



ACTIVITIES THAT BUILD:

*Self-Esteem,
Teamwork,
Communication,
Anger Management,
Self-Discovery,
and Coping Skills*



美国学生 游戏与素质训练手册

培养孩子合作、自尊、沟通、情商的101种教育游戏

〔美〕阿兰娜·琼斯/著



天津社会科学院出版社

美国学生 游戏与素质训练手册

培养孩子合作、自尊、沟通、情商的101种教育游戏

〔美〕阿兰娜·琼斯/著
陈欣然 刘 奥/译

Communication, Anger Management, Self-Discovery, and Coping Skills

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美国学生游戏与素质训练手册 / (美) 琼斯著; 陈欣然, 刘奥译.
—天津: 天津社会科学院出版社, 2012.5

ISBN 978-7-80688-775-2

I . ①美… II . ①琼… ②陈… ③刘… III . ①青少年—能力培养—游戏—
美国 IV . ① G421 ② G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 071203 号

Copyright (C) 1998 by Alanna Jones. This edition published by the Publishing Press of
Tianjin Academy of Science of Social Science. All Rights Reserved.

天津市著作权登记号 02-2009-16

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话 / 传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 北京金秋豪华印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 280 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 35.80 元



版权所有 翻印必究

前言



通过做游戏来得到教育、学习、成长与改变,这可能吗?如果你做了书中的游戏,你就会得到答案,并且你还会发现自己获得了许多乐趣!

游戏在治疗上是很重要的一个工具,当然了,必须是有趣的游戏。人们用不同的工具去盖房子、修汽车、培育花园或者把旧的东西翻新。治疗也需要工具来组建团队,使这些人脱离其工作的群体,使这些厌烦了老一套生活的人开始新生活,并且帮助人们在感动中成长得更好。治疗游戏也能帮人们用一种不同寻常的眼光去审视面临的问题,使他们能够健康充实地生活。

游戏本身有治疗的作用——这就是为什么抑郁的人会受到鼓舞去参加活动,为什么展览会上人们会笑哈哈地过得很愉快。我们鼓励家人一起参与游戏,这样能使家庭关系更融洽。回想一下你自己的生活 and 做过的有趣的游戏,这些游戏让你感觉如何,生活中它们起了什么作用?答案就是,这些有趣的游戏使你感觉很棒(否则有空时你就去做别的了)。游戏将你和他人联系在一起,帮助你建立良好的人际关系。游戏使每个人感觉大家是平等的,最重要的是它能带来很多欢笑,让人们度过快乐时光。如果你还没参与过这些健康有趣、能给带来你快乐和益处的游戏活动,也许现在你需要挤时间去参与了。既然你买了这本书,那你就已经了解到了游戏的健康治疗价值;当你想帮一些群体或个人做治疗游戏时,你就想尽最大努力来取得最大的功效。

当一个游戏被用作治疗工具,其重点在于其特定的目标或效果。如果一个游戏能提高人们的合作精神、自尊心、模范能力等,这个游戏就可以致力于新的治疗方向,并使参与者都能提高对上述各种能力的掌握程度。一个游

戏可以有許多不同的目标,也可以根据不同的目标每次都更换游戏。

游戏过程中或结束后进行的讨论是治疗游戏中最重要的元素。通过对游戏的目标、人们的行为与观察等方面的专注,讨论可以将一个普通的游戏转化成一个治疗性的学习经历。在“自我发现”一章中的“大风吹”游戏就是个很好的例子。这种游戏还可以被多次变更为目标明确的活动,帮助人们专注于正在进行治疗活动。

在“大风吹”游戏中,每个人分别站在自己的一张纸上围成一个圈,有一人站在圈的中间,说些自己的真事,其他人要听他说。如果他说的情况符合谁,谁就要找另一个空位子去站在那儿,站在圈中心的人必须再说另外的事情(详见游戏说明)。这是一个很流行的但通常不是用来治疗的游戏。在游戏进行过程中,指导者或参与者可以从不同角度来观察,给大家了解自己和他人的机会。从这个简单的游戏中,你会有很多发现,例如:这个小组成员中有多少共同点和差异,谁喜欢成为大伙儿注意的焦点,谁又容易害羞;得体的社交技巧和言论、虚假的描述、自尊(不贬低别人或敢于表达自己的想法)、冒险、倾听的技巧,以及体育锻炼的情况等。这个游戏还可以使大伙儿畅怀大笑,让参与者体会到和别人相处会感觉更舒心,打破了大伙儿原有的局促和自我封闭的状态。这些情况都可以在游戏结束后(或进行中)的小组讨论里着重讨论。如果不进行讨论,这些重要的细节就会被忽视,参与者也就无法在游戏中得到收获了。

通过改变“大风吹”游戏的说明,其游戏目的和治疗重点就可以在每次游戏中有所不同(详见游戏变动的说明)。可以将游戏变为培养自尊的,处理烦恼的,或是建立相互信任的冒险性活动。

本书中的游戏都有特定的目的,通过讨论可以起到某种治疗的作用。还有些游戏本身是带有讨论性质的。所有游戏都是治疗性的,给每个参与者勇于交流想法和感受的机会。所有游戏活动也都给人锻炼的机会,可以使其改善自己的言行,并能学到实用的技巧。游戏对每个参与者的效果是不同的,所以采用各种各样的游戏,可以使每个参与者有更多的机会去学习,去发掘自己身上的新的东西。

精心选择游戏——准备一个治疗性的游戏,第一步是要选择一个能满足一个特定小组或个人所需的。首先要关注组员们所面临的最明显的

问题,由此确定你们小组的目标。分析了这个小组后,你发现大家强烈需求处理烦恼,你的任务就是找一个以此为重点的游戏了。但也不要因为这个小组对某些特定的方面有强烈的需求,就忽视其他方面,如自尊、交流能力等。通过学习各种生活技巧,同时致力于一系列的目标,每个小组成员的需求都能得到满足。通常某个游戏结束后,会反映出一个起初并没有被列为重点解决的需求。

除了确定你的小组需要解决什么问题,你还需要有足够多的游戏资源。书上的、其他人告诉你的,以及你自己做过的,都是好的来源。把它们都派上用场吧!有些很好的游戏已经被多次玩过,以至于找不出一个从没玩过的人,特别是当你与一些经历过类似治疗体验的人合作时,这种情况下,尝试没人玩过的游戏会有较明显的治疗价值,好在这本书就会给你一些好的想法。在设计游戏的时候,回想一些你小时候玩过的或者现在很喜欢的游戏,根据特定的治疗目的,把这些游戏稍作修改或补加一个讨论,往往就能将其改编成一个新游戏。

引导游戏——选好游戏,并且确定了目标,你们就可以开始玩乐啦!在指导游戏时,你可以亲自参与,也可以只做指导,让其他人玩,你在一旁观察。但是如果你的目标之一是组员建立和睦的关系,那无论如何你都要参与。作为小组的一员,你与别人建立了良好的彼此信任的关系,同时也收获了快乐。对一些人来说,在游戏中还需要勇敢地冒险走出自己封闭的舒适天地,愿意参与活动,与别人分享自己的感受或者听取他人的反馈。游戏的指导者越想去冒险,组员们就越愿意走出自己的舒适天地,并加入到集体的活动中。鼓励大家“冒险”参与而不是“不得不去做”,这是一个很好的方式。它可以创造一种轻松的、无所畏惧的氛围,激励大家去选择。要告诉大家,这种治疗可以帮助他们克服心理障碍走出自己的小天地,尝试新的事物。这是一个人成长并改善其生活状态的最好的途径。

但有时候,指导者最好在游戏开始、组员们参与进来后,到旁边做观察者。在合作游戏中,尤其适合这么做。当一个团体接受了一个极富挑战的任务,如果指导者也参与了,其他组员就会时常向指导者求助,小组就无法尽全力做好这个游戏。在这种情形下,让组员自己去处理问题,相比指导员参加进来,组员们可以发挥更重要的作用。

关于游戏治疗作用的讨论——如前所述,在任何一个有治疗作用的游戏活动中,讨论都是最重要的一部分。让人们思考自己在游戏中的所作所为,是能够让人们更好地了解自己的一个强有力的途径。用游戏治疗最有效的方式之一,就是在行为过程中讨论而不是等游戏结束后再去讨论往事。如果一个人能在他的行为过程中进行及时调整,会很有利于他的转变、成长。讨论可以帮人们更好地了解自己正在做的事情以及需要转变什么,也能使其他组员和指导者能够发现其进步之处,也可让每一个成员都能看到自己的进步。

讨论可以有多种不同的形式,而且要与团队的整体水平相适应。做完游戏后,高效的团队会坐在一起,每个人都提出一些意见和自己困惑的问题;而低效的团队只会以举手的方式来回应“是或不是”的问题。讨论应该是先简要总结刚刚做过的游戏,然后引入到大家的生活中。例如,在合作游戏中,你们会讨论每个成员担当的角色,并将它与家庭中、运动中、工作中及其他各种关系中的情况作类比。

本书中每个游戏后的讨论提示是给你的活动重点指南。但是一个治疗的讨论事实上就是你提出问题,而无法预料讨论的话题。如果仅仅通过问组员在游戏中是否有所发现来开始讨论,讨论本身就会很狭隘,变成讨论而讨论了。应该鼓励参与者把焦点放在自己的行为和问题上,并关注如何才能改善自己的做法或者自己怎样影响别人。有时讨论并不限于你做了什么,而是为了寻找游戏和生活的相似性。在一个情绪控制游戏中,当在不公平的规则下玩过游戏后,大家也许会讨论如何处理不公平的事情,并且与自己处在不公平情况中的反应联系起来。这恰好就是游戏能成为强有力的治疗工具的另一途径!

这本书旨在给你提出好点子、治疗性团队计划并激发你的想象力,这样你就能创新出更多的治疗游戏了。这对野营、教会小团体等任何你参与的团体来说都是很有用的。在帮助他人了解他们自己和周围世界的同时,也不要忘了让自己开心快乐!

目 录



Chapter 1	团队合作	1
001	创建一个国家	3
002	废品艺术	5
003	富有想象力的绘图	7
004	大鞋子	9
005	投标与建设	11
006	吹肥皂泡	13
007	爬树	15
008	用吸管筑塔	17
009	拾荒游戏	19
010	多人排球	21
011	团队转换	23
012	堆杯子	25
013	排球圈	27
014	捡糖果	29
015	一个身体	31
016	人行桥	33

017	集体投篮	35
018	6、3、1	37
019	穿越	39
020	越狱	41
021	三次击球	43
022	纸塔	45
023	无线电广播	47
024	二元晚餐	49
025	偷偷一瞥	51
026	灯塔	53
Chapter 2 自尊		55
027	爱之线	57
028	光荣的故事	59
029	美丽身体	61
030	大胆告示	63
031	了不起的机器	65
032	骄傲	67
033	相同字母 不同名字	69
034	真正的天赋	71
035	国王的宝座	73
036	讽刺的代价	75
037	好的涂鸦	77
038	沿街店面	79
039	个性化的证件	81
040	给你的,但是从谁那儿来	83
041	我在电视上	85

042	打破气球	87
043	追踪特点	89
044	花瓣	91
045	十秒钟	93
046	三个都归我	95
Chapter 3 沟通能力		97
047	讲故事	99
048	周围的声音	101
049	神秘话题	103
050	疯狂的句子	105
051	数衣服夹子	107
052	挑衅指示	109
053	跟我来	111
054	疯狂的连环画	113
055	盲人建楼	115
056	鸭子飞	117
057	口述折纸	119
058	找不同	121
059	和我说话	123
060	秘密的话	125
061	1-2-3 停	127
Chapter 4 自我发现		129
062	行为情绪	131
063	脚印	133

064	曾经的我们	135
065	可能的预言	137
066	独创的小甜饼	139
067	情感席	141
068	举止中的情感	143
069	看法	145
070	自制 CD	147
071	家庭图腾柱	149
072	关于我的书	151
073	奇特的立方体	153
074	个人的旗帜	155
075	不许动	157
076	关于我的报纸	159
077	立遗嘱	160
078	情感猜测	162
079	说些新鲜事	164
080	心情投篮	166
081	采访	168
082	情感接力	170
083	做一次自行车	172
084	情感木偶	173
085	大风吹	175
086	更多的家庭雕塑	178
087	你的 GPA 是多少	181
Chapter 5 情绪控制		183
088	继续前进	185

089	隐藏的心	188
090	失控	191
091	不公平的游戏	193
092	大比小	196
093	生气的身体	198
094	好、坏、邪恶	200
095	疯狂的音乐	202
Chapter 6 应对能力		205
096	100	207
097	资源搜索	209
098	休闲小册子	211
099	你的时间	213
100	管管自己	215
101	图书馆寻宝	217
102	家庭娱乐时间	221
103	让电视休息一下	223

Chapter 1

团队合作

TEAMWORK

合作游戏是指导起来最有趣、参与起来最令人兴奋并富有挑战性、差不多是大家最喜欢玩的治疗游戏的一个类型。一个合作游戏可涵盖一系列内容,并能同时制定许多目标。一个简单的小游戏就能培养参与者的自尊、团体凝聚力、合作关系,也能够培养其社交能力、交流能力和情绪控制力。上边提到的事项(加上更多未提到的)都可以在合作游戏中出现,但是只有在队员们聚在一起讨论活动时才会明显地展现出来。

作为无数次合作游戏的指导者,我学会了坐在后面,仔细观察组员们如何参与我给他们布置的挑战。讨论时我让他们告诉我他们从自己身上发现了什么,从这个团队中发现了什么,然后我补充一些我所观察到的东西。

甚至不需要了解组员们,我就可以布置一个合作的挑战,然后在一旁观察,看看谁善于领导,谁比较被动害羞,或者谁的自尊心欠缺。我也可以通过观察一个多样化小组中组员的能力,看出谁害怕被拒绝,谁想控制别人,谁是个好领导等等。所有这些都来自一个简单的游戏。并且当讨论中提及小团体的动力时,一个有趣的游戏马上就变成了让人们了解自己以及如何与他人互动的强有力的工具。然后,询问组员们一些问题,把游戏和日常生活联系起来。比如,“如果你想在团体合作活动中获胜需要什么技巧?”“你在生活中什么时候会用到这些技巧?”合作能力在生活中的很多方面都很重要,例如工作、运动、做校园活动,以及与朋友、配偶、父母、孩子或者其他家庭成员的相处中都很重要。

合作游戏活动有丰富的内容和形式,目前最流行的形式就是户外探险,其效果极佳。但事实上,并不是所有的治疗学家、指导员或者老师都有法子去提供这些治疗项目,所以这本书对他们来说就很有用了,因为本书中列举的很多游戏只需要很少的材料、时间和空间。

希望大家能发现这些丰富多彩的合作游戏既有用又实用。

001 创建一个国家

当美国的建立者们首次聚在一起组建一个政府时，他们有许多问题需要达成一致，而且要做很多的决定。我相信，讨论、折衷、解决问题和合作是他们成立政府的筹备过程中很大一部分的工作。创建一个国家不是个简单的事，但是在游戏中，当组员们坐在一起，通过合作解决共同面临的问题时，它会变得非常有趣。

[目标]让人们组成团体，参与小组讨论并取得进步。

[适宜人群]需要懂得在做集体决定时如何与他人相处的人们。

[成员数目]2人或2人以上。

[材料]纸，钢笔或铅笔，彩色记号笔，彩色铅笔或蜡笔。

[游戏介绍]把大家分成若干2~10人的小组，分给每个小组以下信息以及上面提到的所有材料：你和一些人到一个无人居住的荒岛去创建一个国家，你被推选进入新的政府。你们的首要任务是做出以下决定并完成任务：

1. 为国家命名。
2. 确定国家的绰号。
3. 设计一个通行证。
4. 设计国旗。
5. 选择国鸟。
6. 选择国花。
7. 谱写一组国歌。
8. 确定任命给自己的政府职务。

9. 创造你们需要的法律法规。

10. 除了你的政府职务之外，每个人必须挑选一个为国家服务需要的工作。

组员们要一起工作完成这些任务，完成以后把它交给指导者或者其他成员。这个活动的完成不止需要一次会议，或者你也可以让组员们选择一些在限定时间内能完成的任务去做。

[讨论提示]

1. 你们组是如何做决定的？
2. 是否所有人对所做的决定都很满意？为什么？
3. 做集体决定时重要的因素是什么？
4. 在和别人一起做决定时你经常担当什么角色？
5. 你怎样确定一个小组做的决定是成功的呢？
6. 为什么说作为一个组员需要有能力去做决定？

002 废品艺术

一个人创作一件艺术品是很容易的事情,因为他或她的创造力、想法和意见都可以融进一件艺术品中。当很多人共同创作一件艺术品时,各种各样的想法都会汇集起来,最终这个团体就能创造出一个绝佳的艺术品了。

[目 标]一群人一起做决定,一起工作并且共同创造出一件艺术品。

[适宜人群]需要懂得如何通过沟通和做决定与他人交流共事的人们。

[成员数目]2人或2人以上。

[材 料]剪刀、胶水、胶带,任何可以用来做艺术品的废品,如:手纸筒、放鸡蛋的纸盒、牛奶盒、土壤、易拉罐、罐头盖、报纸、绳子,以及任何你能发现的东西!

[游戏介绍]收集任何可以用来创造一件“艺术品”或者“雕塑品”的物品(参考以上建议的材料),把所有物品堆积起来,让组员们选择所需的材料。最好是2~4人一组共同做一件艺术品。组员们轮流从材料堆里选材,也可以给每组分配胶水、胶带和剪刀。

给组员们充足的时间去做“废品艺术”。等所有人都完成了,做一个艺术品展览,让每个组都展览出他们做的艺术品,大家一起来参观评论。