

破冰游戏名称 破冰游戏心得体会(精选10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

破冰游戏名称篇一

破冰游戏是一种通过游戏活动来加强人际关系、打破僵局的一种方法。在我们每个人的生活中，不论是在学校还是在工作中，我们都会面对各种各样的人际关系挑战。通过参加破冰游戏，我学到了很多有益的东西。下面我将从体验、价值、技巧和改进等方面来总结我的破冰游戏的心得体会。

第一次参加破冰游戏，我感受到了非常强烈的体验。在一个陌生的环境中，我与一群陌生人一起进行各种游戏，这让我有了一种全新的感觉。刚开始时，我还有些拘谨，但随着游戏的进行，我逐渐与其他人产生了互动。我们通过相互合作、互相鼓励，渐渐地建立了起来。当游戏结束后，我发现我不再是一个孤独的个体，而是一个有着一群朋友的人。这种体验让我感受到了人际关系的重要性，也让我对破冰游戏产生了更大的兴趣。

参加破冰游戏不仅能给我们带来积极的体验，还能为我们提供了一种珍贵的学习机会。通过与他人的互动，我学到了很多关于沟通与合作的技巧。破冰游戏常常需要我们与他人合作完成任务，这就要求我们学会听取他人的意见，协调各方需求，以达到共同的目标。在这个过程中，我发现沟通的重要性。只有通过良好的沟通，我们才能更好地理解彼此，协调各自的行动，并最终实现团队的成功。通过参加破冰游戏，我不仅学到了这些宝贵的技巧，也更加明确了在人际交往中

所需要的各种能力。

破冰游戏中，还有一些非常实用的技巧。比如，在一些游戏中，我们被要求与陌生人进行合作。这种情况下，我们常常会面临缺乏了解他们的情况的难题。我发现，通过主动与他人进行交谈，了解他们的兴趣爱好、想法等，可以更好地与他们合作。此外，还有一些游戏需要我们在有限的时间内完成任务。在这种情况下，我学到了有效管理时间的重要性。通过合理组织时间，合理分配任务，我能更好地完成任务，提高团队的整体效率。总而言之，破冰游戏不仅让我学到了更多关于人际关系的技巧，也让我意识到了这些技巧在实践中的重要性。

尽管破冰游戏有着许多优点，但也存在一些可以改进的方面。首先，一些破冰游戏的设定可能不够贴近实际情况。在现实生活中，人际关系有着各种各样的形式，但有些破冰游戏的设定却相对单一。因此，我认为改进破冰游戏的设定，让它更加贴近实际情况，更符合我们在实际生活中所面临的挑战，可以带来更好的效果。另外，一些破冰游戏的游戏时间过长，容易让参与者感到疲惫。因此，我建议适当缩短一些游戏的时间，保证游戏的进行的紧凑有序。

总结起来，通过参加破冰游戏，我不仅得到了积极的体验，也学到了许多有益的知识 and 技巧。破冰游戏帮助我更好地理解人际关系的重要性，提高了我的沟通和合作能力。虽然破冰游戏有待改进，但作为一种有效的人际关系加强方法，它给我们带来的益处是不可忽视的。我相信，在今后的学习和工作中，我会继续运用我在破冰游戏中学到的知识和技巧，与他人建立良好的关系，并取得更好的成功。

破冰游戏名称篇二

1、松鼠大树

规则：所有成员围成一圈，三人一组：两人扮大树，面对对方，方向上伸出双手握住对方；一人扮松鼠，蹲在另外两人之间。另外多出的一人（或两人）站在圆圈中间。教练喊“刮风了”，松鼠不动，大树离开原位并且与原来的同伴拆开寻找新的同伴与位置，本来圆圈中间的人插到其中扮演大树，最后没有找到位置或没有移动的人受惩罚；教练喊“打雷了”，大树不动，松鼠离开原位寻找新的位置，本来圆圈中间的人插到其中扮演松鼠，最后没有找到位置或没有移动的人受惩罚；教练喊“地震了”，所有人离开原位，松鼠与大树可以交换角色，最后没有找到位置或没有移动的人受惩罚。（根据情况可以改成两次没有找到位置或没有移动的人受惩罚）

换位置时不能换到相邻的组合中，但松鼠与大树的角色可以互换 道具：无。

人数：20人以上。

2、说出我的名字

规则：成员相互介绍姓名，之后分成两组，每组将自己的成员编号，不要让对方知道。两组站成两排，面向对方，中间留出足够空间，由培训师任意叫号，被叫到的两人向前跨出一步叫出对方姓名，若无法叫出或叫错对方姓名、对方先于己方正确叫出姓名，则被对方俘虏，排到对方的队尾，活动结束后，人多的一方获胜。

道具：无。

人数：10—20人。

3、水果蹲

规则：所有成员每3—4人一组，分别为自己组取一个水果作为组名，各组站成一排，面向中心，将手臂互相搭在相邻组

员的肩上。教练指定一组水果开始（以苹果为例），该组成员一边一起蹲起，一边念到：“苹果蹲，苹果蹲，苹果蹲完香蕉蹲。”在念到“香蕉”时需要同时用手指向组名为“香蕉”的那一组。香蕉组依此继续。组内成员说的水果名不同或手指指向不同时，该组接受惩罚。不允许两组之间反复互指，也不建议反复指定同一组。（例：甲组指向乙组，乙组又指回甲组，此时甲组不能再指向乙组）道具：无。

人数：15人左右。

4、解锁

规则：本队队员紧密站立，闭眼，之后把双手高举，然后随机抓住别人的一个手掌，不得抓住相邻人的手掌，然后在松开手的前提下想办法将由手臂组成的复杂的锁解成一个完成的环。道具：无。

人数：10人左右。

5、串名字游戏

规则：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。道具：无。

人数：15人左右。

6、竹竿情人

规则：几个人排成圆圈定号码，一个人站在圆圈中间手持竹竿，中间的人说出一个号码同时把手中的竹竿从竖直状态放开，被叫到号码的人立刻跑到中间在竹竿倒地前抓住（用手

掌按住)竹竿,没抓住的人受罚。道具:竹竿若干。(或其他长杆)人数:10人左右。

7、五毛和一块

规则:游戏开始前,大家全站在一起,按男女比例规定性别与“五毛”“一块”的对应关系,(一般“一块”要多点),裁判站边上。裁判宣布游戏开始,并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的),裁判一旦喊出钱数,游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队。道具:无。

人数:10—15人。8.言不由衷

1、此游戏是用“是”“不是”回答的游戏。但回答必须要言不由衷,颠倒事实来回答。

2、如:对一位男生说:“你常擦口红?”男生必须回答“是”

3、指定一个人当鬼,由鬼依次发问,答错的人就换当鬼。注意:如果对一个人各问两个问题,则会相当有趣。

9、大风吹、小风吹、台风吹

规则:请一个发号的人站在前面~~说:“大风吹”所有人立刻回答说:“吹什么?如果那人说:”

吹所有穿裙子的人,所有穿裙子的人必须重新找位置,没有找到位置的人就站上来继续发号。如果说:小风吹,就按照所说意思反着进行,比如:吹所有带眼镜的人,没有带眼镜的人必须马上寻找新的座位,如果说:台风吹,所有的人必须离开自己的座位重新寻找新的位置.最后惩罚所有站在前面发号施另的人~~~ 道具:无。

人数：10—15人。

10、维多利亚圈

规则：所有人侧向围成一圈，双手交叉放于胸前，缓缓坐下坐到后面人的腿上。待所有人坐稳后，慢慢后仰，直至上身平躺。不同队伍进行比赛，平躺状态坚持时间最长的队伍获胜。道具：无。

人数：10人左右。

破冰游戏名称篇三

破冰游戏对于团队建设和交流来说是非常重要的。无论是在学校的班级活动中，还是在企业的团队培训中，破冰游戏都可以起到“破冰”作用，打破陌生人之间的隔阂，拉近彼此之间的距离。通过参与破冰游戏，我获得了许多宝贵的体会和收获。

首先，破冰游戏可以帮助我认识不同类型的人。在破冰游戏中，来自各个不同背景的人们聚在一起，互相交流和合作。通过游戏中的互动，我能够更好地了解他们的性格、特点和偏好。有些人喜欢主动领导，有些人善于观察，有些人更擅长在压力下保持冷静。通过认识和理解不同类型的人，我可以更好地与他们合作和交流，提高团队的凝聚力和效率。

其次，破冰游戏可以帮助我树立正确的沟通意识。在破冰游戏中，顺利完成任务往往需要良好的团队协作和有效的沟通。我意识到，在沟通中，语言只是其中一部分，还有身体语言、表情和声音等要素同样重要。通过学习和实践，我可以更加准确地表达自己的意思，并且更加仔细地倾听和理解他人的意见。通过破冰游戏，我逐渐树立起了“理解他人、表达自己”的沟通意识，这对于个人的成长和团队的发展都至关重要。

再次，破冰游戏可以培养我解决问题的能力。破冰游戏通常是通过一系列的任务和规则来进行的。在团队中，每个人都有自己的角色和任务。通过合作解决问题，我逐渐锻炼了团队合作和解决问题的能力。有时候，任务看似困难，但是通过思考、讨论和尝试，我们成功地克服了困难，获得了成就感和满足感。这种能力的培养，不仅对我在团队中的角色扮演有帮助，也能够在学习和工作中帮助我更好地应对和解决问题。

最后，破冰游戏可以增强我的自信心。在破冰游戏中，我需要勇敢地展示自己，并主动和他人合作。通过互相鼓励和支持，我逐渐克服了自己的羞涩和紧张，更加自信地与他人交流和合作。这种自信心的培养，也会在其他场合中发挥积极的作用，改善我与他人的关系和提升自己的综合素质。

总之，破冰游戏给我带来了许多宝贵的体会和收获。通过认识不同类型的人、树立正确的沟通意识、培养解决问题的能力 and 增强自信心，我在破冰游戏中得到了锻炼和成长。我相信，这些宝贵的经验和收获将继续伴随着我，影响和帮助我在未来的学习和工作中取得更好的成绩。

破冰游戏名称篇四

第一段：引入破冰游戏的意义和效果（200字）

破冰游戏是一种常见的团队建设活动，旨在帮助团队成员认识彼此，打破陌生感，建立良好的工作关系。在现代社会中，人与人之间的交流变得越来越重要，而破冰游戏正是提供了一个积极开放的环境，使得人们能够更加自然地相互交流。通过参与破冰游戏，我深深体会到这些游戏对于个人成长和团队合作的重要性。

第二段：自我介绍类破冰游戏的体验和感受（300字）

最常见的破冰游戏之一就是自我介绍类的游戏。在这些游戏中，每个人都需轮流自我介绍，并分享一些有关个人的信息，例如姓名、年龄、兴趣爱好等。在这个过程中，我深感到，自我介绍类的破冰游戏有助于增加团队成员之间的互相了解。在听到别人介绍自己的同时，我们也能更好地理解他们的背景和个性，为进一步的合作打下基础。在这些游戏中，我学会了如何简洁明了地表达自己，同时，也懂得了倾听和尊重他人的重要性。

第三段：合作类破冰游戏的体验和感受（300字）

合作类的破冰游戏通常需要团队成员共同努力完成特定任务。这些游戏要求团队成员相互合作，协调行动，以取得成功。在一次合作类的破冰游戏中，我深刻体会到团队合作的重要性。每个人都有自己的才能和特长，在团队合作中，我们需要互相信任和尊重。当每个人都明确自己的角色和任务时，团队可以更加有效地达成目标。通过这些游戏，我明白了团队合作的力量，知道了成功需要每个人的共同努力。

第四段：刺激类破冰游戏的体验和感受（200字）

刺激类的破冰游戏往往具有竞争性和挑战性，旨在激发个人的潜力和活力。这些游戏可以帮助个人克服困难、寻找解决问题的办法，并在紧张的环境中展示自己的能力和。参与这些游戏，我发现自己充满了热情和动力，积极面对挑战。在压力之下，我能更好地思考和行动，做出正确的决策。这些刺激类的游戏不仅仅只是让我们获得乐趣，更是教会我们如何在困难面前坚持和努力。

第五段：总结破冰游戏对个人和团队的重要性（200字）

通过参与破冰游戏，我意识到这些游戏对于个人和团队的发展都起到了积极的作用。个人在其中能够积极参与、展现自己的特点和优势，发展出自信和自尊的态度。同时，在游戏

中培养了个人的合作意识、团队意识和领导能力，使个人与团队更加协调和融洽。破冰游戏不仅仅是帮助我们更好地认识自己和他人，还让我们在轻松愉快的氛围中学会如何与他人相处，妥善解决问题，争取共同目标的实现。

总结：通过参与破冰游戏，我体会到这些游戏对于个人成长和团队合作的重要性。自我介绍类的游戏增进了团队成员之间的互相了解，合作类的游戏培养了团队合作精神，刺激类的游戏激发了个人的潜能和活力。通过这些游戏，我的沟通能力和团队协作能力得到了提升，我也学会了如何在团队中合理发挥自己的作用。因此，破冰游戏是一种非常有意义的团队建设活动，对于个人和团队的发展都具有重要意义。

破冰游戏名称篇五

人人都认为睁着眼睛要比闭着眼画得好，因为看得见，是这样吗？在日常工作中我们自然是睁着眼的，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，试着闭上眼睛，也许当我们闭上眼睛时，我们的心敞开了。目标：

1. 使队员明白单向交流方式和双向交流方式可以取得的效果不同。2. 说明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。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。讨论：

1. 为什么当他们蒙上眼睛，所完成的画并不像他们期望得那样？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？变化：

1. 让每个人带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。

适合对象：全体人员

活动目的：让队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. 培训师让每组围着站成一个向心圈

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. 告诉大家一定会解开，但答案会有两种，一种是一个大圈，另外一种是套着的环。4. 如果过程中实在解不开，培训师可允许队员相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。讨论：

三、游戏名称：瞎子走路游戏方法：两人一组（如a和b）

a先闭上眼将手交给b，b可以虚构任何地形或路线，口述注意事项指引a进行。如：向前走。。迈台阶。。跨东西。。向左或右拐。。然后交换角色，b闭眼，a指引b分析：

1. 通过体验，让队员体会信任与被信任的感觉。

2. 作为被牵引的一方，应全身信赖对方，大胆遵照对方的指引行事；而作为牵引者应对伙伴的安全负起全部责任，对一举一动的指令均应保证正确、清楚。另外万一指令有错，信任很难重建。

四、游戏名称：串名字游戏游戏方法：

五、游戏名称：循环相克令 用具：无 人数：两人

方法：令词为“猎人、狗熊、枪”，两人同时说令词，在说最后一个字的同时做出一个动作——猎人的动作是双手叉腰；狗熊的动作是双手搭在胸前；枪的动作是双手举起呈手枪状。

六、游戏名称：官兵捉贼

用具：分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸 人数：4个人

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，由抽到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行。兴奋点：简单易行，不受时间地点场合的限制 缺点：人数不易过多。

七、游戏名称：拍七令 用具：无 人数：无限制

方法：多人参加，从1-99报数，但有人数到含有“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要拍下一个人的后脑勺，下一个人继续报数。如果有人报错数或拍错人则表演节目。兴奋点：没有人会不出错，虽然是很简单的算术。

八、游戏名称：开火车 用具：无

人数：两人以上，多多益善

方法：在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京的火车就要开。”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？”，再由这个人选择另外的

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。兴奋点：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。

九、游戏名称：猜人名游戏

适用对象：最适用于训练销售人员及一线管理人员活动目的：

训练一线管理人员，或参加培训的销售人员熟练使用封闭式问题的能力，利用所获取的信息缩小范围，从而达到最终目的。该训练让学员在寻求yes答案的过程，练习如何组织问题及分析所得到的信息。操作程序：

- 1、在教室前面摆四个椅子。
- 2、每组选一名代表为名人坐在椅子上，面对小组的队员们。
- 3、培训师给坐在椅子上的每一位名人带上写有名人名字的高帽。
- 4、每组的组员除了坐在椅子上的自己不知道自己是什么名人，其他人员都知道，但谁都不能直接说出来。
- 5、现在开始猜，从1号开始，他必须要问封闭式的问题如“我是...吗？”如果小组成员回答yes[]他还可以问第二个问题。如果小组成员回答no[]他就失去机会，轮到2号发问，如此类推。
- 6、谁先猜出自己是谁者为胜。培训师应准备一些小礼物给赢队。有关讨论：

你认为哪一位名人提问者最有逻辑性？如果你是名人，你会怎样改进提问的方法？

十、游戏名称：勇于承担责任

规则：学员相隔一臂站成几排（视人数而定），我喊一时，向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前跨一步；喊五时，不动。

当有人做错时，做错的人要走出队列，站到大家面前先鞠一躬，举起右手高声说：“对不起，我错了！”

做几个回合后，提问：这个游戏说明什么问题？

面对错误时，大多数情况是没人承认自己犯了错误；少数情况是有人认为自己错了，但没

有勇气承认，因为很难克服心理障碍；极少数情况有人站出来承认自己错了。在日常工作中也有很多这样的现象，在深圳有一家香港公司的办事处，有一位主管和一位职员。办事处刚成立时需要申报税项，由于当时很多这样性质的办事处都没申报，再加上这家办事处没有营业收入，所以这家办事处也没申报。两年后，在税务检查中，税务局发现这家办事处没有纳过税，于是做出了罚款决定，数额有几万，这家办事处的香港老板知道这件事后，就单独问这位主管“你当时怎么想的，现在发生这样的事情？”这位主管说“当时我想到了税务申报，但职员说很多公司都不申报，我们也不用申报了，考虑到可以给公司省些钱，我也就没再考虑，并且这些事情都是由职员一手操办的。”老板又找到这位职员，问了同样的问题。这位职员说“从为公司省钱的角度，再加上我们没有营业收入和其它公司也没申报，我把这种情况同主管说了，最终申不申报还应由主管做决定，他没跟我说，我也就没报。”

十一、游戏名称：猜五官游戏说明：

1、两人面对面

2、先随机由一人先开始，指着自己的五官任何一处，问对方：“这是哪里？”

3、对方必须在很短的时间内来回答提问方的问题，例如如果对方指着自己的鼻子问这是哪里的话，同伴就必须说：这是鼻子，同时同伴的手必须指着自己鼻子以外的任何其它五官。

4、如果过程中有任意一方出错，就要受罚；3个问题之后，双方互换。

十二、游戏名称：交换名字

内容：这个游戏在于考验人们的习性。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。
方法：

(1) 人数在10个人最适合；(2) 参加者围成一个圆圈坐着。

(3) 围个圆圈的时候，自己随即更换成右邻者的名字。(4) 以猜拳的方式来决定顺序，然后按顺序来提出问题。

(5) 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，而必须由更换成张三的名字的人来回答：“恩，今天早上我7点钟起床”。(6) 当自己该回答时却不回答，不是自己却回答的人就要被淘汰。(7) 最后剩下的一个人就是胜利者。

十三、游戏名称：代号接龙

内容：这个游在于训练个人的反应力和记忆力，以最快的速度判断自己的所在位置。方法：

1、人数在10个人以内最适合。

2、参加者围成一个圆圈坐着，先选出1人做鬼。

4、游戏从鬼这里开始进行。如果鬼开始说“

1、2”，其意思就是由第 1 个人传给第 2 个人的意思。

5、2 号在接到口令后，就要马上传给任何一个参加者，例如“

2、5”的话，2 当时就是自己的代号，5 则是自己想传达者的代号，此数字可以自由选择。

6、如此一直进行比赛。

7、如果自己的代号被叫到而没有回答的人，就要做鬼。

8、鬼的代号是从 1 开始，所以当鬼换人的时候，则所有人的代号重新更改。重点：这个游戏的乐趣与否，乃决定于参与者的反应速度之快慢，所以应当培养良好的灵敏反应。

十四、游戏名称：数字传递游戏步骤：

3、游戏规则：

上

（写上组名），看哪个队伍速度最快，最准确；”

3) 比赛进行三局（数字分别是 0、900、0.01），每局休息 1 分 15 秒。第一局胜利积 5 分，第二局胜利积 8 分，第三局胜利积 10 分。小组讨论：

2、四个循环中，哪个步骤更为重要？

十五、游戏名称：找变化

1、找一个你身边的学员结成伙伴(partner)

- 2、背对背, 给你们 3 分钟, 在身上做 3 个变化
- 3、回过头, 彼此找找对方的变化
- 4、再背对背, 给你们 3 分钟, 在身上做 10 个变化
- 5、回过头, 彼此找找对方的变化双方都找出 10 个变化的, 请举手

十六、游戏名称：责任

- 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;
- 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?

十七、游戏名称：圆球游戏规则：

- 1、所有的人分成三组, 每个小组约 20 人, 分别配有 1、2、3 号球
- 2、游戏要求将球按 1、2、3 号的顺序从发起者手里发出, 最后按此顺序回到发起者手里。在传递过程中, 每一人都必须触及到球, 所需时间最少的获胜。
- 3、球掉在地上一次, 额外加 10 秒培训师必读:

- 1、游戏开始时, 三组人一般会不约而同地围成了三个圈, 一

个接一个地传递，记下三组的成绩，例如分别为 17 秒、18 秒和 50 秒。

2、“有没有更好的办法让时间变得更短些？这个游戏的最好成绩为 8 秒。”培训师可以向所有小组提出挑战。（参考思路：用手围成一个圆筒状，让三个球分别从上面滑下，所用时间仅为 4 秒！这是一个绝妙的想法！当然可能还有更快的方法，培训师需要不断启发学员去思考新的方法。）培训师点评：

有的队员在看到成绩连自己都不敢相信——“开始觉得三十秒已是不可思议的！”“能不能再快些？”一个又一个想法从队员们的脑中蹦出来，游戏过程中不断传来喜讯??“9 秒”、“5 秒”、“4 秒”，最快的居然只用了 0.58 秒！

通过这个游戏让学员感受到：每一件看似不可能的事情摆到面前时，这种“不可能”的心理定势，使每个人都会想到放弃。做了才能成功，但最终的成功不是因为你做了，而取决于你怎样去做。发挥团队智慧，集合团队的创意，一件不可能完成的事情奇迹般的成功了，这就是团队的力量！思维可以指导人们的行动，同时也约束人们的行动。要想成功唯有敢于超越自己的思维。

对一家企业而言，也许你的条条框框为你的发展立下了汗马功劳，但一味的遵循就容易沦为守旧。为员工建立一种启发创造性和“冲破框架”的环境条件：鼓励创新精神，从而开发突破性的解决方案与策略，也就为企业创造更多地意想不到的机会。

十八、游戏名称：衔纸杯传水

杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个小缸内，最后在限定的五分钟内，看谁的缸内的水最多，谁就获胜。

十九、游戏名称：沟通能力形式：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：

1、给每位学员发一张纸

一把右上角撕下来，转 180 度，把左上角也撕下来——睁开眼睛，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）

二十、大风吹 小风吹 台风吹

破冰游戏名称篇六

破冰游戏是一种用于调动团队氛围、增进相互了解的活动。在这种活动中，参与者们能够通过互动和合作，打破陌生和尴尬，增强团队的凝聚力和协作精神。在开展破冰游戏的过程中，我深刻体会到了团队合作的重要性、相互沟通的必要性以及自身在团队中的作用。以下是我在破冰游戏中的心得体会。

第一段：认识和熟悉团队成员

破冰游戏通常会让参与者进行各种形式的互动和交流。通过游戏的方式，我们能够更容易地认识和熟悉团队中的其他成员。我发现，只有真正了解对方，我们才能更好地相互配合和合作。在一个陌生的环境中，破冰游戏为我们提供了一个交流的平台，让我们能够更加轻松地打开自己，与他人建立起积极的互动关系。

第二段：团队合作的重要性

破冰游戏能够让我们更深刻地体会到团队合作的重要性。在一个游戏过程中，每个人都扮演着不同的角色，需要相互配合和协作才能够取得成功。只有团队成员们相互信任，共同努力，才能够达到既定的目标。在游戏中，我学会了与他人共同分担困难、共同面对挑战。这让我明白了在真实的工作环境中，与团队成员建立良好的合作关系是多么重要。

第三段：相互沟通的必要性

破冰游戏鼓励参与者进行积极的交流和沟通。在游戏中，我发现只有通过团队成员进行有效的沟通，我们才能够更好地协调行动并取得胜利。相互沟通不仅仅是传递信息，更是理解对方的需求和意图。通过游戏，我学会了倾听与表达，能够更好地理解他人的想法并表达自己的观点。这种沟通能力的提升，不仅在游戏中起到积极的作用，在工作和生活中也能够帮助我更好地与他人合作和交流。

第四段：发现自身的优势和不足

通过参与破冰游戏，我了解到自己的优势和不足。在游戏中，每个人都有着不同的技能和特点，每个人都可以在某个环节中发挥自己的才能。通过观察和互动，我发现自己在某些方面具有优势，比如沟通能力、领导能力等。同时，我也发现了自己在某些方面的不足，比如耐心性差、处理紧急情况时反应不够迅速等。这让我意识到，在团队合作中，我需要进

一步发挥自己的优势和提升自己的不足，以更好地为团队做出贡献。

第五段：感受到团队的凝聚力和协作精神

通过破冰游戏，我深刻感受到团队的凝聚力和协作精神。在游戏中，每个人都努力地为团队的成功贡献自己的力量，我们之间没有个人的得失，只有团队的荣誉和胜利。通过相互支持、互相协助和共同努力，我们能够克服种种困难，取得令人满意的成绩。这让我看到了一个强大团队的力量，也让我深感团队凝聚力和协作精神的重要性。

总结：

通过破冰游戏，我学到了团队合作的重要性，学会了更好地与他人进行沟通和交流。我也发现了自身的优势和不足，提升了自己的团队意识。破冰游戏的过程让我深刻感受到团队的凝聚力和协作精神。我相信，通过持续的参与破冰游戏，我能够不断提升自身的团队合作能力，为团队的成功做出更大的贡献。

破冰游戏名称篇七

- 1、八个代表队依次上场，每队两人。一个人比划一个人猜。
 - 2、猜词过程中，不许说出词条中包含的任何字，否则该词条作废，根据词条难度，有三次选择放弃的机会。
 - 3、以猜中词条的多少，取前四个队获奖。
- b.无实物表演说一个场景，大家可以任意发挥想象，演一个这个场景里的物品。
- c□在题板上写一些数字或者颜色，然后每人唱一句带数字或

颜色的歌，但是歌词里不能有题板的数字或颜色。

d□60秒不ng 准备一系列的小道具和肢体动作，可以分为3到4个环节，然后窜成一个游戏，一个接一个连上，时间规定是60秒，当然在这之间任何一个环节出错都要重来。

当然还有别的小游戏：

e□成语接龙

根据指定的字说一个成语，第一个成语的尾字为第二个成语的首字，一直接下去，哪个组用最少的词接回第一个成语的首字为胜。

f双人顶气球接力

两人一组只能用脸部贴着气球从一头跑到另一头，中途气球掉下重来，先完成的一组取胜。

g瞎子穿拖鞋转载于社团网ishetuan

概要：蒙眼前进5步或6步穿拖鞋的游戏方法：

- 1、各队轮流派出1人。
- 2、把拖鞋放在起点前方5步的地方。
- 3、回到起点蒙眼旋转三次以后出发。
- 4、能够准确前进5步，第6步穿到拖鞋教多的一组获胜。参考：进行中对方可以用错误的指示来扰乱。

h官兵捉贼

i正话反说

游戏规则：

1、每队各出一人参加游戏。

2、主持人要事先准备好一些词语。说一个词语，参与者要反着说一遍，比如“新年好”，游戏者要立刻说出“好年新”，说错或者猛住的人即被淘汰。从三个字开始说起，第二轮四个字，第三轮五个字，以此类推，估计到五个字以上的时候游戏者就所剩无几了。

3、最后胜出的四个队获奖。

01、语言游戏：数青蛙。

规则：一只青蛙，一张嘴，两只眼睛，四条腿，扑通一声跳下水。

两只青蛙，两张嘴，四只眼睛，八条腿，扑通扑通跳下水。

青蛙，嘴、腿、跳水声音要按实际数量增加。

也可以难度大一点：凡是遇到3、7、或者3和7的自然倍数，要以~~~~~来代替，比如21，30，49之类的都不能说，说错了的要罚，罚他另外说一件自己的糗事或者笑话、唱歌。

02、快乐传真

03 音乐大不同

04 烛光爆破

05 终极密码

规则：1. 先选一个人当裁判，从1-100中挑选一个数字

ex:数字是16

2. 第一个人说56就代表接下来范围在1-56之间

3. 接下来重复第2个步骤

ex:第二个人说36就代表接下来范围在1-36之间，然后重复~

4. 喊道指定号码的就要接受惩罚~

06 心有灵犀

07□yes or no

规则：两个嘉宾面对面，每个的头上放一个牌子，牌子上的字是嘉宾要猜得人或事物，彼此先告诉对方一个大概范围。每人可以问对方问题，用一般疑问句来确定答案，我只回答yes /no,直到最后才出具体是什么。

08、互相击对方身上的气球

两人pk游戏，每人身上绑上气球，互相扎对方的气球，先扎完对方身上的气球者，获胜！

09、水果蹲：

xx蹲，xx蹲，xx蹲完xx□另一个)蹲。说不上来或者蹲错就淘汰。

10、大筷夹橘子—盘子磊苹果

11、歌曲接龙

破冰游戏名称篇八

破冰”是打人与人交往间怀疑、猜忌、疏远的篱樊，就象打破冬厚冰层。这个“破冰”游戏帮助人们放松并变得乐于交往和相互学习。

此游戏几个玩法方面：

低风险的破冰游戏例子包括：让我们自我介绍

两人一组组成一对，拍档介绍同组另一拍档的名字、工作等情况

更富挑战性、耗时的破冰游戏包括：显示团结合作的价值

注意！不是所有的破冰游戏都会起作用。甚至会出反弹，给你随后的培训造成阴影。了解你的听众，并不是所有成年人都愿意一开始在教室做一些他们觉得有琐碎的小事。一般而言，地位越高的人不愿冒险做可能使他们看上去愚蠢的游戏人们的穿着打扮可能给你一个暗示，帮助你判断一开始究竟有多少学员愿意冒险尝试。你应根据他们的穿着打扮来选择游戏的开放性。已经互相认识的人会发现这练习什么意思。来自不同公司的人组成学员往往会感觉破冰游戏有助于相了解。

在企业内部举办的培训应选择较少冒险的破冰游戏。

游戏：比长短

每队派出一人比不同的单位

人数：不限，需要一位主持人

场地：不限

适合刚认识或不认识的人

游戏方法：

1. 分组，不限人数，至少要二组。每组五人以上。
2. 主持人宣布要比的单位，然后每组派出一位他们认为会赢此单位的人。
3. 等被派出的人都出来后，主持再说比什么。
4. 计算每次比完的输赢即可。

题目例子：

这个游戏的题目就是要想越不会被大家猜中的越有趣！

比长：比手臂；比上衣；比头发…

比短：比手指头；比裤子或裙子…

比高：比声调；比手抬起来的高度…

比大：比眼睛；比手掌…

比多：比身上饰物；比穿的衣服；比身上的扣子…

题目必须在看到被派出的人之前想好！

这里我在介绍一个破冰的方法：

这个游戏从前陈老师带我们做过，游戏：串名字

我们做的时候是小组内每一个成员说自己的一个名字，但不是本名(是我们本身已熟悉的原因)，然后也是一个人接一个

人的说，在说出自己名字前说出自己前面所有人的名字。

第二轮每人除说出名字外，还要做一个动作，下面的同学除说上一位同学的名字外也要模仿出他们的动作，这也增加了游戏的难度。

注意：动作的难度适中，上次黄丽华老师做得空手翻筋斗就没有人学得来

大小风吹

用不同的是非问题猜出头顶上的答案

人数：不限

场地：室内

适合刚认识或不认识的人

游戏方法：

1. 把比人数少一张椅子数目的椅子围成一圈。
2. 除了当鬼的人以外，其余的人分别坐在不同的椅子上。

每张椅子限坐一人。

3. 做鬼的人站在中央，他可以随意说大小风吹。如果他说大风吹，他说有 x 的人必须起来换位置。如果说小风吹，则是相反，没有 x 的人起来换位置。换位置时不能持续两人互换或坐回原位。没抢到位置的人则是新鬼。

4. 坐鬼三次的人则算输，需接受处罚。

题目例子：

鬼：大(小)风吹 其余的人：吹什么？

鬼：吹有戴眼镜的人(如是大风吹，则是有戴眼镜的人起来换，

如果小风吹，则是没戴眼镜的人起来换!)

诺亚方舟

选择不同的动物救，洪水来了则要找位置坐

人数：不限

场地：室内

适合刚认识或不认识的人

游戏方法：

1. 把人数还少一张数目的椅子围成一圈。除了诺亚外，其余的

人坐在椅子上。

2. 每个人必须为自己选个代表的动物。

3. 诺亚必须站在中央一一的走到每个面前，他可叫任何一个动物

，被叫到的动物必须站起来跟着他走。当诺亚说：“洪水来了！”，

全部的人，包括诺亚必须赶紧找个空位坐下，没有座位的那人则

变成诺亚，原诺亚则变成该动物。

4. 当诺亚三次的人则算输。

题目例子：

有点像大风吹，但是只选其中的动物。诺亚可以

选择全部的动物起来。每个人必须记得他人的动物名。

全民动员

人数：不限，但必须是偶数

场地：不限，但要比比较空的地方

适合刚认识或不认识的人

游戏方法：

1. 先选两个人出来，为甲与乙。其余的人二个二个一组，手互勾。

2. 甲为鬼，甲必须去抓乙。乙为了脱逃，可以随便找一组的左边或右边勾着。当乙勾着任何一边后，这组的另一边的人即马上变成乙。甲换成追这个乙。如果甲追到乙，则角色马上互换，变成乙追甲。

储水游戏

将会全身弄湿!!

人数：五人以上，必须为偶数

场地：室外

工具：二个有洞的塑料瓶，二个没洞的塑料瓶，一大箱的水(如在游泳池的旁边外不用)

适合刚认识或不认识的人

游戏方法：

1. 要有会被全身弄湿的准备，可内穿游泳衣之类的。
2. 分二组，先各派一人到另一方躺下(与开头一方最好相差三公尺以上)，肚子上各放个没洞的瓶子。
3. 其余的人在另一方排成直线准备。当主持人说开始后，最前头的那人必须用有洞的瓶子装水，然后跑到另一方把装好的水倒进另一人肚子上的瓶子。接着与躺在地上的人交换，原先躺在地上的人赶快把有洞的瓶子带回去交给下一人。
4. 比看那一组先把没洞的瓶子装满水。

游戏注意事项：

* 有洞的瓶子最好把洞打在离底有一小段距离的地方以上。

*二个有洞的瓶子必须大小一致，洞也最好在同一地方。没洞的瓶子也必须大小一致

击落目标

人数：二十人以上

场地：不限

工具：大量的报纸，二个纸杯

适合刚认识或不认识的人

游戏方法：

1. 分二组。每组各聚一方，中间可用胶带贴出分隔线。
2. 每组各选出一人坐在每组的中央地带，纸杯倒放在此人头上。
3. 每组的人必须要用报纸做出球状物(不能太大)，当主持人说开始后，二边的人发球试着打落下纸杯和帮忙挡位飞来的纸球。不准用手包围纸杯，只能帮忙打落。
4. 看那组的纸杯先掉则输。

玩完必须整理场地!!!!

游戏注意事项：

*为安全起见，请勿做出超大纸球击打对方!!

抢毛巾

人数：二十人以上

场地：不限，但场地必须够大

工具：一条毛巾或抹布，一个硬币

适合刚认识或不认识的人

游戏方法：

1. 分二队。每队排成直线，二队中间隔些距离。
2. 每个人面向外边方向(内边方向为面对面另一队人)，手牵着手，闭眼睛。二队的第一人面向相反方向(向内边)，睁开眼睛。
3. 主持人把一条毛巾放在二队最后的中间位置，离二队最后一人各有相同距离。
4. 主持人坐在二队第一人的中间。此时应该除了第一人的眼睛是张开的外，其余的全闭上眼。主持人先告诉第一人硬币的正反面，然后开始投掷。如果为正面，第一人必须马上按一下下个人的手。然后不出声的直传下去。当最后一人感觉到被按，必须马上去抢夺毛巾。先得到毛巾的那人放回毛巾，走到最前头成为第一人。没抢到毛巾的那一人留在原位，直到抢到毛巾为止才能换到前头。
5. 看那一组最先轮完算那组赢。

互相认识游戏

(先到者先做，随后到者随时加入，以免早到者媷媷、迟到者尴尬)

1. 在每位客人进来时，在他背后用胶带贴一张卡片，卡片上端印上：请写上你看到我的第一个印象，并签上大名。
2. 在每位客人进来贴好卡片之后，熟识他的人要将他介绍给大家，请每一位先到的人，都要起身向前，介绍自己、寒暄几句，然后在他背后的卡片上签名并写上对他的第一印象，也请他在你背后签名留言。
3. (等客人差不多到齐了)请每一个人介绍坐在他右边的人，并念出他卡片的内容。

4. 然后请被介绍者分享他听到卡片内容之后的感想。

游戏一则

步骤：

1、让成员站成一个圈。游戏开始时，社工任意指向圈中的一个人，手不要放下来。那个人现在要指向圈中的另一个人，那个人再指向另一个人那个人再这样做，依次下去。告诉大家，不允许指向已经指着别人的人。游戏者这样进行下去，直到每个人都指着某个人，而且没有两个人指向同一个人。然后大家都把手放下(为粗鲁的举止而互相道歉)。

2、现在，告诉大家，把目光放在刚刚指着的人身上。告诉他们，他们的工作是监督那个人。那个人被称为“角色模特”。

3、成员有一件工作：他们必须密切监督他们的“角色模特”，并且学他们的动作。要求成员站着不动。只有当他们的“角色模特”动了，他们才可以动。实际上，“角色模特”做的任何动作——咳嗽、拉手指等任何动作，成员都必须立即重复，然后站着不动(当然，除非“角色模特”又动了一次)。

4、开始游戏，进行大约五分钟。可能出现的情况是，随处可见各种小动作。无论什么时候，当有人做了一个动作，这个动作将会被大家转着圈传播开，无休止地重复下去(通常在每次重复时都会有所夸张)。最后，圈里地每个人都会摇着头，摆着胳膊，做着鬼脸，咳嗽，咯咯地笑，更像是一群疯子。

提问：

1、 刚刚发生了什么?我们应该站着不动。

2、 有谁知道某个动作是谁发起的?(给学员一些时间，运促他们对这个或那个动作什么时候开始争执一会儿。事实上，在

提问过程中，关于“谁先开始的”这个问题，会有很多争论)。

3、有多少人知道，是你的“角色模特”首先开始的某个动作?(有时，成员会确信地说，“查理先拽鼻子的。”问问查理，“你听说是你先开始那个动作的，感到奇怪了吗?你意识到你那么做了吗?)

4、要点：当有人首先开始后，一旦其他人都这么做了，有什么麻烦吗?

破冰游戏名称篇九

破冰游戏是一种增进人际关系、缓解紧张气氛的活动方式，适合于各种场合，无论是学校的开学典礼、团队建设还是企业培训。通过参与破冰游戏，我深刻体会到了其积极的作用，并从中收获了很多。

首先，破冰游戏可以打破陌生感。在一个陌生的环境中，很难和陌生人打开话题或融入到人群中去。然而，当破冰游戏开始时，每个人都积极参与其中，彼此聊天、交流，由此产生了某种默契。在一个团队建设的活动中，我们玩了一个叫做“自我介绍接龙”的游戏。每个人在介绍完自己后，还要将之前所有人的介绍都记住并接龙。通过这个游戏，不仅加强了团队成员之间的了解，也拉近了彼此之间的距离。

其次，破冰游戏能够培养团队合作意识。在团队的合作中，互相信任、相互支持是至关重要的。而在破冰游戏中，往往需要大家一起努力，共同完成一个任务。例如，在一个叫做“传球接龙”的游戏中，我们需要站在不同的位置，将球传递到目标位置上。这个游戏不仅考验个人的接球能力，还需要大家默契配合，否则球很容易掉落。通过这样的团队协作，我学会了倾听他人的声音，学会了与人合作，学会了互相信任，这些对我未来的工作和学习都非常重要。

再次，破冰游戏可以提升个人的自信心。有些人可能在陌生环境中会感到害羞、不自信，不敢与人交流。然而，在破冰游戏中，每个人都能够发挥自己的优势，体验到成功的喜悦。在一次企业培训中，我们参与了一个叫做“拆弹救援队”的游戏。我们需要分组，每个小组有一个“拆弹专家”，通过团队协作来拆除炸弹。在游戏中，我被选为一组的“拆弹专家”，虽然有些紧张，但我仍然发挥出了我的能力，最终成功解除了炸弹。这个经历让我感到非常自豪和自信，也让我明白只要我勇敢去尝试，我就有能力去面对各种挑战。

最后，破冰游戏能够帮助人更好地了解自己。通过游戏的互动过程，我们会逐渐发现自己的一些特质和优势。在一个叫做“人物扮演”的破冰游戏中，每个人扮演一个角色，通过与他人互动，体验不同的人生。在我扮演的人物中，我发现自己是一个很有耐心的人，并且能够与不同类型的人相处融洽。这个发现让我更加了解自己的个性和特点，也让我更加自信地去面对未来的挑战。

综上所述，破冰游戏在增进人际关系、培养团队合作意识、提升个人自信心以及帮助人更好地了解自己方面，都具有非常积极的作用。通过参与破冰游戏，我个人深深地体会到了这些优势，并从中受益匪浅。因此，在未来的工作和学习中，我将积极地利用破冰游戏这一活动方式，不断提升自己，与他人建立更好的关系，并共同创造更美好的未来。

破冰游戏名称篇十

将数字范围定在1-1000或1-10000，依次猜数字，猜到的同学惩罚唱歌。一元五角：

(1) 为充分表示重视会里的女性朋友，规定每个女生代表“一元”，每个男生代表“五角”。(2) 参加人数不受限制。

(3) 游戏开始前，男女同学各自分开站在一起，组织者大声说出一个金额，参加者在最短的时间内找到朋友围在一起组成组织者要求的金额。例如：听到口令“二元五角”，可以的组合为：两个女生+一个男生；或五个男生；或一个女生+三个男生……没有找到朋友和组合数字不正确的遭到淘汰。

游戏规则：口诀“n只青蛙跳进水中n个扑通”，从座中任何一人开始，每人念两字，依次“一只”“青蛙”“跳进”“水中”“扑通”“两只”“青蛙”……循环下去，有几只青蛙就扑通几声，到了九只的时候可以重新开始。说错或者跟不上节奏者受罚，很简单的游戏，就是有人对不上记不住反应慢。

我爱你vs不要脸

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开的报纸上，（特别说明，全部脚不能站出报纸的边界）

- 1、导师先将全班分成几组，每组成约十人。
- 2、导师分别在不同的角落(依组数而定)地上铺一张全开的报纸，请各组成员均进入报纸上，无论用任何方式都可以，就是不可以脚踏报纸之外。
- 3、各组完成后，导师再请各组将报纸对折后，再请各组成员进入报纸上。各组若有成员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。
- 4、上述进行至淘汰到最后一组时结束。(勿过长)，时间到换下一位上场，至轮完为止。(以上约30分钟)
- 5、分享与回馈：请各位成员围坐成一圈，讨论刚才之过程并分享心得。

(1) 要求得团体或班级的成功或胜利，惟有透过合作才能众志成城。合作乃在团体贡献一己之力，并截长补短，同心协力共同创造团体成功之机会。

(2) 解决问题时可藉团体合作与思考达到目的，每个个人在团体中都有一定的重要性。

1、所有的人分成三组，每个小组约20人，分别配有1、2、3号球

2、游戏要求将球按1、2、3号的顺序从发起者手里发出，最后按此顺序回到发起者手里。在传递过程中，每一人都必须触及到球，所需时间最少的获胜。

3、球掉在地上一次额外加10秒

1、游戏开始时，三组人一般会不约而同地围成了三个圈，一个接一个地传递，记下三组的成绩，例如分别为17秒、18秒和50秒。

名称：孤岛求生

目标：使学员互助合作，充分挖掘团队智慧，利用团队协作和合理的安排，达到团队目的。教具：绳子（两根作为起点、和终点，长度15米，学员分成几组就再准备几条绳子，长度5米）

说明：首先布置好场地，拉好绳子，定出起点和终点。在起点线的后面用绳子围成圆圈。然后学员分组，每个小组10—12人。然后每个组的人都站在自己的小岛上。

现在，你们的小岛马上就要被海水吞没了，你们必须在20分钟之内离开小岛，要想跨过海水到达陆地，现在岛上没有任何工具，但每个小岛都只有一双魔鞋，穿上魔鞋你就可以在

水面上行走。但是一个人只能穿一次魔鞋，同时穿上魔鞋只能朝一个方向走，否则魔鞋就失效了。现在你们自己开始想办法逃离海岛。注意不要留下一个人。规则：

1、每个人只能穿魔鞋一次，穿着魔鞋不能走回头路。

2、不准把任何人留在岛上。一“圈”到底

人与人之间通过沟通互相了解，达成共识。此游戏旨在检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

目标：使学员彼此以语言沟通，完成低难度活动。