

The Practical Analysis of Group Psychological Game

田国秀 主编 谢菡莎 副主编



团体 心理游戏

实用解析

學苑出版社

田国秀 / 主编 谢苜莎 / 副主编

团体心理游戏

实用解析

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

团体心理游戏实用解析 / 田国秀主编. —北京:
学苑出版社, 2010.5
ISBN 978 - 7 - 5077 - 3500 - 0

I. ①团… II. ①田… III. ①中小学 - 心理卫生 - 健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 072607 号

责任编辑：任彦霞

出版发行：学苑出版社

社 址：北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码：100079

网 址：www. book001. com

电子信箱：xueyuan@ public. bta. net. cn

销售电话：010 - 67675512、67678944、67601101(邮购)

经 销：新华书店

印 刷 厂：北京东君印刷有限公司

开本尺寸：710mm × 1000mm 1/16

印 张：22

字 数：460千字

版 次：2010年5月第1版

印 次：2010年5月第1次印刷

定 价：38.00元

前 言

团体辅导越来越得到社会的认可与采纳。在公司的员工培训、单位的干部交流、学校的学生培养以及学术活动的气氛营造等诸方面，团体辅导以其活泼、有趣、热烈、积极的活动形式和富于变幻的组织方式，受到人们的青睐。

团体辅导离不开游戏，游戏是团体辅导的基本载体。借助于游戏，团体辅导的主题、思想和理念得以展示，得以传递，得以强化，得以巩固。团体辅导离不开游戏，不等于说团体辅导就是游戏。将团体辅导简化为游戏，将组织团体辅导演变为组织人们玩游戏，有悖于团体辅导的初衷，会导致人们对团体辅导的误解，甚至是肤浅解读。

游戏本身的步骤、形式、规则简便易学，难的是挖掘与传递游戏当中的思想内涵和意义。由于理解不到游戏的思想，传达不了游戏的内涵，解释不清游戏的意义，把握不准游戏的契机，才导致了对游戏的盲目模仿，简单处理和肤浅解释。一个游戏之所以可以被多次使用，反复体验，一定是基于多角度、多层面的理解和解读，能够联系游戏组织者、参与者和体验者个人心理状态、团体心理氛围，激发出丰富的思想和意义。这就是生成过程，无法预先设计，难以预先估计，凭借的是游戏过程中人和人的理解，人与人的互动，人对人的把握。这是一种艺术。

如何理解游戏的思想？如何传递游戏的内涵？如何解读游戏的意义？如何把握游戏的契机？这是本书力求突破的地方。本书重点定位在“解析”。基于多年策划、组织、主持团体心理辅导的经验和感悟，我们精心选择了100个心理游戏，选取标准是适用面广，操作简便，思想积极，内涵丰富。从“游戏目的”、“游戏导入”、“人员与场地”、“游戏道具”、“规则与程序”、“解说要点”、“补充说明”和“案例解析”八大方面对每一个游戏进行了精心、全面、仔细的梳理、解析和挖掘。其中尤为突出“游戏导入”、“规则与程序”和“解说要点”三部分。

“游戏导入”犹如一场戏的基调。从哪里导入？如何导入？用什么导



入？是决定一个游戏思想格调与意义层次的基础。本书选取了丰富多样的导入形式：故事、诗歌、寓言、歌曲、电影片段、世界名画、名人轶事等，抓住当中最精彩、最核心、最感人的细节，与游戏巧妙联结，引出游戏，扣人心弦。

“规则与程序”是决定游戏成败的关键所在。游戏的玄妙之处就在于人为设置了很多巧妙的玄机，挑战人的智慧、耐心、细心，激发人的灵感和内心能量，在看似平淡无奇的叙述中，藏着令人耳目一新、豁然开朗、柳暗花明、突发奇想的契机。保守游戏玄机，制造特别环节，造成出人意料的效果，靠的就是严格缜密、滴水不漏的规则与程序。我们对每个游戏的规则和程序都做了精心而又巧妙的设计，既要关照到游戏的每个细节，又要传递游戏辅导的设计理念。

解说是游戏辅导的“点睛之笔”。本书在每个游戏的解说部分用心最多，力求达到解说透彻、深刻、全面并富有内涵。即便我们已经十分尽力，仍然感觉力不从心，还有很多我们当前难以达到的境界。解说是一个辅导者学识、思想、境界、深度的集中体现，非一日之功，是伴随着人生的不断变化起伏，体现在辅导中的自然流露。

团体心理辅导是一门艺术，学习一些游戏形式、组织方式、主持技巧是必需的，真正提升团体辅导的水平与效果，是辅导者人生积累、生命感悟和意义表达的自然流露。“手中无剑，心中有剑”，是辅导者努力追求的方向。以此与大家共勉。

田国秀
2010年3月

· · · 目录

绪 论： 成长从体验开始	1
--------------------	---

第一章 游戏策略

策略一 人员组合是基础	9
策略二 场地环境巧安排	10
策略三 情境营造不可少	12
策略四 团队熔炼是关键	13
策略五 活动组合要巧妙	14
策略六 意义生成为目标	18
策略七 解说环节有技巧	19
策略八 个别关注需谨慎	22
策略九 巩固影响有意义	23

第二章 自我探索

游戏一 成长五部曲	27
游戏二 心灵之舞	29
游戏三 我的“角落”	32
游戏四 左右脚	34
游戏五 20个“自我”	36
游戏六 自画像	40
游戏七 背上留言	43
游戏八 生命线	45
游戏九 盲人与“拐杖”	49
游戏十 求生抉择	53

第三章 亲情联接

游戏一 家庭大事记	61
游戏二 找变化	64
游戏三 清扫亲情“垃圾”	66
游戏四 给……的一封信	69
游戏五 My Birthday Party	71



游戏六 父(母)亲的剪影	75
游戏七 感恩父母	77
游戏八 原生家庭	82
游戏九 再选你的父母	87
游戏十 我的家庭树	92

第四章 人际互动

游戏一 身体认字	99
游戏二 说句奉承话	100
游戏三 快枪手	102
游戏四 爱在指尖	105
游戏五 你说我画	107
游戏六 心有千千结	109
游戏七 巧过地雷阵	112
游戏八 朋友大拍卖	114
游戏九 最少的脚	117
游戏十 多元排队	120

第五章 团队熔炼

游戏一 背背佳	127
游戏二 七手八脚	129
游戏三 食指神功	131
游戏四 气球桥梁	133
游戏五 啄木鸟行动	137
游戏六 创意搭塔	140
游戏七 风中奇遇	144
游戏八 横渡硫酸河	148
游戏九 信任之旅	150
游戏十 珍珠岛救援大行动	154

第六章 学会学习

游戏一 撕纸条	163
游戏二 疯狂一分钟	164
游戏三 我是钟	166

游戏四	出谋划策	168
游戏五	职业畅想发布会	170
游戏六	没有你,我怎么办	172
游戏七	神奇大变身	174
游戏八	叫醒你的 N 种思维	177
游戏九	Fashion Show	180
游戏十	Enjoy Your Feeling	182

第七章 潜能开发

游戏一	突出重围	187
游戏二	举手礼	188
游戏三	穿绳游戏	191
游戏四	优点坐椅	193
游戏五	三只小猪造房子	195
游戏六	随机应变	198
游戏七	传球游戏	200
游戏八	沧海一舟	203
游戏九	创意剪纸	206
游戏十	穿越 A4 纸	210

第八章 领导管理

游戏一	勇于面对	217
游戏二	今天我当家	219
游戏三	老鹰抓小鸡	220
游戏四	缺失的一角	222
游戏五	真的,还是假的	224
游戏六	贩卖希望	227
游戏七	你来说,我来做	229
游戏八	合作方块	231
游戏九	穿越障碍	234
游戏十	勇闯夺命岛	237

第九章 开拓创新

游戏一	九点连线	243
-----	------------	-----



游戏一 一笔变新字	245
游戏二 如何卖木梳给和尚	247
游戏四 敢想敢画	250
游戏五 从 A 到 B	253
游戏六 万能的口香糖	256
游戏七 一张让你叫绝的 A4 纸	259
游戏八 分苹果	261
游戏九 创意积木大比拼	264
游戏十 玩具创意设计	266

第十章 价值选择

游戏一 找零钱	273
游戏二 早操大表态	275
游戏三 取绰号	277
游戏四 超级一比一	279
游戏五 艺术插花	281
游戏六 我的“VIT”	283
游戏七 海上求生	287
游戏八 价值拍卖	290
游戏九 红黑游戏	294
游戏十 沉船游戏	301

第十一章 社会责任

游戏一 承担责任	311
游戏二 歌唱祖国	313
游戏三 家乡美	315
游戏四 我说我知道	317
游戏五 放飞我心	319
游戏六 职业生涯探索	323
游戏七 中国地图	327
游戏八 共建未来城	330
游戏九 家乡拼图	333
游戏十 拯救阳光城	337

后 记	341
-----------	-----

绪论：成长从体验开始

（一）体验式学习的含义

20世纪三四十年代以来，越来越多的理论工作者和实践探索者热心研究体验式学习，积极尝试体验式学习。人们对体验式学习做过多种多样的界定，有的关注体验式学习的意义，有的重视体验式学习的过程，有的强调体验过程的结果，有的从人与环境互动的角度下定义，有的从人类学习的综合性特征下定义。时至今日，体验式学习仍然是一个生机勃勃的研究领域，各行各业的人们在体验式学习的平台上探索丰富的学习方式与学习的可能性。

近年来，很多理论工作者对体验作了研究：认为体验是一个人对于愿望、要求的感受，是一种情感^①；认为体验是意义的建构、价值的生成，指向于对世界的理解与超越^②；认为体验是主体内在的知、情、意、行的亲历、体认与验证^③。据此，我们认为体验是指个体通过某种真实的或虚拟的情境经历，获得认知、情感、意志和行为等方面意义建构和价值生成的一种活动和心理感受。体验是以主体在认识过程和心理过程中所积累的经验为对象，是对经验带有感情色彩和主观能动的回味、反思与体味。

“体验式学习，就是通过精心设计的活动让人们体验或对过去进行再体验，引导体验者审视自己的体验，积累积极正面的体验，使心智得到改善和建设的一种学习方式。”^④这不仅仅是“教师传授—学生聆听”的过程，更是一个学习者在研究与思索中领悟知识，在个性化的探究活动中理解知识的过程。简言之，就是让学习者在实践中获得知识、形成技能、提高思想认识的学习方式。

20世纪80年代，美国研究体验式学习的著名学者大卫·库伯（David A. Kolb）出版了他研究体验式学习的专著《体验式学习——让体验成为学习和发展的源泉》。该书中，库伯教授没有急于给体验式学习一个简洁的概念，而是提炼出体验式学习的6个典型特点，以此比较全面、深刻地回答了体验式学习的含义。

第一，体验式学习是一个过程，不是一个结果。体验贯穿于整个学习（成长）

① 裴娣娜，《发展性教学》，辽宁人民出版社，1998年，第25页。

② 张华，体验课程论：一种整体主义的课程观，《教育理论与实践》，1999年12期。

③ 沈建，体验性：学生主体参与的一个重要维度，《中国教育学刊》，2001年第4期。

④ 林思宁，《体验式学习》，北京大学出版社，2006年，第25页。



过程的始终，我们形成的观念、思维不是一成不变而是通过体验不断被重构，学习被描述为一个起源于体验并在体验下不断修正并获得观念的连续过程。我们的思维、观念像一个不断变化的物体，当它吸收了一些养料（体验），就会将“养料”消化并把原有的结构打破，重新整合为一个新的物体。所以我们不能仅从学习结果的维度去评价体验式学习，以及只关注知识数量的积累，而应该重视认识过程的重构和组合，即伴随着体验变化而变化的成长重构的过程。

第二，体验式学习是以体验为基础的持续过程。每个人都是带着或多或少的态度倾向进入学习情境的，教育过程开始于学习者原有的观念和理论，通过检测新观点和新理念，使新的观念更精确地与个人原有观念系统相结合。在学习过程中，教育者需要协助学习者认识原有观念，输入新观念，引起新旧观念的冲突，从而打破原有观念的架构，同时也将新观念的结构打破，使得两种观念相互匹配、渗透，最终整合成为一种能被个体识别并掌握的适应性更强的观念。学习者是一个拥有已有经验的人，总是带着已有的经验进入学习情境，教育者首先要弄清楚学习者已有的思维图式，才能明白如何与其共同建构新的学习模式。

第三，体验式学习是运用辩证的方法不断解决冲突的过程。库伯认为，冲突的解决产生了学习，学习是经历自身非常本性的紧张与充满冲突的过程。在解决冲突的过程中，有四种能力是必须的，具体体验、反思观察、抽象概括和行动应用。即学习者必须能够充分地开放以及没有偏见地参与到新的经验中去；必须能够从多种角度去反思观察他们的体验；必须能形成概念，能结合他们的观察而形成逻辑语言理论；必须能够使用这些理论做出决定并解决问题。从行为者到观察者，从特定参与者到一般结论者，整个学习过程都会充满着冲突，包括情绪冲突、角色冲突、价值观冲突、知识基础冲突，而要获得新的成长，就必须突破这些冲突。

第四，体验式学习是一个适应世界的过程。“它发生在所有人类环境，从学校到工厂，从研究实验室到管理会议室，也存在于私人关系和某地杂货店的过道中。它体现在人生的所有阶段，从童年到成年、中年和老年。”^①学习即适应，是一个全身心投入的活动，是个体全部功能的整合——思维、感受、理解与行为；“学习是人类适应的主要过程，……它包含了比其他概念更多也更为关注的适应概念，如创造、问题解决、决策以及态度改变等等。”

第五，体验式学习是个体与环境之间连续不断的交互作用过程。体验式学习强调的个人与环境的“交互作用”象征着体验这一术语的双重意义。一方面是体验涉及到个体的主观内部环境，另一方面涉及到客观外部环境，这两种环境进行着相互渗透相互联系的互动。建构主义学习理论认为学习过程不是学习者被动地接受知识，而是积极地建构知识。学习过程应以学习者为中心，尊重他们的个体

^① [美] 库伯著，王灿明等译：《体验学习——让体验成为学习和发展的源泉》，华东师范大学出版社，2008年，第28页。

差异，注重互动的学习方式，力求充分发挥学习者的主体性，使学习者在学习的过程中是自主的、能动的、富于创造性的。

第六，体验式学习是一个创造知识的过程。知识不是一种客观存在而是一种由客观知识转化为个体知识的过程，所谓客观知识是指历史上积累下来的客观存在的一些文化与意识形态，而个体知识是个人客观生命经验的积累，知识是在学习过程中客观经验与主观经验转换而产生的。库伯援引杜威的话语：社会知识是先前人类文化的结晶，而个体知识是个人主观经验的长期积累，体验式学习的关键在于实现社会知识和个人知识之间的转换，并且把知识定义为“体验的转换并创造知识的过程。”^① 学习过程，一直伴随着我们的心理过程，尤其是体验与感受。

（二）学习离不开体验

体验是一种产生情感且生成意义的活动。体验，既是一种活动过程，也是活动的目标，它强调的是亲身经历后，对事物独特的、具有个体意义的情感和领悟。

体验和学习二者的关系非常紧密。“学习是一个根植于体验的连续过程。知识不断从学生的体验中产生，并且在体验中加以检验。”^② 因此，体验和学习是相互交织、不可分割的。从某种角度来看，体验和学习的指的是同一件事情，学习可以被视作通过有意识或无意识地内化我们自身观察到的活动而获得学习，这些都建立在我们过去体验和知识的基础之上。“我们发现撇开了体验来谈学习，是没有意义的。体验不可能被绕过，它是所有学习的核心事件。学习建立在体验之上，并且是体验的结果。无论有多少学习的外部线索——教师、材料、有趣的机会——学习只能在学生有卷入的体验时才发生，至少要有某种程度上的卷入。这些外部影响只能通过转换学生的体验才能发挥作用。”^③

学习基本可以分为直接学习和间接学习两种路径。直接学习指的是学习者切身参与，身心融入，在对学习对象体验、认知、接触的基础上，达到对学习对象的认识、反思和抽象，并将结果付诸行动。直接学习必须从体验开始。近代以来，随着人类知识积累的递增，青年一代的学习不再需要事必躬亲，亲身亲历，间接学习成为学习的主要方式。相对而言，间接学习效率高，速度快，过程简洁。然而，当学习被简化为只认结果，忽略过程，只看目标，忽略目的，只看形式，忽略本质的时候，学习的本意被遗忘了。学习的本意是促进人的成长，促进生命的变化，没有生命的亲自参与，不可能达到生命的变化。当代学习理论再一次关注体验式学习，标志着人类向直接学习的回归。

南京师范大学朱小蔓教授在《体验教育：共青团、少先队最适应的教育模式》一文当中这样写道：“许多教育家、许多人都有这样的体会：很多事情、很多书本

^① [美] 库伯著，王灿明等译：《体验学习——让体验成为学习和发展的源泉》，华东师范大学出版社，2008年，第33页。

^② 同上，第35页。

^③ Boud, Cohen & Walker. understanding learning from experience. p1 - 17.



知识离开学校后就会忘记，但有些东西是忘不掉的，忘不掉的是那些最值得纪念的东西。苏霍姆林斯基说过，教育是什么？教育就是毕业以后很多年，学校里教的知识渐渐淡忘了，还有一些东西是忘不掉的，这些忘不掉的东西才是教育。这是很有哲理的。这些忘不掉的东西其实是最刺激、最冲击你的人物、事件、情感，它们和知识一起积淀下来，构成、内化为人的素质。素质教育是一个过程，它是把过程的东西渐渐积淀、渐渐内化、渐渐变成稳定的品质，朝着一定的方向强化、积淀、内化，然后稳固为品质。”^①

（三）成长是通过体验学会适应的过程

人类基本的适应能力不仅存在于他独特的身体形态、技能之中，也使其在生物进化过程中拥有一个适当的位置，即善于学习。我们是学习的物种，我们的生存取决于我们的适应能力，我们不仅要顺应自然世界和社会世界，更要对创造和改变这个世界做出积极的反应。“在教育过程中，教育者需要协助学习者认识原有观念，然后输入新的观念，引起新旧观念的冲突，从而打破原有观念的架构，同时也将新观念的结构打破，使得两种观念相互匹配、渗透，最终整合成为一种能被个体识别并掌握的适应性更强的观念。”^②

体验式学习认为学习本身就是适应，就是适应新的生活。体验式学习注重引导学习者调动身体的全部机能，充分感受和体悟身边的世界、心中的世界、他人的世界、自己的世界。使自己与外界环境形成积极互动，彼此融入，交互作用，这既是一个体验过程，也是一个学习过程，更是一个适应的过程。

今天的青少年生活在一个不确定的世界中，变化不拘的世界观、价值观和生活观，容易使青年人思想动摇，价值多元，加大了青年人探索人生、选择人生的责任与代价。从积极意义来说，每一个年轻人都必须做出生活的选择，承担责任和义务，必须对他们前途的可能性和潜力保持一份不竭的追求与期待。体验式学习强调从积极意义方面协助学习者适应环境的改变，改变自己旧有的模式，适应各种可能性，让自己潜力得到发挥。

体验是人的生命体验。引用海德格尔的话语：“体验是一种非规定性的思”，是个体周遭生命世界与非生命世界的一种思维图式。以“体验之思”审视学习，体验式学习就是一种生命活动或历程，是学习者以完整的生命投入体验与学习之中，在与自我、他者和世界的互动中感受生命、发展生命。

（四）团体心理游戏为体验式学习搭建舞台

我们之所以对某些事物记忆犹新，刻骨铭心或者希望继续去探究，往往是该事物引起了我们情绪的波动，伴随着我们某一种情感体验，也许事情过去了，但是那一刻的情绪情感还在。体验式教学就是要唤起学习者对相关知识或者理论的

^① 朱小蔓：《情感教育论纲》[M]，南京大学出版社，1993年，112页。

^② [美] 库伯著，王灿明等译：《体验学习——让体验成为学习和发展的源泉》，华东师范大学出版社，2008年，第38页。

体验，而不是直接作用于其认知层面，强迫其了解、理解，记忆。而是使学习者伴随着某一种体验，产生情感，触动心灵，感受冲突，引发思考，自主探究，获得成长。要达到这样的目的，做游戏、角色扮演、影视鉴赏、实践实习、实地调查、鼓励学习者分享自己的故事等等都是不错的方式。

团体心理游戏，目的在于为学习者搭建体验的舞台。游戏的场景、形式、主题、环节、玄机、冲突等都是经过精心设计的。设计的源泉来自于人类实践生活。人们将广阔丰富的社会生活浓缩、聚焦为一个个生动有趣的心理游戏。借助于心理游戏的开场、演绎、冲突，将学习者带入丰富多彩的现实生活，通过游戏的发展，引领学习者体会生活状态，面对社会冲突，遭遇人生挑战，激发生命机能，感受情感起伏，运用人际方法，化解生活矛盾，获得自我成长。这一系列心理活动的展开，就是漫长人生经历的演练，也是过往人生经验的反省，促使学习者不断融入生活，反复思考人生，积极探索生命，自觉把握未来。哲人说：人生没有彩排，生活的每一天都是现场直播。我们认为：人生离不开思考，心理游戏是借助于回放、重播别人的、自己的过往人生，强化对生命的探索与反思，以此保证我们今后的人生脚步更坚实，更有力。

第一章

游戏策略

- 策略一 人员组合是基础
- 策略二 场地环境巧安排
- 策略三 情境营造不可少
- 策略四 团队熔炼是关键
- 策略五 活动组合要巧妙
- 策略六 意义生成为目标
- 策略七 解说环节有技巧
- 策略八 个别关注需谨慎
- 策略九 巩固影响有意义



