展训练开始前，培训师应是严肃、严谨的态度，情绪要稍许控制；但在接近成功的时刻，放纵自己的情绪则更易感染学习者；至于到了最后成功的关头，不要再压制自己的情绪了，尽情地与学习者一起享受成功吧！

思维工具之六：模型 著名的建筑设计师梁思成先生，精于设计画图，但他同样会让自己的构想见于模型。

从模型可以更直接地看出构想的效果如何。

拓展训练也是一样。

比如培训师借模型向学习者说明整场训练的全过程，让学习者更容易接受拓展方式。

思维工具之七：抽象 哲学上认为分析问题时必须要去粗存精，找出本质的因素，同样运用于拓展训练中，并不是如同赵括一般，只作纸上谈兵，而是利用抽象的思维手段帮助学习者认识一些无法用模型展示出来的复杂问题。

诸如：利用抽象的解说向学习者说明如何在完成任务的过程中充分利用小组成员的个性。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>