

梦山 梦山书系

心理健康教育教师培训用书

中小学心理健康教育案例丛书

总主编 叶一舵

# 中小学团体心理辅导活动

# 350例

叶一舵 编著



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

梦山书系

中小学心理健康教育案例丛书

总主编 叶一舵

# 中小学团体心理辅导活动 350例

叶一舵 编著

海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学团体心理辅导活动 350 例/叶一舵编著. —  
福州: 福建教育出版社, 2018. 7  
(中小学心理健康教育案例丛书/叶一舵主编)  
ISBN 978-7-5334-8201-5

I. ①中… II. ①叶… III. ①中小學生—集体心理学—教育心理辅导—案例 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 159773 号

中小学心理健康教育案例丛书

总主编 叶一舵

Zhong-Xiaoxue Tuanti Xinli Fudao Huodong 350 Li

中小学团体心理辅导活动 350 例

叶一舵 编著

---

出 版 福建教育出版社

(福州市梦山路 27 号 邮编: 350025 网址: www.fep.com.cn)

编辑部电话: 0591-83725592 83786912

发行部电话: 0591-83721876 87115073 010-62027445)

出 版 人 江金辉

印 刷 福建壹度印刷有限公司

(福州市晋安区健康村赤桥路 228 号 邮编: 350012)

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 25.25

字 数 413 千字

插 页 1

版 次 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5334-8201-5

定 价 50.00 元

---

如发现本书印装质量问题, 请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

## 总 序

如果自教育部 1999 年发布第一个关于中小学心理健康教育的文件算起，我国中小学心理健康教育只走过不到二十年的历程。这近二十年间，中小学心理健康教育取得了很大的成绩，但也伴随着诸多问题与挑战，其中，从实施角度来看，“不会做”就是一个突出的问题。

中小学心理健康教育是一项专业性和技术性很强的工作，由于起步晚，一线心理教师的经验少，专业操作技能水平不高，仍然是影响其专业成长的重要因素之一，更是制约此项工作取得实效并走向深化的瓶颈之一。因此，教会一线教师“怎么做”，始终是加强中小学心理健康教育发展的紧迫课题。

中小学心理健康教育工作者的专业成长有很多路径，培训与自我学习提高无疑是基于目前现实状况所能选择的最主要的方式。在我看来，模仿—借鉴—创新几乎是每一个心理教师提高专业技能的必由之路，而他人的操作案例无疑是这一路径所必须依赖的基本载体。换言之，案例具有示范、指导的价值与功能，它能使一线教师直接实现自我培训的功能。这也正是一线心理健康教育工作者之所以喜欢甚至渴求中小学心理健康教育案例的原因所在。基于此，我们组织编写了这套《中小学心理健康教育案例丛书》，希望能在帮助一线教师学会“怎么做”上发挥应有的作用。

本套丛书共 8 本，各具特色，各有所长。

《中小学心理健康教育整体解决方案 12 例》选择了福建省开展心理健康教育工作较有代表性的 12 所学校（中学 7 所、小学 5 所），全面介绍了他们实施心理健康教育工作的整体解决方案。这些学校大多是本人亲自指导过的实验学校，也多是获得过各级心理健康教育“特色学校”荣誉的学校。这些案例不一定是最好的，但都不同程度地体现了积极取向、生态化取向、在地化取向等当今心理健康教育前沿走向的特点，具有一定的借鉴价值。

《中小学心理健康教育课教学设计 56 例》是在福建省普教室举办的首届中小学心理健康教育优秀教学设计成果评选活动的基础上，增编了一些近年

来福建省优秀一线教师的获奖课程教学设计。在确保专业水平的前提下，尽量包容不同地区、不同风格的教学设计，力图较为全面地展现近年来福建省中小学心理健康教育课教学设计的实际水平。这些教学设计的课题主要取材于本人主编、福建教育出版社出版的心理健康教育课教材《小学生心理健康》（第3版）、《中学生心理健康》（第3版）系列，符合教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的精神，具有普适性。

《中小学心理健康教育课说课、片段教学100例》基于福州市中小学心理健康教育指导中心举办的心理健康教育课说课、片段教学比赛活动，选择了51例说课案例和49例片段教学案例，说课和片段教学的课题基本上是对应的。这些案例教学主题多样，风格多元，较为规范地按说课及片段教学的形式进行呈现，对一线教师和师范类心理学专业学生具有较好的学习借鉴作用。

《中小学心理健康教育课课堂实录45例》精选出福州、厦门两地专职心理教师执教的45堂中小学心理健康教育课，全景式呈现每堂课的过程，包括适用年级、主题来源、辅导目标、辅导重难点、活动准备、辅导过程等。这些案例主题丰富，每一节课都准备充分，环节多样，活动设计贴切，教学过程流畅，师生对话细致，教师总结到位，课堂气氛活跃。执教的心理教师有不少已经小有名气，他们的教学方式对一线教师应该有直接的启发作用。

《中小学团体心理辅导活动350例》汇集了数量众多的适合中小學生团体心理辅导的活动设计。这些活动（或称心理拓展游戏）内容丰富，有一些是原创的，有一些是经典、通用的，还有一些是根据需要进行加工、改造的。根据形式、目的和效用的不同，这些心理辅导活动归属于八个不同的主题。每一个心理辅导活动的设计都包括活动目的、参加人数、使用时间、活动场地、材料准备、活动程序、注意事项等环节。这些心理辅导活动设计非常实用，可供一线心理教师、班主任乃至学科教师直接使用。

《中小学个别心理辅导47例》选择了福建省不同地区中小学个别心理辅导的案例，其中中学31例、小学16例。这些个案都是有一定咨询经验的心理教师在学校日常心理咨询工作实务中积累的，涉及中小學生中常见的升学适应不良、考试焦虑、强迫思维、强迫行为、社交恐惧、死亡恐惧、亲子关系不良、自卑心理、疑病症、人际交往障碍、偏食习惯、青春期性危机、逆反心理、网络成瘾、应激障碍、攻击行为等诸多问题。每一个案例都以关键词、案例介绍、案例分析、辅导方法与过程、辅导效果与反思等环节进行报

告，具有较强的可操作性。

《中小学心理健康教育主题班会 40 例》收集了福建省不同地区中小学心理健康教育主题班会中具有一定代表性课例的设计文本，涉及班集体建设、学习辅导、人际互动、社会适应、生命教育五大类主题。每一个案例都以班会背景、班会对象、班会目标、班会重难点、班会准备、班会主持人、班会形式、班会过程、班会反思等环节加以呈现。这些班会课的执教者有心理教师，也有班主任和学科教师，可供同类教师学习借鉴。

《中小学校园心理情景剧 62 例》精选了福建省不同地区中小学创编的校园心理情景剧，其中小学 34 例，中学 28 例。案例涉及情绪管理、认知调整、自我中心、拒绝攀比、拒绝冷漠、“小团体”、快乐学习、面对挫折、面对烦恼、自我评价、自信、人际沟通、化解冲突、换位思考、早恋、亲子关系、尊重他人、梦想与现实、社会适应、压力管理等一系列主题。每一个案例（剧本）都包括基本信息、辅导目标、剧情简介、剧情演绎等环节。这些校园心理情景剧主题鲜明，结构紧凑，人物性格突出，也有不错的演出（辅导）效果。

本套丛书力图体现三个特点。一是实用性。这是案例本身应有的属性，读者“拿来”就能用，或模仿，或借鉴，或加工改造。二是示范性。既为正向案例，本身必有示范性功能，尤其正向的典型案列，无疑对中小学心理健康教育的相关工作具有示范性的参考价值。三是原创性。丛书中的案例基本上都是福建省中小学一线教师的原创，在一定程度上反映了近年来福建省中小学心理健康教育相关工作的成果。

丛书中每个案例都请有经验的心理教师进行点评，未署名的点评者均为该册主编。

本套丛书可作为广大中小学心理教师、班主任、学科教师、学校管理者和师范类心理学专业学生的自我研修读物，可作为中小学心理健康教育全员培训的参考用书，也可作为关心青少年心理健康成长的学生家长和各类社会工作者的参考读物。



2018 年 3 月于福州

# 目 录

## 一、活跃团体气氛的活动

1. 抓乌龟 .....	1
2. 大树与松鼠 .....	2
3. 红黄牌 .....	3
4. 串名字游戏 .....	4
5. 乌鸦与乌龟 .....	4
6. 天龙八部 .....	5
7. 扫把情人 .....	6
8. 官兵捉贼 .....	6
9. 开火车 .....	7
10. 挑战数数字 .....	7
11. 循环相克令 .....	8
12. 猜五官 .....	9
13. 扮时钟 .....	9
14. 接字竞赛 .....	10
15. 枪战 .....	10
16. 你猜我猜 .....	11
17. 大风吹 .....	12
18. 团队节奏 .....	12
19. 虎克船长 .....	13
20. 情有千千结 .....	14
21. 猜猜是谁 .....	15

22. 可怜的小猫 .....	15
23. 青蛙跳水 .....	16
24. 握手游戏 .....	17
25. 比长短 .....	17
26. 鸡飞狗跳 .....	18
27. 手忙脚乱 .....	19
28. 007 .....	19
29. 左右护法 .....	20
30. 打破习惯 .....	20
31. 贴牌 .....	21
32. 猜数字 .....	21
33. 全民动员 .....	22
34. 汉字拼写 .....	23
35. 踩轮胎 .....	23
36. 颠三倒四 .....	24
37. 玩逛三园 .....	24
38. 出牌 .....	25
39. 萝卜蹲 .....	26
40. 扑傻瓜 .....	26
41. 造反运动 .....	27
42. 有模有样 .....	28
43. 奇数偶数 .....	28
44. 找同伴 .....	29
45. 扯龙尾 .....	30
46. 交换名字 .....	30
47. 熊来了 .....	31
48. 拥挤的公交车 .....	32
49. 苹果与凤梨 .....	32
50. 手牵手 .....	34
51. 代号接龙 .....	34
52. “我爱你” 和 “不要脸” .....	35



53. 推手游戏 .....	36
54. 应答自如 .....	37
55. 远离暴风圈 .....	37

## 二、促进团体成员自我探索的活动

56. 指责与讨好 .....	39
57. 百花开满园 .....	40
58. 艰难抉择 .....	41
59. 办法千千万 .....	42
60. 一分钟的掌声 .....	43
61. 我的优点缺点大树 .....	44
62. 飞向天空的氢气球 .....	45
63. 我的核桃 .....	46
64. 我的“墓志铭” .....	47
65. 混合橡皮泥 .....	48
66. 过去和未来 .....	49
67. 天生我才 .....	50
68. 了解自我 .....	50
69. 走出圈外 .....	51
70. 真相大判断 .....	52
71. 进化论 .....	53
72. 成长历程 .....	54
73. 名字典故——另类的自我介绍 .....	55
74. 情绪管理——天天好心情 .....	56
75. 多维的我 .....	57
76. 沉香与木炭 .....	58
77. 看图想象 .....	59
78. 手指比较 .....	60
79. 左右手的差别 .....	61
80. 魔镜与主人 .....	61

81. 自信之树 .....	62
82. 超越心灵地图 .....	63
83. 心理日历 .....	64
84. 打破舒服圈 .....	65
85. 爱我的与我爱的 .....	66
86. 背上留言 .....	67
87. 寻找隐形的翅膀 .....	68
88. 特质挖、挖、哇! .....	69
89. 了解自己的能力和能力 .....	71
90. 生命奇迹 .....	74
91. 伴我成长 .....	75
92. 寻找失落的一角 .....	76
93. 乔哈窗口 .....	77
94. 二十个我是谁 .....	78
95. 我是谁? .....	79
96. 优点与缺点 .....	80
97. 优点轰炸 .....	81
98. 惯性作用 .....	82
99. 做自己的主人 .....	83
100. 藏镜人 .....	84
101. 我最红 .....	86
102. 我最棒 .....	88
103. 自画像 .....	91
104. 人际关系中的我 I .....	91
105. 人际关系中的我 II .....	92
106. 个性发现 .....	93
107. 猜是谁 .....	94
108. 价值拍卖会 .....	95
109. 价值大不同 .....	98
110. 人生曲线 .....	100
111. 洞口余生 .....	100

112. 人生的最重要的时刻或事件 .....	101
113. 火光熊熊 .....	102
114. 临终遗命 .....	103
115. 生存选择 .....	103
116. 姑娘与水手 .....	104
117. 人生的最后时刻 .....	106
118. 透支 .....	107

### 三、建立团体成员信任关系和相互接纳的活动

119. 风雨同行 .....	108
120. 衔纸杯传水 .....	109
121. 爱在指尖 .....	110
122. 合力吹气球 .....	111
123. 瞎子背瘸子 .....	111
124. 信任考验 .....	112
125. 找零钱 .....	113
126. 食指神功 .....	114
127. 心中有你 .....	114
128. 盲人足球 .....	115
129. 珠行万里 .....	116
130. 潮起潮落 .....	116
131. 七彩连环炮 .....	117
132. 风中劲草 .....	118
133. 空中飞人 .....	120
134. 地雷阵 .....	121
135. 点心机器 .....	122
136. 信任之旅 .....	123
137. 盲人看世界 .....	124
138. 我们是一家人 .....	125
139. 戴高帽子 .....	126

140. 热座 .....	127
141. 镜中人 .....	128
142. 哑口无言 .....	129
143. 组员心声 .....	129
144. 秘密大会串 .....	130
145. 我猜我猜我猜猜猜 .....	131
146. 对视 .....	132
147. 同理心 .....	132
148. 突围 .....	133
149. 云梯 .....	134

#### 四、促进团体成员沟通与表达的活动

150. 双向沟通很重要 .....	136
151. 秘密红帐 .....	137
152. 有你相随 .....	138
153. 我是大厨师 .....	139
154. 个性名片 .....	139
155. 同伴心声 .....	140
156. 天使揭秘 .....	141
157. 你拍拍，我拍拍 .....	141
158. 你我约定 .....	142
159. 排排坐，吃果果 .....	143
160. 各“纸”精彩 .....	143
161. 问路 .....	144
162. 寻同找异 .....	145
163. 表达与倾听 .....	146
164. 肢体语言的学问 .....	148
165. 听与说 .....	148
166. 三只小猪 .....	149
167. 手指游戏 .....	150

168. 瞎子摸号 .....	151
169. 狗仔队 .....	152
170. 蒙眼作画 .....	153
171. 传话 .....	154
172. 我们的小秘密 .....	154
173. 我说你做 .....	155
174. 终极密码战 .....	156
175. 猜心大行动 .....	157
176. 挤眉弄眼 .....	158
177. 画中有话 .....	159
178. 踢足球 .....	160
179. 好东西与好朋友分享 .....	161
180. 旋回沟通 .....	161
181. 倾听与回馈 .....	163
182. 叉手 .....	163
183. 瞎子穿拖鞋 .....	164
184. 拼图游戏 .....	165
185. 商店打烊时 .....	166
186. 画图游戏 .....	168
187. 抢毛巾 .....	170
188. 俯冲轰炸 .....	171
189. 盲人扔球 .....	172

## 五、增强团体协作精神和团体凝聚力的活动

190. 十人九足 .....	174
191. 终极解码 .....	175
192. 七拼八凑 .....	176
193. 快速穿越 .....	177
194. 电波的速度 .....	177
195. 蜈蚣翻身 .....	178

196.	画图接力赛	179
197.	无敌风火轮	180
198.	穿越生死网	181
199.	穿越雷区	181
200.	齐心呼啦圈	182
201.	食指抬人	183
202.	盲人方阵	184
203.	链接加速	185
204.	疯狂的设计	185
205.	美丽景观	186
206.	伦敦大桥倒下来	187
207.	张弛有道	187
208.	报纸传递	188
209.	建高塔	189
210.	组歌大比武	190
211.	1/N 感觉	191
212.	同心协力	191
213.	泰坦尼克号	192
214.	强渡金沙江	194
215.	袋鼠跳	195
216.	人椅	195
217.	趣味跳绳	196
218.	搬运核弹头	197
219.	解手链	198
220.	蒙眼三角形	199
221.	举胖子	200
222.	迷失丛林	201
223.	齐眉棍(圈)	203
224.	连点游戏	204
225.	狂奔的“猪”	205
226.	接力赛	206

227.	黑夜营救 .....	207
228.	超级比一比 .....	208
229.	捆绑过关 .....	209
230.	传球 .....	210
231.	抛球游戏 .....	211
232.	椅子渡河 .....	212
233.	三人角力 .....	212
234.	囊中失物 .....	213
235.	众志成城 .....	214
236.	人浪 .....	215
237.	坐地起身 .....	215
238.	赢得“爱心” .....	216
239.	独脚运球 .....	217
240.	搭模型 .....	218

## 六、促进团体成员学习潜能开发的活动

241.	穿绳游戏 .....	220
242.	传球游戏 .....	221
243.	叫醒你的 N 种思维 .....	222
244.	时装表演 .....	223
245.	穿越 A4 纸 .....	224
246.	一笔变新字 .....	225
247.	沧海一舟 .....	226
248.	一张让你叫绝的 A4 纸 .....	227
249.	创意积木大比拼 .....	228
250.	玩具创意设计 .....	229
251.	创意剪纸 .....	230
252.	享受你的感觉 .....	231
253.	卖梳子 .....	233
254.	遵从指导 .....	234

255. 于无声处 .....	236
256. 用途无限 .....	237
257. 我的角落 .....	237
258. 数字传递 .....	238
259. 打开记忆的迷宫 .....	239
260. 兴趣岛 .....	240
261. 授权方式 .....	241
262. 平衡木 .....	242
263. 火眼金睛 .....	243
264. 找变化 .....	244
265. 抓坏人 .....	244
266. 绞尽脑汁 .....	245
267. 美丽风景线 .....	246
268. 填数字 .....	247
269. 猜人名游戏 .....	248
270. 水草 .....	249
271. 沙漠奇案 .....	250
272. 少了一元钱 .....	251
273. 狮蚁乔的故事 .....	252
274. 头脑风暴 .....	254
275. 十六个圆点 .....	255
276. 高空飞蛋 .....	256
277. 圆球游戏 .....	257
278. 平结绳圈 .....	258
279. 鸡蛋飞行器 .....	259
280. 铁钉 .....	260
281. 外星人 .....	261
282. 巧移圣水 .....	262
283. 记忆关键字 .....	262
284. 记忆大比拼 .....	264
285. 比比谁高 .....	264



286. 人工机器 .....	265
287. 制造游戏 .....	266
288. 大塞车 .....	267

## 七、 放松训练和缓解压力的活动

289. 放松操, 兔子舞 .....	269
290. 音乐冥想放松训练 .....	270
291. 腹部呼吸训练 .....	271
292. 肌肉放松法 .....	272
293. 冥想放松法 .....	273
294. 烦恼的小人 .....	273
295. 心情写字板 .....	274
296. 谁是牧羊人 .....	274
297. 快乐比拼 .....	275
298. 压力光谱图 .....	276
299. 我说你画 .....	277
300. 幸福清单 .....	278
301. 情绪管理的标和本 .....	279
302. 压力传递 .....	279
303. “我不得不”和“我选择” .....	281
304. 最坏结果设想 .....	283
305. 关注圈与影响圈 .....	284
306. 脚踏实地 .....	286
307. 抛开烦恼 .....	287
308. 快乐清单 .....	288
309. 舒缓身心 .....	290
310. 享受催眠 .....	291
311. 轻柔体操 .....	292
312. 绕口令 .....	293
313. 热闹的动物园 .....	294