

## 休闲·旅游

暑期学生出游系列之**中学生篇**

## 拓展游：激发内心正能量

□记者 吴彬 实习生 刘静 杨笛

“旅游回来，我感觉自己长大了不少，只要胆大心细，很多看起来不可能的事情其实我都能做好。在旅游中，我还认识到，要充分信任自己的伙伴，他们能给我巨大的力量……”说这话的是家住涧西区南昌路的15岁男孩郭萌达，他刚从南阳旅游回来，而他所说的旅游，就是近几年兴起的拓展游。



拓展项目

(资料图片)

### 让拓展游 为暑假画上完美句号

洛阳晚报记者从我市各大旅行社了解到，8月中旬，暑期学生旅游迎来最后一个小高峰，其中拓展游有一定的市场需求，尤其受中学生的欢迎。

据了解，拓展游是将拓展游戏和旅游相结合，利用较简便的器材，进行带有游戏性质的出游活动。它注重团队合作、增强解决问题和沟通的能力。拓展游戏以体验为主，强调小组成员之间的相互信任和帮助，依靠团队协作使每个人都能完成任务，在这个过程中让每个人得到感悟和提高。

家住洛龙区政和路的市民王先生有个16岁的儿子，他从报纸上了解到了拓展游，他说：“拓展游能锻炼孩子的胆量、磨炼孩子的意志，开学前让孩子进行这样的旅游很有意义，并且它还有利于孩子收心，为开学作好准备。”

据了解，目前我市开展的学生暑期拓展游，更多的是以夏令营活动结合拓展游戏的形式出现的，但是由于费用比较高，旅行社承担的风险比较大，目前开展学生暑期拓展游项目的旅行社并不多。

业内人士称，如果想让孩子在开学前进行比较集中的拓展游戏项目，到栾川县的养子沟、南阳西峡的寺山等地都可以实现。如果有条件，学校可以组织学生到我市周边郊县，请专业的拓展师对其进行拓展游戏引导，也能收到不错的效果。

### 体验不同项目 增强合作意识

河南省某拓展游戏训练地拓展师杜先生说，拓展游戏常见的项目有以下几大类。

一是户外高空游戏项目，如攀岩、高空断桥、高空抓杠等，队员往往身体离地十几米高，在缺乏身体支撑点的前提下挑战自己的体力和胆量。据了解，这些项目极具挑战性，参加的队员往往处于兴奋状态。

二是协调合作游戏项目，如无敌风火轮、南辕北辙、珠行万里等，这些项目必须靠团队协作才能完成，要求队员善于沟通、配合默契、相互信任等。据了解，这些项目充满温情，参加的队员能充分感受到集体的力量和温暖。

三是娱乐游戏项目，如急速60

秒、水果蹲、大树与松鼠等，主要让队员体验游戏的快乐，通过身体接触、眼神交流等增强相互之间的熟悉程度，增强社会认同感。据了解，这些项目令人欢乐，参加的队员各个喜笑颜开。

四是大型感恩游戏项目，该项目往往是整个拓展游的最后一个项目，需要一两个小时。拓展师通过催眠、煽情语言等技巧，引导孩子回忆父母为其付出的点点滴滴，明白生活的不易，从而心怀感恩，热爱生活，学会换位思考等。“孩子们感情丰富，这个游戏项目往往会让孩子们感动得流泪，这种真挚的感情经过引导，会转化成极大的正能量。”杜先生说。

### 让孩子发现一个不一样的世界

洛阳学生心理健康指导中心督导老师张素霞非常赞成中学生参加拓展游。她说，中学生的特点是身体发育日趋成熟，精力充沛，争强好胜，而城市里的孩子平时缺乏进行体力锻炼的机会。拓展游可以让中学生充分接近大自然，在渐进式的、具有挑战性的拓展游戏中进行必要的体力消耗训练，满足其征服欲望，有利于其树立自信、增大胆量、增强体质。

如今的中学生自我意识很强，

尤其是学习成绩优秀的学生往往性格孤傲，对别人缺乏认同感。拓展游中有些游戏项目必须由队员协作完成，有利于增强孩子的合作意识，提高沟通能力。

另外，在团队协作的过程中，如幸运背摔等项目，参与者必须高度信任队友、有很强的责任感才能共同完成，这能让孩子充分认识到信任的重要性，享受收获的快乐。总之，经过拓展游，相信孩子的内心会被开拓出一片新天地。

## 休闲7天

●8日，我市“全民健身 舞动中原”品牌展演活动在新区体育中心广场举行。8日是全国第五个全民健身日，我省各市将在8月集中开展“全民健身 舞动中原”主题活动。活动期间，我市还将选派优秀队伍参加省级展演活动。

●10日上午，龙门石窟景区举办了“浪漫七夕，我的穿越梦”主题活动。身着红、绿、紫等七色服装的“七仙女”穿越到龙门石窟景区和游人见面，然后乘船游览龙门石窟。在奉先寺、珍珠泉，多才多艺的“七仙女”舞动身姿，并通过讲解石窟历史文化知识、放飞蝴蝶等活动与中外游客互动。

●10日、11日，文明河洛大讲堂播出由著名学者、洛阳丝绸之路与大运河研究会会长徐金星讲述的《洛阳与丝绸之路》。

●10日10时，由洛阳晚报记者、洛阳文史专家、企业家和热心市民组成的采风活动先遣队，在汉魏洛阳故城西阳门前正式出发。这意味着，《洛阳晚报》创刊20周年系列活动之一、为期20余天、行程数千公里的“牡丹使者”重走丝绸之路大型文化采风活动正式启动。

●12日，历时3天的2013“餐旅杯”洛阳旅游饭店服务技能大赛暨十佳服务之星酒店评选活动开幕。

●13日，是中国传统情人节七夕，当天上午，市民可免费乘坐8路、20路、26路公交车，还有10万朵爱心玫瑰通过多种途径免费发放给市民。

●在日前财政部和国家文物局公布的“十二五”期间150处大遗址名单中，我市的入选项目从“十一五”期间的5处增加至现在的7处，丝绸之路和大运河为新增加的，其他5处为：二里头遗址、偃师商城遗址、汉魏洛阳故城、隋唐洛阳城遗址、邙山陵墓群。

(记者 李永高 整理)

# 畅游5A 老君山

老君山一日游 **138元/人**

老君山两日游 **278元/人** (含索道)  
(凭有效证件可优惠)

报名热线

★伏牛山世界地质公园 ★国家5A级景区 ★国家级自然保护区

## 峰林探幽 避暑消夏

**免费旅游 拿大奖**

- 2013年8月1日-8月31日全国所有学生和教师，凭本人学生证或教师资格证到景区免门票。写出旅游感受者均有机会获得大奖。
- 活动详情敬请关注老君山风景区公共微信号发送“学生”或“教师”。
- 另外，有年票的市民也可在本月持年票及本人身份证免票畅游老君山。

官方网站: [www.laojunshan.cn](http://www.laojunshan.cn) 景区咨询电话: 0379-66838888 老君山洛阳办事处电话 18637993251

金城广场63202862 七一路63930086 延安路64152180 解放路60115226 联盟路65181859 老城60163316 春都路60860899 定鼎路65261998 南昌路65113008 九都路63277122