

TUANTI XINLI YOUXI SHEJI YU ANLI

杨敏毅
鞠瑞利◎著

和我们一起来，
全心全意地投入这场游戏吧！
无论带领还是参与，
你都能从中体味属于自己的喜悦！



团体心理游戏 设计与案例

希望出版社

团体心理游戏 设计·案例

杨敏毅 鞠瑞利◎著



希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

团体心理游戏设计与案例 / 杨敏毅, 鞠瑞利著. —太原:
希望出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5379-4822-7

I. 团… II. ①杨… ②鞠… III. 心理测验—通俗读物

IV. B 841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 160689 号

团体心理游戏设计与案例

杨敏毅 鞠瑞利 著

出版人 梁 萍

图书策划	申月华	责任编辑	申月华
复 审	武志娟	终 审	陈 炜
责任监印	刘一新	封面设计	韩 石

出版发行	山西出版集团·希望出版社	网 址	www.xwcb.com
地 址	太原市建设南路 21 号	电子信箱	xwcb@vip.sina.com
邮 编	030012	印 刷	太原红星印刷厂
开 本	787 × 1092 1/16	印 张	19.5
标准书号	ISBN 978-7-5379-4822-7	版 次	2010 年 9 月第 1 版
定 价	28.00 元	印 次	2010 年 9 月第 1 次印刷

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

联系电话: 0351-6267797

发行热线: 0351-4123120 4156603

版权所有 盗版必究

序

学校心理健康教育正经历由一门课程或学科向整个学校教育全面渗透的转变。从开始的面向部分学生的个别辅导逐步转向促进全体学生发展的团体辅导，从单一的矫治性辅导逐步过渡为集预防、优化、发展的多元化辅导。“倡导以人为本，以班级为核心，促进全体学生全面发展的心理辅导模式”，“每个教师都应成为心理健康教育工作者”的理念正逐步被广大教育工作者所认同。在这样的教育背景下，教师们非常渴望有一套“班级团体心理活动设计”的指导用书，可以帮助他们轻松地掌握和运用团体心理学的原理，把心理健康教育与德育工作紧密结合，与教育、教学有机融合，提高班级管理和德育工作的实效性。这本书可以说是应运而生。

上海市七宝中学的心理健康教育一直是走在前列的。该校是由我主持的国家教育部“十五”重点课题“团体心理辅导理论的应用与推广”和上海市哲学社会科学“十五”规划课题“团体心理训练的推广与应用研究”的实验学校。在“高中生发展性团体心理辅导训练设计研究”课题中，该校取得了令人瞩目的研究成果。这本书正是他们研究成果的再现。作者在书中巧妙地将团体心理辅导的理念、技术与班级管理、团队活动融合一

起，设计出大量生动、有意义的心理游戏，受到学生、教师及家长的青睐。

通过心理游戏有针对性地指导解决中学生存在的自我意识、学习潜能、情绪调控、沟通交流、生存意志、心灵成长等方面的困惑，有效地帮助班主任解决在班集体建设中面对的如环境适应、成功激励、合作竞争、感恩责任、创新拓展等难题。

作者在长期实践的基础上对熟练操作的100余个心理游戏加以精选和提炼，编成八个单元，每个单元由八个游戏组成，每个游戏活动均有“活动目标、活动准备、活动过程、温馨提示、活动扫描”五个方面的详细介绍，其“活动扫描”还包括“活动提示、活动实录、学生感言、教师学员感言”四部分内容。

书中的心理游戏活动不仅能用于“教师心理成长工作坊”“学生心理成长训练营”“家长心理成长沙龙”等培训，也可以广泛用于“班级主题班会”“团队活动训练”等活动。这是一本在坚实的心理学理论指导下，建立在长期实践经验基础上的有针对性、操作性、指导性的心理健康教育用书，不但适用于广大的教育工作者，同时也对社区、企业及其他有关部门和单位开展团体活动具有很大的参考价值。我非常高兴作者能把自己花费多年心血总结出来的成果贡献出来与大家分享，也企盼着它对推进学生素质教育和构建和谐社会作出贡献。

上海高校心理咨询研究会会长

教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任 孙时进

2006年1月

前言

QIANYAN

《学校团体心理游戏教程与案例》2006年3月出版至今，受到了许多心理健康教育工作者、中小学班主任以及团队干部等广大教育工作者的欢迎，现已经印刷了8次，印数接近3万册。这个数字让我们感到欣慰，感谢广大读者对我们的厚爱与信任。

2002年11月，我校被确定为孙时进教授主持的教育部“十五”重点课题“团体心理辅导理论的应用与推广”的实验基地。借此契机，我校不仅在学生团体心理训练方面开展了大量的研究与实践，同时在教师团体心理培训方面也进行了积极的尝试与探索。从2003年1月至今将近7年的时间内，学校先后开办“教师心理成长工作坊”团体心理培训班9期，其中初级班7期，中级班2期，参加培训并获得结业的教师近300人次。“教师心理成长工作坊”团体心理培训以轻松的游戏体验，引出教师深层的感悟，不仅改变了教育教学理念，改变了师生沟通技巧，改变了情绪调控能力，也改变了对人对己的态度，获得了真实的心灵成长。我校的“教师心理成长工作坊”团体心理培训不仅受到校内教师的欢迎和喜爱，也受到了上海市乃至全国的心理专家和教育同行的认可与肯定，产生了比较广泛的社会影响。

随着越来越多的学校对教师心理健康的重视，为教师提供

团体心理辅导培训的需求也越来越强烈，但许多学校苦于培训教材的缺乏而无法有效开展活动。实际上，《学校团体心理游戏教程与案例》这本书提供的心理游戏不仅适用于学生团体心理训练，也同样适用于教师的团体心理辅导培训。当然，由于学生与教师在人生阅历和感悟水平方面存在着差异，他们在团体心理游戏结束后的体验感悟和收获往往有很大的不同。为了能够给更多学校开展教师团体心理培训提供一定的借鉴和参考，我们对本书进行了修订。一方面，在原书的内容框架大致不变的基础上，单独添加了一节详细介绍我校开展教师团体心理培训的具体操作流程和注意事项；另外在每个游戏的最后，除了保持原来的学生感言外，还增加了教师在团体心理辅导游戏结束后的收获和感言。

目前，团体心理辅导已经成为学校开展心理健康教育的一种有效途径，团体心理游戏也受到越来越多的教育工作者的重视与喜爱。我们今后将一如既往地和学生和教师团体心理辅导实践领域不断探索，创新实践，为本书内容的丰富和完善进一步积累资料，总结经验，同时也希望广大同行或读者在使用本书的过程中给我们提出宝贵的意见和建议。

感谢希望出版社的申月华编辑，是她们的热情相约和辛勤劳动让这本书得已出版！

杨敏毅 鞠瑞利

2010年2月

目录

MULU

一 相亲相爱的一家人——环境适应篇	1
有缘相识	3
寻人行动	8
个性名片	13
松鼠搬家	17
多元排队	21
放松游戏	26
蜈蚣翻身	31
寻找归属	35
二 放我的真心在你手心——沟通交往篇	39
变形虫	41
我说你画	45
盲人旅行	50
最佳配图	56
我说你剪	60
风雨同行	65
找领袖	69
人体拷贝	73

三 众人划桨开大船——竞争合作篇	77
啄木鸟行动	79
广告设计	83
圈之魅力	87
解开心结	91
同舟共济	96
造房子	100
巧渡小河	105
穿越沼泽地	108
四 识得庐山真面目——自我意识篇	113
画自画像	115
百花园	119
音乐与意象	124
我要	128
留舍最爱	134
价值拍卖	140
背后留言	145
搜索目标	150
五 一切皆有可能——创新实践篇	155
卖梳子	157
遵从指导	162
心中的塔	167
传球夺秒	172

比比谁高	175
高空飞蛋	178
畅想拼图	181
平面魔方	185
六 坚持就是胜利——意志责任篇	189
举手仪式	191
突出重围	195
护蛋行动	200
手指力量	204
祝福花篮	208
接受现实	212
承担责任	217
信任后仰	221
七 做智慧的学习者——学习管理篇	225
时间分割	227
于无声处	231
时装秀	235
用途无限	239
资源共享	243
寻找变化	248
一分钟的价值	253
集思广益	257

八 聆听心灵的声音——心灵成长篇	263
走出舒适圈	265
收获糖弹	269
看我走过来	273
规则的意义	277
寻宝记	282
心灵电报	286
感恩父母	290
命运之牌	294
附：上海市七宝中学“教师心理成长工作坊”	
教师团体心理培训介绍	299



XIANGQINXIANGAIDEYIJIAREN

一 相亲相爱的一家人

—— 环境适应篇

亲爱的朋友，无论你是从小学升入初中还是从初中迈入高中，这都是你人生的一个新起点。进入一个新的学习环境，面对新的校园、新的老师、新的同学，你的内心是兴奋、好奇、憧憬、期待，还是忐忑不安呢？特别是面对陌生的面孔时，你的感觉是轻松自如呢，还是孤独、隔膜，甚至有点不适？不过没关系，我们专门针对适应新环境设计了几个非常有趣的团体心理游戏。

俗话说：“有缘千里来相会。”其实跟你组成一个班集体的所有人都是你的有缘人，不过做完“有缘相识”这个游戏，你就可以知道你和哪一类人最“有缘”。

“物以类聚，人以群分”，与人交往时我们往往喜欢找我们的同类项。游戏“个性名片”主要是让你通过自己的个性展示，让别人看到一个与众不同的你；而“寻人行动”或“寻找归属”则可以让你发现哪些同学与你具有相同的爱好和共同特征，是真正的同类项。这两个游戏主要想唤起你的主动交往意识，通过交换彼此的信息，有助于让别人了解你，也有助于你今后与人相处。

看到过树林中的小松鼠吗？它们可是竞争力很强、适应能力也很强的小动物！相信游戏“松鼠搬家”在给你带来快乐的同时，也一定会让你感受到竞争的激烈。

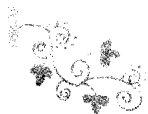
提起蜈蚣，你可能会觉得浑身不舒服，不过它那么多脚能够相互配合着前行，还是值得我们学习的。做完“蜈蚣翻身”这个游戏，你会更加深切地体验到与人合作的重要性。

“人比人，气死人”，人的许多烦恼是由于不合理的比较造成的。游戏“多元排队”会让你对自己在新集体中的角色位置有一个新的、比较全面的认识。

进入一个新环境，一般人刚开始免不了有点紧张和不适，不过没关系，做完“放松游戏”，你会彻底放松神经，真正体验到松弛的坦然与舒畅。

本篇的游戏活动内容与形式都非常简单，很容易操作。不要小看这些简单的小游戏，它可以帮你在新的环境里快速与人相识，只要你好好利用，相信你能较快地融入新集体，适应新环境，与老师和同学像一家人一样和睦相处。





有缘相识

活动目标

1. 通过游戏让学生体验主动交往的乐趣。
2. 学生在交流中发现共同爱好，寻找志同道合的朋友。

活动准备

1. 活动时间大约需要 20 分钟。
2. 活动场地以室内为宜。
3. 准备多种颜色的正方形纸若干，将每张纸分别剪成4小块彼此能相互吻合的形状。选择欢快的乐曲做背景音乐。

活动过程

1. 在背景音乐的欢快气氛下，主持人要求每个参与者到场地中央的盘子里选取一张自己喜欢的纸片。
2. 根据自己所选纸片的颜色与形状，到群体中寻找能与自己图形吻合的“有缘人”。
3. 找到了“有缘人”后，两人坐在一起，相互介绍自己，通过交谈找出彼此间三个以上的共同点。
4. 全体交流，分享感受。

温馨提示

1. 此游戏比较适合在相互陌生的群体中进行。
2. 纸片设计时，可以4张相互吻合拼成一个正方形，就会出现一人同时可以与三个人相吻合的情况，主持人可以要求首先相遇的图形吻合人为“有缘人”，也

可以要求只要是图形能吻合的人都是“有缘人”。

3. “有缘人”可以是颜色相同形状吻合的，也可以是颜色不同但形状吻合的人，由学员自己理解决定。

4. 游戏还可以继续深入，在两个“有缘人”的基础上，继续寻找与图形吻合的另外两个“有缘人”。四个“有缘人”互相交谈，寻找彼此间存在的三个共同点。

活动扫描

活动点评

一群陌生人遇在一起，如何主动介绍自己、认识他人？“有缘相识”游戏利用一张不规则的纸片，让你跨出主动交往的第一步。不管他是谁，凭着手中的小纸片，努力去寻找。相信我们的相遇是一种缘分，所以当彼此找到图形吻合的“有缘人”时会特别高兴，开心地坐在一起交谈，挖掘彼此间的共同点。陌生感没有了，人与人之间的距离拉近了。当发现彼此有这样、那样的相似时，则会特别兴奋，特别珍视。

主持人要求“有缘人”与大家一起分享共同点时，他们总是自告奋勇，迫不及待。在分享受到大家的认可时，更是开心不已。原本一个陌生的群体，由于找到了“有缘人”，而变得融洽与温馨。

活动实录

主持人准备了48张小纸片。每4张可以拼成一个正方形，共有12种颜色。

今天参加游戏的共有42名学员，每人领取一张后，还剩余6张小纸片。这些纸片可能是被挑剩的，颜色不好看，如黑色的、白色的等，也可能是被人漏选的。纸片多于参加人数，是为了给参与者自由选择的余地，同时也为寻找“有缘人”设置了难度，有人会找不到相互吻合的图形。

每个人凭着手中的纸片在群体中寻找自己的“有缘人”，一对找到了……五对找到了……三分钟后只剩下4个人未找到纸片形状吻合的“有缘人”。其他成对的“有缘人”在一起寻找着彼此的“三个共同点”，他们四个人显得孤零零的。主持人暗示他们，想一想，还有什么办法可以找到自己的“另一半”？其中一

位跑到群体中，快速地与人核对着，最后他发现自己可以与一位已找到“另一半”的图形相吻合，在他的主动要求下，他被吸收成“有缘人”，脸上顿时露出幸福的笑容。

见有人找到了归属，给剩下的三个人带来了希望和信心。其中两人不约而同地跑到圈中央，开始在剩余的纸片中寻找。不多久，他们发现有两张纸片可以相互吻合，立刻一人取回一张，“啊，我们是有缘人！”他们兴奋地跑回座位坐在一起。

最后剩余的那个人，默默地坐在自己的座位上，静静地等待着主持人发布新的游戏指令……主持人走到他身边问：“还有办法找到自己的‘有缘人’吗？”他的回答是：“我想大概命中注定我是一个人。”这是一个性格内向、人际交往有困惑的人。如果游戏就此结束，对他没有任何帮助，反而强化了他的自卑感。

主持人原本想创设一个小小的情境，让参与者主动交往，快乐交流，没想到真有人把自己的不主动造成的结果归结为“命中注定”。对于这样的案例，需要主持人在游戏中通过暗示启发或直接帮助当事人找到“有缘人”，让他体验到交往的快乐，从而有信心去学习交往技巧。

学生感言

● 以前交友往往凭第一印象，对有好感的人才会进一步深入了解。这在无形中就给自己戴了副有色眼镜，把陌生人当作商品来划分了。这个游戏告诉我们，在交友前的一个最基本的“规则”——一视同仁。两个陌生人因“有缘”而相识，似乎给邂逅带来一份美感。我想以这样的心态交朋友，才能真正地交到真心朋友。

用一张小纸片去寻找自己的另一半，我们感觉游戏的设计比较新颖。在一群陌生人中，寻找自己的另一半，使彼此从不认识到相互认识，了解彼此的名字、爱好、特长等，这种方式使人感到很自然、很亲切。

● 一张小小的纸片，牵动着一颗颗充满好奇、充满期待的心。随着老师撒开色彩斑斓的纸片，大家开始寻找自己的“有缘人”，随之而来的更是激动和喜悦。

我们两两交谈，发掘彼此的共同点。令大家惊奇的是，我与我的“有缘人”竟然是同年同月同日出生，真是不可思议啊……

通过这个游戏，让我感觉到我和身边的每个人都有可能存在一种默契，只是我们未曾发现。本来嘛，相识就是一种缘分。让我们珍惜身边的点点滴滴吧！

●小小的卡片让我和一个新疆班的同学坐到一起，并有机会交流。认识对方，对我来说，是一件很兴奋的事。我们虽然生活在一个校园里，但以前我们是擦肩而过的陌生人，今天成为朋友。我不禁感叹这个游戏的神奇。

老师说，“有缘人”就是拿到图形互补纸片的两个人。这让我想到，在现实生活中，处处有着这样的“卡片”：那可能是一个微笑，一个无意的“碰撞”，这都是一种缘分，让陌生的人们在茫茫人海中相遇。好好把握，好好珍惜，这会是一段美好的友谊。

教师感言

●一群不熟悉的人，根据一大堆纸片中的某张纸片的颜色、造型，找到了拥有相同信息的对方，彼此不熟悉的人就这么自然而迅速地走在了一起，接着又从彼此身上找出三个以上的相同之处，很快让陌生的两个人走向熟悉，相互了解，相互接受。这是我长这么大以来以最快速度交往并熟悉和接纳陌生人，而且是那么自然、轻松。

（高中教师 兰平）

●同事这么多年，我和他从来没有说过话，最多的交往方式是点点头而已。但今天的活动却让我发现，我们之间还有这么多共同语言，从明天开始我对他的点点头已经有了更多的内涵。

是啊，一个游戏可以让我们冰释多年的冷漠。人际交流何尝不是这样？我们常常觉得自己没有朋友，但是如果我们能敞开心扉，就会发现实际上我们身边很多人是可以成为朋友的，交朋友并不是那么难。

（高中教师 辜爱兰）

●刚刚接手了一个新疆班，怎样让他们尽快地找到朋友，融入新集体，我