

<<疯狂劲舞>>

图书基本信息

书名：<<疯狂劲舞>>

13位ISBN编号：9787806976012

10位ISBN编号：7806976019

出版时间：2006-1

出版时间：王崇彩、冉斌 海天出版社 (2006-01出版)

作者：王崇彩

页数：230

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>

<<疯狂劲舞>>

内容概要

在企业管理过程中，您是采取什么样的教育方式使您的员工更有信心，更具创造力，从而为企业创造更多的财富？

这里就向您介绍一种教学形式——拓展训练，它并不灌输受训人员某种知识或训练某种技巧，而是设定一个特殊的环境，或者说是一种游戏，让受训人员直接参与整个教学过程，在参与的同时，去思考、去发现、去醒悟，对自己、对同事、对团队重新认识、重新定位，给受训人员带来心灵的震撼。

本书适用于各大、中小型企业老板，各公司培训部经理、市场营销人员，以及所有追求成功创业、个人成长的人士。

本书首先对拓展训练作了介绍，然后主要从训练项目对心智、体能的影响和提升方面来分类，把拓展训练分为心理素质拓展、体能素质拓展、沟通能力拓展、团队信任拓展、合作能力拓展、创新精神拓展、竞争意识拓展七大类。

<<疯狂劲舞>>

书籍目录

拓展训练导言 一、拓展训练概述 二、拓展训练的功能 三、拓展训练流程 四、开展拓展训练要注意的问题 五、拓展训练特点 六、培训师的遴选 七、学员必备的思维工具 八、培训课程选择与安排 九、拓展训练疑问解答 十、本书训练项目分类方法

拓展训练第一站——心理素质篇 拓展训练1.空中抓杠 拓展训练2.跨越断崖 拓展训练3.训练定力 拓展训练4.走夜路 拓展训练5.不可能的任务 拓展训练6.蹦极 拓展训练7.跨越缅甸桥 拓展训练8.星空静思 拓展训练9.天梯悬降 拓展训练10.溪降 拓展训练11.坚定理想 拓展训练12.代号接龙

拓展训练第二站——体能素质篇 拓展训练1.曲臂悬垂 拓展训练2.预防摔伤 拓展训练3.滑翔伞运动 拓展训练4.滑雪 拓展训练5.攀岩 拓展训练6.冲浪 拓展训练7.跨越剧毒废墟场 拓展训练8.飞越激流 拓展训练9.登山 拓展训练10.干渴训练 拓展训练11.潜水 拓展训练12.甲地到乙地

拓展训练第三站——沟通能力篇 拓展训练1.心灵独白 拓展训练2.盲人足球赛 拓展训练3.积极的反馈 拓展训练4.与你在一起 拓展训练5.走出雷阵 拓展训练6.捆绑行动 拓展训练7.人体相机 拓展训练8.抽象网 拓展训练9.领导与沟通 拓展训练10.扮演机器人 拓展训练11.三个进球 拓展训练12.传闲话 拓展训练13.快乐大转盘 拓展训练14.生日线 拓展训练15.你像哪种动物 拓展训练16.猜猜我是谁 拓展训练17.拼图游戏

拓展训练第四站——团队信任篇 拓展训练1.“有口难言” 拓展训练2.搭云梯 拓展训练3.信任背摔 拓展训练4.南辕北辙 拓展训练5.信任传递 拓展训练6.缓冲墙 拓展训练7.红黑GAME

拓展训练第五站——合作能力篇 拓展训练1.穿越蜘蛛网 拓展训练2.攀越胜利墙 拓展训练3.飞盘游戏 拓展训练4.艰难使命 拓展训练5.同心协力 拓展训练6.跨越城壕 拓展训练7.迷失丛林 拓展训练8.少林罗汉 拓展训练9.趣味跳绳 拓展训练10.带球赛跑 拓展训练11.沙滩排球 拓展训练12.团体俯卧撑 拓展训练13.无轨电车 拓展训练14.罐头鞋 拓展训练15. “流星”满天 拓展训练16.传染病毒 拓展训练17.踩报纸 拓展训练18.野外生存 拓展训练19.踢足球 拓展训练20.勇攀天梯 拓展训练21.连环呼拉圈 拓展训练22.碰碰车 拓展训练23.齐眉棍 拓展训练24.袋鼠赛跑 拓展训练25.滚球大赛 拓展训练26.漂流 拓展训练27.扎筏渡河 拓展训练28.溯溪 拓展训练29.搭帐篷 拓展训练30.团结运动 拓展训练31.跳兔子舞 拓展训练32.联合起来 拓展训练33.生产线 拓展训练34.命悬一线 拓展训练35.荡秋千 拓展训练36.骑人椅

拓展训练第六站——创新精神篇 拓展训练1.解除核危机 拓展训练2.加速度传球 拓展训练3.如饥似渴 拓展训练4.智慧钥匙 拓展训练5.走方块 拓展训练6.平结绳圈 拓展训练7.做时装 拓展训练8.打绳结 拓展训练9.遭遇危险 拓展训练10.翻越高墙 拓展训练11.逃离沉船 拓展训练12.孤岛求救 拓展训练13.设计景观 拓展训练14.审问战俘 拓展训练15.高跷游戏 拓展训练16.网球行 拓展训练17.设计游戏 拓展训练18.雨点变奏曲 拓展训练19.解手链 拓展训练20.建塔

拓展训练第七站——竞争意识篇 拓展训练1.环环相套 拓展训练2.连点游戏 拓展训练3.执行“A”计划 拓展训练4.六人拔河 拓展训练5.“糖衣炮弹” 拓展训练6.流星雨 拓展训练7.捉迷藏 拓展训练8.袋鼠跳 拓展训练9.“嫦娥”奔月 拓展训练10.气球大战 拓展训练11.水气球 拓展训练12.双人足球赛 拓展训练13.抛接飞盘 拓展训练14.垃圾清理赛 拓展训练15.推手游戏 拓展训练16.水球大战 拓展训练17.划艇竞技 拓展训练18.深潭游泳 拓展训练19.抢滩登陆 拓展训练20.推拉拔河 拓展训练21.轮胎大赛

<<疯狂劲舞>>

章节摘录

书摘拓展训练3 训练定力 项目简介 人体皮下有许多敏感的神经末梢，其中，以分布在腋窝、两肋、脚心等处的感觉细胞最为敏感，此处皮肤在受到刺激时会出现奇痒的感觉，令人很难忍受。但是，这种感觉更多的取决于心理因素，而非生理忍受的极限，通过“定力训练”，可以检验和提高一个人的自我控制能力。

人数：20人 时间：30分钟 场地：室外 用具：一些细草茎或草穗(禾本科草穗，俗称“

毛毛狗”) 训练步骤 1.让同性在受训者身上抓痒，并记录时间，看看谁坚持的时间最长。

2.如果受训者不同意接受如此直接的接触方式，可以采集一些细草茎或草穗(禾本科草穗，俗称“毛毛狗”)，在受训者面部、颈部等处轻轻滑动，同样可以达到训练效果。

3.所有学员训练结束后，由培训师带领学员讨论本训练的感受和启示。

训练要点 人类先天就会有个体差异，有人天生就怕痒，这多少会对测试结果有一定的影响。但是，此训练项目并不是比赛，而是通过训练，让大家明白心理作用对肌体的影响。

拓展训练4 走夜路 项目简介 夜行，尤其是在野外单独夜行，可以锻炼一个人的胆识，让其突破懦弱、胆怯的心理障碍。

由组织者在野外宿营前，先行设计好路线。

在天黑以后，找一个充分的理由，让他(她)不得不独立穿越这条漆黑的山路。

人数：30人 时间：3~5夜 场地：野外 用具：帐篷等野外宿营用具 训练步骤 1.野外宿营时，另外选择一个距营地约500米的开阔地带作为炊事基地，通过这条路时应该穿越一片树林或者草丛，营地为黑暗环境，炊事基地有篝火。

2.天黑以后，每个人都要独立去炊事基地就餐。

3.两边用对讲机联络，第一个队员到达后，炊事基地向营地报告，营地领队同时排出第二名队员去炊事基地就餐。

4.有心理障碍的队员放在最后，领队在其身后保持一定的距离，根据情况确定距离的远近，返回时，距离加大，或让其独立返回。

5.此训练可以重复进行，每天的距离适当加大。

6.所有学员训练结束后，由培训师带领学员讨论本训练的感受和启示。

训练要点 为了保证安全，沿途要有人在暗中保护，终点要有人迎接。

确定这条路线及其附近是安全的(没有坠落、溺水、野兽伤害的可能)。

对于有心理障碍的队员，鼓励是必要的，但尽量不要强求，可以让另一个吃完饭的队员陪他(她)同行，但不可以把饭带回来给他吃。

第二天再继续鼓励他，如果还不行，就再让另一个人(不可以是第一天那个人)陪同，而且要与他保持一定的距离(陪同的次数越多，距离应该越大)，同时当面安排好以后几天的。

值班”表。

P24-26

<<疯狂劲舞>>

编辑推荐

在企业管理过程中，您是采取什么样的教育方式使您的员工更有信心，更具创造力，从而为企业创造更多的财富？

这里就向您介绍一种教学形式：拓展训练，它并不灌输受训人员某种知识或训练某种技巧，而是设定一个特殊的环境，或者说是一种游戏，让受训人员直接参与整个教学过程，在参与的同时，去思考、去发现、去醒悟，对自己、对同事、对团队重新认识、重新定位，给受训人员带来心灵的震撼。

《疯狂劲舞:素质拓展训练》适用于各大、中小型企业老板，各公司培训部经理、市场营销人员，以及所有追求成功创业、个人成长的人士。

<<疯狂劲舞>>

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>