

# 班级心理 游戏集

潘睿华 著

Banji Xinli Youxi Ji



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

# 班级心理游戏集

B a n j i X i n l i Y o u x i j i

潘睿华 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

班级心理游戏集 / 潘睿华著. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5184-1177-1

I. ①班… II. ①潘… III. ①中小學生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第273390号

责任编辑: 张文佳 李 红 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计  
策划编辑: 张文佳 责任校对: 燕 杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 210千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1177-1 定价: 30.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160920Y1X101HBW

我校创建于1959年，历经五十多年的教育变迁、几代教育者智慧的沉淀，形成了坚实而厚重的特色校园文化。学校始终重视学生的“全人”发展，致力于“适合学生终身发展的教育”的实践探索，用“学高”和“身正”承担着教育者的责任与使命，以进取之心坚定地走在教育改革的路。开设心理健康教育校本课程就是学校“全人教育”办学理念体现，在当时基础教育领域中堪称具有前瞻性的举措。

而我有幸加入了这一开拓性工作。2005年，我承担了初一、初二年级心理课和全校学生的心理咨询任务，2008年又在高一增设了心理课。十余年的心理教育工作经历，我逐渐成为学生喜爱的心理教师，不仅因为对待学生谦和友善，而且授课的生动与激情、学生的感悟成长也是重要的原因之一。在教学实践中，我常借用叙事心理疗法中故事启发的教学手段，加之团体心理游戏的辅导形式，形成了我的心理教学特色与风格。

在学校工作中，心理教师的工作是纷繁而庞杂的，除了授课、心理咨询和做讲座外，往往还兼做着其他工作，如开设心理拓展课及团体心理游戏课、协助班主任解决某些学生问题、应急处理一些校园突发事件等，有时会应班主任之邀协助召开心理班会解决某些班级问题等。而更多情况则是，班主任询问一些班会活动中的心理游戏方案。这种情况不免令我有些为难，因为心理游戏看似轻松简单，但实际上却是一件非常复杂，甚至“困难”的事情，原因有三：

其一，游戏资源有限。常见的团体心理游戏对象大多是成年人，且侧重企业管理或入职培训等，针对未成年的学生或校园生活的游戏并不多，资源相对匮乏。

其二，客观条件有限。例如场地、时间和人数的限制。大多心理游戏会选择在教室内开展，场地狭小且座位固定，即使在操场或

其他场所，也会因为游戏对象是未成年人而对安全性等要求更高，选择余地有限；人数一般都固定为班级编制40人左右，人员较密集不宜使用复杂的游戏器材；时间一般在20分钟左右，最多不能超过一节课40~45分钟，这就要求游戏环节设计更加紧凑，过程管理更加到位；而且由于游戏对象是未成年人，游戏材料选取和环节设计等方面尤需谨慎周到，在安全性和可控性方面要求更高。

其三，专业基础有限。心理游戏具有一定的专业性和科学性，对教师具有一定的心理学专业要求。如熟悉学生不同学段的认知水平和心理特征，选对学生移情与阻抗的体察与应对，以及心理安全氛围的营造与维护等。由于学生心智尚未成熟，游戏的设计与操作能力、教师心理专业素养的要求也就更加严格，因为一个细小的疏忽都有可能对学生造成某种程度的心理伤害。心理伤害不同于身体创伤，修复更困难，有的甚至是不可逆的。

出于职业本能，随着心理工作的深入，我会对生命越来越敬畏，对心理游戏活动的态度也越来越谨慎，因为心理游戏远非像常人理解的普通游戏那么简单，教师应保持缜密而慎重的态度，将游戏各环节设计得更加周全。

基于上述原因，我最终决定将从事心理工作以来使用和开发的心理游戏进行筛选和整理，甄选出一些适合于中小学学段的心理游戏，并依据多年承担心理课堂教学及团体心理游戏工作的心得与经验，编写了这本程序安全、操作简便的《班级心理游戏集》，希望能够对班主任及心理同仁有所借鉴与帮助。

正如“一千个读者眼里有一千个哈姆雷特”，对于同一款游戏，即使素材选用和环节设计完全相同，但也会因学情差异以及教师操作能力、教学风格的不同而效果迥异，在实践操作中还需不断推敲和提升。

本书只是我在心理游戏实践中的浅薄探索，希望广大同仁用自己的经验与智慧琢磨出更多更好的心理游戏的美玉。限于水平，书中内容确有待商榷之处，故请大家不吝赐教，在此表示歉意与感谢！

潘睿华

2016年8月

## 01

集体建设

- 班级心理游戏操作之“五步法” 001
- 关注心理游戏活动中的“衍生性伤害” 006
- 关于心理游戏操作过程中的几个细节问题 010

- 一个和四十个 018
- 我们班的青春故事 020
- 集体拼图 023
- 班级角色 025
- 问题盒子 027
- 我要上头条 029
- 我为你点赞 031
- 完美的世界 034

## 02

团结合作

- 异手同心 038
- 异形 040
- 穿越雷区 043
- 穿越暗礁 045
- 破茧而出 048
- 盲人报数 050
- 旱地竞帆 052
- 过铁索桥 054
- 再造巴别塔 056

爱心传递	059
深度合作	061
寻宝探险	064
亲密的双头蛇	066
假如我是	069
身体组字	071
走绳索	073

## 03

自我认知

寻找积极的自己	076
独具慧眼	078
自我画像	080
优点大轰炸	083
蓝色标签	085
缺点逆袭	087
以人为镜	090
生命之牌	092
挑战不可能	095
友谊信封	097
照“镜子”	099
点赞接力赛	101
我是漫画家	103

## 04

沟通交流

我同意	108
我很欣赏你	110
读懂你的心	113
送人玫瑰	115

指手画脚	117
真心话	120
见仁见智	123
心有灵犀	126
寻找有缘人	128
熟人大考验	130
互通有无	132
吹气球比赛	135
家庭相册	137
情绪密码	139
情绪的真面目	142
情绪达人	144

## 05

压力缓解

鲤鱼勇敢闯关	148
踩掉兔子尾巴	150
掌声响起	152
挑战擂台赛	156
挑战极限	158
支持的力量	160
暗示的力量	162
笑对失败	164
最高机密	167

## 06

思维训练

巧破迷局	170
智慧传球	172
变废为宝	175
奇思妙想	177



Yes or No	179
崂山道士	181
海阔天空	184
颠三倒四	186
我是布景师	188
句子也疯狂	191
找不同	193
剧情接龙	195
小小编剧	197

## 班级心理游戏 操作之 “五步法”

心理游戏由于具有较强的趣味性和娱乐性而被广泛运用于心理辅导领域，尤其在学校对未成年人的心理辅导中更受欢迎，成为最常用的团体心理辅导手段之一。然而，一般人对于“心理游戏”的认知往往混同于普通游戏，过于关注其趣味性与娱乐性。其实与普通游戏相比，心理游戏具有更强的专业性与心理辅导特征，如果操作不当不仅会削弱其辅导效果，甚至可能会给参与者带来一定心理伤害，尤其是对未成年人来说，其潜在危险性会更大。因此，在实践中教师应树立心理游戏专业意识，加强专业技能训练，发挥其更大的辅导功效，最终科学有效地服务于学生的成长。

班级心理游戏是心理游戏的重要组成部分，由于游戏场地、人员的固定，以及游戏材料的限制，难度更大、要求更高。经过多年的课堂教学及团体心理游戏实践经验积累，我总结了一些班级心理游戏操作技巧，并将其系统化，概括为班级心理游戏操作的“五步法”，愿与大家分享。

### 第一步：情景导入

古人云：“先人有夺人之心”，做事要先声夺人。情境导入的目的就是创设情境、渲染气氛，激发学生的学习兴趣，提高学生的参与热情，即“夺人之心”，为后续游戏活动创设良好的活动氛围，常用的方法有以下几种。

#### 1. 故事引入，创设情境

例如，“再造巴别塔”游戏中，在游戏开始前讲述“巴别塔”的传说，引起学生对造塔的兴趣，吸引学生的关注，调动了学生强

烈的参与欲望。

### 2. 图频资料，渲染气氛

例如，“异形”游戏时展示电影《异形》中的视频片段，增加了学生对异形的直观感受；“踩掉压力”游戏中播放《办公室压力》的视频，反映了压力过大对个体心理的危害，引发了学生的共鸣，吸引了学生的参与兴趣。

### 3. 设置问题，制造悬念

如“问题盒子”游戏中，先以问题形式引出主题，制造悬念。然后请同学思考后作答，并引导学生写出更多相关问题，再进一步讨论解决。

需要注意的是，这一环节切不可过于冗长，要简单明了、紧扣游戏主题；另外，不要选择有歧义的素材，即使出现分歧也不要纠缠于此，教师应果断引导学生回归到主题，不要喧宾夺主、浪费不必要的时间和精力。这一环节的时间一般控制在2~3分钟即可，最多不要超过5分钟。

## 第二步：游戏体验

虽然是游戏，但由于班级心理游戏的专业性和辅导性功能，因此在趣味性的同时，要加强游戏的安全性和启发性环节设计，要认真设计和推敲游戏各环节，尽量避免对学生心理造成不经意的伤害，应注意以下几点。

### 1. 安全性是班级心理游戏实施的前提条件

一方面要考虑物理环境和人身的安全。例如，在场地和器材的选择方面一定要谨慎、周全，不平坦的地面、尖锐的器材（如剪刀、棍棒等），都存在潜在的安全隐患，可能会使学生受伤。因此，要根据游戏需求选用教室或平坦、开阔的场地；对于存在安全隐患的游戏器材，能不用尽量不用；还要加强游戏过程中纪律的管理，避免个别学生因打闹而引起人身伤害。

另一方面，要关注对学生心理安全的保护。例如，营造尊重、真诚的游戏氛围，避免同学间的奚落与讥讽带来的心理伤害；在不

能保证交流环境安全的情况下,应把握学生内心自我暴露的程度等。

教师可在游戏开始前与学生进行约定,如,纪律、尊重、分享和倾听等要求。学生在违反约定时要及时制止,保证游戏环境的安全性。同时,在游戏环节设计中要考虑班级整体情况和每位学生的心理感受,把握细节处理。例如,“送人玫瑰”游戏中,游戏要求每位同学自由选择同学送出“三朵玫瑰(赞美的话)”,现实中绝大部分同学都能够收到“玫瑰”,但也可能有个别同学会“颗粒无收”。这种状况肯定会令没有收到玫瑰的学生尴尬,这无疑对他(她)的人际交往行为产生了负强化,增加了他(她)的心理困惑,甚至造成了心理阴影。此时教师应将此环节调整为“1+2”,即一朵“玫瑰”送给同桌,两朵“玫瑰”自由选择同学赠送。这样就会避免上述情况的发生。

## 2. 主题是班级心理游戏各环节设计与实施的灵魂

每个游戏都要有主题,每个环节设计一定要围绕着游戏主题。即使环节内容再精彩,如果与主题不相关或相关性不大都应删除或调整修改,切不可喧宾夺主——为追求热闹而忽略了主题,脱离了心理辅导的初衷。这往往是初涉心理游戏领域教师最易犯的错误。

另外,在实践操作过程中还会出现这样的现象:一些学生或某位学生在游戏中随时生成疑问或感想并与其他同学进行交流,吸引了部分学生参与游戏的专注力,造成了游戏主题游走现象,导致游戏效果削弱,甚至发生游戏中断现象。学生现场所想所感固然是难得与珍贵的生成性资源,但不能因此而被牵制,教师应发挥主导作用,既肯定学生的思考,又要提醒和引导学生保留此时的想法继续参与游戏,待结束后再与大家分享,及时阻断游戏游走现象的发生和扩展。

## 3. 精确的设计是班级心理游戏实施效果的保障

由于时间、场地和器材等方面的限制,班级心理游戏对教师提出了更严格的设计要求,既要开展生动而充分的活动,又要在规定的时间内保证游戏辅导效果,这就要求教师一定对游戏进行严格周密的设计,不仅对游戏程序和环节进行整体把握和推敲,还要考虑一些游戏细节及可能发生情况的处理办法。例如,如何把握一个主

题适合多款游戏以及一个游戏有多个主题的关系，学生认知及能力的不同造成游戏实施程度的差异等，教师要对此进行提前预设。

#### 4. 学生生成性素材是班级心理游戏的重要资源

教师应在游戏过程中注意观察学生，包括一些细微动作、表情和语言，一些随机性生成内容都可以成为后续分享环节中的重要素材。有时在学生游戏进展不理想时还可以给予必要的帮助与引导。例如，在“崂山道士”游戏中，由于学生问题解决能力不同，导致有个别小组始终不得其解，这时可以将这个小组成员分散到其他小组中去，参与其他小组的活动，学习问题解决技巧，最终完成本组任务。待到游戏分享环节时，可以让这个小组的成员谈谈任务完成的全过程，引导学生感受互相学习的意义，鼓励学生在校园学习中保持开放心态等。

### 第三步：问题引导

班级心理游戏不是为了游戏而游戏，而应具有一定体验性与启发性，游戏结束后一定要有理性的回归，这是心理游戏与普通游戏最重要的区别，其作用是不言而喻的。为了确保问题能够引领学生深入思考与自我反省，在设计问题时应做到以下几点。

#### 1. 问题要具体、明确

教师提出的问题应以学生的认知水平为基础，并且一定要直接、简明，既不啰唆，也不绕圈子，不应搞文字游戏，应让学生直接思考问题而非纠结于对问题的理解。例如，“大家提出××观点、××观点和××观点，你的看法是什么？”不如简化成“你的观点是什么？”

#### 2. 关注个人的感受与思考

教师应尽量使用开放性问题，启发学生对自我、他人感受的感知与思考，并尊重每位学生的感知与观点。例如“如果别人这样对你，你会有什么感受”“假如是你，你会怎么做”“如果你这样做，他（她）的感受是什么”“你得到的启发是什么”等。

### 3. 提问保持客观性

教师此时应保持客观态度，不要流露出自己的观点与感受，不做暗示性引导。例如，“×××的观点非常棒，你的观点是什么？”或者“我非常赞同×××的观点，再说说你的看法”等。教师可以使用“我理解你的……”“我感受到了你的……”等中性语言进行回应。

## 第四步：总结升华

这一步最能体现教师的功力，也最能够体现教师个人教育风格与文化底蕴。既要体现教师对游戏主题思考的深度与广度，又要反映出人性的温度与理性的高度。教师在这一环节中应避免生硬的说教与灌输，首先，将学生的体验与思考进行整理与完善；其次，表达自己的思考与情感。

在这一环节中，教师可根据主题内容、现场氛围及自我教育风格与功底等因素，选择适当的表达形式，或是激昂振奋的唤醒，或是低婉沉稳的提点，因时而异、因事而异、因人而异，扬长避短。

## 第五步：故事点睛

应广义地理解这里的“故事”，不仅仅只是故事，还可以是笑话、诗歌和小说节选，以及歌曲、视频等，只要是能够围绕主题、画龙点睛的素材都可以使用。强化游戏主题，令人回味。

总之，一个优秀的班级心理游戏是教师教育理念、心理专业及教师职业素养等各方面的综合体现。愿所有教师能够用专业智慧为学生提供一场场欢乐的心理游戏盛宴，让他们乐在其中，并在游戏中成长。

## 关注心理游戏 活动中的 “衍生性伤害”

心理游戏活动在学校心理教育工作中的作用是不言而喻的，尤其是它的朋辈教育属性和青少年游戏心理需求，都使其受到广大师生的青睐。然而在教学实践中，一些心理教师由于对心理游戏认识的浅显、考虑不周、设计环节不当，以及经验不足等原因，使心理游戏只流于形式，并未发掘其深刻的引导与心理辅导价值，并未充分发挥其促进学生自我体悟与成长的优势，甚至有时由于某些内容与环节处理不当还对学生的心理造成“衍生性伤害”，影响了他们的心理健康与生命成长，这些问题应引起心理教师的高度重视。

根据我多年来在心理游戏方面的实践与积累，以下几种“衍生性伤害”在工作中较为普遍，请初涉心理游戏领域的教师格外关注一下。

### 一、教师对心理游戏过程驾驭不足增加了对学生心理造成“衍生性伤害”的风险

虽然教师在每次游戏活动前都会对活动主题、选材内容及游戏环节进行精心的编排与设计，并且在活动时也会依从设计、围绕主题逐步开展，但是在游戏过程中仍不时会出现一些随机状况，影响着心理游戏活动的正常进行，如学生的随意性提问与话题干扰，学生对活动多重意义的理解而产生歧义等都会影响游戏活动的有效开展及游戏主题的深入挖掘，甚至出现“主题游走”现象，浪费了活动的时间及游戏资源。同时，由于教师对活动现场的驾驭能力不足以及规则不明确，导致某些同学相互取笑、指责等不尊重现象产生，削弱了心理游戏活动的实际效果，打击了活动参与者（学生）的投

入热情，有的甚至造成对参与者不同程度的心理影响及伤害，增加了“衍生性伤害”产生的风险。

例如，在“价值拍卖”心理游戏中，教师的导入环节是请同学解释“拍卖”。一位学生争着回答，并炫耀地说自己参加过××拍卖会。他的言行立即遭到几名同学的语言攻击，最终该学生黯然坐下、沉默不言。还有一些户外游戏活动（如“勇闯雷区”），由于场地开阔，学生容易产生散漫和随意的情绪，如果教师的驾驭能力不足，很可能造成一些学生的相互嬉戏与打闹，甚至出现肢体冲突或人身伤害，最终导致游戏失效或终止。

首先，这些情况在心理游戏活动中是常见现象，尤其是在游戏活动初期更易发生。针对这一现象，教师除了要加强心理游戏活动环节的控制外，还要事先了解学生的情况（包括认知、心理和性格等特点），尽可能多地预设一些学生问题，并制定有针对性的解决措施，以便在游戏活动中出现问题时及时应对。

其次，在活动开始前要与学生进行“游戏约定”，约定在游戏过程中学生应遵守的行为规则，如尊重、包容、分享和倾听等。在游戏过程中，一旦发现学生有偏离游戏的苗头就要及时制止，并用“游戏约定”提醒学生，避免形成蔓延之势后使局面难以控制。如果活动中有个别学生在行为或语言上违反了规则与约定，教师应及时停止活动，再次重申“游戏约定”，直至这些学生的行为不再偏离和干扰游戏为止，确保活动氛围的安全性。

最后，游戏一旦开始，就要严格按照设计程序执行，不得随意改动。教师在组织活动时要时刻保持“主题意识”，紧密围绕主题开展活动，保证活动主题的完整性，随时检查并及时调整活动开展的方向，避免“游走”现象的发生。

## 二、教师使用过于冲击性的游戏素材与环节设计对学生心理造成“衍生性伤害”

有些教师为了吸引学生的关注与参与，或者过度追求游戏的新意与刺激，不惜使用过于冲击性的游戏素材与环节设计，对学生心



理造成某种程度的“衍生性伤害”。

例如，某位教师在开展“命运之牌”活动时，为了增加学生的关注效果，所拟的“命运之牌”有：“中奖500万元”“由于车祸丧失右臂”“双腿残疾”“父母双亡”和“父亲重病瘫痪在床，母亲离家出走”等比较激烈甚至极端的内容。当一名学生发现自己获得的“新命运”是“父母双亡”时，立即面露惊恐，迅速将此牌丢掉，直至游戏活动结束后也未拾起，而且始终情绪低落，教师对此却毫不觉察，并未对其采取任何干预措施，可以看出该游戏对学生造成了一定的心理伤害。

与之类似的还有“人生五样”游戏，就是让学生将列举出的人生中最重要的五个人再一一画掉，意味着永久失去他们。这个游戏对心智尚未成熟的未成年人来说是何等残酷啊，它对学生心理的影响及伤害就可想而知了。

青春期的学生在认知与心理等各方面均未成熟，不宜使用过于刺激的游戏素材。因此，建议“命运之牌”游戏的设计选用一些现实生活中真实人物的实例，并加入柔和的描述，这些内容较之空洞的臆想与单薄的文字更具说服力。同时，在授课过程中一定要挖掘“不幸命运”的积极意义，如游戏中的人物都不甘于命运的安排、勇敢面对生活挑战、改变自己命运、做自己生命主导者的勇敢精神等。

还有，在游戏活动中要随时观察学生的外在表现，如表情、细微动作等，一旦发现学生出现不良心理反应就要采取相关措施——在活动结束前对学生进行必要的心理修护，如积极冥想、相互拥抱、同学间美好祝福等方式传递彼此间温暖与支持的力量，用集体的温暖消除游戏给个别学生带来的心理伤害。如果设计环节有重大纰漏，多人表现出阻抗或不适现象，教师此时应立刻停止游戏做一些心理缓解活动，驱散事例中的负性信息对学生心理造成的困扰，保证游戏活动对学生心理健康的正向意义。