

心理素质训练

假日训练营 1😊😊

郑凯之◎著

在寓教于乐中 让孩子得到启迪
在游戏训练中 让孩子感受自信



xinli suzhi xunlian

0318597



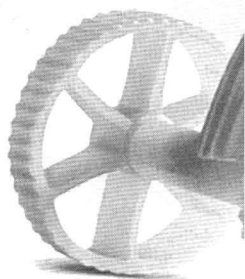
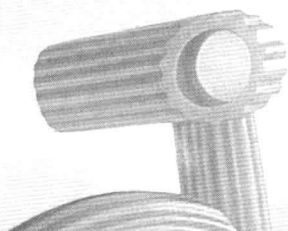
陕西旅游出版社

心理素质训练

假日训练营 1😊😊

郑凯之◎著

在寓教于乐中 让孩子得到启迪
在游戏训练中 让孩子感受自信



xinlisuozhixunlian

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质训练

ISBN 7-5418-1379-6/G·364

I. 心... II. 郑... III. 社科...心理...青少年

IV. C44.445

责任编辑:马凌云 季 叶

封面设计:大象装帧设计工作室

心理素质训练

郑凯之 著

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路32号 邮政编码710061)

新华书店经销 广东茂名广发印刷有限公司印刷

850×1168mm 32开本 9.75印张

2006年2月第2版 2006年2月第2次印刷

ISBN 7-5418-1379-6/G·364

定价:18.00元

版权所有 翻印必究

目 录

自强自信

我是比尔·盖茨	3
撕掉坏标签	6
你棒！我也棒！	8
爱抚训练	11
后仰与信任	13
搀扶盲人	16
“难堪”训练	18
音乐指挥家	22
喊出自信	24

控制你的情绪

情绪转换拍手掌	29
识别情感	31

情绪化解	33
乒乓对击	36
感觉行为统合	39
闷热搏击战	41
合作空中曲棍球	44
数数棒游戏	46
多动能控制	48
偷盗可根治	51
消除嫉妒心	55
恐惧是想出来的	58
放松游戏	60
深呼吸放松法	62
曼达拉静心	65
空达里尼抖动减压法	67

提高学习潜能

旋转的飞机	73
左手世界	75
把眼睛变成一部摄像机	77
让眼睛效率更高	87
你有近视吗?	89

耳朵没白长,集中注意力	91
注意力集中很简单	93
注意力是可以训练的	95
注意力的跳跃性	98
谁说我的记忆差	101
画脑图记忆	103
地图是什么	106
拼地图	109

人生的精彩在于创新

创造是一种生命力	115
让思维随意发散	118
奇妙杯子的创造价值	121
金子做的东西	124
猜谜就是创造	127
贺卡是这样生产出来的	130
鸡蛋飞行器	132
写作并不难	134
成功的写作是这样诞生的	137
一把未点燃的火把——大脑	140
创作从想像开始	143

孤寂的滋味	145
30 秒俱乐部	147
复 制	150
呼啦圈讲故事接力活动	152
乒乓对答	154

目标·效率

推销铅笔	159
旧书摊	161
登山的启示	163
打篮球	167
打开音乐并不难	170
连环城	172
提示递减	174
健忘吗?	177
周日家长	180

人际交往

破冰船	185
人际交往第一步	187

音乐觅知音	190
“你好”	192
聆听的艺术	195
眉飞色舞与微笑	198
赞美的艺术	200
诚恳道歉	202
优美身姿,人见人爱	205
即兴演讲一分钟	208
同理心的魅力	210
看电影	214
角色统合	217
合作排球	220
爬天梯	222
家长批评会	224
友谊圈	228

生存与意志

尝试与陌生人打交道	233
逆境,我不怕	235
直面现实	237
现实并非像想像的那么恐惧	239

面对父母离异	244
拉锯子	248
延长快乐	250
孤岛历险记	252
断桥一跳	254
胆魄是成功的催化剂	257
该决断时就决断	259
无人岛上的生存训练	262

心灵成长

心路历程	269
自爱——悦纳自我	275
我的家	278
感谢您	281
秘密游戏	283
我的未来不是梦	285
感恩的心	288
看看今天,明天会更好吗?	296

自强自信



我是比尔·盖茨

训练目标：训练学生的成功意识与成功欲望，使之在年少的心灵中摄下成功人的心智，也可让学生了解对应于每个学生的成功人的特点与成功道路。

事前准备：幻灯、各种成功人的胸牌 25 个（根据人数而定，每个学生对应一个成功人，不能重复，注意男女人数）。

训练时间：1 小时（根据人数而定）。

具体方式：根据每个人要求，每人取一张胸牌（以后在课堂上以此胸牌的名字作为其本人的称呼），通过胸牌的序号与成功人姓名，了解成功人，进而发现成功的奥秘。

创意提示：同学们，我们知道我们每个人都领了一个胸前挂的牌子，其中的人物是谁？他们主要从事什么事业？他们做出了哪些成就，他们是什么的象征？

模拟演练：同学们，我们先看看幻灯，看看幻灯中哪位是我们最崇拜的偶像？请大家从头到尾看清楚再选择！（放幻灯）

大家看到了幻灯中的显示：

比尔·盖茨 巴尔扎克 贝多芬 牛顿 安德生 冰心

达尔文 李四光

肖邦 李白 爱因斯坦 杨振宁 居里夫人 海伦 爱迪生
罗丹 普希金

南宁格尔 简爱 巴金 李清照 张爱玲 宋庆龄 邓肯
德兰修女

请同学们选择：

A 同学，我选比尔·盖茨，

B 同学，我选牛顿，

C 同学，我选冰心……

请问 A 同学，你为什么选比尔·盖茨？

A 同学：……哦，他是微软的总裁，是美国以及全球最富有的人，他是高科技界新一代成功者的典范。

请问 B 同学，你为什么选牛顿？

B 同学：……哦，他是科学家，他创立了万有引力定律，发现了微积分，建立了经典力学的基础。牛顿是一位举世公认的科学巨人。

B 同学说得很好！请大家鼓掌！

请问 C 同学，你为什么选择冰心呢？

C 同学：……哦，她是中国文学界的文豪，她创作了大量风格清丽、文笔优美的诗歌、小说和散文，其艺术品位极高，思想感情极真，给读者以美的享受。

太好了！你看过冰心的作品吗？

C 同学：看过，如《再寄小读者》等。

请大家为 C 同学鼓掌。

下面请其他同学来讲。每位同学必须用第一人称来介绍：

我是德兰修女，是慈善事业的杰出代表，是最富有爱心的人。

我是海伦，是世界有名的作家，在不幸患上盲聋哑的情况下，坚持学完大学课本，写了 14 部著作，是意志坚强的学习典范。

我是爱迪生，美国的发明家，我总共发明了 1300 多种东西，最出名的是电灯、电报、电话等，是创造发明界的鼻祖。

你们今天都挂上了此牌，表示你们未来也一定能成功，除了

了解自己的别名以外，我们在这里还共同探讨、了解了 25 位成功者，他们来自各个不同的领域，都是某一行业的杰出代表。回去后，可买些这些名人成才的故事看看，看他们是如何成长的。

分享讨论：教练：通过刚才的自我介绍，你们现在是否都了解了这些成功人士？

众学生：了解了！我们都应该向他们学习。

教练：希望每位同学回去后可读读除你之外的其他成功人的事迹。

专家感悟：从小给孩子输送成功人的心智，对孩子的未来成长有巨大的积极影响。

撕掉坏标签

训练目标：告别自卑，告别消极，告别过去；提高自信，突破自我，重塑自我。

事前准备：纸、笔、小土包（水或火）。

训练时间：约需 50 分钟（根据人数而定）。

具体方式：把对自己的消极评价统统写在纸上，（不允许看别人写的“坏标签”），写完后，每个人准备一份“悼词”（团队写一个公用的悼词），每个人可以任选埋葬坏标签的方式——土葬、水葬、火葬。埋葬时，教练做“葬礼主持”，在旁边用低沉的语气诉说，之后，带着大家念“悼词”（似宣誓一般）。念完后，埋葬。最后，大家庆祝自己重新获得一个崭新的“我”。这个训练，学校可以在新学期开始或一学期结束前做一遍，家长可以定期对孩子进行测试。

创意提示：你这样评价过自己吗？“我这方面不行！”“我胆子小！”这些消极评价，非常不利于自己的健康发展。今天，我们要把这些不好的评价统统消灭掉，埋葬掉。

模拟演练：这个心理训练就叫做“撕掉坏标签”。大家现在就在纸上写下具体的、形象的、生动的消极自我评价，甚至生气时骂过自己的话全都想出来、写出来；每个人可能都是不一样的消极自我评价。开始写“埋葬”事件，然后写“坏标签”给我们带来的坏的影响，再写撕掉“坏标签”给我们带来的益处，最后写希望“坏标签”一去不复返。

A 同学王平：“王平，你这个笨蛋！你好蠢啊！你还想上大学，休想！你脑子就是不行！你真倒霉！……”

写完后，再写一份悼词，根据自身实际情况写，开始……

请 B 同学大声念出你所写的悼词：“今天，我在这里埋葬了我身上的坏标签，它从此永远地离开我，我将不再用它的话来评价自己了。它和我在一起生活了很久，它给我理由让我不努力学习，它用嘲讽和批评让我灰心丧气，它用贬低的语言让我自卑。现在，它离我而去了，我会有些不习惯，不用‘我笨’做借口逃避努力，我不习惯；得到好成绩引起别人注意，我也不习惯；自信而又充满活力，我也不习惯；但是，我会让自己慢慢习惯，因为新的我更成功、更快乐。”

现在我们来挖个坑或者叫“墓穴”，大家排成一队，把自己的坏标签撕掉，轮流扔进坑里……这是你的坏标签，你把它从自己的身上撕下来，撕碎了，扔进墓穴里去，它离开你了，好像你嘴里的蛀牙被拔掉了（当同学们全都扔掉以后）。

现在，请大家立正哀悼，致悼词（领大家读 B 同学所写的悼词）。让我们庆祝一番：哦！我们成为一个新人喽！

分享讨论：同学们认真、兴奋、激动、信心倍增，重新给自己贴上了“优秀者”的新标签。

教 练：同学们，有什么感受？

A 学生：仿佛真的获得了新生一样；

B 学生：消极评价给自己带来负面影响，积极评价给自己带来正面影响；

专家感悟：埋葬消极，埋葬过去，才能建立积极，重整未来。

你棒！我也棒！

训练目标：通过听、喊及手势语言提高自信心，增强生命活力，勇敢面对人生。对左右脑的协调平衡发展也很有帮助。

事前准备：在黑板上写好：“你棒！我也棒！”可配合音乐歌曲《我真的很不错》，配以幻灯歌词。

训练时间：1 小时（根据人数而定）。

具体方式：①学生们坐着赞扬其他同学，找出每一位同学的优点，通过头脑思考的方式鼓励每一位同学，使同学在鼓励中发现自己的优点，从而建立自信。

②组织学生列队站好，教练站在前面，面对学生，让学生跟教练一起做，先是用右手指头碰一下左肩，然后再碰一下右肩，然后右手竖直大拇指从胸口将右手用力伸出去，说：“我真的很不错。”再换左手同样做，说：“我真的很不错。”最后换双手齐做，双手交叉用拇指碰左右肩，然后从胸口将双手用力伸出去，拇指朝上，说：“我是真的真的真的真的很不错。”重复 3 遍，声音洪亮，动作有力，表现出充满自信的神态。若有歌曲，可编成一套舞蹈动作。

创意提示：优点汇聚与手势语言具有极大的心理暗示力量，今天我们来做两个游戏，学一个自我激励的手势语言。好，大家先跟我做一遍。

模拟演练：请大家坐下来，我们先来做一个“你棒、我也棒”的游戏。这个游戏的方法是大家相互发现对方的优点和让