

青少年团体心理训练丛书

◎ 叶 斌 主编



青少年环境适应 团体训练手册

● 张 麒 著

QINGSHAONIAN

HUANJING SHIYING TUANTI XUNLIAN SHOUCHE



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

青少年团体心理训练丛书

○ 叶 斌 主编

青少年 环境适应 团体训练手册

● 张 麒 著



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

青少年环境适应团体训练手册/张麒著. —北京:北京师范大学出版社, 2006. 8
(青少年团体心理训练丛书/叶斌主编)
ISBN 7-303-08206-9

I. 青… II. 张… III. 青少年-心理卫生-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078707 号

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

<http://www.bnup.com.cn>

出版人:赖德胜

北京京师印务有限公司印刷 全国新华书店经销
开本:170mm×230mm 印张:13.25 字数:166 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:20.00 元

总序

策划编写这套“青少年团体心理训练”丛书已经是几年前的事了。2001年，在与北京师范大学出版社合作了一套中职生心理健康教育教材之后，就与出版社的编辑谢影女士探讨在心理学的应用领域继续做些图书。其中的选题构想之一就是编写一套团体心理操作实务丛书。如今，从企事业单位中盛行的团体体验式学习（团体心理训练），到方兴未艾的户外拓展训练，再到新鲜时髦的心理剧和心理情景剧，都是应用心理训练和教育的有效形式。不过，国内具有扎实理论基础和丰富实际操作经验的专业人才还不多。因此，由在这一领域长期工作、在理论和实践方面都在行的人员写一些有理论依据，更有实务操作价值的应用类书籍是件非常有意义的事。

本丛书共三本书。《青少年环境适应团体训练手册》的作者张麒是一位有长期工作经验的心理咨询师，早在20世纪90年代初就在团体心理训练领域有所实践，并有相关课题获奖。这些年来在这一领域不辍实践，对在不同人群中利用不同的团体训练游戏实现不同的训练目标方面非常有心得。这两年在华东师范大学心理咨询中心任职的他更从事团体心理训练的人员培训工作，所以在TTT（train the trainer）领域也积累了相当的经验。他的这本书就是奉献给对团体心理训练感兴趣的人士的一个内容非常丰富的素材库。

《青少年户外体验式学习实用手册》的作者是，作为华东

师范大学心理咨询中心主任，在心理咨询和心理健康教育工作领域已经有15年的工作经验。除了涉及学校心理健康教育工作，也参与企事业单位的相关培训工作。早在户外体验式学习方式兴起之际，我就关注这一学习和培训的形式，并参与了几个户外体验式学习基地的设计工作。看到这一学习方式在兴起时，由于活动训练员的专业素养的薄弱和对训练员相关培训的缺乏，使得这一很有冲击力的学习和训练方式，往往形式大于内容。参与者体验得更多的只是高空、新奇和刺激，但对活动内涵的挖掘往往流于肤浅和表面。现有的相关参考书往往在活动后的讨论方面写得很简单，而评价一个体验式学习培训师功力的高下，最主要的是看他在活动后能否引导受训者深入挖掘活动的内涵，将活动带来的感性认识上升到理性认识的高度。所以，《青少年户外体验式学习实用手册》除了帮助读者了解户外体验式学习活动的形式和带领方式之外，更可以帮助读者了解和把握内涵挖掘之道。这是一个好的培训师或训练员必须具备的素养。

《心理剧和心理情景剧实务手册》的作者石红是国内研究应用心理剧和心理情景剧少有的几位专家之一。心理剧应用于国内培训只是这几年的事，而心理情景剧则是国内心理健康教育工作者将更有心理治疗色彩的心理剧方式简化后在心理健康教育领域的一种应用性尝试。华东理工大学在许多年前在这一领域就有所实践，并取得了丰富的经验。作为华东理工大学的心理咨询中心主任，石红把心理剧和心理情景剧作为他们学校心理健康教育的特色形式。所以，在她的这本书里，既有理论，又有实际运用经验的分享，读者可以依样画葫芦操作，具有非常强的实践参考价值。

总之，这套丛书的特点是在通俗易懂的理论介绍之后，有很强的实际操作指导。对团体心理活动领域感兴趣的读者，可以从中吸取养分，在工作中运用，提升自己的操作水平，丰富自己的操作内容。这套书适合的读者包括心理咨询工作者、社会工作者、教师、思想政治工作者、体验式学习的培训

师或训练员、青少年活动组织者以及对这一领域感兴趣的个人。

愿这套丛书能对大家的工作有帮助!

叶 斌

2005 年 9 月于上海华东师范大学心理咨询中心

序 言

本书的课程与活动来源于我对大学新生的团体适应性训练教学，书中主要根据学校情况，开发、选择和改编了一些培训课程，并加入了我个人的使用体会，适用于初中以上各类学校，本书中一些课程同样适合于其他需要环境适应的青少年团体。希望本书对需要使用团体训练的非专业辅导人员能有所帮助。

我曾在大学担任过 11 年的辅导员，做过 7 年学生工作的主管，完整地带过四届本专科生。在那些日子里，我深切地感受到新生阶段培训工作的重要性，尤其是在刚入学最初的那几个月，那些针对性的辅导会影响他们四年的学习、生活的质量。但是，由于班主任、辅导员事务性工作繁杂，留给他们与学生心灵接触的工作时间并不多。下寝室与学生交流固然是一种办法，但是作为深入一点的交流而言，这点时间是不够用的，更重要的是学生之间的交流仍然缺乏，这不利于他们尽快适应大学生活，所以班会课显得很重要，然而班会课往往被安排用来学习一些规定的时事政治内容，留给学生之间交流的时间很不充分，通常还是“以我为主”的教育、训导模式。所以如何安排好班会课，如何充分利用这些时间增进学生之间的了解，互相学习交流如何适应大学生活的经验等，成为我关注的焦点。

在 1993 年，我有幸第一次接触到团体心理训练，我发现这将会是一种很受学生欢迎的授课形式，而且符合我的要求：能促进沟通，在体验中学习，并给个体留出思考的空间，能从中发现生活、学习和工作的智慧。所以我便开始收集有关材料，并申请到一项关于“大学新生团体心理训练课程化”研究的上海市“九五”

哲学社会科学的课题，为此编排一些新生训练课程，并且在自己所带的班级中尝试和作些比较研究。期间我也发现了一些操作中的难点，尤其是针对那些没有心理学背景和心理辅导培训经验的辅导员的困难，甚至还包括硬件（如场地、道具等）上的限制，于是，我用几年时间整理了一些既便于操作、又有成效的训练项目组成课程，并再次实施训练，并尝试小样本的比较研究，最后确定了本教材所提供的材料，供大家试用、补充，希望它能成为您担当班主任、辅导员工作的助手。由于本人长期的团体心理训练的实际经验，得到许多学校的培训邀请，其中很多课程在中学、职校等不同类型的学校以及团校、短期营会等临时的青少年团体中使用，也很受欢迎，取得很好的效果。

本手册分为理念篇和操作篇，理念篇主要回答为什么要在学校的适应性教育中开展团体心理训练、如何开展团体心理训练等问题，以及介绍本手册的特点与使用方法。操作篇则具体介绍了一些可供开展的活动，以及操作这些活动的方法。最后附录列出了一些关于团体训练的实际使用反馈和一些初步的研究，用以初步评价这些团体心理训练的效用。也许更多人对操作篇中的游戏活动更感兴趣，其实对于团体辅导理念的理解和相关主题的背景知识的掌握，在学习带领团队活动之初更为重要。活动达不到好的效果，往往与主持人缺乏这方面的素养有关。

本手册选用的训练课程“热身游戏”和“破冰游戏”部分，参考、改编自一些经典的培训游戏、辅导游戏以及康乐游戏等，简化道具、重编素材、调整主题与活动程序，使之更适合于在缺少软硬件条件的学校中开展，活动也更贴近学生生活实际。而自我成长部分中，有些活动项目是作者的原创，有些源自于一些经典体验式教育活动，但对主题作了进一步的发展与发掘，也有一些来源于某些青少年心理辅导理念，将这些理念设计成游戏和活动。总之，手册中的活动都针对青少年的特点和学校的条件作了专门的设计、调整和变化，有自己的独特性。就是说，你也可以充分发挥你的创造力，可以

在使用中做进一步调整和改变，而不必拘泥规则和程序。

本书在课程游戏的选择过程中，主要考虑青年学生的心理发展特点和他们面临的困难，有一定针对性。同时也考虑了学校的硬件条件，尽量选用道具简单、准备方便、场地要求不高的活动，以便于这些活动的推广。有些游戏效果很好，但是相应需要的硬件要求较高的，并没有被编入这本书。

我要特别感谢在这些课程的实践中协助操作并提供大量反馈、改进意见的十多年前的学生——褚骊、李晓菲、钟建明和周琳等同学。更要感谢在最近的研究中承担训练、评价和帮助我补充、整理材料的华东师范大学心理学系的许静、陈琳、宋怡、林麟等同学，正是他们的大力协助，使我顺利完成了这本书的编写工作。

张 麒

华东师范大学心理咨询中心

前言

团体心理训练也称团体心理辅导，是指在特定团体中开展的、以心理学相关理论知识为基础，借助游戏活动这一载体，促进团队成员的互动交流与思考，最终帮助个体获得成长与适应的辅导课程。团体心理训练采用“体验式学习”模式，即透过精心设计的训练活动，用引导讨论的方法，带领参与成员进行分享讨论，引导成员自我察觉与反思，同时帮助成员了解自己的行为将如何影响这个团队的动力，让参与者沉浸在获得知识的体验情景中，透过概念化及类比过程，将此经验转移到真实的生活情境，同时也帮助个人培养参与团队合作所需要的技能。

和我们通常的传授式教育的不同，在于课程设计的理念和培训的形式。辅导人员是课程的设计者、活动的引导者和学习的启发者，被辅导的人员是课程的主体，他们不是来被动地接受知识的灌输的，他们需要通过主动地参与游戏过程来观察、体验一些心理现象，借此来引发个体自我探索的心路历程。团体心理训练强调个体在学习中的主动性，而且重视团体中个体间及时地相互交流、启发，不只是个体活动后书面等形式的自我反省。其中，游戏活动的设计更是这种训练的一个重点，它是突出个体体验和学习的主动性的保障。活泼有趣的活动可以增强个体的参与的兴趣，提供模拟的现实场景，提供真实的人际互动体验，将人生哲学的理论学习和游戏活动的情绪体验相联结，增强学习的真实感，变间接经验为直接经验。相比之下，其他的教育方式，更多的是理论知识的宣讲，缺少体验活动和相应的情境；而在开展一些活动的时候，又缺乏必要的启发和及时的交流反馈，所以在间

接经验与直接经验的联结这一环节上总有缺憾。

体验学习起源于美国，20 世纪 30 年代杜威就提出了体验教育的基本模式，之后，户外训练运动引发了教育界对于采用新教学方法的兴趣，到了 70 年代，美国的教育者开始探讨能否将训练课程应用于学生团队合作和价值教育中去。1971 年美国马萨诸塞 Hamilton Wenham 中学的校长和他的同事 Gray Baker 共同研发出一份将户外训练的过程融入中学的教育中的三年发展计划提供给联邦政府教育部，Hamilton Wenham 中学作为研发及训练教师的中心，体验式学习就此与美国学校教育合流，而且传播到世界各国。该计划除了在学校实验外，也扩散到社区、休闲、咨询辅导及工商教育训练等领域里，并都有具体、出色的表现。

20 世纪 90 年代，随着外资进入中国市场，欧美跨国大公司的人力资源管理模式将体验式学习模式的团体训练引入我国，最早在他们的中层管理人员中展开。由于企业培训的效益远远高于学校教育培训的经济产出，我国的团体培训首先在企业中推广，今天越来越多的企业开始将其运用于员工的培训。

体验式学习在我国学校教育中的引入差不多也在 1990 年前后，华东师范大学心理咨询中心是国内较早在学生中使用此训练方式的机构。但在推广方面相对企业较慢——因为成人学习更需要以体验式培训的方式进行或穿插体验式培训的手段。相对比较早开展起来的国内城市有上海、北京、广州等较大的城市。

进入新世纪后，我们的教育对德育提出了更高的要求，德育形式需要更多地丰富、补充，同时，也随着我国心理辅导、心理咨询理论与实践的发展，团体心理辅导、团体心理训练越来越被关注，一些训练课程被收入学校的心理辅导教材中，开始有越来越多的心理辅导工作者了解团体心理训练，但是更多流于形式表面，对如何操作团体心理训练缺乏相应的培训，所以团体训练还没有普遍地在我们的学校教育中发挥作用。

本书希望能帮助学校的心理辅导工作者更好地了解团体心理训练的基本知识，同时从帮助学生适应新环境开始，学习掌握主持团体心理活动的经验，理解体验式学习的精髓。

目 录

前言 / 1

理念篇 / 1

- 一、学校团体心理训练的意义 / 1
- 二、学校团体心理辅导的内容 / 4
- 三、团体心理训练的原理 / 6
- 四、团体心理训练课程的特点 / 10
- 五、团体心理训练课程的实施要素 / 12
- 六、本训练手册的使用方法 / 16

操作篇 / 19

热身游戏 / 19

- 活动 1：水果家族 / 19
- 活动 2：哼小调 / 20
- 活动 3：船长与水手 / 22
- 活动 4：一“圈”到底 / 24
- 活动 5：无家可归 / 26
- 活动 6：指挥家 / 27
- 活动 7：雨点变奏曲 / 28
- 活动 8：诺亚方舟 / 30
- 活动 9：心有千千结 / 31

活动 10: 唱歌游戏 / 33

活动 11: 篮子里的小猪 / 35

活动 12: 镜中人 / 36

活动 13: 大风吹 / 38

活动 14: 互帮互助 / 39

活动 15: 排排队 / 40

破冰游戏 / 42

活动 16: 初来乍到 / 43

活动 17: 邻里沟通 / 46

活动 18: 独一无二 / 48

活动 19: 真假身份 / 50

活动 20: 猜猜是谁? / 52

活动 21: 原来是他呀 / 54

活动 22: 对号入座 / 55

活动 23: 扔糖果 / 58

活动 24: 进化演义 / 60

活动 25: 共同的家 / 62

活动 26: 家家有规 / 64

活动 27: 情意两心知 / 66

活动 28: 流沙岛 / 68

活动 29: 狭路相逢 / 71

活动 30: 盲人开车 / 73

活动 31: 盲人排队 / 76

活动 32: 信任驮 / 79

活动 33: 信任跌 / 81

活动 34: 信任传递 / 83

活动 35: 齐心下降 / 85

活动 36: 坐地起身 / 87

活动 37: 一起站起来 / 89

活动 38: 真心话大公开 / 91

活动 39: 攻击防守 / 93

活动 40: 疯狂叫喊 / 95

个人成长游戏 / 97

活动 41: 人生赞美诗 / 98

活动 42: 现在的你, 与现在的我 / 101

活动 43: 一日主一日仆 / 104

活动 44: 行为诊所 / 106

活动 45: 看你不一样 / 109

活动 46: 时间强手 / 111

活动 47: 笔记与成绩 / 114

活动 48: 书海徜徉 / 116

活动 49: 个人投资 / 119

活动 50: 我的未来 / 121

活动 51: 放松有法 / 122

活动 52: 游戏人生 / 126

活动 53: 我的这辈子 / 129

活动 54: 心理侦探 / 133

活动 55: 太空船 / 135

活动 56: 众人七巧板 / 139

活动 57: 股市风云 / 141

活动 58: 大送礼 / 143

活动 59: 雄辩战场 / 145

活动 60: 短话长说 / 148

活动 61: 哼哈奇妙 / 151

活动 62: 回音壁 / 154

活动 63: 错不错 / 156

活动 64: 死脑筋与不快乐 / 160

活动 65: 再造一个我 / 165

活动 66: 少年老成 / 166

活动 67: 成人眼光 / 173

活动 68: 私人剧本 / 176

活动 69: 声嘶力竭 / 182

活动 70: 优点轰炸 / 184

附录一: 训练课程在专题培训中的应用及反馈 / 186

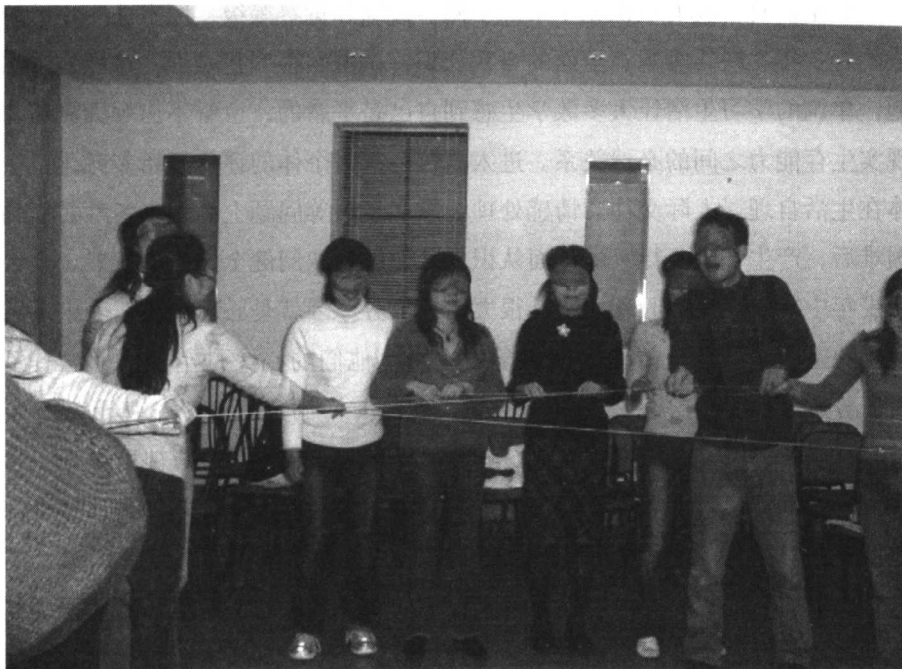
附录二: 一项进行中的应用研究实例 / 190

参考文献 / 193

理念篇

一、学校团体心理训练的意义

人是具有社会性的个体，个体的社会适应能力决定了个体在社会环境中的发展前景。相对于个体的智力因素而言，个体的交往能力、情绪控制能力、人格因素等对其社会适应性的影响更大。



通过盲人拼图游戏体验学习团队合作经验