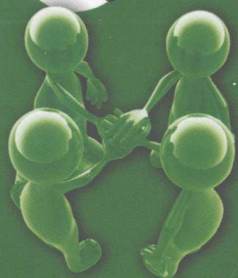




实用

团体心理游戏
与心理辅导

主编 李权超 谢玉茹



军事医学科学出版社

实用团体心理游戏与心理辅导

主 审 唐博恒

主 编 李权超 谢玉茹

副主编 于 泱 杜广华

编 委 (按姓氏笔画排序)

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

实用团体心理游戏与心理辅导/李权超,谢玉茹主编.

-北京:军事医学科学出版社,2010.7

ISBN 978-7-80245-531-3

I. ①部… II. ①李… ②谢… III. ①军人-心理卫生
-健康教育 IV. ①E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第133842号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:北京市顺义兴华印刷厂

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.5

字数:141千字

版次:2010年10月第1版

印次:2010年10月第1次

定价:20.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书精选了62个切合团体实际、能够广泛推广的团体心理游戏和心理辅导项目,分为人际沟通、团队协作、点燃激情、提升自我、情感支持、社会适应、提高情商、身心放松等8个篇目。每个心理游戏均在现场进行过试用,并根据反馈的意见进行了完善。活动组织者可根据执行的任务、所处的环境、人员对象的不同而自由选取合适的项目,也可在此基础上进一步变换游戏的花样或方式,但最终目的是提高团体的凝聚力和心理素质。

前 言

近年来,我军建设所处的社会环境、面临的时代条件和部队肩负的使命任务发生了深刻变化,迫切需要心理服务工作有新的推动和加强。尤其是经济社会的深刻变革,社会竞争加剧、生活节奏加快、工作压力加大,对官兵思想、心理带来了较大冲击和影响。部分官兵行为上出现偏差和部队发生的一些案件,大都与不良情绪、心理问题未能及时化解有着直接关系。由于兵员结构和成分发生新的变化,一些年轻官兵在抗震救灾、反恐维稳、备战安保等非战争军事行动中出现了这样或那样的心理问题,更加说明了心理服务工作在军队的重要性和紧迫性。

团体心理游戏是心理服务工作的形式之一,是在多人参与的团体情境之中,借助团体力量影响个体的心理过程和个性心理特征,从而使参与者学会调节和控制自己的心理状态。团体心理游戏与心理疏导因其趣味性、活泼性、实用性、诱导性而广受官兵欢迎,它有别于其他传统的心理干预方式方法。一是适应官兵心理特点,心理疏导效果较好。相比传统的“点对点”式的心理辅导,团体心理游戏和心理辅导更贴近中国人含蓄、内敛的性格特点,氛围更加轻松,观点更易让人接受,效果更佳。一些官兵性格比较内向,有些人对心理健康的认识还有误区,即使有心理上的困惑也不愿去进行心理咨询。此时,开展团体心理辅导,就能及时为官兵提供正确的心理疏导,和传统的心理辅导方式一起,构成严密的心理健康防线。二

是注重发挥集体智慧,有利于增强官兵集体意识。对于部队官兵而言,团体心理游戏和心理辅导能为战友提供一个处理共同关心问题的氛围,通过团体内人际的交互作用,创造出一种信任、温暖的团体气氛。成员既可以以他人为镜,反省自己,深化认识;同时也能成为他人的力量支持。这种互相支持、集思广益、情感交融,能让他们增强归属感和团结互信精神。三是有益于发展官兵个体的社会性,改善人际关系。团体心理游戏和心理辅导为参加者提供了一种良好的社会活动场所,促使个体在交往中通过观察、学习、体验、认识自我、探讨自我、接纳自我,从而调整和改善与他人的关系,学习新的态度和行为方式。这种自我认识和自我调整,特别适于人际关系适应能力差的人,可强化其社会交往能力,改善人际关系。

本书精选了62个切合团体实际、能够广泛推广的团体心理游戏和心理疏导项目,分为人际沟通、团队协作、点燃激情、提升自我、情感支持、社会适应、提高情商、身心放松等8个篇目。每个心理游戏均在现场进行过试用,并根据反馈的意见进行了完善。活动组织者可根据执行的任务、所处的环境、人员对象的不同而自由选取合适的项目,也可在此基础上进一步变换游戏的花样或方式,但最终目的是提高团体的凝聚力和心理素质。

本书编写人员均有从事心理卫生服务工作多年的实践经验,他们的工作单位分别是,广州军区疾病预防控制中心:李权超,于泱,曾婷,傅建国;广州军区联勤部卫生部:谢玉茹,刘诚,覃昱;华南师范大学心理学系:杜广华;广州军区广州总医院:王应立;第458医院:王真真;第421医院:王允个;解放军理工大学理学院:张小燕。

全书虽经多次修改,但肯定还会存在一些纰漏和不足,敬请广大读者及时指正和赐教,我们不胜感激。


谢玉茹 李权超
2010年7月18日

目 录

| | |
|----------------|--------|
| 第一篇 人际沟通 | (1) |
| 名字接力 | (3) |
| 善于沟通 | (6) |
| 勇于认错 | (9) |
| 学会说不 | (11) |
| 学会赞美 | (14) |
| 接受赞美 | (17) |
| 巧变图形 | (20) |
| 蒙眼作画 | (24) |
| 第二篇 团队协作 | (27) |
| 同心协力 | (29) |
| 合力冲击 | (32) |
| 信任背摔 | (35) |
| 风中劲草 | (38) |
| 挑战极限 | (42) |
| 脑力激荡 | (44) |
| 信任同座 | (47) |
| 南辕北辙 | (50) |
| 电波速度 | (53) |
| 第三篇 点燃激情 | (57) |
| 触摸未来 | (59) |
| 官兵捉贼 | (63) |

| | |
|-----------------------|----------------|
| 蜈蚣翻身 | (65) |
| 想笑就笑 | (68) |
| 掌声响起 | (70) |
| 鸡对鸭讲 | (73) |
| 学啄木鸟 | (74) |
| | |
| 第四篇 提升自我 | (77) |
| 我是谁 | (79) |
| 培养自信 | (82) |
| 你我心路 | (86) |
| 自我设计 | (89) |
| 飞越自我 | (92) |
| 战胜恐惧 | (96) |
| 勇气培养 | (99) |
| 勇往直前 | (102) |
| 自找苦吃 | (105) |
| | |
| 第五篇 情感支持 | (109) |
| 救援基础 | (111) |
| 面对困惑 | (114) |
| 同舟共济 | (116) |
| 集思广益 | (118) |
| 脚踏实地 | (121) |
| 抛开烦恼 | (124) |
| | |
| 第六篇 社会适应 | (127) |
| 松鼠搬家 | (129) |
| 分享经历 | (132) |

| | |
|-----------------------|--------------|
| 风雨同行 | (134) |
| 挺起胸膛 | (137) |
| 我最闪亮 | (139) |
| 幽默模仿 | (142) |
| 第七篇 提高情商 | (145) |
| 吹牛比赛 | (147) |
| 洞口余生 | (149) |
| 临终遗命 | (152) |
| 人皆尧舜 | (154) |
| 天黑闭眼 | (157) |
| 十文古钱 | (159) |
| 心理考题 | (163) |
| 智慧选择 | (165) |
| 第八篇 身心放松 | (169) |
| 放飞想象 | (171) |
| 清肺呼吸 | (173) |
| 身心互动 | (176) |
| 书写疗法 | (178) |
| 轻松减压 | (181) |
| 全身放松 | (183) |
| 舒缓身心 | (186) |
| 中级入睡 | (189) |
| 自我催眠 | (191) |



第一篇
人际沟通

名字接力

一、活动目的

通过游戏使听众在短时间内记住小组成员的名字。这个游戏最适合新兵刚入伍时开展,使大家在最短的时间内相互认识。

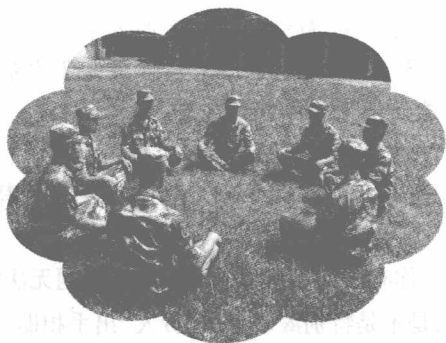
二、活动要求

1. 人数:分组进行,每组不超过8个人。
2. 时间:10~15分钟。

三、操作步骤

小组成员围坐在一起,随便请某个人先自我介绍。比如小王首先说:“我是来自湖北武汉的王志强,高中毕业,喜欢足球。”

坐在小王右边的小张接着说:“我是坐在来自湖北武汉、高中毕业、喜欢足球的王志强旁边的张大军。我来自湖南,大专学历,喜欢玩电子游戏。”



坐在小张旁边的小李接着说:“我是坐在来自湖北武汉、高中

毕业、喜欢足球的王志强旁边的，大专学历，喜欢玩电子游戏的张大军旁边的李勇。我来自河南信阳，初中文化，喜欢看书。”

如此等等，后面每个人要把前面几个人的姓名、文化、喜好重复一遍后，再说自己的情况。

因为每个人都要做自我介绍，后面的人一定要努力记住前面战友的情况，才能不至于到自己时“打磕”。后面的同志如果确实忘记了前面同志的情况，前面那位同志可适当提醒。

四、点评讨论

1. 怎么样，现在你可以叫出每个人的名字了吗？
2. 除了对方的名字，你还记住了什么？
3. 在现实中，你还有哪些方法快速记住别人的姓名？

五、游戏总结

1. 能够准确、快速地叫出对方的名字，是增进人际关系最简捷有效的方法。在和陌生人交往的过程中，记住对方的名字，是令很多人头疼的事情，尤其是在人多的场合。

2. 这个游戏在活跃气氛、加速相互了解的同时，通过不断重复别人的名字，最终记住别人的名字。

3. 心理学家说，短时间内重复7次就可以记住对方的名字，这个游戏将帮助你做到这点。

给自己造一个“贵人”

你有没有“贵人”？当你遇到难题无法解决或陷入困境无法突破时，是不是特别渴望有个“贵人”出手相助？如果我们把那些帮助你、点拨你、赏识你、支持你或伸手拉你一把、助你一臂之力的人都称为“贵人”的话，为什么有的人会遇到“贵人”，而有的人却没有那么幸

运？

“贵人”不会从天而降，而是需要自己去创造。

有个故事是和美国雷曼兄弟公司土崩瓦解有关的。彼特和罗恩这对从小一起长大的伙伴双双失业，不同的是，彼特很快被另一家公司接收录用，而罗恩却至今靠领救济金度日。他们原来都是雷曼公司部门业务主管，论资历、论能力不相上下，为何彼此的遭遇却截然不同呢？

因为彼特有“贵人”相助，而罗恩没有。这样讲，可能会让人难以接受，而事实就是如此。彼特为人谦逊，乐于助人，而且有一个别人没有的优点：总是把遇到过的人的名字记得牢牢的。而罗恩原则性强，分内的工作做得尽善尽美，事不关己的事情却喜欢袖手旁观。彼特再次遇见陌生人时，能够一下子叫出对方的名字，无形中显出对对方的尊重，同时自己也获得别人的敬意。

当今社会，合作是事业成功的基础，会使我们每个人变得更出色，工作取得更大成就。一个受欢迎的人自然会比不受欢迎的人得到更多的帮助或机会，让别人喜欢你与你合作是赢得“贵人”的前提。因此，所谓“贵人”相助，实质是你人格魅力发挥作用而产生的自我救赎。

创造“贵人”绝非一朝一夕的事情，不是你需要“贵人”时刻意骗取别人帮助的临时性行为。也许别人出于对你有一时好感而出手相助，但如果他认清你的本质，迟早会远离你，偶然的“贵人”并非真正的“贵人”。真正的“贵人”是在日常生活中你不经意的举动、不刻意的行为、不功利的表现而得来的。

如果你工作认真，不计较个人得失，总以大局为重，上司自然愿意提拔和重用你这样的员工，上司便是你职场上的“贵人”。

如果你诚实守信、能力超强、值得信赖，别人才会很放心地委你

重任,你会获得比别人更多的机会,那么,这些人也会是你的“贵人”。

如果你善良淳朴,事事为他人着想,你若有难,相信别人也会同情你,继而愿意助你一臂之力。或者你与人性情相投,别人也会无条件地帮助你,这个人也会成为你的“贵人”。

由此可见,“贵人”无处不在,而真正赢得“贵人”的是你自己的美德。要想得到“贵人”相助,关键在于修身,当你人格足够高尚令人敬仰,当你为人坦诚值得信赖,当你乐于助人备受欢迎,当你与人为善不图回报……当你有难时,“贵人”便会悄悄降临你的身边。

善于沟通

一、活动目的

为了说明我们平时在沟通过程中,经常使用单向的沟通方式,结果听者总是见仁见智,个人按照自己的理解来执行,通常都会出现很大的差异。但使用了双向沟通之后,又会怎样呢,差异依然存在,虽然有改善,但增加了沟通过程的复杂性。所以什么方法是最好的?这要依据实际情况而定。作为沟通的最佳方式要根据不同的场合及环境而定。

二、活动要求

1. 人数:20 人左右最为合适。
2. 时间:15 分钟。
3. 材料:为每人准备 2 张 A4 纸。
4. 适用对象:所有官兵。

三、操作步骤

1. 给每位学员发一张纸。

2. 组织者发出单项指令：

——大家闭上眼睛；
——全过程不许问问题；

——把纸对折；
——再对折；
——再对折；

——把右上角撕下来，转 180 度，把左上角也撕下来；
——睁开眼睛，把纸打开。

大家会发现各种答案。

3. 这时，组织者可以请一位参与者上来，重复上述的指令，唯一不同的是这次学员们可以问问题。



四、点评回顾

完成第一步之后可以问大家，为什么会有这么多不同的结果（也许大家的反映是单向沟通不许问问题所以才会有误差）？

完成第二步之后又问大家，为什么还会有误差（希望说明的是，任何沟通的形式及方法都不是绝对的，它依赖于沟通者双方彼此的了解、沟通环境的限制等，沟通是意义转换的过程）。

与自己沟通

“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强”。

从呱呱坠地开始，我们就开始自我沟通的旅程，学习认识自己的父母双亲，在家族谱系中寻找自我的人生定位。祖先是自我沟通的时间轴的开端，家族则是自我沟通的空间坐标的开始。随着成长的步伐，我