

# “开拓极限 展望明天”——拓展心视界

## about

## 关于拓展

1995年,拓展训练传入中国,经历了从半军事化的训练、强调体能的突破、自我心理的挑战、逐渐走向以团队凝聚力的熔炼为主的过程。早期的拓展训练以高空训练、野营拉练、突破自我为主,注重体能突破和自我心理挑战。随着观念的转变,拓展训练逐渐转向以团队、集体为核心的训练过程,以提升企业工作绩效、拉近企业员工彼此间的距离为宗旨,帮助队员感受到在团队中勇于奉献、积极沟通、突破自我,体现价值的过程。逐渐形成以体能为引导、以完善自我人格为目标,构建企业和谐大家庭的训练模式。

初秋九月,天高气爽,趁着这样好的天气,何不邀上您的同事、朋友们一起走进全新的拓展训练呢?北京顶峰励志体育发展中心培训部主管苏亮向记者介绍:由资深实战派管理专家团队组成的顶峰拓展创立于2004年,是国内著名的专业教育训练机构,致力于将国际先进的管理理念与中国经济发展现状有机结合,以自己的卓越努力成为中国教育训练行业的领军品牌。目前,顶峰拓展下设六大核心业务:企业内训、管理咨询、拓展训练、TEC企业教练技术、沙盘模拟、会议增效。拥有庞大的国内一流的专家团,专兼职讲师团队达到近百人,管理咨询顾问及研究人员达到100余人,以创造自然、快乐的学习体验为愿景,为个人、团队和组织提供创造体验、激发感悟、催化学习、实现改变的训练课程。

新型拓展运动把休闲娱乐和拓展训练结合在一起,陶冶身心、锻炼身体、提升责任心和与团队成员的进行有效沟通的能力、执行力、领导力。顶峰拓展的训练场地选择灵活,可以让团队在游览景区的过程中训练,队员在每个训练点停留20分钟左右来完成一个规定项目。通常训练会利用半天时间,由教练带领队员行走3~4公里,穿插做完3~4个拓展项目。这种训练的强度不大,一般公司职员都能全程参与完成挑战。

在拓展训练开始前,教练会对队员的身体状况进行综合评估,结合团队提出的训练目的进行项目设置。根据团队的需求,如果只是想简单的放松和休闲娱乐结合,教练会安排简单的项目;像营销部门这种需要凝聚力和战斗力的团队,会被安排进行强度和难度稍大的项目;遇到喜欢“自虐式”训练的队员,教练们带领他们挑战“无人区”,完成一次人生中最难忘的挑战。

在训练中如果队员出现轻微外伤,不影响继续参与训练的,教练会帮助队员进行伤口的清洁、包扎。如果遇到骨折等无法继续进行训练的伤情,中心会安排专人妥善处置受伤队员,其他队员继续完成挑战项目。

顶峰拓展的教练分为户外教练和室内讲师两种,户外教练都是经过专业培训的初、中、高三等级,初级教练主要做一些地面项目;中级教练可以做高空等一些危险项目;高级教练比较侧重于项目布置、理论提升上,并且在项目结束后的训练总结中会充分进行过程分析。他们中有登山协会的会员、有的考取了红十字会的急救证。教练本身都是热衷于户外运动的“型男”,黝黑的皮肤,粗糙的手掌,会得到整个团队的高度信任。

## 体验式学习



体验式培训就是通过个人在活动的充分参与,获得直接认知,然后在培训师指导下,在团队成员的交流中,提升认识的培训方式。或者说,凡是以参与活动开始,先后后知的培训方式都可称为“体验式培训”。

体验式学习相对于传统学习方式而言,更具人性化魅力、个性化吸引力、发掘潜力和激发创造力的学习方式。从这个角度来审视学习,那么学习将是一个实效性的过程,是一个依赖于体验,层层深入现实的连续的过程;是在真实场景中,感受原本朴素道理的震撼,和发现长久蛰伏的思维惯性的过程;是调动一切感官和情感,对世界重新适应,重建领悟的过程;是通过行动的力量,来实现个体与他人、群体与群体沟通和整体提升的过程;是在真实的喜悦和痛楚中,将情感因素转化变革的意识,最终实现行动的过程。

总之,体验式培训关注的是学员的个性差异,而不是知识性的客观真理。它更看中即时的也是更为真实的感受,通过团队学习,通过亲身参与,在培训师的引导下改变观念和态度。

“体验式培训”是行业名称,而“拓展训练”是产品名称。

共享成功是一个境界,它意味着拓展首先让参训队员成功,帮助每个人实现心中的梦想。

### 做人篇

诚实——实事求是,尊重事物的客观规律;诚恳待人,坚持原则。

主动——乐观自信,从我做起,环境因我而变;坐言起行,言必行,行必果;从内心关照客户,以同理心待人。

激情创新——以持续的激情、开放的心态,应对变化,积极进取。

### 做事篇

认真——人和事因认真而完美,注重细节是专业化的表现。

负责——忠于职守、信守承诺,积累信用。

追求卓越——人和事因卓越而更有价值,拓展因卓越才得以生存和壮大。

### 团队篇

独立——独立自主,各司其职,个人和公司的竞争力来自你不可替代的价值。高水平的独立,才有可能带来高水平的协作。

协作——局部利益服从整体利益,主动补位,以双赢的心态创造最大合力。

相互信赖——尊重相互的差别,换位思考;以服务和支持的心态相互配合。

## 拓展价值观



## 案例分享

“七巧板”是一款经典室内培训课程,强度不大。教练会把所有队员随机分成7个小组,要求大家用拼板拼指定图形,通过7个小组的协作,共同完成一个图形的拼接,这个项目价值1000分。苏亮介绍说,在训练过程中,队员们一旦被分成了7个小组,教练把拼板随机发给各小组的时候,大家就忘了集体的1000分的目标了,这是很普遍的现象。最后各小组都会以自己本团队取得最高分为出发点,造成资源哄抢、互相隐瞒资源存在的现象。各组队员都会关注自己本队的得分,只和本团队的几个人协作,而忘记了整个团队1000分的任务,直到项目结束时才恍然大悟。

参加过这个培训项目的队员中,企业中高层、在职场中有一定的工作经验和地位的管理者对这个项目的感受非常深刻。当活动结束后,大家围坐在一起分析总结项目时,都会看到自己身上缺乏“大局观”的短板,虽然自己一时获得了某些利益,但最终会导致整体的失败。从这个项目中,队员们可以真切地体会到在个人利益受到损害的情况下,坚持与他人沟通、协作,做

一个利他型的职场人士的重要性。有企业老板这样说:“无论你站得多高、无论你个人多重要,在大团队面前,你永远要与他人协作。”

某大型企业老板在工作中总是感觉员工“不听话”,执行力不强、部门间争斗现象严重。为改善状况,苏亮为他们设计了一天一夜的密云白河穿越项目,计划第一天晚上5点出发,第二天上午10点到达目的地。队员们在一开始的进度中消极训练、怨声载道。晚上天黑透了,天变凉了,有些女队员由于平时缺乏体育锻炼,长时间的徒步把她们们的脚磨破了、也累哭了,但这时还要徒步蹚过齐腰深的河水。男队员们在这时候自发地承担起责任,轮流背着女队员过河。这些曾经在工作中有过矛盾和摩擦的同事们在这时选择了彼此搀扶着,共同走出“无人区”,最终抵达目的地。通过这次提升自我、熔炼团队的经验,让公司内不同部门间的关系更加融洽,完成了从“小我”到“大我”的升华。员工们虽然身体感觉非常疲惫,但心理收获了很多。

(吴丹)

## 收获·乐趣

