

企业团建的过程中，常常会有这样一种情况，就是参与培训的成员之间大都不认识。因为彼此比较陌生，相互之间不太了解，所以在一开始的时候，大家在做一些动作时可能会不好意思。但是随着活动的进行，气氛越来越融洽，相互之间的亲切感会增加，活动也会进行得越来越顺利。那么，有哪些拓展游戏，能够快速的促进大家之间的融合呢？跟随小编一起看看吧...



## 一、纸杯传水

### 游戏目的

：增进参训人员间的亲近感，考验成员配合、协作能力。道具准备：空纸杯若干、纸巾、水、容器规则介绍：1、八人一组，男女交替站成一排，每个人一个纸杯，用嘴衔住，通过配合完成任务，可两两或者多组进行PK；2、辅助人员将水倒入各组第一名人员的纸杯中，从第一名队员开始依次一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人将纸杯内的水倒入指定容器内；3、比赛时间五分钟，看哪个小组容器内的水最多，谁就获胜；4、整个游戏过程中，不得利用手来辅助，不得衔着杯子直接跑，参赛人员都需要完成传递

## 二、蒙眼作画

道具准备：眼罩、纸、笔

### 游戏描述

：人人都认为睁着眼睛要比闭着眼画得好，因为看得见，但事实真是这样吗？日常工作中我们是睁着眼的，但为什么总有些东西我们看不到？当发生这些问题时我们有没有想过借助他人的眼睛，发现不一样的色彩？

游戏目标：

- 1、使参训人员明白单向交流和双向交流可以取得不同的效果；
- 2、阐述当我们集中所有的注意力去解决一个问题时，可以取得更好的效果；

### 游戏规则

：用眼罩将所有队员的眼睛蒙上，每人分发一份纸和笔，要求蒙着眼睛将他们的家或教练指定的其它东西画在纸上，完成后让队员摘下眼罩，欣赏自己的杰作。

分享讨论：

- 1、为什么蒙上眼睛后，所完成的画并不像我们期望的那样？
- 2、怎样使这些工作更容易些？
- 3、在工作场所中，如何解决这一问题？

游戏变化：

- 1、让每个人戴上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面，在他们完成画图后将所有的纸挂到墙上，让队员挑选出他自己画的那幅。
- 2、教员用语言描述一样东西，让队员蒙着眼睛画下他们所听到的，然后比较他们所画的图并思考。

## 三、串名字游戏

游戏方法：

小组成员围成一圈，培训师随机提名一位队员进行自我介绍，介绍格式：单位（产地）、姓名；然后顺/逆时针的第二名队员依次进行自我介绍，但是要说：我是xxx后面的来自xxx的xxx，如我是“张三”后面的来自天猫的“李四”；以此类推，第三名队员说：我是张三后面的“王五”的后面的来自xxx的“赵六”，依次下去……，最后介绍的一名队员要将前面所有队员的名字、单位复述一遍。

#### 游戏目标

：活跃气氛，打破僵局，让参训人员快速认识并记住队员的名字，加深队员之间的了解。

### 四、开火车

#### 游戏方法：

这个游戏可以在室内大家围成一个圈做，也可以在大巴车上来玩。在游戏开始之前，每个人说出一个地名，代表自己，地点不能重复。游戏开始后，假设你来自长沙，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，长沙的火车就要开。”大家一起问：“往哪开？”你说：“上海开”。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：“上海的火车就要开。”然后大家一起问：“往哪开？”再由这个人随机说出另外的游戏对象，说：“往某某地方开。”如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了，输了的人接受惩罚或者表演节目，注意不要两个人一直互掐。

#### 游戏目标

：可以增进人与人的感情，而且可以利用让他或她“开火车”的机会传情达意、眉目传情。

### 五、交换名字

#### 游戏描述

：这个游戏关键在于考验人们的习惯性。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。

#### 游戏方法：

1、建议人数在10个人左右最佳，所有参加者围成一个圆圈坐着；

- 2、坐好后，随即与左/右邻者互换名字。
- 3、通过猜拳的方式来决定顺序（也可主持人/教练随机指定），然后按顺序来提出问题。
- 4、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，而必须由和张三互换名字的人来回答：“恩，今天早上我7点钟起床！”
- 5、当自己该回答时却不回答，你所代表的名字的那人就要被淘汰。
- 6、最后剩下的一个人就是胜利者。

## 六、责任

### 游戏介绍：

- 1、每队4个人，两人相向站着，另外两人相向蹲着，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，则由胜者一边蹲着的人去刮输者一方蹲着人的鼻子；
- 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；

### 游戏分享：

- 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？

## 七、言不由衷

### 游戏方法：

- 1、此游戏是用“是”、“不是”来回答的游戏，但回答必须要言不由衷，颠倒事实来回答；答错的人需要接受惩罚。

2、适合10-20人为一组，男女对半更佳

3、如：对一位男生说：“你常擦口红？” ，男生必须回答“是”

3、可以指定一个人当鬼，由鬼依次发问，答错的人就换当鬼。

变形：如果对一个人各问两个问题，则会相当有趣。

## 八、人椅

游戏目的：培养团队成员相互配合、提升团队默契度

游戏规则：

1、全体学员围成一圈，每位学员将双手放在前面一位学员的双肩上；

2、听从培训师的指令，缓缓地坐在身后学员的大腿上；

3、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。”

4、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。

游戏讨论分享：

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？

## 九、官兵捉贼

道具准备：分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸



游戏人数：每组4个人

游戏方法

：将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张，抽到“捉”字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是“贼”字，猜错的要罚；由猜到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行。

游戏兴奋点：简单易行，不受时间地点场合的限制

## 十、心心相印

道具准备：皮球或气球若干

游戏规则：

- 1、在场地中画一个直径10米左右的圆圈，参赛成员两两一组；
- 2、两个人背靠背将皮球夹着，然后绕着圆圈一周；
- 3、绕圈期间，两人的手不能碰皮球，碰一次停止移动2秒钟，皮球掉落则需要从头开始；
- 4、绕圆圈移动时不能踩线，用时最少的一组获胜。



以上是石家庄拓展公司关于【趣味团建】游戏项目的分享介绍

河北美诺拓展专注于拓展培训

，主题团建，企业内训，山野徒步，趣味运动会，企业年会等

我们会根据您的需求定制专属于您的拓展方案！



部分图片来源于网络，如有侵权，请联系删除，谢谢