


明心  
书坊

# 地震后 儿童和青少年 团体心理游戏 培训手册

严文华 李骥 ◆ 著

赠CD一张



 华东师范大学出版社



# 地震后 儿童和青少年 团体心理游戏 培训手册

严文华 李骥 ◆ 著

## 图书在版编目(CIP)数据

地震后儿童和青少年团体心理游戏培训手册/严文华,李  
骥著. —上海:华东师范大学出版社,2008  
ISBN 978-7-5617-6401-5

I. 地… II. ①严…②李… III. 地震灾害-灾区-青  
少年-心理保健-手册 IV. B845.67-62 R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143664 号

## 地震后儿童和青少年团体心理游戏培训手册

著 者 严文华 李 骥  
责任编辑 彭呈军  
审读编辑 吕 晶  
责任校对 王丽平  
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537(兼传真)  
门市(邮购)电话 021-62869887  
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

印 刷 者 江阴市天海印务有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 15.75  
字 数 209 千字  
版 次 2008 年 10 月第一版  
印 次 2008 年 10 月第一次  
印 数 1—4100  
书 号 ISBN 978-7-5617-6401-5/B·438  
定 价 36.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

谨以此书献给为汶川地震灾区奉献爱和力量的人们

## 心理学工作者的社会使命

汶川地震改变了中国心理学工作者的很多方面，从他们的工作内容到工作方式。这本书从一个侧面记录了这些改变。

2008年7月，作为领队，我带领由9位教师、8位研究生组成的华东师范大学心理服务队，冒着酷暑奔赴四川德阳，为当地中小学教师开展为期9天的心理健康教育培训，为灾区民众的心理重建奉献我们的微薄之力。在德阳，每个培训点的情况差别很大：培训点的受灾严重程度不一，教师对地震的体验有所差异；有的培训点在偏僻的农村地区；有的点由于房屋都已倒塌或成了危房，培训只能在室外进行。心理服务队的队员们克服种种困难，根据当地的条件、当地教师的状况，灵活地展开培训工作。那些天，队员们白天要到不同的培训点为教师们授课，晚上则召开全队总结会，交流当天的培训情况，分享各个培训点的成功经验，反思不



足,讨论改进方案,然后每个团队再做第二天工作的准备。在炎炎夏日,这样高强度的工作非常具有挑战性,但没有一个人叫苦。作为服务队的主要成员之一,严文华老师在培训中承担了大量的工作,而她的鲜明特点,是把对儿童和青少年团体心理游戏带领者的培训融入其中。在本书的第四部分,她记录了这次活动。这些实践无疑对今后地震灾区教师、儿童和青少年心理辅导活动有很好的借鉴作用。

纵观本书,有以下三个特点:

一是作者对社会现实心理需求的敏锐。这本书是对特殊时期(地震灾后)、特殊群体(灾区的儿童和青少年)心理需求的关注。本书以如何带领地震灾后的孩子们开展团体心理游戏活动为主题,把心理学专业定位在最需要的一个群体身上,这是中国心理学工作者在灾难之后把大爱化为行动的具体体现,是心理学工作者承担起社会使命的一种勇气,是心理学工作者对社会迫切需求的专业回应。在作者记录的培训活动中,我们看到了心理学工作者在地震灾后的焦虑和解决之道,这是心理学工作者在现场工作的心路历程,真实地反映了心理学工作者在灾难之后的思索与实践。

二是理论与实践、技术相结合。本书不仅从理论上阐述了游戏对于地震灾后儿童和青少年的适合性、游戏带领者的基本技能,而且有涉及团队热身、建立信任、情绪表达和团队深化的70个丰富多彩的游戏,并且通过放松训练CD和培训活动实录,让人们了解这些心理游戏在方法和技术上怎样实现。作者把自己的实践感受写出来,不避讳失败和做得不好的地方,这是非常难能可贵的,这些对将来活动的带领者有指导意义和借鉴作用。

三是文笔生动、清新,那些培训实录也生动鲜明,让人们有现场感。在本书第三部分的放松训练中,作者还非常巧妙地用讲故事的形式,既进行放松训练,同时又带有教育色彩或整合作用。作者以一贯的严肃认真风格,测试了本书中提到的每一个游戏,这也使得书中的游戏指导语明确、清晰,具有可操作性。

衷心祝愿本书能在儿童和青少年心理健康教育中发挥独特的作用。

桑 标

华东师范大学心理与认知科学学院副院长,教授、博导

中国心理学会发展心理学专业委员会副主任委员

2008年9月于丽娃河畔

## 自序

### 像孩子一样地游戏

李 骥

2008年发生了许多事，直接或间接地促成了严文华老师与我完成这本书，如果有什么特别想说的，我只有简单的一句话，也算是邀请：像孩子一样地游戏吧！

努力成为别人眼中的有为青年，是我过去40年最重要的人生目标，这样的目标说来不坏，在人生起伏的过程中，我曾经几次站在风口浪尖上，当过偶像歌手、创业精英、社会名流，拥有财富、学位、地位，这些看似光鲜亮丽的背后，隐藏了一颗缺乏自信、焦虑恐惧的心，担心获得的一切会在转瞬间消失无踪。那些让我铭记在心的回忆多半都是失去所爱的痛苦，而这种反复出现的低落情绪让我一直找不到快乐，也让我不断地试图抓住下一个可能的完美，同时失手跌碎了身边的幸福。2007年5月份决定在华东师大参加心理咨询

师的培训课程是我生命转折的起点,从那时起,我逐渐发现每个人都有自己的生命故事,当我们不断地向前迈进的同时,那些放在心里的生命故事并没有真正离开我们,而是随着时间的推移不断在心底深处积累,让我们前行的步伐开始沉重,让面临抉择的我们变得不知所措。经过大半年的学习及实践,我开始明白必须接纳自己的生命故事,告别那些应该放手的,整合那些属于自己的,才能更轻松更自如地在自己生命的道路上前进;经过一段深刻的自我整合,我找回了睽违已久的幸福快乐,有些原本就在身边,有些开始向我靠近,我这才明白追求任何一种人生目标的过程也能寻找更多简单的快乐。就是因为自身的实践和体会,我清楚了自己的理想和方向,逐步将工作的重心转向了心理咨询的领域。

成为一名心理咨询师,除了持续学习成长之外,与人接触占据了日常生活中大部分时间,不论是亲友社交还是咨询面谈,理解对方的情绪并且给予共感支持成为我沟通的一部分。这部分看似轻巧,却需要精确拿捏程度的技巧,面对不同的谈话对象时因为个体的差异要有所不同,这让我一直好奇是否有一种简单有效的方法能让大部分人不但能更好地表达自己内心的情绪,甚至能协助其他人表达内心的感受。这样的想法在5·12四川大地震之后变得格外强烈,如果能有一种操作简单而效果明显的方法能让灾区的青少年儿童察觉自己的应激情绪同时能适当地表达宣泄,将会比培训咨询师精确共感技巧来得更有效率。巧合的是,5月底华东师大心理咨询中心的叶斌老师与来自台湾共好团队的廖炳煌老师针对四川地震的志愿者组织了一次名为“爱心动力圈”的体验式学习带领者培训,透过轻松愉悦的游戏让参与者体验一种与真实生活建立联结的活动过程,再由带领者引导分享,让参与者内心的情绪思维与游戏活动的关键因素结合,最终达到察觉面对改善整合的目的。游戏令人愉悦的本质至少能带给孩子无伤的快乐,再加上带领者针对团队目标设计的引导分享,能让孩子找到游戏对自己的意义,并将其内化成每个人独特的成长动力,这也十分适合灾区大量辅导工作的需要。

刚刚结束爱心动力圈的体验式培训,就获悉严老师收到海南阳光计划的邀请,希望我们在6月初的时候能在三亚为89名四川受灾孤儿进行两天的心理辅导。在与严老师研究之后,我们决定以体验式培训的课程设计框架,加入团



体咨询及成长小组的内涵,设计这次两天的活动内容,这部分就成为了本书的基本架构。我们用了整整半个月的时间来沟通、设计、准备、演练、调整游戏内容,因为谁都没有带领灾区孤儿心理辅导的经验,一直到飞抵海南三亚,顺利执行了两场团体心理游戏,并且得到积极正面的反馈之后,我们悬在半空中的心才安定下来。而也正是这一次成功的活动带领,让我跟严老师确定团体心理游戏是一条可行的团体辅导方向,并确定要在尽可能短的时间之内完成一本能够让灾区老师及心理工作志愿者容易阅读操作的团体心理游戏手册。结束海南的活动之后,在我和严老师参加的咨询师成长小组中也依照海南活动的模板规划了几次针对上海学生的短期心理夏令营的活动,得到了许多同道的指正鼓励,让这本书的内容更扎实丰富。

就在持续带领青少年夏令营及书稿编写的同时,我经常独自一人坐在餐厅靠窗的座位上发呆,就在熙来攘往的人潮车流中,我突然意识到,或许体验式的学习并不一定需要一段固定的时间,或者一个特定的游戏,人这一生不就是一场永不间断的团体心理游戏么?在与某些人互动的时候,我们进行扮家家的游戏,在与另一些人互动的时候,我们进行任务竞争的游戏;在一些游戏中我们体验了胜利的喜悦,在另一些游戏中我们察觉了失意的沮丧,重要的是游戏的结果还是学习的过程,每个人都有自己的看法。或许更重要的,我们清楚自己参与了这场人生舞台上的团体心理游戏,明白参与或旁观都是自己的意志,得到或学到的都是游戏的体验,每一次都欢欣鼓舞地投入游戏,这样我们就能像孩子一样,不论游戏的目标和规则如何,总能在过程中找到属于自己的喜悦。所以,不论你的年龄多大,也不论你想要成为带领者或参与者,那就一起来,像孩子一样地游戏吧。

# 前言

## 关于本书

严文华

### 对于本书游戏的说明

本书在挑选游戏时,有这样几个考虑:

一、游戏适用于亲历过地震的孩子们。我们在筛选游戏时,首先考虑的是亲历地震的孩子们会有怎样的身心特点,怎样的游戏对他们是适用的。当然,在应用过程中,我们发现游戏的应用面非常广,远远不止我们的设定。但我们的设定有一条基准线:这些游戏对亲历过地震的孩子在心理和生理上是安全的。只是现场带领者在带领游戏前需要有一个评估,预见到可能会发生什么问题,并要有及时处理的方案。

二、游戏的难易程度以带领者能够根据我们的书面文字来操作。有些游戏很好,但过于复杂,或道具需要特别准备和制作,最终被我们舍弃了。本书所选的

都是规则简单而明了、基本不用道具,或只用简单道具的游戏。即使需要特别道具,我们也会通过示意图或详细解释来告诉带领者该如何制作。

本书的游戏全部经过我们的测试。有些在灾区经过多次应用,有些经过了专门测试活动。我们本着严肃和认真的态度来对待每一个游戏。根据测试结果,我们修改或调整了规则、目标或总结时的提问,尽量做到让专业工作者可以根据我们的文字内容来带领活动。

## 本书的构架

本书共分为四个部分。

第一部分是本书的理论基础,从理论上介绍游戏与体验式学习的关系,游戏与儿童和青少年的关系,地震灾后儿童和青少年的身心特点及游戏的作用,游戏带领者的基本素质和技能。

第二部分是本书的主体,介绍了四大类游戏,共有 70 个。每一个游戏都包括游戏目的、场地、时间、人数、活动流程、总结时可以提的问题、注意事项等。使用者可以根据目标来挑选合适的游戏。有经验的使用者会发现,尽管我们对很多方面都做了设定,但在实际使用过程中,可能会表现出一定的灵活性,有可能会突破我们所限定的时间、人数,甚至目标。

第三部分是情绪调控和放松训练。这部分有我们精心设计的三个放松训练文字稿,并且配有声音文件(随书所附的 CD)。使用者可以根据目标、条件等选择使用。在我们测试的过程中,这部分的反馈非常好。

第四部分是本书两位作者在地震灾后带领灾区中小学教师和学生所进行的团体心理游戏活动实录,共记录了七个活动。从中可以看到地震灾后学校教师和心理学生的心理,可以看到带领者是如何设计活动、根据现场灵活调整活动、对活动的总结和评估等。每个活动后面的“带领者手记”可以让使用者看到带领者的心路历程,从中吸取鲜活的经验和教训。

## 本书的分工

本书由严文华和李骥合作完成。文字部分的分工在目录上、正文中已标识出来。此外,在录制 CD 时,李骥还负责监制音效。这是一项非常花时间、需要

创意的工作。录音版权由严文华和李骥所有。

此外,严文华的研究生团队、华东师范大学第12期心理咨询师C班第三小组部分学员还参与了本书第二部分游戏的收集、整理、测试和文字成稿。他们是:韩璐、曾斌、王佳蕾、黄慧莹、车笠和李鹏峰。经过挑选、测试和修改后,他们所编写的有些游戏被收入本书。他们的名字出现在所编写的游戏后面。

## 其他注意事项

本书是给专业人士设计的,即有心理学专业知识、有带领青少年团体活动经验的人们,包括但不限于心理咨询师和心理老师。非专业人士不适合使用本书来处理孩子遇到的困扰或带领游戏。

游戏的首要规则是安全,包括生理安全和心理安全。在实施游戏的过程中,带领者要确保所有参与者的安全性,要尽量让所有参与者有情绪和心理上的安全感。

有些使用者会发现有些游戏和其他一些游戏书上的内容有相似之处。确实,我们借用了一些已有的游戏来表达我们想要阐明的心理学概念。另外,书中还有一些是我们专门为了灾区的孩子们特别创意的,如“三秒钟离开地球”、“得分100”、“太空情绪之旅”、“情绪能量纸”、“节奏说情绪”、“害怕并不可怕”等。

虽然本书在写作过程中设计的最终使用对象为亲历地震的孩子,但我们在测试过程中也发现:很多内容不仅适用于经历过地震的孩子,也适用于经历过其他灾难的孩子。有些活动适用于正常群体。使用者可以根据需求灵活选用。

# 目录



心理学工作者的社会使命◎桑 标 / 1

自序:像孩子一样地游戏◎李 骥/3

前言:关于本书◎严文华 / 6

## 第一部分

### 团体心理游戏的相关理论及游戏带领 / 1

#### 一、儿童和青少年团体心理游戏的相关理论 / 3

1. 通过游戏来学习:体验式学习 / 3
2. 行走在游戏世界与现实生活之间的孩子 / 4
3. 通过游戏让孩子们学习如何面对地震灾后的生活 / 5
4. 游戏的分类 / 7
5. 本书想要通过游戏达到的目标 / 9

#### 二、游戏带领者的基本素质和技能 / 11

1. 带领者的基本素质 / 11



2. 游戏开始前的准备工作 / 14
3. 游戏实施过程中的问题 / 19
4. 游戏的反馈与结束 / 21
5. 孩子们的团体心理游戏 / 23

## 第二部分

### 地震灾后儿童和青少年团体心理游戏 / 27

#### 一、团队破冰和热身 / 29

1. 我们是一家人 / 30
2. 猜猜这是谁? / 32
3. 圈里圈外 / 34
4. 牛头马嘴 / 36
5. 你我的歌 / 37
6. 大风吹/小风吹 / 38
7. 大树与松鼠 / 40
8. 寻人游戏 / 42
9. 最有创意的怪兽 / 44
10. 摩肩敲背 / 45
11. 进化论 / 47
12. 你像哪种动物? / 48
13. 有球必应 / 49
14. 强棒出击 / 50
15. 三秒钟离开地球 / 51
16. 心脏病 / 52
17. 神奇的气球 / 53
18. 托起幸福 / 54
- 二、建立团队信任 / 56
19. 兔子舞 / 57
20. 携手同行 / 58

21. 变形虫赛跑 / 60
22. 会“飞”的瓶子 / 61
23. 一根手指过山洞 / 63
24. 互背 / 65
25. 魔术圆圈 / 67
26. 同心协力 / 69
27. 穿鞋子 / 70
28. 暗夜寻宝 / 71
29. 博物馆之夜 / 73
30. 驿站传书 / 75
31. 盘根错节 / 77
32. 谢谢你,我能站起来 / 79
33. 手脚并用 / 81
34. 气球塔 / 82
35. 猜拳歌 / 83
36. 左手抓,右手逃 / 85
37. 寻找宝贝 / 87
38. 同舟共济 / 89
39. 24点 / 90
40. 人体金字塔 / 91
41. 得分 100 / 92
- 三、在团队中表达自己的情绪 / 94
42. 画雨中人 / 95
43. 画树 / 97
44. 画自画像 / 98
45. 画屋一树一人 / 99
46. 画家庭动态图 / 100
47. 画出你最近一个月的情绪 / 101
48. 画出你最近三个月的情绪变化图 / 102
49. 情绪纸条 / 103

50. 太空情绪之旅 / 105
51. 情绪能量纸 / 107
52. 声音情绪 / 109
53. 删除情绪事件 / 111
54. 节奏说情绪 / 113
55. 情绪的演员 / 115
56. 享受当动物的快乐 / 116
57. 情流感菌 / 117
58. 忍无可忍 / 119
59. 害怕并不可怕 / 120

#### 四、团队深化、分享和结束 / 122

60. 冲突讨论 / 123
61. 抢救原子炉 / 125
62. 蒙目拼图 / 127
63. 交通堵塞 / 128
64. 复活节的兔子 / 130
65. 喊数抱团 / 132
66. 硫酸河 / 134
67. 我的未来不是梦:建造我们的学校 / 136
68. 建造我们的家 / 138
69. 团队温度计 / 140
70. 我们是一家人:团队结束 / 142

### 第三部分

#### 情绪调控与放松训练 / 143

一、大叶和小叶的故事◎严文华 / 145

二、小溪、巨石和大海◎严文华 / 149

三、小溪、小鱼和大海◎李 骥 / 152

四、录制放松 CD 的缘起和经过◎严文华 / 156

## 第四部分

### 地震灾后团体心理游戏培训实录 / 159

#### 一、在地震灾区中小学教师心理辅导中遇到的挑战及应对——A学校和B学校培训实录◎严文华 / 161

1. 活动目标 / 161
2. 培训时间 / 161
3. 参加者背景 / 161
4. 活动计划和材料准备 / 161
5. 活动实施 / 162
6. 带领者手记——上海老师在四川遭遇文化休克 / 169

#### 二、根据参与者需求调整培训内容——C小学和D中学培训实录◎严文华 / 173

1. 活动目标 / 173
2. 培训时间 / 173
3. 参加者背景 / 173
4. 活动计划和材料准备 / 174
5. 活动实施 / 174
6. 带领者手记——从 281 人到 30 人 / 180

#### 三、深入了解学校,体验学校生活——E学校和F学校培训实录◎严文华 / 182

1. 活动目标 / 182
2. 培训时间 / 182
3. 参加者背景 / 182
4. 活动设计和材料准备 / 183
5. 活动实施 / 183
6. 带领者手记——给孩子们一粒种子 / 188
7. 带领者手记——中途跑出教室的老师

◎黄慧莹 / 190