

梦山书系

罗家永 编著

心理拓展 游戏

270例



心理拓展 游戏 270例

罗家永 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

心理拓展游戏 270 例/罗家永编著. —福州: 福建教育出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5334-6515-5

I. ①心… II. ①罗… III. ①心理测验—通俗读物
IV. ①B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 156698 号

Xinli Tuo zhan Youxi 270 Li

心理拓展游戏 270 例

罗家永 编著

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 网址: www.fep.com.cn)

编辑部电话 0591—83716190 83786912

发行部电话 0591—83721876 87115073 010—62027445)

出版人 黄旭

印刷 福建省地质印刷厂

(福州市金山工业区 邮编: 350011)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印张 18.75

字数 270 千

印数 1-5 069

版次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-6515-5

定价 37.00 元

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

序

叶一舵

罗家永老师邀请我为其新书《心理拓展游戏 270 例》写个序，我欣然接受。这不仅因为我相信这本书会受到中小学心理健康教育教师的欢迎，还因为我与家永老师有过几次有意义的合作。

记得 2008 年汶川地震发生后，我作为福建省第三批赴川开展地震灾区心理援助服务队的队长，带领十五位来自全省各行业的心理专家来到当时的重灾区都江堰市开展心理服务工作，家永就是其中的一员。有一天，我们服务队来到灾后最早复课的北街小学实验外国语学校，在复课典礼上，我安排家永上主席台带领全校的师生和家长跳手语舞《中国人》，伴着振奋人心的旋律，大家边唱边跳，台上台下整体舞动，气势雄壮，为受到地震灾害冲击的师生内心，注入了强有力的正能量。开展心理援助工作期间，家永作为来自学校的心理工作者，充分发挥了自己的特长和经验，大量运用团体心理手语舞、团队拓展活动、心理小游戏等形式，有效地帮助灾区青少年凝聚人心、振作精神、拓展素质、提升正能量，在我们服务队工作中发挥了重要的作用。

作为一名工作在中小学教育一线的心理老师，家永很早就尝试把拓展训练的形式引进学校心理健康教育工作中，并进行大胆的创新和不断的改进，积累了丰富的经验。他多次在各种心理健康工作会议、培训班、

研讨会上现身分享，每一次的分享，都带给与会心理老师一定的触动。家永的团体心理手语舞、团队心理拓展游戏，简单易操作，实效性强，心理特点突出，内容丰富多样，许多老师在参与体验他带领的团体心理拓展活动过程中，都有一种想早点把这些活动带回到自己的心理课堂中去的冲动和想法。此外，家永在参与我主编的心理活动课系列教材《小学生心理健康》、《中学生心理健康》（从第一版到第三版）的编写工作中，也把他在心理健康教育实践工作中取得的团体辅导经验和形成的实用技巧融入到相关主题中，让更多的师生受益。

家永这次把自己十多年来开展心理素质拓展活动的实践经验和感悟，进行提炼和整合，写成了《心理拓展游戏 270 例》一书，游戏数量多，内容丰富，有不少游戏是他在实践过程中原创的，而有些经典、通用的心理游戏，家永也能根据自己实际操作的体会，用更利于读者理解的语句进行编写。本书所收集的众多心理拓展游戏，根据形式、目的和效用的不同，较系统、科学地划分成八个不同的主题，分别是“热身游戏、趣味游戏、挑战游戏、合作游戏、沟通游戏、思维游戏、信任游戏、心灵游戏”，这种分类方法有利于读者更有针对性地进行使用。本书在游戏各环节的设计上，遵循完整、实用的原则，每个游戏都包含了“活动目的、场地材料、活动时间、适合人数、游戏规则、讨论要点、注意事项、点睛之笔”几个环节。在语言使用上能做到简明、清晰、易懂，能帮助使用者明确方向，掌握要领，顺利地开展活动，本书最大的亮点是“注意事项”和“点睛之笔”这两个环节，其中“注意事项”是作者根据自己大量的实践经验，从精细的视角提出每个游戏在操作过程中要注意的地方，而“点睛之笔”则是用精炼的语句把整个游戏的宗旨和灵魂勾勒出来，让使用者不用担心别人说自己只是“为了游戏而游戏”。另外本书配上了大量的活动实景相片，能够让读者对这些游戏有一个较直观、具体的认识，操作起来更加到位。

在十多年的心理健康教育实践工作中，家永一直都能以积极的心态、

饱满的精神，大胆地开拓创新，打造出属于自己的一片天地。他对心理健康教育工作尤其是团体心理拓展活动的热爱与执着，感染和带动了一大批心理老师。我相信假以时日，家永老师一定会在学校心理健康教育这片热土中耕耘出累累硕果。在本书即将出版之际，我预祝他在专业成长的道路上更上一层楼。

2014年7月10日

（编者按：叶一舵，福建师范大学心理学系教授、博士生导师，经中国心理学会认定的心理学家，福建省学校心理健康教育指导中心主任）



目 录

热身游戏

包子石头臭鸡蛋	1
大树和松鼠	2
大西瓜和小西瓜	3
倒行	4
反穿衣服	5
手表换位	6
动物园里有什么	7
多多合作	8
害虫和益鸟	9
好朋友牵牵手	10
花丛采蜜	11
火车过山洞	12
激情节拍	13
夹鼻子	14
课堂放松操	15
老师说	16
面对面	17
木头人	18
钱多多	19

撒网捕鱼	20
孙悟空	21
桃花朵朵开	23
天气预报	25
微风吹	26
小蜜蜂	27
水陆空	28
一二三	29
植物人	30
一只青蛙跳下水	31
异掌同声	32
“造反”运动	34

趣味游戏

007	35
阿呆和阿瓜	36
背后投球	37
表情大师	38
插秧比赛	39
凑数字	40



答非所问	41
大风吹	42
叠手掌	44
高矮胖瘦	45
怪文章	46
接长龙	47
警察打小偷	48
快乐保龄球	49
筷子数字	50
狼来了	51
盲人塑像	52
玫瑰缘分	53
妙句连篇	54
摸摸打打	55
模仿高手	56
你做鬼脸我不笑	57
气球炸弹	58
抢亲	59
生蛋	60
是非颠倒	61
手心手背	62
数字接龙	63
谁是卧底	64
搜捕逃犯	65
缩小圆圈	66
它是什么	67
同心圆	68
投球入圈	69
图画接龙	70
膝盖上的手	71

引蛇出洞	72
原来是你	73
越打越开	74
曲手指	75
纸团大战	76
重叠拍手	77
猪尾巴	78
抓乌龟	79
抓小偷	81
嘴巴手指不一样	82
做贼心虚	83

挑战游戏

包罗万象	84
猜时间	85
闯关突围	86
成语攻守	87
承担责任	88
叠杯塔	89
顶书比赛	90
对视高手	91
耳听八方	92
釜底抽薪	93
孤岛求生	94
海水分开	95
互助拼图	96
火眼金睛	97
极速击掌	98
记忆高手	99

金鸡独立	100
快乐竹竿舞	101
猎人狗熊枪	102
三打白骨精	103
领袖风采	104
乱词接龙	105
马步推掌	106
默契报数	107
扑克闯关	108
扑克阵地	109
抢占阵地	110
三人角力	111
少了谁	112
神奇的水杯	113
绳之以法	115
十字拔河	116
收集签名	117
双人拔河	118
谁更高	119
天罗地网	120
吸管穿萝卜	121
仙人跳	122
小球追大球	123
旋转的橘子	124
羊村的故事	125
仰身过关	126
腰部拔河	127
一封挑战信	128
勇闯雷阵	129
纸团入篓	131

智解锁扣	132
------------	-----

合作游戏

T 字之谜	133
阿拉伯飞毯	134
报纸运球	135
杯子运球	136
背人过河	137
步步为营	138
步调一致	139
穿越呼拉圈	140
传递呼啦圈	141
穿针引线	142
冲出漩涡	143
大海捞字	144
大海求生	145
单脚传圈	147
单脚骑兵	148
动力圈	149
袋鼠妈妈	150
翻天覆地	151
高山流水	152
鼓动人心	153
怪虫赛跑	154
管中传珠	155
滚龙珠	156
滚雪球	157
滚油条	158
合作穿衣	159



合作渡河	160
合作结解绳	161
合作卷纸	162
合作拼图	163
横扫千军	164
挤公交车	165
夹球接力	166
夹球跳	167
交通警察	168
解手链	169
救生圈	170
巨龙翻身	171
胯下传球	172
快乐列车	173
快手捕球	174
连体婴儿	175
龙卷风	176
毛毛虫爬行赛	177
每人一笔	178
螃蟹赛跑	179
乒乓球搬家	180
乒乓球接力	181
平面魔方	182
齐眉圈	183
人体传送带	184
生死营救	185
绳有千千结	187
双龙戏珠	188
水弹接力	189
抬大神	190

特工行动	191
跳绳传球	192
同舟共济	193
头顶运球	194
头上传球	195
兔子跑步	196
团队风采	197
团队简介	199
驼背公公赛跑	200
无敌风火轮	201
吸管传圈	202
眼疾手快	203
一丝不苟	204
圆心传球	205
纸杯传水	206

沟通游戏

你说我听	207
人际网	208
人体汉字	209
人体时钟	210
人体字母	211
生日线	212
撕纸游戏	214
他是谁	215
头脑电报	216
姓名锁链	217
寻找同盟	218
招牌动作	219

比手划脚	220
背上传数	221
表情传递	222
动作传递	223
集体猜拳	224
建绳房	225
建筑师	226
介绍人	227
盲人穿鞋	228
盲人排队	229

思维游戏

报纸时装	230
穿越报纸	231
极速穿越	232
极速传球	233
见面礼	234
奇思妙想	235
抢滩登陆	236
巧打绳结	237
解绳铐	238
巧手建房	239
沙漠奇案	240
神秘人	241
输进赢退	242
铁钉架	243
吸管宝塔	244
一问多答	245
纸牌大桥	246

智取炸弹	247
终极密码	249

信任游戏

安全圈	250
背靠背	251
不倒翁	252
风雨同路	253
红与黑	254
互助按摩操	255
连环掌	256
盲人闯关	257
抛球接力	258
千斤顶	259
声音指路	260
逃之夭夭	261
天龙八步	262
携手同行	263
信任背摔	264
信任倒	266
摇篮曲	267
移花接木	268

心灵游戏

火海逃生	269
临终时刻	270
每当我走过老师窗前	271
人际图	272
人生五项	273



同桌的你	274	写给自己的信	279
我爱我的家	275	心语心愿	280
我的人生	276	寻找人生的资源	281
我是谁	277	找朋友	282
下沉的船	278	最重要的人	283
后记	284		

包子石头臭鸡蛋

【活动目的】 提高注意力和反应能力，活跃气氛，放松身心。

【场地材料】 场地不限，室内外均可；无材料。

【活动时间】 3 分钟。

【适合人数】 2 至多人。

【游戏规则】

1. 注意听主持人的口令，主持人说“包子石头臭鸡蛋”时，大家齐问“请问是什么”。

2. 根据主持人的回答做出正确的动作，当主持人回答“包子”时，大家张开嘴巴。

3. 当主持人回答“石头”时，大家双手抱头。

4. 当主持人回答“臭鸡蛋”时，大家就用手捂住鼻子。

5. 如果有做错，或反应太慢，则要表演小节目或接受小惩罚。

【讨论要点】 游戏过程中，你的心情如何？怎样才不容易出错？

【注意事项】 可以两两结对子，面对面参与游戏，互相监督，增加紧张感。出错者要表演小节目或接受对方的“鼓励”，“鼓励”的方式是轻轻地刮一下鼻子。肢体的轻微和适度接触可以促进友谊、融洽感情。

【点睛之笔】 在游戏中感受快乐，放松身心。



大树和松鼠

【活动目的】学会主动交往，感受找到归属的幸福，活跃气氛，放松身心。

【场地材料】室内或户外的平地均可；无材料。

【活动时间】10 分钟。

【适合人数】10 至多人。

【游戏规则】

1. 全体参与者围成圈，注意听主持人的口令。
 2. 主持人说“大树和松鼠”时，大家齐问“请问是什么”。
 3. 当主持人说“找新家”时，大家迅速按三人结成一个“家”，其中两人面对面手握手组成一棵“大树”，另外一人双手交叉抱肩做“松鼠”并进入“大树”中。一棵“大树”里只能有一只“松鼠”，没有组成“家”的人员要表演节目或接受小惩罚。
 4. 大家保持原状，游戏继续进行，如果主持人回答的是“松鼠”时，“大树”保持不动，而“松鼠”必须离开原来的“大树”，并跑进另外一棵“大树”里，而刚才没有组成“家”的人也可以成为“松鼠”去抢占“大树”。
 5. 如果主持人回答的是“大树”时，“松鼠”保持不动，而“大树”则要离开原来的“松鼠”，去找另一只“松鼠”。
 6. 如果主持人回答的是“找新家”时，所有的人必须重新打乱，组成新家，每次都会有人“无家可归”，也是要表演节目或接受小惩罚。
- 【讨论要点】找到同伴时，你的心情如何？找不到同伴时，你的心情又是怎样的？

【注意事项】这个游戏需要跑动，所以特别要注意安全：首先，可以请身体不适者到外围做观摩者或监督员；其次，提醒大家在跑动过程中注意不要相互碰撞；再次，如果别人已经组成“家”时，请不要硬挤进去。为了让参加者积极投入游戏，可以告诉大家在游戏中没找到“家”的人会得到主持人的“鼓励”，“鼓励”的方式就是由主持人为其轻轻地刮一下鼻子。

【点睛之笔】主动寻找同伴，感受家的温暖。



大西瓜和小西瓜

【活动目的】 提高注意力和反应能力，活跃气氛，放松身心。

【场地材料】 场地不限，室内外均可；无材料。

【活动时间】 3 分钟。

【适合人数】 2 至多人。

【游戏规则】

1. 第一轮：听主持人口令，当主持人说“大西瓜”时，双臂张开围拢，呈环抱“大西瓜”的姿势；当主持人说“小西瓜”时，双手围拢，五指张开，呈握着“小西瓜”的姿势。如果做错动作，则要表演小节目或接受小惩罚。

2. 第二轮：提高难度，口令与动作相反。当主持人说“大西瓜”时，双手围拢五指张开呈握着“小西瓜”的姿势；当主持人说“小西瓜”时，双臂张开围拢，呈环抱“大西瓜”的姿势。如果做错动作，则要表演小节目或接受小惩罚。

【讨论要点】 游戏过程中，你的心情如何？怎样才不会出错？

【注意事项】 可以两两结对子，面对面参与游戏，互相监督，增加紧张感。出错者要表演小节目或接受对方的“鼓励”，“鼓励”的方式是轻轻地刮一下鼻子。肢体的轻微和适度接触可以促进友谊、融洽感情。

【点睛之笔】 提高注意力，学会在游戏中感受快乐，放松身心。



倒 行

【活动目的】学会关注细节，勇于挑战自我，尝试改变习惯、调整心态。

【场地材料】室内或户外一块空地；无材料。

【活动时间】3 分钟。

【适合人数】人数不限。

【游戏规则】

1. 邀请一位参加者上台做展示，其他人员注意观察。
2. 先让这位参加者自然地往前走一段路，停下来后不要转身，直接倒着走回到原处。
3. 请他（她）说说，正走与倒走对比起来有什么不同的感觉。

【讨论要点】这个游戏告诉我们什么道理？

【注意事项】做这个游戏与后面的“反穿衣服”和“手表换位”相比更容易操作，邀请展示者时尽量遵循自愿的原则，以鼓励大家勇敢地尝试。

【点睛之笔】习惯的事情做起来会很顺手，当你对这个习惯进行改变时，也许会感觉不适、难受和别扭，但是一个人要想成长与突破，很多时候需要去尝试这些刻意的改变，也许会有意想不到的收获等着你。



反穿衣服

【活动目的】学会关注细节，勇于挑战自我，尝试改变习惯，调整心态。

【场地材料】场地不限，室内外均可；外衣一件。

【活动时间】3分钟。

【适合人数】人数不限。

【游戏规则】

1. 邀请一位有穿外衣的参加者上台做展示，其他人员注意观察。

2. 先让这位参加者脱下外衣，再穿上外衣。

3. 这时问大家：刚才有没有注意到他（她）脱衣服时是哪只手先脱出来的，穿衣服时是哪只手先伸进去的？

4. 然后请这位参加者转换一下左右手的先后顺序，再一次穿脱外衣。

5. 请他（她）说说这两次用不同的左右手顺序穿脱衣服，对比起来有什么不同的感觉。

【讨论要点】这个游戏告诉我们什么道理？

【注意事项】做这个游戏时先观察一下参加的人员中有没有穿外衣的，邀请展示者时尽量遵循自愿的原则，以鼓励大家勇敢地尝试。

【点睛之笔】习惯的事情做起来会很顺手，刚刚改变一个习惯时，也许会感觉不适、难受和别扭，但是一个人要想成长与突破，很多时候需要去尝试这些刻意的改变，也许会有意想不到的收获等着你。

