

## 团队建设游戏整理

### 破冰类

#### 雨点变奏曲

形式：全体学员

类型：破冰类（更适用于大型演讲式课堂）

时间：15 分钟

操作程序：

- 1、让所有学员利用身体的任何部分碰撞发出两种以上的声音；（会发现学员会发出各种各样的声音出来，场面一片混乱）
- 2、让所有学员认为自己最擅长的方式发出声音（这时，会发现学员的声音会进行汇合，形成几个主流的声音。）
- 3、培训师引导大家渐渐形成四种声音发出的方式：
  - （1）手指互相敲击
  - （2）两手轮拍大腿
  - （3）大力鼓掌
  - （4）跺脚
- 4、让学员如何将我们发出的声音变成有节奏的东西呢？是不是可以提醒学员利用一种自然界的现象来使我们发出的声音变得美妙动听？——（用声音来描绘一曲《雨点变奏曲》）
- 5、想象一下，我们发出的声音和下雨会不会有许多相似的地方：
  - （1）“小雨”——手指互相敲击
  - （2）“中雨”——两手轮拍大腿
  - （3）“大雨”——大力鼓掌
  - （4）“暴雨”——跺脚
- 6、培训师说：“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又逐渐变成小雨……最后雨过天晴。”随着不断变化的手势，让学员发出的声音不断变化，场面会非常热烈。

7、最后，“让我们以暴风骤雨的掌声迎接……”（游戏结束）

### 人椅

形式：全体学员一起参加

类型：破冰

时间：5 分钟

材料：无需材料

场地：空地

适用对象：所有学员

操作程序：

- 1、全体学员围成一圈。
- 2、每位学员将双手放在前面一位学员的双肩上；
- 3、听从培训师的指令，缓缓地坐在身后学员的大腿上。
- 4、坐下后，培训师再给予指令，让学员叫出相应的口号：“例如‘齐心协力、勇往直前。’”
- 5、最好以小组竞赛的形式进行，看看哪个小组可以坚持最长时间不松垮。

有关讨论：

- 1、在游戏过程中，自己的精神状态是否发生变化？身体和声音是否也相继出现变化？
- 2、在发现自己出现以上变化时，是否及时加以调整？
- 3、是否有依赖思想，认为自己的松懈对团队影响不大？最后出现什么情况？
- 4、要在竞争中取胜，有什么是相当重要的？

### 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。

### 团队节奏

把大家随机分成若干组，比如 1，2 月出生的人为 A 组，3，4 月出生的人为 B 组等，然后每个组让他们用不同的方式发出声音，如 A 组鼓掌，B 组跺脚，C 组发出“哈哈”的声音等，事先准备些牌子，上面写各组组长名。正式表演开始，你举起哪个组的牌子，哪个组就发出相应的声音。团队的交响乐开始神奇般地展现了。

注：A。每组规定各自的节奏

B。正式开始前一定要分组反复演练，否则全场噪音一片，你失去威信，下面的人也会失去兴趣

C。同时可举好几快牌子，有变化（可找人来帮忙举）

D。事先强调要聆听，不要只顾自己，这很重要

E。中途找些学员来担任你的角色指挥

F。有很多理念可分享，如团队精神、个人与团队、分工协作、领导力等

### 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

## 晋 级

适合人数：20 人以上

游戏时间：20 分钟

游戏类型：团队、氛围

游戏方法：

- 1.让所有人都蹲下，扮演鸡蛋。
- 2.相互找同伴猜拳，或者其他一切可以决出胜负的游戏，由成员自己决定，获胜者进化为 小鸡，可以站起来。
- 3.然后小鸡和小鸡猜拳，获胜者进化为凤凰，输者退化为鸡蛋，鸡蛋和鸡蛋猜拳，获胜者 才能再进化为小鸡。
- 4.继续游戏，看看谁是最后一个变成的凤凰。

分析：

这是一个大游戏套小游戏的游戏，在猜拳的过程中，可以让大家玩得津津有味，所以这个游戏是一个典型的可以调节气氛的游戏，让大家在玩乐中相互熟悉起来，相互更好的 沟通。

## 四分之一感觉

适合人数：20 人以上

游戏时间：15 分钟

游戏类型：团队、团结

游戏方法：

- 1、大家在进入会场时，领到了一张卡片，但只是四分之一张卡片，进入会场后，需要去寻找其他三位会员手中的卡片，将其拼合成一副完整的图片。
- 2、大家要积极地寻找陌生人，询问、展示、合作，最终才能达成“联盟”，只有找到其他的三位朋友，才可以找一个位置坐下来。
- 3、把组合成的图片放置到桌面前方。并要迅速熟悉本小组成员。

分析：

游戏可以帮助新员工培训变成一个更为活跃、自由的地方，有助于成员之间的认识和融洽。

### 抓逃手指

抓逃手指是很常见的团队破冰游戏之一，它能够有效的活跃团队氛围，帮助队员快速融入团队。若教练在组织的过程中能够融入紧扣活动主题的绘声绘色的故事和音乐，效果会更加明显。

#### 【活动目标】

集中注意力，活跃气氛，团队破冰。

#### 【活动流程】

- 1、组织学员围成一个大圆圈。
- 2、每个人将两手自然向前平伸，右手掌心向下，左手食指朝上顶在左边学员右手掌心。
- 3、当音乐响起的时，跟随音乐节拍晃动肢体，但双手保持原姿势不变。
- 4、当音乐突然停止时，每人的左手食指尽量迅速逃离队友的抓捕，并用右手迅速抓住自己手掌下的他人的食指。
- 5、反复进行若干次。

#### 【建议与说明】

- 1、学员可以坐着也可以站着，可以成围成闭环，也可以不形成闭环；可根据场地和人数情况灵活变动。
- 2、教练适当鼓励既逃脱又抓住他人的学员的认真聆听，也可以对被抓捕的学员进行适当的活跃氛围的小惩罚。
- 3、也可以由教练读一段文字（紧扣活动主题的文章或者单纯的讲一个能够吸引学员的故事），每当出现指定的关键字或词时，就迅速抓逃手指，这样可以在热身的同时导入主题，或强化主题关键词。

### 我是谁

- 1、向团队解释本练习的目标是通过各人选择代表自己的某一物件来达到互相认识的目的。
- 2、告知他们每人有 15 分钟的时间在教室周围找一个能够代表自己个性特征或表达自己身份的物件（包括教室内、教室外、只要可以获得的），并把它带到课堂来。
- 3、让每一个参加者展示他/她所选的物件并解释其所表达的含义。（例如：我选了一块石头，因为它坚硬、光滑、色彩丰富、古老等。）

讨论问题：

- 1、你从其他参与者身上学到了什么？
- 2、什么为你在各式各样的物品中选择此类物品；解释其特征。

3、你对其他参加者了解达到何种程度？ 物质要求：无

时间要求：大致需 30 分钟，具体时间取决于团队大小。

### 找出兴趣共同点

适用人数：20 人以上，可分组也可不分组，特别是彼此之间并不太熟悉

操作方法：在限定的时间（如 10 分钟）内寻找他人，找到 5 个两人之间的共通点（可以是兴趣或其它方面），然后再寻找下一位。相同时间内寻找到最多的人为优胜者。

小技巧：可事先写好一些备选项，以供他人选择，进程会快很多。另外，注意要他人签名一定要清晰。

### 造反运动

人数队形：10-20 人为宜，围成一个圆圈

游戏方法：

A) 参加者围成一个圆圈，培训师站中间；

B) 主持人说“右”，全部人就将头转左；说“左”，全部人就将头转“右”；说“前”则所有人的头向后，也就是要做和口令相反方向的动作；

C) 裁判或主持人要仔细观察参加者，发现有人犯错，就要宣判出局；最后剩下的人即为获胜

注意：不一定要转头，也可用手上下左右动。

### 扮怪兽

形式：12 人一组为最佳

时间：5-10 分钟

玩法：培训师给出要求：团队要创造出一个怪兽，这只怪兽只有 11 只脚，4 只手在上，而且全体人员必须连接在一起成为一个整体。

### 进化论

A) 代表：鸡蛋（双手抱肩）——小鸡（双手张开）——凤凰（单手竖立）——人（正常形态）

B) 随意寻找一人猜拳，赢者可以上升一个层次，然后找与自己相同层次的人继续猜拳进化；输者则另找其它与自己同一层次的人猜拳。

### 学员相互介绍

目标：让学员理解到要在下属或同事有准备的情况下布置工作;根据一定的程序进行,并对自己所得到的帮助表示感谢。

参加人数：随意

工具：数量与人数相等的球, 玩具等,大小合适于在手中抛接。

讲师向各学员说明:

- c 所有的学员站成一个圈, 学员 A 拿着一个球, 问学员 B: ‘B, 你准备好了吗?’
- c 学员 B 要回答: ‘是,我准备好了。学员 A 把球扔给学员 B, 学员接到后要对学员 A 说: ‘谢谢 ‘。
- c ‘然后学员 B 把球扔给学员 C。重复这一过程, 直到最后一位学员接到球并说谢谢
- c 要求学员回忆和记住扔球的途径, 重新开始, 要求学员把手中的东西都按照上面的过程传递。
- c 这一次, 每位学员在扔了手中的一件东西后, 将紧接着接到一件东西并扔给下一位学员
- c 直到与学员人数的东西都扔完为止。

结果：可能许多学员都只顾着扔东西而忽略了询问和致谢。

总结：在您的下属或同事准备好后再授权, 当您从同事手中得到任何的帮助或任务, 都应表示感谢。

参考：本活动可用在培训前的暖场中。

### 从蛋到人

目标：活跃气氛

参加人数：随意

讲师向各学员说明:

- c 所有的学员一开始时都是蛋, 都蹲着;
- c 学员用 ‘剪刀, 石头, 布’ 决出胜负, 胜者可以半站着, 成为小鸡, 负者仍是蛋;
- c 接下来蛋与蛋决胜负, 小鸡与小鸡决胜负。胜者往上进一阶, 负者往下降一阶。
- c 整个次序为蛋, 小鸡, 老鹰和人。蛋要蹲着; 小鸡半站着, 两手放在两腋下做小鸡状; 老鹰可以站着张开双臂飞翔; 进化成人后则可以退出比赛。各阶段的学员都只能与同一阶段的学员决胜负。

结果：最后的结果应是一个蛋, 一只小鸡, 一只老鹰, 其余都是人。

参考：讲师可以在适当的时候与剩下的蛋, 小鸡和老鹰等决胜负, 使得只剩下一个蛋, 其余都为人。

### 团队游戏

## 踩报纸

游戏方法：

参加游戏人员在 10 人以上，在规定的时间内（由讲师视人数多少而定）内全部站到 1 开报纸上，（特别说明，全部脚不能站出报纸的边界）

分析：

解决问题的思路要突破限制，要敢于尝试、大胆想象，并善于实验学员的建议，排除不可行的方案

## 解手链

形式：10 人一组为最佳

时间：20 分钟

材料：无

适用对象：全体人员

活动目的：让学员体会在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性，以及团队的合作精神。

操作程序

- 1、培训师让每组圈着站成一个向心圈。
- 2、培训师说：先举起你的右手，握住对面那个人的手；再举起你的左手，握住另外一个人的手；现在你们面对一个错综复杂的问题，在不松开的情况下，想办法把这张乱网解开
- 3、告诉大家一定可以解开，但答案会有两种。一种是一个大圈，另外一种是两个套着的环。
- 4、如果过程中实在解不开，培训师可允许学员决定相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。

有关讨论

你在开始的感觉怎样，是否思路很混乱？

当解开了一点以后，你的想法是否发生了变化？

最后问题得到了解决，你是不是很开心？

在这个过程中，你学到了什么？

## 坐地起身



这是一个让大家明白合作重要的游戏。

玩法：

1、首先要大家四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上。（坐的意思是屁股贴地，正常来说一个坐在地上的人，是无法手不着物的站起来的）

2、四人手“桥”手，然后要他们一同站起来。很容易吧？那么再试试多人一点，如六至七个人，应该还不是很太难。最后再试试十四五人一同站起来，那难度就会较高了。

说明：

笔者亲自试过十多人一起起身，虽然试了许多次才成功，但证明是可以成功的。这个游戏其实可以带出很多理论，如大组和细组用力方向的不同、如何合作才可成功等，非常适合团队课程。

### 传球

游戏目的：体会双赢

人数：20 人

时间：20 分钟

道具：皮球一个

操作规则：

- 1、分成 4-5 个小组，所有小组围成一个大圆圈，一个组的队员必须在一起，不能错开。
- 2、然后将一个小球交给第一队第一名队员，要求小球必须传过每一个人，不能落地，并规定在 30 秒的时间内必须传完 5 圈。
- 3、当规定时间到了，若没有完成 5 圈，则小球在哪组队员手中，该组全体就受罚（EG。俯卧撑等）。
- 4、游戏进行第二轮。

注意事项：

- 1、开始后，第一轮他们发现要在这么短的时间传 5 圈是不可能的；
- 2、在第二轮中，有的队可能故意放慢节奏“陷害”其他队。这时候讲师要引导，反复几轮，最后让他们发现，“陷害”其他队并不可取，这是随机的；唯一能做的，就是共同努力创造记录，比如大家把手伸出形成平面，让球在上面滚过去。
- 3、队员可能因受罚而产生情绪，认为不公平，所以每轮从不同的起点开始，并在开始前打好预防针。

## 跳绳

大家都跳过绳吧，在玩的时候会发生很多事，不同的人会有不同反应，为什么呢？这是一个典型的团队活动，需要大家共同配合，怎样取得最佳合作效果？这些问题，您是否想过。让我们带着这些问题，再玩一次跳绳。

目标：使学员互助合作形成共识，完成低难度活动。

规则：请两个人各握住绳子的一端，其他人要一起跳过绳子，所有人都跳过算一下，数一数整个团队总共能跳多少下。

讨论：

- （1）当有人被绊倒时，各位当时发出的第一个声音是什么？
- （2）发出声音的人是刻意指责别人吗？
- （3）想一想自己是否不经意就给别人造成压力？
- （4）接下来我们应该怎么做，刚才的感觉才不会发生？

注意：

- （1）提醒膝盖或脚部有伤者，视情况决定是否参与。
- （2）场地宜选择户外草地进行，以免受伤。
- （3）合组跳绳时应注意伙伴位置及距离，以免踏伤伙伴或互相碰撞。

变化：

- （1）可考虑不同的跳绳方式，如：每个学员依序进入。
- （2）可用两条绳子，或变换用绳方向。

教具：粗棉绳一条。

## 橡皮筋

游戏方法：

将学员分成两组，一组学员排成一排，站在凳子上。给每位凳子上的学员发一支牙签衔在嘴里，给第一位学员的牙签上套一个橡皮筋，要求第二名学员用牙签接住后向下传。第三名接住后再往下传……直到最后。而站在地上的一组学员除了不能推凳子上的人外，可以用任何办法进行干扰，如果橡皮筋掉了的话，就要重新开始。

一组传完后，两组队员交换角色。

分析：

体现团队合作的重要性、方法。

### 蒙眼盲行

带眼罩行走，两人一组

第一阶段：一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示；

第二阶段：一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示；

第三阶段：一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

游戏说明：

1. 领导行为、观点的连续性、一致性，保持沟通，是信任建立的根本保障
2. 手把手教—引导—建立信任，授权，同时不断给予指导

### 齐眉棍

游戏方法：

- 1)准备一根 2-3 米左右的轻质塑料棍(最好可伸缩)；
- 2)让小组成员站成相对的两列/并排一列亦可，让小组成员全部将双手举到自己的眉头的位置；
- 3)将轻质塑料棍放在每个人的双手上，注意：必须保证每双手都接触到轻质塑料棍的,并且手都在轻质塑料棍下面；
- 4)要求小组成员将轻质塑料棍保持水平，小组成员的任务是：  
在保证每个人的手都在轻质塑料棍下面的情况下将轻质塑料棍完全水平的往下移动。一旦有人的手离开轻质塑料棍或轻质塑料棍没有水平往下移动，任务就算失败。

用圈亦可代替做本游戏。

游戏的启示：

- 1、看似游戏很简单，但要成功的完成非常不容易；
- 2、如果一个人去完成这个任务是相当简单的一个事情，但是一个人做的工作由几个人来作，它比一个人

干时还要不容易完成，因为几个人之间将形成许多的相互关系，制造出许多新工作，因此团队的力量不容忽视，可以引伸到帕金森定律：

3、如果小组中有任何一个人不同于组织的共同节奏，轻质塑料棍将无法保持水平下降

### 责任游戏

- 1、每队 4 个人，两人相向站着，另外两人想向蹲着，一个站着和蹲着的人是一边；
- 2、站着的两个人进行猜拳，猜拳胜者，则由猜拳胜者蹲着的人去刮对方输的蹲着人的鼻子；
- 3、输方轮换位置，即站着的人蹲下，蹲着的人站起来；继续开始下一局；

游戏点评：

- 1、如何看待责任？
- 2、当别人失败的时候，有没有抱怨？
- 3、两个人有没有同心协力对付外面的压力？

### 核弹头

形式：12 人一组为最佳

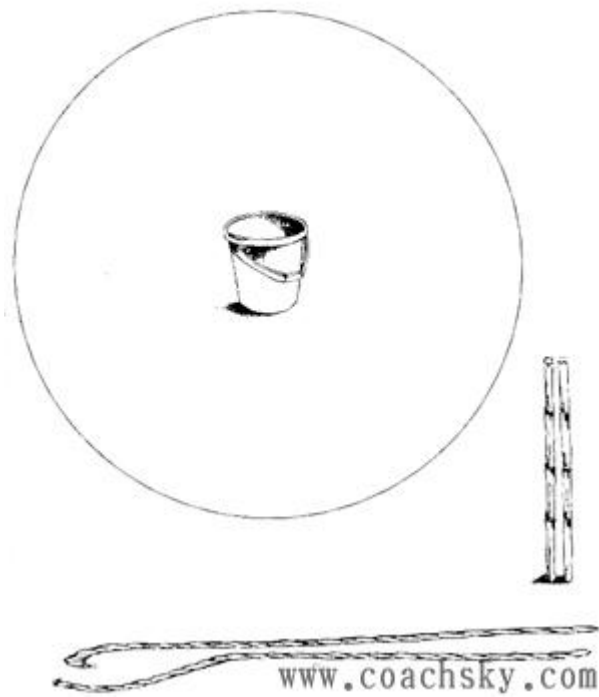
类型：问题解决，团队合作

时间：30 分钟

材料及场地：25 米长的绳子一条，20 米长的绳子 2 条，水桶一只，短竹 2 条，砖头 1 个及空地

游戏目的：让学员体验自己团队解决问题的能力，计划能力及团队合作精神。

### 《核弹头》操作指导图形



操作程序：

- 1、培训师让学员把 25 米长的绳拉成一个圈，并把水桶装 9 成满的水放在圆圈的中间，用砖头把水桶垫起来。
- 2、培训师开始给学员们讲下面一段故事：“在伊拉克的一个山村中有一枚没有引爆的核弹头，给该地区造成了威胁。你们作为美国的特工人员将去该地区取出核弹头，并进行引爆。圆圈内为辐射区，所有人员都不得进入圈中，2 条 20 米长的绳子及 2 条竹子为防辐射物品，故可以进入辐射区，但不能碰到地上。”
- 3、全团成员必须在 30 分钟内把水桶提出，水不能洒出来。

有关讨论：

- 1、全队中共出现多少个主意，为什么采纳了现在所使用的主意来执行任务？
- 2、在全过程中你认为最佳表现在哪里，团队的合作精神体现在哪里？
- 3、团队在解决问题时，采取的是什么步骤，这些步骤有什么地方可以改进？

### 交通阻塞

道具：比参加人数多一个塑胶地垫

说明：

- 1、将塑胶地垫呈一字型在地上铺开，让学员全部站在地垫上，留中间一个地垫不站人；
- 2、学员分成两边相对而站，通过中间的空格进行移动，
- 3、移动的方式是只能前进一格或跳一格，不能后退
- 4、完成两边人的互换，并且大家维持同一个方向。

规则：

- 1、学员只能前进不能后退，只要有人后退就要重来
- 2、当有人知道答案时，我们要每个人都知答案。

### 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）