

儿童综合素质培训丛书

教师传道授业的魔法书

家长灵活育子的掌中宝

儿童心理素质 培训游戏

周莹玉 编著

儿童生涯教育培训游戏◇儿童问题调适能力培训游戏◇儿童个性健全与性格完善
培训游戏◇儿童人格养成教育培训游戏◇儿童意志力培训游戏

儿童综合素质培训丛书

教师传道授业的魔法书

家长灵活育子的掌中宝

儿童心理素质 培训游戏

周莹玉 编著

{ 儿童生涯教育培训游戏 ◇ 儿童问题调适能力培训游戏 ◇ 儿童个性健全与性格完善
培训游戏 ◇ 儿童人格养成教育培训游戏 ◇ 儿童意志力培训游戏 }

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理素质培训游戏 / 周莹玉编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80221-721-8

I. 儿… II. 周… III. 儿童-心里卫生-健康教育 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 135618 号

儿童心理素质培训游戏

周莹玉
编著

出版者	中国时代经济出版社
地址	北京市西城区西直门外车公庄大街乙5号 鸿儒大厦B座
邮政编码	100044
电话	(010) 68320825 (发行部) (010) 88361317 (邮购)
传真	(010) 68320634
发行	各地新华书店
印刷	北京鑫海达印刷有限公司
开本	787×1092 1/16
版次	2009年1月第1版
印次	2009年1月第1次印刷
印张	16.25
字数	272千字
印数	1~8000册
定价	36.00元
书号	ISBN 978-7-80221-721-8

— 前 言 —

心理素质游戏是一种成长性教育，是以对孩子的生涯教育为主线，以培养并完善孩子的心理素质为目标的人格和素质培养训练。心理素质游戏引导孩子认识自己、认识生命，了解自己的问题，规划自己的活动，完善自己的性格，促使孩子成为一个有教养的、性格完善、心理健康的，积极进取、独立自主的人。

心理素质是一个人的性格品质、心理能力、心理动力、心理健康状况及心理性行为的水平或质量的综合体现，是孩子必须具备的基本品质之一。它几乎伴随着孩子的一生，直接影响着每个人的学习、工作、生活以及事业的成败。可以说，即使是一个高智商的人，如果缺乏良好的心理素质，也不会取得成功。心理素质对人的一生如此重要，那么，加强心理素质教育就具有十分重要的意义。尤其是处于儿童时期的孩子，身体的发育、社会的诱惑、生活的波折和学习的压力等，会使他们常常受到孤立、抑郁、焦虑和悲观等不良情绪的困扰。如果此时对他们进行良好的心理素质培养教育，不仅能及时解决他们的问题，而且会使他们终身受益。因为儿童时期，不仅是孩子长身体、学知识、

培养思维能力的重要时期，也是培养良好心理素质的关键时期。

如果说，“性格决定命运”，那么良好的性格便是事业成功和家庭幸福的重要心理保障。例如，勤奋能够使人的观察力、记忆力、思维能力、想象能力和操作能力有更多的机会得到充分的锻炼和运用，从而促进智力的发展，使其奋发向上、顽强拼搏，不然怎会有“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢”以及“勤能补拙”一说呢？又如善于自我批评的性格品质，有助于提高人的思维批判性与思维的精确性，让人主动纠正自己不符合客观现实的思想行为，促进自身的完善和进步，这些优良的性格品质都需要家庭教育的培养与重视。

古人云：“吾日三省吾身。”也就是说，对自己身上的不良习惯要不断反思、改变，清除自己人生道路上的障碍，使自己不断进步。良好的习惯使人奋发向上，顽强拼搏，坚忍不拔，持之以恒，克服困难，踏实地朝着自己的目标奋斗，寻找到属于自己的彼岸花。而不良习惯的养成犹如隐藏在人体内的“炸弹”，达到某种程度便会在某时引爆，不仅杀伤自己，扼杀自己的事业，甚至会把人推上歧途。

人格是人的价值观、道德观、思维方式和心理素质的综合体现。健康的心理素质是健康人格的必备条件,是人格中一个不可忽视的重要内容。因此,世界各国重视人格教育,也就必定重视心理素质教育。人格教育已成为当今世界教育的主潮流,所以说,心理素质教育是当今世界教育的主潮流之一。

实践中我们体会到,能力强的孩子往往比较自信,在教师和伙伴面前敢说敢唱,不怕困难;相比之下,能力差的孩子就容易产生自卑心理。所以说,儿童的自尊心和自信心务必与儿童的多种能力、多种兴趣结合起来,使儿童的自尊心和自信心建立在实实在在的基础上,这样对儿童心理素质的提高才能够起到较好的效果。

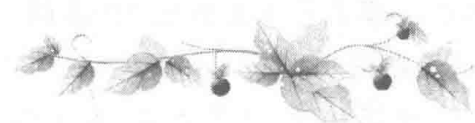
培养儿童的自尊心、自信心,还有

两个很重要的方面,就是使儿童能正确认识自我并善于发现自己的长处;及时捕捉儿童的闪光点,哪怕是微小的优点,继而逐步引导他们在各项活动中去体验成功、感受成功,努力使他们在成功的体验中提高自尊心和自信心。

本书的完成,是大家齐心协力的结果。在此,我想感谢下面的人员,他们为本书的顺利完成付出了自己的辛劳,他们是:门淑敏、周莹玉、周秀丽、王正、王盛和、王开道、于海、李雷、李建生、李英才、唐泉清、任康宁、田纯、洪穆山、赵峻、赵哲、张万国、张宁、张信义、于威、戴克难、艾欣颜。

编者

2008年10月



— 目 录 —

前言	1
----------	---

第一章 儿童生涯教育培训游戏	1
----------------------	---

各尽所能	2
------------	---

图钉的用途	3
-------------	---

异想天开	4
------------	---

大象、老虎和老鼠	6
----------------	---

断桥	7
----------	---

松鼠搬家	8
------------	---

妙人妙事	9
------------	---

强调积极	9
------------	---

万花筒	10
-----------	----

强渡金沙江	11
-------------	----

移动会议	12
------------	----

青蛙大战	13
------------	----

解方程式	15
------------	----

神奇百宝箱	16
-------------	----

价值阶梯	17
------------	----

雨的来去	18
------------	----

魔术棒	19
-----------	----

环环相套	20
------------	----

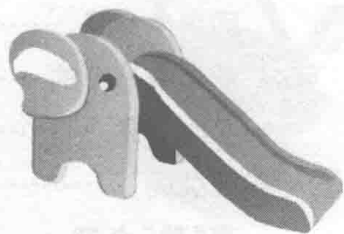
千斤顶	21
-----------	----

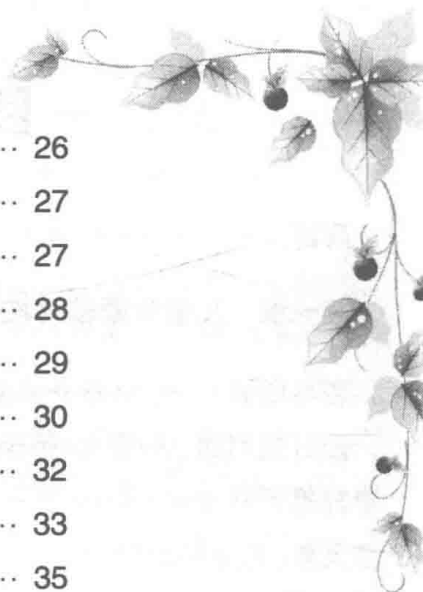
木人梯	22
-----------	----

金箍棒	23
-----------	----

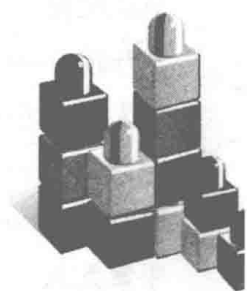
雪花片片	23
------------	----

手掌九九	25
------------	----

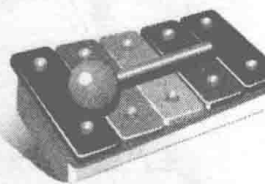




塞车	26
联想	27
解绳	27
天龙八部	28
我希望	29
打破成规	30
应答自如	32
给自己的一封信	33
学习模式	35
彼此认识	36
姓名游戏	37
我的名字有玄机	37
个人发展盾形图	38
救生圈接力	39
众志成城	40
猫和老鼠	41
动物进方舟	42
王子和公主之旅	43
拼音密码	44
抢攻点	45
感恩的步伐	46
感恩鞭炮	47
我的感觉	47
同走生命路	48
假如我是真的	49
互作描述	50
找共同	51
有“球”必应	51

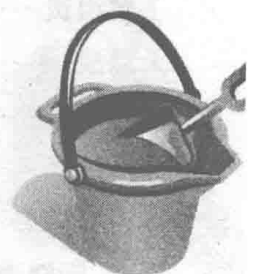


倾谈数分钟	52
瞎子领瞎子	53
附录：测试你的自我认知力	54

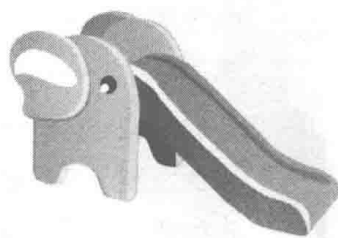
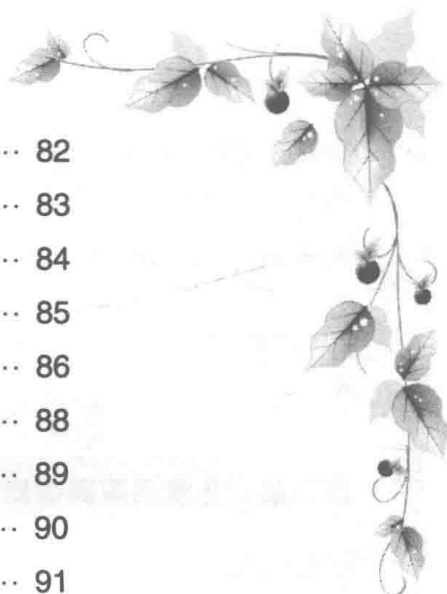


第二章 儿童问题调适能力培训游戏 57

数字游戏	58
责任	59
优点与缺点	60
沙漠奇案	61
记忆关键字	62
石头碰鸡蛋	64
水草	66
少女或老妇	67
同舟共济	68
合理统筹	69
风火轮	70
记忆考验	71
超级大头贴	72
扯龙尾	73
解扣	74
极地求生	75
孤岛求生	76
心电感应	77
生命之圈	79
别碰我	81

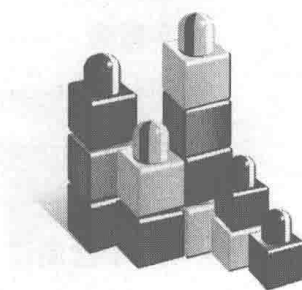
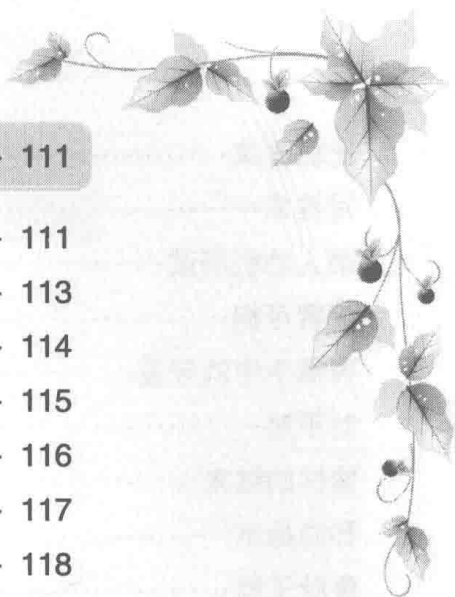


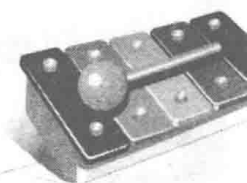
翻叶子	82
修复计算器	83
生产线	84
过河	85
人体相机	86
找变化	88
婚宴上的宾客	89
预想中的顾虑	90
学习曲线	91
全体离地	92
七拼八凑	92
磨破了的衬衣	93
泰坦尼克号	94
海上救生	96
智慧钥匙	98
连点游戏	99
福尔摩斯	100
认识国旗	101
气球知识大爆炸	102
了解你的伙伴	103
跟着我	104
不再自我	105
了解组员	105
大混战	106
对对碰	107
彼此配搭	108
认识你真好	109
附录:问题调试和压力测试	109



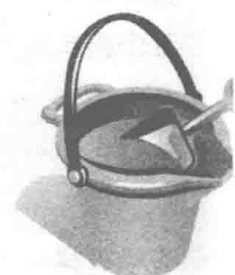
第三章 儿童个性健全与性格完善培训游戏····· 111

数数有几个 F	111
小男孩	113
显而易见的论点	114
梭子鱼综合征	115
飞虎队	116
自己的柠檬	117
下巴还是面颊	118
快乐动物园	119
我是谁?	121
让你了解别人	122
比长短	123
鸡飞狗跳	124
可怜的小猫	125
万里长城	126
旁若无人	127
波涛汹涌	127
有只麻雀跌落水	128
下闸	129
好礼相送	130
黑白羊	131
代号接龙	132
五个简单的问题	133
角色期待	134
一寸光阴一寸金	136
交换帽子	137
有模有样	139



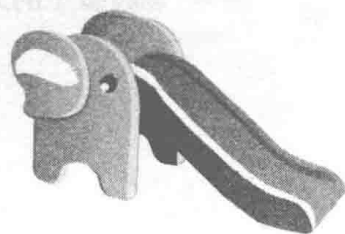


比比谁高	140
对推掌	140
杀人动机测试	141
笑容可掬	143
猜猜手中的牙签	144
对不对	145
愉快的结束	146
和尚抬水	147
鱼肚子里	148
侦探	149
接力	150
包饺子	151
偷梁换柱	152
寻找书卷	152
海面上的风浪	153
谁的水果多	154
服装秀	155
绵羊、野狼和牧羊人	155
古老的活动	156
快乐出航	157
扭动的毛毛虫	158
建校游戏	159
文字搜索	159
指印	160
夺标	161
果子配对	162
附录:个性测试	162

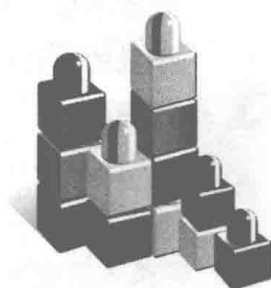
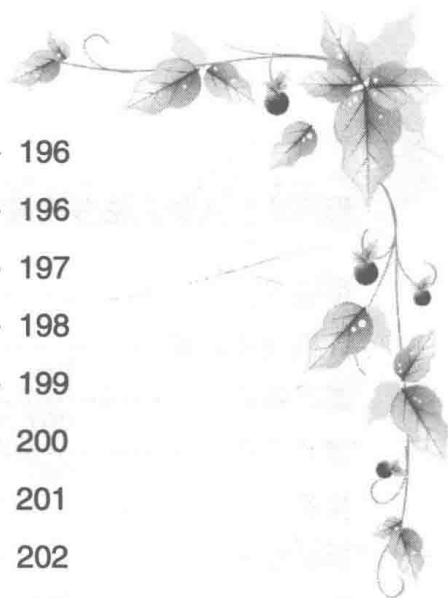


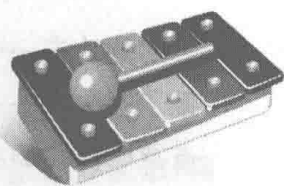
第四章 儿童人格养成教育培训游戏..... 165

留住我的心.....	166
人格特质回响.....	167
圆球游戏.....	167
建立互信.....	169
插花.....	170
动机练习.....	170
比一比.....	172
生日线.....	172
抓手指.....	173
盲人运球.....	174
快乐颂.....	175
掌握时机.....	176
报数.....	177
练口才.....	180
分组游戏.....	180
提供赞美.....	181
认识自我.....	182
首字母缩略词测试.....	183
遵照命令行事.....	184
大事小事.....	186
奖励的妙处.....	187
抓间谍.....	188
价值拍卖.....	189
心中的塔.....	191
“杀人游戏”.....	192



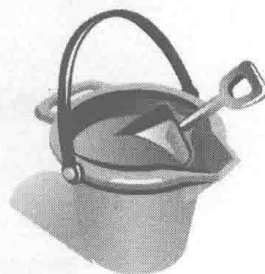
爱的行动·····	196
信心号列车·····	196
纽扣组合游戏·····	197
离别赠言·····	198
还我真面目·····	199
父母特质·····	200
缤纷世界·····	201
一家人·····	202
不能没有你·····	202
不可貌相·····	203
设身处地·····	204
职业组合·····	205
动物脸谱·····	206
忠人之托·····	207
谁是密友·····	208
爱的伙伴·····	209
共同分担·····	210
画肖像·····	210
合作无间·····	211
好礼相送·····	212
凹凸凸凸·····	213
附录:测试孩子的人格特征·····	214



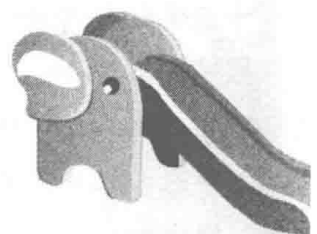
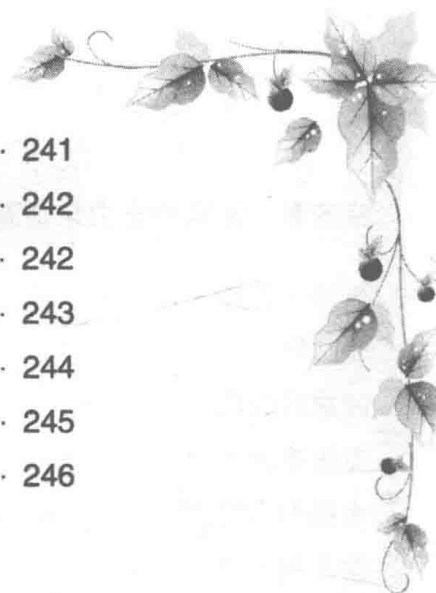


第五章 儿童意志力培训游戏..... 217

再撑一百步.....	217
网球行.....	219
我思故我赢.....	220
克服教师恐惧.....	220
大脑的记忆力.....	222
意念的力量.....	223
意识和能力的培养.....	224
有目标才有梦想.....	225
旋回沟通.....	226
摆造型.....	227
换钱.....	228
赛龙舟.....	229
比萨斜塔.....	230
鸡蛋飞行器.....	231
拼拼凑凑.....	232
狩猎大攻击.....	233
动手又动口.....	233
找出来.....	235
饼和鱼.....	235
十二个探子.....	236
跟踪牧羊人.....	237
寄信.....	238
上帝的军队.....	239
井里的水.....	239
传递信息.....	240



忍耐的功夫·····	241
果子·····	242
点点心声·····	242
看报纸讲故事·····	243
闪电变身法·····	244
耐力训练·····	245
附录:测试孩子的意志力强弱·····	246



第一章

儿童生涯教育培训游戏

生涯教育的基本目标在于促进个人的生涯发展,通过启发孩子的生涯认知,引导孩子进行生涯决策,学习适应生活的技巧,引导孩子建立正确的人生价值观,进而追求自我价值的实现。

生涯教育的主要内容如下:

1. 自我认知

对正向自我概念影响力的认知

和他人互动的技巧

对成长和变化的重要性的认知

2. 教育与行动试探

教育成就与达成生涯发展机会的理解

了解行动(一般生活行动与工作行动)与学习之间的关系

了解及使用生涯信息的技巧

对行动技巧的认知与理解

3. 生涯规划

作决定的技巧

对生活不同角色相互关系的认识

对不同场景中角色变化的理解

了解生涯规划的历程

具体来说,生涯教育的目标在于教会孩子:

1. 学会如何生活

即如何成为一个社会人,能够照顾自己的生活,不依赖别人,进而能够参与社会的活动,成为一个有贡献的社会孩子。

2. 学会如何学习

包括如何利用学校教育来发展自己的潜能,增长知识,加强解决问题、创造与

批判思考的能力。不仅获得知识,而且获得应用与创造知识的能力,学会自我学习的方法。

3. 学会如何行动

主要是了解自己行动的价值和目标,衡量自己行动的得失,把握并改善行动的方法,从而使自己的日常生活行为和学习行为更合理、更有效。

4. 学会如何谋生

即学得一技之长以谋生,这是传统职业发展最重要的课题,它也包含在现代生涯发展的课题中。

5. 学会如何爱

包括如何爱人与被爱。从自知与知人开始,进而爱己、爱人,助己、助人。不但实现自我,也促进社会的和谐发展,从而缔造一个有意义的人生。



各尽所能

【游戏目标】

让孩子们认识到每个人都各有所长,学会运用各自的优势。

【游戏要求】

时间:30 分钟。

人数:每组选派 3 人,6 组共 18 人参加游戏,每组选派的 3 人不能是上次参加游戏的人。

道具:呼啦圈(若干个)、跳绳(若干个)、毽子(若干个)。

【游戏内容】

游戏设有三道关卡,分别为转呼啦圈、跳绳、踢毽子。当第一个转呼啦圈的孩子完成 20 个的时候,第二个跳绳的才能进行,此时转呼啦圈还要继续进行;当第二个跳绳的跳到 20 下时,第三个踢毽子的才能进行,同样转呼啦圈和跳绳的也要同时进行;当踢毽子的完成了 10 个的时候游戏才算完成。而在游戏过程中,如果有一个环节失败,比如呼啦圈掉下,绳子停下或毽子掉地,游戏要从第一道关卡重新开始。每组要在限定的 3 分钟内完成比赛,否则也算闯关失败。