

亲子 心理拓展 游戏100例

张付山◎著

与孩子一起玩游戏吧！

游戏

是孩子的天性！
是最好的老师！
是家长的法宝！



山东文艺出版社

亲子 心理拓展 游戏100例

张付山◎著



山东文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲子心理拓展游戏 100 例/张付山著. —济南:山东文艺出版社, 2019. 2

ISBN 978 - 7 - 5329 - 5788 - 0

I. ①亲… II. ①张… III. ①游戏课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 021027 号

亲子心理拓展游戏 100 例

张付山 著

主管单位 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东文艺出版社
社 址 山东省济南市英雄山路 189 号
邮 编 250002
网 址 www.sdwyppress.com

读者服务 0531 - 82098776(总编室)
0531 - 82098775(市场营销部)

电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

印 刷 山东泰安新华印务有限责任公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 13
字 数 180 千
版 次 2019 年 2 月第 1 版
印 次 2019 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5329 - 5788 - 0
定 价 38.00 元

版权专有,侵权必究。如有图书质量问题,请与出版社联系调换。

前 言

家长是孩子的第一任老师，也是终生不会卸任的“老师”，可大部分家长不是教育工作者，没有系统学习过教育学和心理学，面对子女教育这一世界上最伟大最复杂的系统工程，难免会感到力不从心、无所适从。怎么办？

与孩子一起玩游戏吧！

游戏是孩子的天性！游戏是最好的老师！游戏是家长的法宝！

您手中的这本《亲子心理拓展游戏 100 例》就是帮助您教育孩子更好成长的法宝。它分为亲子关系、情绪情感、性格品质三大部分，共 30 个主题 100 个游戏，其中 30 个主题游戏详解，另外 70 个类似游戏略述。

本书着重突出了以下几个关键词：

游戏——孩子感到有趣、好玩、身心愉悦，玩完还想玩，玩完这个还想玩下一个。它们通常不是如拍拍手、唱唱儿歌那样简单的游戏，而是有一定任务和难度的身心游戏，需要嘴巴张开来、身体动起来、情绪放开来、感情投进来、心扉打开来，需要全身心的参与，需要全过程的互动。

心理——家庭教育读物通常都是针对婴幼儿的身体健康和智力



开发的，而本书中的游戏的主要用意不是增加孩子的体育锻炼和智力训练，而是指导家长在融洽亲子关系的同时，培养孩子的情商，培养孩子的家庭责任感，培养孩子良好的性格品质。所以，它们不是简单的娱乐游戏，而是具有深刻寓意的心理游戏。

亲子——这里的“亲”，当然以爸爸妈妈为主，但又限于爸爸妈妈，家庭中的爷爷奶奶、外公外婆、叔叔、阿姨、姑姑等等所有成员都可以参与进来；这里的“子”，不是指3岁以下的婴幼儿，而是指3岁以上尤其是6岁以上的儿童和青少年，他们因自我意识的逐步增强，经常会与家长产生摩擦和冲突。这里的“亲子”游戏，不是孩子自己游戏，而是家长和孩子共同平等地参与游戏，同甘苦、共患难，可以融洽亲子及家庭关系，促进家庭团结、和睦、幸福。

家庭——常见的亲子游戏大都是由幼儿园、中小学校或其他教育培训机构召集许多家长和孩子组织开展的，对硬件设施要求比较高。而本书中的游戏在普通家庭中就可以轻松开展，不需要专业的培训师、专门的训练场地、专业的训练设备，不需要另外苦苦拼凑游戏伙伴，一个家庭中两三个人即可来玩。

教育——游戏的最终目的不是玩耍，而是教育。“教育”这两个字虽然没有明确出现在书名中，但它一直在每个游戏背后隐藏着，是全书的灵魂。它不是空洞乏味的说服劝导式教育，而是有趣好玩的体验式教育；不仅是对孩子的情感性格心理教育，同时也是对家长育子观念的再教育；不是容易引起孩子逆反对抗的训斥式教育、管束式教育，而是春风化雨润物无声的游戏熏陶教育、无形无痕教育。

本书中的家庭亲子心理游戏，是最适合在家庭中开展的亲子互动教育，是专门针对儿童和青少年等未成年人的快乐式教育，是最受孩子欢迎的体验式教育，是最有家庭教育效果的活动性教育。

衷心祝愿在本书的帮助下，您与孩子的关系更铁、心灵更近、情绪更好、性格更优……

目 录

第一部分 亲子关系

亲子教育主题 1 家人关系	3
心理拓展游戏：分工手指	3
主题心理延伸：家人之间的独立与依赖	5
类似游戏 2 个：环环相套、关照三七	7
亲子教育主题 2 亲子关系	9
心理拓展游戏：平起平坐	9
主题心理延伸：亲子平等关系	11
类似游戏 3 个：单轨火车、不倒森林、袋鼠跳	13
亲子教育主题 3 心理归属	15
心理拓展游戏：集体捆绑	15
主题心理延伸：家庭心理归属感	17
类似游戏 2 个：毛毛虫、连珠火车	19



亲子教育主题4 亲子同频共振	21
心理拓展游戏：连体行动	21
主题心理延伸：同频共振，拉近身心距离	23
类似游戏2个：月球漫步、连体踩气球	25
亲子教育主题5 合作创造奇迹	27
心理拓展游戏：人体悬浮	27
主题心理延伸：亲子合力现奇迹	29
类似游戏2个：超级俯卧撑、人椅	30
亲子教育主题6 言语沟通	33
心理拓展游戏：蒙眼投球	33
主题心理延伸：亲子言语交流沟通	36
类似游戏2个：鸡对鸭讲、穿越障碍线	37
亲子教育主题7 非言语沟通	40
心理拓展游戏：数字传递	40
主题心理延伸：亲子之间的非言语沟通	42
类似游戏2个：悄悄话、传递动作	44
亲子教育主题8 目光沟通	46
心理拓展游戏：划旱船	46
主题心理延伸：亲子目光交流沟通	48
类似游戏3个：不许笑、人形依靠、深情凝望	49
亲子教育主题9 谁之功	52
心理拓展游戏：翻叶子	52
主题心理延伸：家庭贡献与存在价值	54
类似游戏2个：坐地起身、报纸履带	56
亲子教育主题10 谁之过	58

心理拓展游戏：移动接球	58
主题心理延伸：指责抱怨与问题归因	60
类似游戏 2 个：揪尾巴、同心圈	62

第二部分 情绪情感

亲子教育主题 11 认识情绪	67
心理拓展游戏：情绪猜猜	67
主题心理延伸：识别情绪表情	69
类似游戏 3 个：传递面具、情绪故事接力、情绪放大镜	71
亲子教育主题 12 情绪的影响	73
心理拓展游戏：唐僧化斋	73
主题心理延伸：情绪的传染与影响	75
类似游戏 2 个：双面镜、换心行动	78
亲子教育主题 13 谁动了你的情绪	80
心理拓展游戏：情绪因果	80
主题心理延伸：要为你的情绪负责	82
类似游戏 2 个：手臂升降实验、白纸作画	84
亲子教育主题 14 紧张与放松	86
心理拓展游戏：躲避炸弹	86
主题心理延伸：情绪紧张与放松	88
类似游戏 3 个：爆彩球、球动笑哈哈、开口笑	90
亲子教育主题 15 理解万岁	92
心理拓展游戏：纤夫拉船	92
主题心理延伸：换位思考	94



类似游戏 3 个：心贴心、手摆造型、选哪个苹果 ...	96
亲子教育主题 16 信任信赖	99
心理拓展游戏：保护盲人	99
主题心理延伸：信任与安全感	102
类似游戏 2 个：天上掉下个甜橘子、空中宝贝 ...	104
亲子教育主题 17 尊让有序	106
心理拓展游戏：瓶中取球	106
主题心理延伸：井然有序	108
类似游戏 3 个：圆心对称、交叉鼓掌、独木桥 ...	109
亲子教育主题 18 感恩的心	112
心理拓展游戏：踩桩渡河	112
主题心理延伸：感恩家长的付出	114
类似游戏 2 个：抬花轿、抬竹杠	116
亲子教育主题 19 家庭责任感	118
心理拓展游戏：不倒翁	118
主题心理延伸：责任与承诺	121
类似游戏 3 个：我猜拳你担责、平举书本、数字动作	122
亲子教育主题 20 好人？坏人？	125
心理拓展游戏：好坏分身	125
主题心理延伸：孩子对家长的辩证评价	128
类似游戏 2 个：天使魔鬼、家庭之最	130

第三部分 性格品质

亲子教育主题 21 游戏见性格	135
-----------------------	-----

心理拓展游戏：夜闯雷阵	135
主题心理延伸：游戏如人生	137
类似游戏 2 个：赶海拾贝、手指抓逃	138
亲子教育主题 22 专心致志	141
心理拓展游戏：牙签皮筋	141
主题心理延伸：专心致志，心无旁骛	143
类似游戏 2 个：不管三七、飘球达意	145
亲子教育主题 23 沉稳专注	147
心理拓展游戏：卷尺滚球	147
主题心理延伸：沉稳专注，善始善终	150
类似游戏 2 个：穿针引线、星际之圈	151
亲子教育主题 24 目标意识	153
心理拓展游戏：自由投球	153
主题心理延伸：目标调控策略	155
类似游戏 3 个：打保龄球、飞镖游戏、自由套圈	157
亲子教育主题 25 独立意识	159
心理拓展游戏：逆反士兵	159
主题心理延伸：独立与叛逆	161
类似游戏 3 个：大小西瓜、指挥家、反向表演 ...	163
亲子教育主题 26 个性意识	165
心理拓展游戏：独特通行	165
主题心理延伸：“和而不同”真家长	167
类似游戏 2 个：照妖镜、奇特时装秀	169
亲子教育主题 27 分享意识	171



心理拓展游戏：顺序翻牌	171
主题心理延伸：共享才能共赢	174
类似游戏3个：专属牌码、一把钥匙一把锁、合作拼图	175
亲子教育主题28 创新意识	178
心理拓展游戏：摆三角形	178
主题心理延伸：打破定式，创新思维	181
类似游戏2个：穿越A4纸、诺亚方舟	183
亲子教育主题29 自信心	186
心理拓展游戏：优劣长短	186
主题心理延伸：优劣评价与自信心	189
类似游戏2个：分秒不差、独立蒙眼过障	190
亲子教育主题30 价值观	193
心理拓展游戏：珍贵十宝	193
主题心理延伸：心理价值见胸襟	195
类似游戏2个：心海遇险、寻宝行动	197

亲 子 关系



第一部分

亲子教育主题 1：家人关系



心理拓展游戏

分开手指



游戏目标

1. 使孩子认识到自己与家人之间的独立、依赖等关系；
2. 使孩子认识到家庭稳定的重要性；
3. 培养孩子独立自强的意识和信念。



游戏准备

适合年龄：6 岁以上

游戏条件：每个人双手十指健全，活动正常



游戏人数：最少两人，多人也可

物品准备：无



游戏流程

1. 家长与孩子都伸开双手，将各自的两掌心相对，间隔5~8厘米，中指向下弯曲紧贴掌心，两根中指紧紧顶在一起（将中指指背的第二节靠在一起），同时其余四指指尖对贴。



2. 依次分开各对手指，看能不能自由灵活地分开。游戏规则：每次只允许一对手指分开，别的必须仍靠在一起。

3. 试着仅仅分开你的大拇指。（成功！太棒了！）

4. 合上大拇指，试着仅仅分开你的食指。（也成功了！太棒了！）

5. 合上食指，试着仅仅分开你的小拇指。（又成功了！你的手指好灵活呀！）

6. 合上小拇指，试着仅仅分开你的无名指。（分不开吗？再试试，用力！咦，这是怎么回事呀？你的分不开，我的也分不开！）

7. 你知道为什么有的手指能够轻易分开，而无名指却怎么都分不开吗？因为这些手指代表的含义不同！

8. 家长与孩子重新再做一遍游戏，并解释每对手指代表的不同含义。

9. 全家一起分享对游戏寓意的看法。



操作要领

1. 家长导入游戏时，可以对孩子说：“我们来比一比谁的手指更灵活吧。”
2. 全家几代人可以一起来做这个游戏，或者家长与多个孩子一起做这个游戏，会更好玩、更有趣，也更有意义。
3. 家长在游戏中也可以只对孩子说明每对手指代表哪些人，鼓励孩子自己去挖掘某些手指能够分开、某些手指不能分开所包含的寓意，家长只在必要时进行补充、修正或完善。
4. 关于每对手指所代表的含义，要允许孩子有自己的理解发挥和拓展，只要合情合理即可。
5. 家长可以跟孩子分享自己人生历程中关于亲情与爱情、独立与依赖、家庭与社会等相关事项的故事或感悟。如果家庭中有老人，最好也请他们一起分享看法。
6. 家长要鼓励孩子把这个游戏传播给其他同伴，这样他会在与同伴游戏中获得更多更深的自我教育。

主题心理延伸

家人之间的独立与依赖

1. 本游戏中大拇指代表父母，你能够轻松分开自己的大拇指。这代表：人总有生老病死，我们的父母终究会离开我们。你早晚都要和父母分开，因为你要长大，要自立，要走出原生家庭融入社会大家庭中。你要感恩父母，但不要过于依赖父母。
2. 食指代表兄弟姐妹或朋友，你也能够轻松分开自己的食指。



这代表：你的兄弟姐妹会慢慢长大成人，有一天也会成家立业，离开你。你也会和你的朋友分开，因为即使最好的朋友，也不可能永远和你在一起。你与他们都是平等的独立的个体。你与自己的兄弟姐妹（或朋友）要互帮互助、互相支持，但是不可过于依赖他们。

3. 小拇指代表子女，你也能够轻松分开自己的小拇指。这代表：子女总会在某天羽翼丰满，飞到更适合他们成长的世界去。你将来也要和你的子女分开，因为他们早晚也要飞向属于自己的天空。抚养与教育子女是每个父母的责任与义务，但每个子女不仅仅属于父母，更属于社会，特别是在他们长大成人、成家立业后。

4. 无名指代表夫妻，游戏中每个人的无名指怎么也分不开。这也许就是结婚戒指总被戴在这根手指上的原因。这代表：夫妻是一辈子不分离的。真正的爱，黏在一起后，是永生永世都分不开的。因为你和你的爱人要永远在一起，厮守直到白头。真正能和你厮守终身的唯有你的爱人，所以每个人的婚姻都不是儿戏，都要严肃认真地对待，要用毕生的爱来珍惜来守护。

5. 中指代表自己，所以游戏时中指要紧紧地靠在一起，没有必要尝试分开。这代表：每个人要信任自己、依赖自己，对自己忠诚，要善于寻找内心深处的真实自我，勇于实现自我、超越自我。如果你说你能分开无名指，那么你的中指也一定会分开或是离开了自己的手心，那样只有一种解释：你對自己都不忠！

6. 这个游戏也提醒家长朋友：（1）不要把焦点过多放在孩子身上，家长也要有自己的事业和生活，要活出丰富真实的自己。（2）要重视经营夫妻关系，这远胜过说教对孩子的影响。每一个孩子的背后是一个家庭的缩影，孩子与爸妈在同一屋檐下生活十几年，长大后很难改变身上的家庭烙印。夫妻两人的关系好坏，如水滴石，会影响孩子的性格塑造和行为风格。（3）孩子，不仅仅是爸爸妈妈的孩子、家庭的孩子，更是社会的孩子。父母要接受、接纳孩子慢