

河南省基础教育教学研究室 编



中小学心理健康

活动手册



文心出版社

中小学心理健康

活动手册

心理健康教育

河南省基础教育教学研究室 编



中小学心理健康

活动手册

文心出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康活动手册/河南省基础教育教学研究室编. —郑州: 文心出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 80683 - 569 - 2

I. 中… II. 河… III. 心理卫生-健康教育-中小学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 137794 号

主 编 史彩娥

编写人员 史彩娥 张安让 汪徐丽

叶青青 范秋贵 刘先华

文心出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号 邮编 450002)

河南第一新华印刷厂印刷

新华书店经销

字数:240 千字

890 毫米×1240 毫米 1/32 印张:9.25

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80683 - 569 - 2

定价:13.00 元

如发现印装质量问题 请与印刷厂联系

前 言

团体心理咨询活动，作为学校心理健康教育最重要的工作内容，正逐步在各个学校兴起，也正在被越来越多的青少年心理训练营的教育机构使用。

人人参与的合作学习、学生之间互动的学习方式、亲身实践的情感体验和领悟，能够实现思维的碰撞和创造性火花的闪现，活跃课堂气氛，激发学生的学习积极性，促进学生之间的广泛交往，增进师生、学生之间的情感，有助于学生的健康成长，也解决了多年来教师面对大班额学生教学中的诸多困惑。真正使学生在快乐中学习，在活动中成长。在这一过程中，怎样才能使课堂教学体现课改理念和切实做到“以人为本”，解决学生中出现的心理问题，培养他们的良好心理素质呢？这是目前心理健康教育中遇到的现实问题。为了探索 and 解决这一问题，省基础教育教学研究组织一线优秀教师和心理健康教育专家编写了这本《中小学心理健康活动手册》。

本书以团体心理辅导的理论和教育部《中小学心理健康教育纲要》为依据，以中小学教育目标为出发点，以培养中小学生健康的心理素质为核心，以学生心理发展规律为基础精心编写而成，内容以“认识自我、人际交往能力和性格培养情绪调控、自信心训练、团体凝聚力和学习兴趣培养”等学生应具备的心理品质为主线，每个主题根据不同年龄阶段的学生特点设计了多种活动，同时对每个活动的组织、活动的时机、活动后教师如何点评等都作了详细的说明。心理健康教育教师拥有这本书，在课

堂上马上就可以应用；班主任和大队辅导员在组织课外活动、学科教师在学科教学中都可以参考书中的内容。把团体心理活动的形式运用在课堂和课外活动中，能够激发学生学习的兴趣，发挥学生的主体作用，活跃课堂气氛，增进学生交往，和谐师生关系。

本书是提升中小学生学习心理素质、适合大班额学生的团体心理活动用书，它适用面广，操作性强，既适合心理健康教育课程，又适合班主任工作和教师的课堂教学。其特点主要表现在：

一是适用面广。本书内容是作者多年来在心理教学和培训实践中的经验总结，不仅适合中小学生学习心理素质的训练和心理健康水平的提高，亦适合对教师、班主任等教育工作者的各类培训，具有鲜明的本土化特色。

二是操作性强。每个团体活动的目的、适用时机、活动过程、活动体会、教师点评、活动建议等都交代得具体明确，便于教师操作使用。

三是系统全面。从灵活多样的分组方式，团体开始时的热身活动到团体凝聚力的形成，对各种心理方法的使用和学生应具备的各种心理品质的训练均有涉及。

四是生动活泼。每个活动名称都有一个特别而优雅的称谓，每种活动开始前有引言，说明这些活动设计的重要性和必要性。团体心理活动强调活动与体验，全体学生积极参与，活动直观、生动、有趣，使学生耳目一新。

五是具有创新性。多年来，教师一直为大班额教学不能充分发挥每个学生的主体作用，关注学生的情感体验，满足学生心理需求而苦恼。如何通过课堂教学实现课改的理念，如何培养学生良好的心理素质，提高心理健康水平，是广大的教育工作者亟待

解决的问题。团体心理活动的设计较好地解决了这些困惑，而且活动过程的方方面面设计得详细而具体，每个主题的设计背后都以心理健康教育的原理为依据。

希望这本书的出版发行能够给心理健康教育注入新的活力，为课堂教学、一线教师和教育管理工作提供一个得力助手。

河南省基础教育教学研究室

2007 年 6 月

MU LU 目录

中小学心理健康活动手册

第一章 团体心理活动的基本常识	(1)
-----------------------	-----

第二章 分组活动	(31)
----------------	------

活动1 动物家园	(31)
----------------	------

活动2 找“家”的感觉	(33)
-------------------	------

活动3 共建一个“家”	(34)
-------------------	------

活动4 歌名分组	(36)
----------------	------

活动5 百花盛开	(37)
----------------	------

活动6 特色动物园	(39)
-----------------	------

活动7 寻找好性格	(40)
-----------------	------

活动8 找朋友	(41)
---------------	------

活动9 其他的分组形式	(42)
-------------------	------

第三章 热身活动	(44)
----------------	------

活动1 大西瓜、小西瓜	(44)
-------------------	------

活动2 放松的快乐	(46)
-----------------	------

活动3 兔子舞	(47)
---------------	------

活动4 动手又动脑	(49)
-----------------	------

活动5 找同伴	(51)
---------------	------

活动6 萝卜蹲	(52)
活动7 弹钢琴	(54)
活动8 高个儿和矮个儿	(55)
第四章 相识训练	(57)
活动1 微笑握手	(57)
活动2 滚雪球	(59)
活动3 棒打薄情郎	(61)
活动4 最佳搭档	(62)
第五章 团队信任活动	(64)
活动1 倾诉	(64)
活动2 角色扮演	(66)
活动3 三个秘密	(67)
活动4 信任跌倒	(68)
活动5 齐心协力	(70)
活动6 别致的摇椅	(72)
活动7 信任语言	(73)
活动8 相信我没错	(76)
活动9 送给团体的礼物	(77)
第六章 自我认识活动	(79)
活动1 我的喜好	(79)
活动2 敞开心扉	(80)
活动3 了解自己的优缺点	(82)
活动4 自己眼中的我	(83)
活动5 水晶球	(85)
活动6 做时间的主人	(86)

活动 7 生活馅饼	(88)
活动 8 魔术箱	(90)
活动 9 反馈有方	(91)
活动 10 谁最了解我	(93)
活动 11 自画像	(94)
活动 12 大家眼中的我	(95)
活动 13 童年的美好回忆	(97)
活动 14 我愿改变的三件事	(99)
活动 15 感官活动	(100)
活动 16 时光隧道	(101)
活动 17 我的世界	(103)
第七章 性格培养活动	(105)
活动 1 谁最棒	(105)
活动 2 作品展览	(106)
活动 3 记者采访	(108)
活动 4 性格大反馈	(109)
活动 5 我喜欢的动物	(111)
活动 6 作文接龙	(112)
活动 7 我的兴趣	(115)
活动 8 心愿	(116)
活动 9 我的梦想	(118)
活动 10 自我评估	(119)
活动 11 化装舞会	(120)
活动 12 美妙声音	(122)
活动 13 寻宝游戏	(123)

活动 14	神射手	(124)
活动 15	危急时刻	(126)
活动 16	价值阶梯	(127)
活动 17	个性差异	(129)
活动 18	撕纸游戏	(131)
活动 19	心中的房子	(132)
活动 20	选择	(133)
活动 21	人生的最后时刻	(135)

第八章 自信心训练活动 (138)

活动 1	做个快乐的人	(138)
活动 2	分享成功	(140)
活动 3	秘密大会串	(141)
活动 4	成功标志	(142)
活动 5	自我肯定训练	(144)
活动 6	优点轰炸	(146)
活动 7	星光灿烂	(147)
活动 8	从头再来	(149)
活动 9	我一定要	(150)
活动 10	赏识的快乐	(152)
活动 11	认识潜能	(154)

第九章 人际沟通活动 (156)

活动 1	因为有了你	(156)
活动 2	老师,我想对您说	(157)
活动 3	微笑的力量	(159)
活动 4	信任之圈	(161)

活动 5	特殊旅程	(163)
活动 6	走出“危险地带”	(164)
活动 7	心灵电报——换位思考	(167)
活动 8	胆量大比拼	(169)
活动 9	沟通的力量	(171)
活动 10	传情达意	(173)
活动 11	亲子关系揭秘	(175)
活动 12	特殊家庭的快乐	(176)
活动 13	学会拒绝	(178)
活动 14	吹牛	(180)
活动 15	识别不合理想法	(182)
活动 16	圣诞老人	(184)
活动 17	懂你	(186)
活动 18	角色互换	(188)
活动 19	力量大比拼	(189)
活动 20	鼓掌聊天	(191)
活动 21	谁最会算账	(193)
活动 22	变味的语言	(195)
活动 23	学会倾听和理解	(197)
活动 24	镜中人	(199)
活动 25	角色冲突	(200)
活动 26	创造沟通新语言	(202)
活动 27	谁最快	(204)
活动 28	同舟共济	(206)
活动 29	“智者”骑“盲马”	(208)

活动 30	交往有方	(209)
活动 31	了解周围人的优点	(211)
活动 32	男女有别	(213)
第十章	情绪调控	(215)
活动 1	制怒有方	(215)
活动 2	心情故事	(217)
活动 3	空椅子技术	(219)
活动 4	消除情绪盲点	(221)
活动 5	巧用幽默	(223)
活动 6	合理宣泄	(225)
活动 7	静坐冥想	(226)
活动 8	木偶人	(228)
活动 9	深呼吸	(229)
活动 10	暖洋洋的阳光	(230)
第十一章	学习心理	(233)
活动 1	伟人传记	(233)
活动 2	智慧绳结	(234)
活动 3	拉锯战	(236)
活动 4	苦尽甘来	(238)
活动 5	快速逃脱	(240)
活动 6	比一比	(242)
活动 7	突破思维定式	(243)
活动 8	苹果与小石头	(244)
活动 9	手指健身操	(246)
活动 10	健脑体操	(249)

活动 11	智慧大师	(252)
活动 12	分秒必争	(254)
活动 13	图画联想	(255)
活动 14	脑力激荡	(256)
活动 15	冲出包围圈	(258)
活动 16	探“宝”有方	(260)
活动 17	故事完成	(261)
活动 18	追根求源	(263)
活动 19	隐蔽的三角形	(265)
活动 20	考考你	(266)
活动 21	快速连线	(269)
活动 22	学会创作	(270)
活动 23	八仙过海	(272)
活动 24	银行卡	(273)
附录一:		(275)
附录二:		(277)
附录三:		(280)
参考文献		(282)

第一章 团体心理活动的基本常识

一、团体心理活动的概念

美学家朱光潜说：“凡是美都必须经过心灵的创造。”有意识地进行心理训练，是形成良好心理素质、完善和发展自己的必要手段。

人生活在团体的世界中，并且在其中学习与成长，故以团体的方式来教育或助人是最自然、最真实且最有效的方法。在团体心理活动中，教师的主要任务就是创设温馨的团体气氛，促使学生真诚地沟通，使个体在与他人互动中，愿意也敢于表露自己，解决自己困惑的问题，使个体重新面对和认识自我，分享经验。对于教师来讲，如何带动团体以使其更有利于学生学习与成长，使团体心理活动达到最大功效，是其重点。在团体中，通过面质的方法与反馈信息，能接触到许多不同于自己系统的其他参照架构，学生就是在这样的自我反省、冲击、比较、重组的过程中得到了学习与成长。在此过程中，难度最大的就是教师如何去营造气氛，引发学生触及自己的感受、体会以及与团体成员间真诚沟通并分享经验，以达到学习与成长的目的。教师了解了团体心理活动的功能、特征和常用的方法，对于带好团体，促进学生心理上的成长，培养学生良好的心理素质，维护学生心理健康起着直接的作用。

（一）什么是团体心理活动

团体心理活动（团体心理咨询）是在团体情境下提供心理帮助

和指导的一种咨询形式，即由咨询员根据来访者问题的相似性，组成团体小组，通过共同协商、训练、引导，解决成员共有的情绪和行为问题。通常由一位或两位咨询员（咨询员也称团体指导者）主持，多个来访者（也称团体成员）参加。团体的规模因团体目标的不同而不等，少则3~5人，多则十几人甚至几十人。通过多次或十几次团体聚会活动，团体成员相互交往，相互支持鼓励，探讨共同关心的问题，使成员了解自己和他人的心理，增进相互了解，和谐人际关系，提高社会适应能力，促进人格成长。团体咨询既是有效的心理咨询，又是一种有效的教育活动。团体咨询的效果如何，不仅取决于咨询员个人的能力，而且也与咨询员是否掌握团体心理咨询工作的规律和娴熟的团体咨询技巧有关。

心理咨询的形式有两种，一是个别咨询，二是团体咨询。前者的咨询对象是个人，咨询员与来访者通过一对一的直接面谈，分析心理问题，提供心理帮助；后者的对象是群体。专业角度意义上的团体心理咨询一般在20人左右，大型的心理健康讲座是另一种团体心理咨询形式。本书介绍的团体心理活动主要是针对中小学的班级学生而设计的，由于班级人数普遍过多，每个团体心理活动的设计一般都要分组，每组人数6~8人为宜，个别活动对组员人数的要求，我们在活动里已经注明。

（二）团体心理咨询的任务

1. 协助学生做好适应外边环境的准备

教师要让学生知道，让别人改变是不容易的，有时是不可能的，只有自己改变了，才有可能借着自己的改变去影响他人；即使影响不了有些人，如果我们做好了适应不同性格、不同行为的人的心理准备，就会很快适应不同的环境。同时，教师带领学生不断讨论对周围人或事的看法，会起到互相鼓励、支持，增强适应能力的作用。

2. 协助学生把在团体中学到的方法运用到实际中去

每次团体活动的内容都是根据学生中常见的困惑和问题设计的,探讨的主要目的是为了使学生在面对问题时能从多角度看待问题,找到有效的方法解决问题。为使学生能巩固在团体中学到的成果,了解到学生是否真的受益,是否真的改变和成长,在每次团体结束分享感受时,教师要鼓励学生发言具体化,而不是笼统地叙述。如有的同学说:“学会了面对不喜欢的人时,多想对方有哪些优点,和他交往有什么好处。过去不喜欢谁,就不理他,也不想见他。今天认识到这样做不合适,要学会和不喜欢的人交往。就像自己也有别人不喜欢地方,如果别人不理我,我肯定不高兴。”这样的发言就比较具体。如果仅仅说“学会了交往技巧”,这样的发言就比较笼统。如果学生说得笼统,教师可以通过问话使其具体化。如:“能举例说明学到了什么样的交往技巧吗?”

3

二、团体心理活动的意义

(一) 培养学生良好的心理素质

团体心理咨询是运用团体的情境,根据中小学生应该具备的心理品质和心理健康标准选择内容和设计活动的,是系统的团体心理咨询计划,是预防性教育或者称发展性教育。如进入新环境的适应性心理咨询,人际交往咨询,异性交往、学习方法咨询,青春期常见的心理与行为问题咨询,情绪调控咨询等。多年来,广大的教育工作者对如何培养学生良好的心理素质深感困惑,不知道怎样实施才能有效果。实践证明,团体心理活动课程是实施素质教育理念、培养学生良好心理素质的重要途径。因为这门课程正是通过教师设计的有针对性的团体活动,再现学生真实的生活,通过情感体验、亲身实践等多种多样的活动,帮助学生深入地了解自己和他人,设身处地为别人着想。如