

实用

Shiyong Tuanti Xinli
Youxi Yu Xinli Fudao

团体心理游戏与心理辅导

编著/于 泱 李权超

(第二版)

 军事医学科学出版社

实用团体 心理游戏与心理辅导 (第二版)

编 著 于 泱 李权超

副主编 侯 彬 王 玫 李丽娜 杨 媛

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 泱 广州军区疾病预防控制中心

王 玫 广东省军区天平架干休所

杨 柳 广州军区疾病预防控制中心

杨 媛 广州军区联勤部沿江东路干休所

李权超 广州军区疾病预防控制中心

李进军 42集团军卫生处

李丽娜 广州军区广州总医院157临床部

陈荣华 广州军区疾病预防控制中心

周志坚 广州军区疾病预防控制中心

侯 彬 广州军区联勤部卫生部

黄振华 75130部队保障部卫生科

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

实用团体心理游戏与心理辅导 / 于洪, 李权超编著. -- 2版.

-- 北京: 军事医学科学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5163-0313-9

I. ①实… II. ①于… ②李… III. ①军人 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第208513号

策划编辑: 赵艳霞 **责任编辑:** 吕连婷

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931104

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmsp.cn>

印装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发行: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm

印张: 12.25

字数: 207千字

版次: 2013年10月第2版

印次: 2013年10月第1次

定价: 28.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

再版前言

心理游戏是一种在团体情境中提供心理学帮助与指导的重要方式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我、调整和改善与他人的关系，学习新的生活态度和行为方式。通过心理游戏能有针对性地指导解决人们存在的自我意识、学习潜能、情绪调控、沟通交往、生存意志、心灵成长等方面的困惑，有效地帮助解决集体建设中面对的环境适应、成功激励、合作竞争、感恩责任、创新拓展等难题。

当前，全军上下以习主席“三个牢记”为指导，为早日实现中国梦、强军梦、民族梦而努力拼搏。作为心理服务工作者，我们深深感到，随着经济社会深刻变革，社会竞争加剧、生活节奏加快、工作压力加大，对官兵思想、心理带来较大冲击和影响。部分官兵行为上出现偏差、部队发生的一些案件事故，大都与不良情绪、心理问题未能及时化解有直接关系。由于兵员结构和成分发生新的变化，一些年轻官兵在抗震救灾、反恐维稳、备战安保等非战争军事行动中出现这样那样的心理问题，更加说明心理服务工作在军队的重要性和紧迫性。

几年的实践证明，团体心理游戏是心理服务工作的重要形式，团体心理游戏与心理疏导因其趣味性、活泼性、实用性、诱导性而广受官兵欢迎，它有别于其他传统的心理干预方式方法。一是适应官兵心理特点，心理疏导效果较好。相比传统的“点对点”式的心理辅导，团体心理游戏和心理辅导更贴近中国人含蓄、内敛的性格特点，氛围更加轻松，观点更易让人接受，效果更佳。一些官兵性格比较内向，有些人对心理健康的认识还有误区，即使有心理上的困惑也不愿去进行咨询。此时，开展团体心理辅导，就能及时为官兵提供正确的心理疏导，和传统的心理辅导方式一起，构成严密的心理健康防线。二是注重发挥集体智慧，有利于增强官兵集体意识。对于部队官兵而言，团体心理游戏和心理辅导能为战

友提供一个处理共同关心问题的氛围，通过团体内人际的交互作用，创造出一种信任、温暖的团体气氛。成员既可以以他人为镜，反省自己，深化认识；同时也能成为他人的力量支持。这种互相支持、集思广益、情感交融的方式，能让他们增强归属感和拥有团结互信的精神。三是有益于发展官兵个体的社会性，改善人际关系。很多士兵是从校门入营门，从学生角色转变为军人角色，社会阅历浅，处世经验不多，生活中不善于处理遇到的各种人际矛盾和困惑。而团体心理游戏促其主动与人沟通，相互交流心得体会，无形中提高了人际交往能力。

本书自 2010 年出版以来，得到很多部队官兵和同行的认可，同时也收到一些战友在使用本书过程中发现的问题和需修改的意见、建议，这是我们再版的重要力量源泉。虽然全书再次作了删改，但肯定还会存在一些纰漏和不足，敬请广大读者及时指正和赐教，我们不胜感激。

于 泱 李权超

2013年7月28日

CONTENTS 目录

第一篇 人际沟通	1
名字接力	3
善于沟通	5
勇于认错	8
学会说不	10
学会赞美	12
接受赞美	15
巧变图形	17
蒙眼作画	20
第二篇 团队协作	23
同心协力	25
合力冲击	27
信任背摔	30
风中劲草	32
挑战极限	35
脑力激荡	37
信任同座	40
南辕北辙	42
第三篇 点燃激情	45
触摸未来	47
官兵捉贼	50
蜈蚣翻身	52
想笑就笑	54

掌声响起	56
鸡对鸭讲	58
学啄木鸟	59
第四篇 提升自我	61
认识自我	63
培养自信	67
你我心路	70
自我设计	72
飞越自我	75
战胜恐惧	77
勇气培养	80
勇往直前	83
消除自卑	86
第五篇 情感支持	91
救援基础	93
面对困惑	95
同舟共济	97
集思广益	98
脚踏实地	101
抛开烦恼	104
自我暗示	106
快乐清单	111
第六篇 社会适应	115
松鼠搬家	117
分享经历	119
放飞烦恼	121

风雨同行	126
挺起胸膛	128
我最闪亮	130
幽默模仿	132
何谓公平	134
问题抉择	138

第七篇 提高情商 141

吹牛比赛	143
洞口余生	145
临终遗命	148
人皆尧舜	150
杀人游戏	152
十文古钱	155
心理考题	157
智慧选择	159

第八篇 身心放松 163

放飞想象	165
清肺呼吸	167
身心互动	169
书写疗法	171
轻松减压	173
全身放松	175
舒缓身心	179
中级入睡	182
自我催眠	183

第一篇 人际沟通

名字接力

一、活动目的

通过游戏使听众在短时间内记住小组成员的名字。这个游戏最适合新兵刚入伍时开展，使大家在最短的时间内相互认识。

二、活动要求

1. 人数：分组进行，每组不超过8个人。
2. 时间：10～15分钟。

三、操作步骤

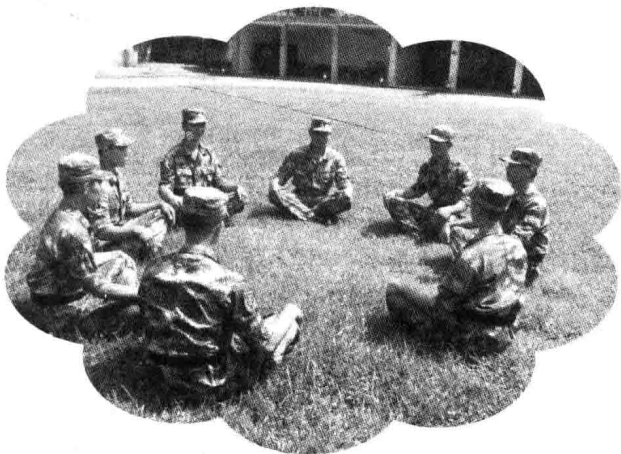
小组成员围坐在一起，随便请某个人先自我介绍。比如小王首先说：“我是来自湖北武汉的王志强，高中毕业，喜欢足球。”

坐在小王右边的小张接着说：“我是坐在来自湖北武汉、高中毕业、喜欢足球的王志强旁边的张大军。我来自湖南，大专学历，喜欢玩电子游戏。”

坐在小张旁边的小李接着说：“我是坐在来自湖北武汉、高中毕业、喜欢足球的王志强旁边的，大专学历，喜欢玩电子游戏的张大军旁边的李勇。我来自河南信阳，初中文化，喜欢看书。”

如此等等，后面每个人要把前面几个人的姓名、文化、喜好重复一遍后，再说自己的情况。

因为每个人都要做自我介绍，后面的人一定要努力记住前面战友的情况，才能不至于到自己时“打磕”。后面的同志如果确实忘记了前面同志的情况，



前面那位同志可适当提醒。

四、点评讨论

1. 怎么样，现在你可以叫出每个人的名字了吗？
2. 除了对方的名字，你还记住了什么？
3. 在现实中，你还有哪些方法快速记住别人的姓名？

五、游戏总结

1. 能够准确、快速地叫出对方的名字，是增进人际关系最简捷有效的方法。在和陌生人交往的过程中，记住对方的名字，是令很多人头疼的事情，尤其是在人多的场合。
2. 这个游戏在活跃气氛、加速相互了解的同时，通过不断重复别人的名字，最终记住别人的名字。
3. 心理学家说，短时间内重复7次就可以记住对方的名字，这个游戏将帮助你做到这点。

给自己造一个“贵人”

你有没有“贵人”？当你遇到难题无法解决或陷入困境无法突破时，是不是特别渴望有个“贵人”出手相助？如果我们把那些帮助你、点拨你、赏识你、支持你或伸手拉你一把、助你一臂之力的人都称为“贵人”的话，为什么有的人会遇到“贵人”，而有的人却没有那么幸运？

“贵人”不会从天而降，而是需要自己去创造。

有个故事是和美国雷曼兄弟公司土崩瓦解有关的。彼特和罗恩这对从小一起长大的伙伴双双失业，不同的是，彼特很快被另一家公司接收录用，而罗恩却至今靠领救济金度日。他们原来都是雷曼公司部门业务主管，论资历、论能力不相上下，为何彼此的遭遇却截然不同呢？

因为彼特有“贵人”相助，而罗恩没有。这样讲，可能会让人难以接受，而事实就是如此。彼特为人谦逊，乐于助人，而且有一个别人没有的优点：总是把遇到过的人的名字记得牢牢的。而罗恩原则性强，分内的工作做得尽善尽美，事

不关己的事情却喜欢袖手旁观。彼特再次遇见陌生人时，能够一下子叫出对方的名字，无形中显出对对方的尊重，同时自己也获得别人的敬意。

当今社会，合作是事业成功的基础，会使我们每个人变得更出色，工作取得更大成就。一个受欢迎的人自然会比不受欢迎的人得到更多的帮助或机会，让别人喜欢你与你合作是赢得“贵人”的前提。因此，所谓“贵人”相助，实质是你人格魅力发挥作用而产生的自我救赎。

创造“贵人”绝非一朝一夕的事情，不是你需要“贵人”时刻意骗取别人帮助的临时性行为。也许别人出于对你有一时好感而出手相助，但如果他认清你的本质，迟早会远离你，偶然的“贵人”并非真正的“贵人”。真正的“贵人”是在日常生活中你不经意的举动、不刻意的行为、不功利的表现而得来的。

如果你工作认真，不计较个人得失，总以大局为重，上司自然愿意提拔和重用你这样的员工，上司便是你职场上的“贵人”。

如果你诚实守信、能力超强、值得信赖，别人才会很放心地委你重任，你会获得比别人更多的机会，那么，这些人也会是你的“贵人”。

如果你善良淳朴，事事为他人着想，你若有难，相信别人也会同情你，继而愿意助你一臂之力。或者你与人性情相投，别人也会无条件地帮助你，这个人也会成为你的“贵人”。

由此可见，“贵人”无处不在，而真正赢得“贵人”的是你自己的美德。要想得到“贵人”相助，关键在于修身，当你人格足够高尚令人敬仰，当你为人坦诚值得信赖，当你乐于助人备受欢迎，当你与人为善不图回报……当你有难时，“贵人”便会悄悄降临你的身边。

善于沟通

一、活动目的

为了说明我们平时在沟通过程中，经常使用单向的沟通方式，结果听者总是见仁见智，个人按照自己的理解来执行，通常都会出现很大的差异。但使用了双向沟通之后，又会怎样呢，差异依然存在，虽然有改善，但增加了沟通过

程的复杂性。所以什么方法是最好的？这要依据实际情况而定。作为沟通的最佳方式要根据不同的场合及环境而定。

二、活动要求

1. 人数：20 人左右最为合适。
2. 时间：15 分钟。
3. 材料：为每人准备 2 张 A4 纸。
4. 适用对象：所有官兵。

三、操作步骤

1. 给每位学员发一张纸。
2. 组织者发出单项指令：
 - 大家闭上眼睛；
 - 全过程不许问问题；
 - 把纸对折；
 - 再对折；
 - 再对折；
 - 把右上角撕下来，转 180 度，

把左上角也撕下来；

- 睁开眼睛，把纸打开。

大家会发现各种答案。

3. 这时，组织者可以请一位参与者上来，重复上述的指令，唯一不同的是这次学员们可以问问题。



四、点评回顾

完成第一步之后可以问大家，为什么会有这么多不同的结果（也许大家的反映是单向沟通不许问问题所以才会有误差）？

完成第二步之后又问大家，为什么还会有误差（希望说明的是，任何沟通的形式及方法都不是绝对的，它依赖于沟通者双方彼此的了解、沟通环境的限制等，沟通是意义转换的过程）。

与自己沟通

“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强”。

从呱呱坠地开始，我们就开始自我沟通的旅程，学习认识自己的父母双亲，在家族谱系中寻找自我的人生定位。祖先是自我沟通的时间轴的开端，家族则是自我沟通的空间坐标的开始。随着成长的步伐，我们从更大的时间和空间确认自己的位置和角色，从与同辈的比较中寻找自己的位置，从工作分工中寻找自我的价值所在。可以说我们时时都在与自我沟通，但如何让自我沟通更有效、更为自己所用呢？

对自己评价过低、对于未来没有信心和勇气、莫名地感受到愤怒或者抑郁，这些负面情绪是每个人都会经历的体验。对此，不同的个体有着不同的解决方法。有些人习惯向父母倾诉苦衷，有些人选择在爱人的温存中慢慢疗伤，也有些人通过在网络上和陌生人聊通宵来排解内心的不快和郁闷。我们总是在四处寻找那些可以信任的人去疏解自己的失望和无助，但每当这时，我们总会忘记还有一个最忠实的朋友，那就是自我。和自己说说心里话，也是自我沟通的重要方法。

有人问古希腊大学问家安提司泰尼：“你从哲学中获得什么呢？”他回答说：“同自我谈话的能力。”现代心理学的发展也证明，适当地和自我开展对话，有助于我们改善情绪、调整心态、实现自我释放、完成自我沟通。

那么和自我对话的时候，究竟该说些什么呢？安东尼·罗宾斯曾经说过，如果我们想要改变自己的人生，就必须谨慎选用字眼，务期这些字眼能使你振奋、进取和乐观。所以这里就涉及到正向自我谈话和负向自我谈话的概念。比如当你心情低落沮丧的时候，如果你能够像知心好友一样，不断安慰、主动体贴、积极引导自我的话，那么负面情绪就会得到逐步改善，这种自我对话方式称之为正向自我谈话；但是如果你选择责备自己、过分指责自己、对自己吹毛求疵的话，那么负面情绪就难以消除，痛苦只会水涨船高，这种自我对话方式就称之为负向自我对话。

在开展自我对话的时候，一定要注意对话的方式方法，不能让负向自我对话占据了对话的主动权，而是要采用建设性的谈话态度、选择那些鼓励性的语言来引导对话的走向，而不是让自我一味地沉迷在负面情绪当中而不能自拔。比如，当情绪低落、恐惧不安的时候，我们可以说：事情也许会有点糟，也许会令人沮丧，但我相信我会有能力去承受和应对。

勇于认错

一、活动目的

“人非圣贤，孰能无过”。一个人生活在集体里，难免犯或大或小的错误。但是，知错必改的人，一定是受人尊敬的人。本活动的目的就是培养一个人勇于承认错误的勇气。

二、活动要求

不需要任何辅助工具，在室外有场地就可进行，以班为单位开展活动。

三、操作步骤

大家相隔一臂站成几排（视人数而定），我喊一时，向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前跨一步；喊五时，不动。

当有人做错时，做错的人要走出队列、站到大家面前先鞠一躬，举起右手高声说：“对不起，我错了！”

做几个回合后，提问：这个游戏说明什么问题？



四、点评回顾

面对错误时，大多数情况是没人承认自己犯了错误；少数情况是有人认为自己错了，但没有勇气承认，因为很难克服心理障碍；极少数情况有人站出来承认自己错了。

在深圳有一家香港公司的办事处，有一位主管和一位职员。办事处刚成立时需要申报税项，由于当时很多这样性质的办事处都没申报，再加上这家办事处没有营业收入，所以这家办事处也没申报。两年后，在税务检查中，税务局发现这家办事处没有纳过税，于是做出了罚款决定，数额有几万。这家办事处

的香港老板知道这件事后，就单独问这位主管：“你当时怎么想的，现在发生这样的事情？”这位主管说：“当时我想到了税务申报，但职员说很多公司都不申报，我们也不用申报了，考虑到可以给公司省些钱，我也就没再考虑，并且这些事情都是由职员一手操办的。”老板又找到这位职员，问了同样的问题。这位职员说：“从为公司省钱的角度，再加上我们没有营业收入和其他公司也没申报，我把这种情况同主管说了，最终申不申报还应由主管做决定，他没跟我说，我也就没报。”

人贵自知

楚汉相争，刘邦打败项羽，有人为他歌功颂德，他却说：“运筹策帷帐之中，决胜于千里之外，吾不如子房；镇国家，抚百姓，给馈饷，不绝粮道，吾不如萧何；连百万之军，战必胜，攻必取，吾不如韩信。此三者，皆人杰也，吾能用之，此吾所以取天下也。”

明末清初博学多才的顾炎武，在《广师》一文中说：“坚苦力学，无师而成，吾不如李学中；险阻备尝，与时屈伸，吾不如路安卿；好学不倦，笃于朋友，吾不如王山石。”

瞿秋白同志在1927年主持中央工作时，他在日常谈吐和处理工作中，非但没有一点架子，而且总是谦逊地感到自己缺少基层工作经验，名不副实。他曾多次说：“靠农运，我不如澎湃、毛泽东；靠工运，我不如苏兆征、邓中夏；论军事，我不如贺龙、叶挺。”

刘邦、顾炎武、瞿秋白都讲了3个“吾不如”。刘邦是封建帝皇，顾炎武是饱学之士，瞿秋白是共产党总书记。尽管他们所处的历史时代和阶级地位不同，所说的“吾不如”的内容也有区别，但其精神实质却是差不多的。共同之点是人贵有自知之明，勇于自以为是。毛泽东同志曾说：自知之明是一个人能够有所进步、有所成就的内在精神力量。如果缺乏对自己的正确估量，目空一切，自以为是，那小则影响个人进步，大则影响集体事业的兴衰。但是要真正做到“自知”，并非一件易事。

世界上不可能有十全十美的人，我们每个人都应该正确认识自己，认识自己