

杨敏毅 鞠瑞利 著

# 学校团体心理游戏 教程与案例



上海科学普及出版社

# 学校团体心理游戏教程与案例

杨敏毅 鞠瑞利 著

上海科学普及出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学校团体心理游戏教程与案例/杨敏毅, 鞠瑞利  
著. —上海: 上海科学普及出版社, 2006. 3  
ISBN 7-5427-2146-1

I. 学... II. ①杨... ②鞠... III. ①教师心理学 - 中学 - 教学参考资料 ②教育心理学: 集体心理学 - 中学 - 教学参考资料 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 011722 号

责任编辑 陆 峥

### 学校团体心理游戏教程与案例

杨敏毅 鞠瑞利 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 上海译文印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.75 字数 218000

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—3100

---

ISBN 7-5427-2146-1/R · 191 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题  
请向出版社联系调换



## 序

学校心理健康教育正经历由一门课程或学科向整个学校教育、教学全面渗透的转变。从开始的面向部分学生的个别辅导逐步转向促进全体学生发展的团体辅导,从单一的矫治性辅导逐步过渡为集预防、优化、发展的多元化辅导。“倡导以人为本,以班级为核心,促进全体学生全面发展的心理辅导模式”、“每个教师都应成为心理健康教育工作者”的理念正逐步被广大教育工作者所认同。在这样的教育背景下,教师们非常渴望有一套“班级团体心理活动设计”的指导用书,可以帮助他们轻松有效地掌握和运用团体心理学的原理,把心理健康教育与德育工作紧密结合,与教育、教学有机融合,提高班级管理和德育工作的实效性。这本书可以说是应运而生。

上海市七宝中学的心理健康教育一直是走在前列的,学校也是由我主持的国家教育部“十五”重点课题“团体心理辅导理论的应用与推广”和上海市哲学社会科学“十五”规划课题“团体心理训练的推广与应用研究”的实验学校,他们在进行“高中生发展性团体心理辅导训练设计研究”课题中,取得了令人瞩目的研究成果。这些成果是作者多年的苦心钻研和大量实践的结晶。本书作者巧妙地将团体心理辅导的理念、技术与班级管理、团队活动融合一起,设计出大量生动、有意义的心理游戏,受到学生、教师及家长的青睐。

通过心理游戏能有针对性地指导解决中学生存在的自我意识、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,有效地帮助班主任解决在班集体建设中面对的如环境适应、成功激励、合作竞争、感恩责任、创新拓展等难题。

作者在长期实践的基础上对熟练操作的 100 余个心理游戏加以精选和提炼,编制成以下八个单元:“环境适应篇”、“沟通交往篇”、“竞争合作篇”、“自我意识篇”、“创新实践篇”、“意志责任篇”、“学习管理篇”、“心灵成长篇”。每一单元由 8 个游戏组成,每个游戏活动均有活动名称、活动目的、活动时间、活动道具、活动场地、活动程序、注意事项、活动扫描八个方面的详细介绍,其中活动扫描中包括活动点评、活动案例、学生感言三部分内容。

书中的心理游戏活动不仅能用于“教师心理成长工作坊”、“学生心理成长训练营”、“家长心理成长沙龙”等培训,也可以广泛用于“班级主题班会”、“团队活动训练”等活动。这是一本在坚实的心理理论指导下,建立在长期实践经验基础上的有针对性、操作性、指导性的心理健康教育用书,不但适用于广大的教育工作者,同时也对社区、企业及其他有关部门和单位开展团体活动具有很大的参考价值。我非常高兴作者能把自己花费多年心血总结的成果贡献出来与大家分享,也企盼着它对推进学校素质教育和构建和谐社会作出贡献。

上海高校心理咨询研究会会长  
教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任  
孙时进

2006 年 1 月





# 目 录

<b>单元一 环境适应篇</b> .....	1
第1章 有缘相识 .....	3
第2章 寻人行动 .....	8
第3章 个性名片 .....	13
第4章 “松鼠”搬家 .....	17
第5章 多元排队 .....	21
第6章 体验放松 .....	25
第7章 “蜈蚣”翻身 .....	30
第8章 寻找归属 .....	34
<b>单元二 沟通交流篇</b> .....	39
第1章 “变形虫” .....	41
第2章 我说你画 .....	45
第3章 “盲人”旅行 .....	49
第4章 最佳配图 .....	54
第5章 我说你剪 .....	58
第6章 风雨同行 .....	62
第7章 找“领袖” .....	65
第8章 人体“拷贝” .....	70

<b>单元三 竞争合作篇</b> .....	75
第1章 “啄木鸟”行动 .....	77
第2章 广告设计 .....	81
第3章 圈之魅力 .....	86
第4章 解开“手链” .....	90
第5章 同舟共济 .....	95
第6章 造“房子” .....	99
第7章 巧渡“小河” .....	104
第8章 穿越“沼泽地” .....	107
<b>单元四 自我意识篇</b> .....	111
第1章 画“自画像” .....	113
第2章 百花园 .....	117
第3章 音乐与意象 .....	122
第4章 我要 .....	125
第5章 留舍最爱 .....	132
第6章 价值拍卖 .....	137
第7章 背后留言 .....	142
第8章 目标搜索 .....	147
<b>单元五 创新实践篇</b> .....	151
第1章 卖梳子 .....	153
第2章 遵从指导 .....	158
第3章 心中的塔 .....	164
第4章 传球夺秒 .....	169
第5章 比比谁高 .....	173





第6章	高空飞蛋	177
第7章	畅想拼图	180
第8章	平面魔方	184
<b>单元六</b>	<b>意志责任篇</b>	<b>189</b>
第1章	举手仪式	191
第2章	突出重围	195
第3章	护蛋行动	200
第4章	手指的力量	204
第5章	祝福花篮	208
第6章	接受现实	212
第7章	承担责任	216
第8章	信任后仰	220
<b>单元七</b>	<b>学习管理篇</b>	<b>225</b>
第1章	时间分割	227
第2章	于无声处	231
第3章	时装秀	235
第4章	用途无限	239
第5章	资源共享	243
第6章	寻找变化	248
第7章	一分钟价值	254
第8章	集思广益	258
<b>单元八</b>	<b>心灵成长篇</b>	<b>263</b>
第1章	走出“舒服圈”	265
第2章	收获“糖弹”	270



第3章	看我“走过来” .....	274
第4章	规则的意义 .....	278
第5章	寻宝记 .....	283
第6章	心灵电报 .....	287
第7章	感恩父母 .....	291
第8章	命运之牌 .....	295
后记	.....	301





## 单元一 环境适应篇

适应是个体积极改变自己生存的环境或者改变自己原有的状态，以获得所需的间接满足的过程。适应能力是人类战胜自然、改造社会、改造自己的必备素质。周围的环境是不断变化的，人们必须不断调节自己的行为才能适应这种变化。“物竞天演，适者生存”，这是一条不以人的意志为转移的规律。

能面对现实并以积极的态度适应环境，情绪稳定、乐观，能保持良好的心境，这是中学生心理健康的一个重要指标。刚从初中升入高一的新生，他们所遇到的第一个重要问题就是要适应陌生的环境。此时，他们在心理上正处于脱离父母扶持的时期，有不少心理学家把它称为心理上的断乳期。由于环境的改变、学习要求的提高、青春期发育的出现以及心理准备的不足，许多同学进入新的学校后在认知、情绪、行为等方面出现迷茫、困惑、痛苦等情况，出现了适应不良的表现。一些社交活动能力较差的同学甚至在入学一个月后尚不能与班里其他同学相熟。由于彼此不了解，他们在各种活动中陷入

孤独无助的境地。如果教育者不能及时发现他们的问题，重视并给予正确的引导、纠正，帮他们尽快适应高中的生活，这将会在相当大的程度上影响学生正常的学习生活，影响其高中三年的成长乃至日后的成才，甚至影响其身心的健康发展。可喜的是我们的学生和老师都意识到了社会适应和生存能力培养的重要性。

本单元中几个团体心理游戏是针对适应环境的一个重要方面——人际交往而设计的。“有缘相识”、“请你签名”、“个性名片”几个游戏旨在培养学生主动交往的意识，通过交换彼此的信息，有助于他们以后的人际交往；“松鼠搬家”、“蜈蚣翻身”两个游戏让学生初步体验到竞争与合作的压力与快乐；“多元排队”、“寻找归属”让学生对自己和集体之间的关系有一个切身的感受；“体验放松”则让学生体验到集体松弛的坦然，学会克服交往中的紧张与羞怯。

游戏活动形式和内容都非常简单，易操作，深受学生们的喜爱，可帮助学生快速建立起良好的人际关系，有助于他们较快地融入新的集体，适应新的环境。





## 第1章 有缘相识

### 一、活动目的

1. 通过游戏让学生体验主动交往的乐趣。
2. 学生在交流中发现共同爱好，寻找志同道合的朋友。

### 二、活动时间

大约需要 20 分钟。

### 三、活动道具

多种颜色的小方形纸若干，每张纸分别剪成四小块彼此能相互契合的形状。

选择欢快的乐曲做背景音乐。

### 四、活动场地

室内为宜。

### 五、活动程序

1. 在背景音乐的欢快气氛下，主持人要求每个参与者到场地中央的盘子里选取一张自己喜欢的纸片。
2. 根据自己所选纸片的颜色与形状，到群体中寻找能与自己图形契合的“有缘人”。
3. 找到了“有缘人”后，两人坐在一起，相互介绍自己，通过交谈找出彼此间三个以上的共同点。
4. 全班交流分享。

### 六、注意事项

1. 此游戏比较适合于一个相互陌生的群体。
2. 纸片设计时可以 4 张相互契合拼成一个正方形，就

会出现一人同时可以与两人相契合的情况。主持人可以要求第一个图形契合的人为“有缘人”，也可以要求只要是图形能契合的人都为“有缘人”。

3. 有缘人可以是颜色相同形状契合，也可以是颜色不同但形状契合的人，由学生自己理解决定。

4. 游戏还可以继续深入，在两个“有缘人”的基础上接着做“成双成对”，继续寻找图形契合的另两个“有缘人”。找到后，四个“有缘人”通过交谈，寻找彼此间存在的三个共同点。

## 七、活动扫描

### 1. 活动点评

一群陌生人走在一起，如何主动介绍自己、认识他人？“有缘相识”游戏利用小道具——一张不规则的纸片，让你跨出主动交往的第一步。不管他是谁，不知道他在哪里，凭着手中的小纸片，努力去寻找。相信相遇是一种缘分，所以当彼此找到图形契合的“有缘人”时就会特别高兴，开心地坐在一起交谈，挖掘着彼此间的共同点。陌生感没有了，人与人的距离拉近了。当发现彼此有这样那样的相似时，就会特别兴奋、特别珍视。

当主持人要求“有缘人”与大家一起分享共同点时，他们总是自告奋勇，迫不及待，在分享受到大家的认可时更是开心不已。原本一个陌生的群体，由于找到“有缘人”，而变得融洽与温馨。

### 2. 活动案例

主持人准备了48张小纸片。每4张可以拼成一个正方形，共有12种颜色。

今天一共有42个学生参加游戏，每人领取一张后，还





剩余6张小纸片。这些纸片可能是被挑剩的，颜色不好看，如黑色的，白色的等，也可能是被人漏选的。纸片多于参加人数，是为了给参与者自由选择的余地，同时也为寻找“有缘人”设置了难度，有人会找不到契合的“有缘人”图形。

每个人凭着手中的纸片在群体中寻找自己的“有缘人”，一对找到了……五对找到了……三分钟后只剩下了四个人未找到纸片形状契合的“有缘人”，其他成对的“有缘人”在一起寻找着彼此的“三个共同点”。他们四个人显得孤零零的。主持人暗示他们，想一想还有什么办法可以找到自己的“另一半”？其中一位跑到群体中，快速地向人核对着，最后他发现自己可以与一位已找到“另一半”人的契合，在他的主动要求下，他被吸收成“有缘人”，脸上露出幸福的笑容。

见有人找到了归属，剩下的三人也有了希望和信心。其中两人不约而同地跑到圈中央，在剩余的纸片中寻找起来。不多久，他们发现有两张纸片可以相互契合，“啊，我们是有缘人”他们兴奋地跑回座位。

最后剩余的那个人，默默地坐在自己的座位上，静静地等待着主持人发布新的游戏指令。主持人走到他身边问：“还有办法找到自己的‘有缘人’吗？”他的回答是：“我大概命中注定我是一个人。”这是一个性格内向，人际交往有困惑的人，如果游戏就此结束，将对他没有任何帮助，反而强化了他的自卑或自闭。

主持人原本想创设一个小小的情境，让人主动交往，快乐交流，没想到真有人把自己的不主动造成的结果归结为“命中注定”。对于这样的案例，需要主持人在游戏中通过

暗示启发或直接帮助当事人找到“有缘人”，让他体验交往的快乐，从而有信心去学习交往技巧。

### 3. 学生感言

● 以前交友往往凭第一印象，对有好感的人便会深入了解。这使我无形中就戴了副有色眼镜，把陌生人分门别类。这个游戏告诉我们，交友前的一个最基本的原则——一视同仁。两个陌生人因“有缘”而相识，这似乎给邂逅带来一份美感。我想以这样的心态交朋友，才能够真正交到真心朋友。

用一张小纸片去寻找自己的“另一半”，我们感觉游戏的设计比较新颖。在一群陌生人中，寻找自己的“另一半”，使彼此从不认识到相互认识，了解彼此的姓名、爱好、特长等，这种方式使人感到很自然，很亲切。

● 一张张小小的纸片，牵动着一颗颗充满好奇、充满期待的心。随着老师撒开色彩斑斓的纸片，大家开始寻找自己的“有缘人”，随之而来的更是激动和喜悦。

我们两两交谈，发掘彼此的共同点。令大家惊奇的是，我与我的“有缘人”竟然是同年同月同日出生，真是不可思议啊！

通过这个游戏，让我感觉到，我和身边的每个人都有可能存在一种默契，只是我们未曾发现，本来么，相识就是一种缘分。让我们珍惜身边的点点滴滴吧！

● 小小的卡片让我和一个新疆班的同学坐到了一起，并有机会互相交流。认识对方，对我来说是一件很兴奋的事。我们虽然生活在一个校园里，但以前的我们仅可能是擦肩而过的陌生人，不禁让人感叹这个游戏的神奇。

主持人说，“有缘人”就是拿到图形互补纸片的两个人。





这让我想到，在现实生活中，处处有着这样的“卡片”。那可能是一个微笑，一个无意的“碰撞”，这些都是缘分，让陌生的人们在茫茫人海中相遇。好好把握，好好珍惜，这会是一段美丽的友谊。



## 第2章 寻人行动

### 一、活动目的

1. 通过“寻人游戏”，让学生学习主动交往。
2. 学生在交往中介绍自己、了解他人，发现共同的兴趣爱好。

### 二、活动时间

大约需要 25 分钟。

### 三、活动道具

“寻人信息卡”、笔。

### 四、活动场地

室内、室外均可。

### 五、活动程序

1. “寻人行动”要求学生根据“寻人信息卡”上的信息，在 10 分钟内找到具有该特征的人简单交流后签名。
2. 大家交流“寻人信息卡”，看看谁的签名最多。主持人邀请有代表性的学生进行全班交流，如签名最多的和某一特征签名最少的。
3. 交流完毕后，主持人在全班梳理信息，请具有同一特征的人站立一排相互介绍与交流。

