



致即将参加拓展训练新生的一封信

亲爱的 2019 级 MBA 新生：

你即将参加上海财经大学 2019 级 MBA 新生入学拓展活动。为了即将到来的这次培训，我们进行了长时间的沟通并做了详细认真的准备，在培训即将实施之际，让我们就有关情况和要求作个沟通，记住，你可是这次培训的主角噢！

关于体验式培训

体验式培训是现代组织经常使用的培训方法，它是个过程，是个直接认知、欣然接受、尊重和运用当下知识及能力的过程，牵涉到参与者本身是否准备好在各方面来投入整个学习过程，全情投入将会在智力上、情绪上及行为层面的整合上学有所获。

培训中为达到好的效果，你会在心理和解决问题的能力上面对种种挑战，通过对心理上的“舒适区”的突破，获得新的感受和感悟。我们的目的并非考验你的身体和心理的极限，在培训中我们鼓励你面对并克服挑战，同时也尊重你的选择。

你所参加的这次培训的大致安排，请你向学院的组织者了解，也可参阅信后附录的培训相关信息和大致安排，在培训开始前，我们还会安排专人向你介绍。

关于天气

我们将风雨无阻，关于活动的安排，我们安排了雨天和晴天都可以顺利进行的项目。



关于准备

充分的准备，将有助于你在这次培训中获得好的效果。

➤ 心理

好的心态对一个人来说也许是最为重要的，不同的心态会导致不同的结果。

体验式培训也是如此，这次培训中抱着这样的心态对你和你的团队都会有益：

- ✓ 对自己有充分的信心，愿意客观面对自己的缺点，相信有更多的理想经过努力是可以实现的；
- ✓ 相信事情可以做得更好，愿意与大家一起努力并分享成功；
- ✓ 更愿意选择建议和行动，而不是抱怨和指责；
- ✓ 这是一个在挫折和努力中发现缺点、改进自我的共同学习的机会，而非休闲、旅游或单纯满足刺激的假期；
- ✓ 这是一个平等的、宽松的、愉快的模拟体验和探讨的过程，而不是平时工作中等级角色和固定工作模式的延续；
- ✓ 在培训期间的培训和生活中，自己做一切自己能完成的事并尽可能支持和鼓励同伴也这样做；
- ✓ 愿意换位思维，尽可能发现自己不曾意识的优点和弱点，并愿意从同伴处征求看法和建议。愿意抛开成见，发现和赞赏同伴的优点并对其不足诚恳提出建议。

➤ 身体

健康而强壮的体魄无疑对户外体验培训是有利的，但并非只有身强力壮者才能参加培训。只要身体基本健康，无特殊疾病和不适，都可以参加培训。因为体验培训注重体验和感悟，并不以完成项目为重要目的，也不是一种身体能力的竞赛。但由于需要，可能会在户外进行一些活动，基本的体能和活动能力也是必要



的。如果你平时较少参加体育锻炼，那么从现在起你就应该做些慢跑和伸展等活动（不必剧烈），让身体处于更好的状态。

以下情况属于不合适参加部分培训项目的范围：血小板缺失、精神病、心脏病、脑淤血、癫痫、孕妇、习惯性脱臼、较严重的颈椎腰椎疾病、骨坏死、肌无力、半年内做过大手术尚在恢复期的，以及各种传染病正处于发病期的患者。

其它疾病和身体残疾的学生须预先申明，得到允许才可参加培训；培训中仍须随时与现场负责老师保持沟通和确认。

➤ 物品

- ✓ 适合运动的服装、运动鞋，由于是炎热的夏秋季节，建议做好防晒与补水；女士请不要穿裙子和高跟鞋；
- ✓ 如果带一部相机，将能留下你值得记忆的画面。摄像机操作比较麻烦，会影响你的培训；
- ✓ 少量现金以备急需；
- ✓ 我们会准备外用急救药品，附近的医院能够处理紧急医疗。你也可以根据个人的情况带上备用药品以及驱蚊药等；
- ✓ 不要携带含有酒精的饮料；
- ✓ 不要携带国家法律法规禁止的音像制品或其它宣传品。

关于安全

体验式培训融入了娱乐和挑战的要素，使学生在兴奋和战胜挑战的成功感的刺激下得到很好的学习效果。一般来说，在学生心理和身体能够承受的限度内，娱乐性越强、挑战越大，学习的效果就会越好。然而，在紧张或兴奋中的学生进



行具有挑战性的活动的过程中，必然存在安全问题，尽管其概率大大低于一般体育活动。

我们把学生和工作人员的安全看得比一切都重要，安全是培训效果的基础。我们建立起了完善的安全保障体系，以随时随地的安全意识、国际认证的器材装备、严格规范的操作方法和多年积累的实战经验使安全得到最大的保证。同时我们努力使安全也成为学生培训过程中的重要体验。

为了你的安全，请你务必做到：

- ✓ 培训前认真阅读这封简短的信，我们也将统一为你办理人身意外伤害保险；
- ✓ 患有上面所述各种疾病及特殊情况的不得参加训练，有其它疾病的学生须事先说明，在培训中身体如有不适，须及时向现场工作人员报告；
- ✓ 培训期间必须绝对服从现场工作人员的安全警告、指导和管理；不要离开你所在的小组单独活动，如有困难请向现场工作人员要求帮助；
- ✓ 禁止在无保护的情况下攀爬 1米以上的高度；
- ✓ 建议你在培训前将长指甲剪去；
- ✓ 培训期间不便携带通讯工具时，请事与同事、家人沟通；
- ✓ 禁止在训练场地内吸烟，培训期间禁止饮酒；
- ✓ 参与安全保护时恪尽职守，发现问题立即报告；
- ✓ 不得擅自参加计划外的项目，不得自行操作；
- ✓ 不得擅自游泳和外出；
- ✓ 在培训中，请你爱护各项培训设施以及环境。



上海财经大学 商学院
COLLEGE OF BUSINESS
SHANGHAI UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

MBA

附录：

培训时间：2019年8月31日、9月1日，共计2天

培训地点：国定路777号上海财经大学国定路校区体育馆

集合时间：活动当天早上08:40之前准时到以上指点地点集合

培训中紧急联系人：张雄俊：137 6468 3039

幸荡 (Louis)：135 2445 9906/176 1216 4563

活动场地介绍：

上海财经大学校园占地总面积766亩，设有三个校区。主校区位于上海市国定路777号，中山北一路校区位于上海市中山北一路369号，昆山路校区位于上海市昆山路146号。其中，主校区是全日制本硕博学生和留学生教育基地，由连成一片的国定、武川、武东校区组成。主校区位于杨浦大学城，毗邻复旦大学、同济大学、第二军医大学等知名学府。中山北一路校区是高层次人才在职培训基地。昆山路校区是原东吴大学法学院旧址，现为继续教育基地。

上海财经大学虚拟校园地图：<http://map.sufe.edu.cn/>

预祝你培训顺利、有更多收获！



上财虚拟校园地图

上海财经大学 MBA 中心&众基拓展项目组

2019年7月