

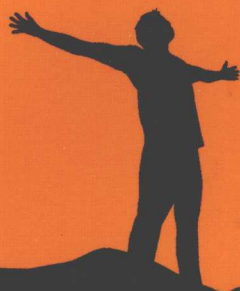
大学生团体心理素质 拓展训练

DAXUESHENG TUANTI
XINLI SUZHI
TUOZHAN XUNLIAN

舒曼◎编著

如果你想带领一个团体
如果你是一名团体领导者
大学生团体心理素质拓展训练
将会带给你更多帮助

江西高校出版社





华东交通大学教材建设基金资助项目

大学生团体心理素质 拓展训练

舒曼◎编著



江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生团体心理素质拓展训练/舒曼编著.—南昌:
江西高校出版社,2009.6
ISBN 978-7-81132-595-9

I.大… II.舒… III.大学生—心理卫生—健康教育
IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 077880 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
电 话	(0791)8513417
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市红星印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	17
字 数	251 千字
版 次	2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1~3000 册
书 号	ISBN 978-7-81132-595-9
定 价	30.00 元

写在前面的话

我最早接触团体心理训练，是在北京参加由中国心理卫生协会主办的一次国际学术会议上，来自美国的根达·韦伯(Gunthard Weber)教授举办了一个“心灵游戏”工作坊。

“心灵游戏”的魅力是震撼性的。在随后的一段时间里，我会经常不知不觉想起这样的画面：大家在狭小的空间坐成紧密的一个圈子，圈子中我们肩并肩使得心灵的距离更近，使白天多少有些沉重的氛围在这里消散，大家像孩子一样快乐，所有人围圈玩起了“心有千千结”的游戏，当大家真正解开结的时候，全体一起欢呼。大家惊讶地发现，原来我们这个集体是那么优秀、那么团结，欢呼的不仅是眼前的这个结，还有长久以来纠结在心中的一个结：我们这么多优秀的同行，为什么一直没有凝聚在一起呢？通过用最简洁、最通俗的游戏形式诠释了最复杂的道理，把不可言喻的东西用游戏的方式清晰地呈现出来。这样一次经历，也让我有了新的发现：心理健康教育还可以采取这样简单而有效的方法。

从那以后，我决心要学习这门学问，要掌握它并把它运用到自己的工作当中。从2003年至今，我带领过诸如“打造精英团体：学生干部心理素质训练营”、“共享一片蓝天：贫困生心理素质拓展训练”、“全省高校辅导员野外心理素质拓展训练营”等团体。经过多年的实践，我慢慢地明白，心理素质拓展训练不同于心理咨询，因为它不仅仅是简单的雅俗共赏，还可使更多的人从中受益。

心理学家艾里克森(E.Erikson)认为，一切心理疾病都源于个体对自我心理的长期封闭。他说：“我相信，开放是心灵成长的重要前提，没有对心灵的开放就不会有心灵的成长。”这句话说得很对，一个人长期在自我封闭状态，他的精神世界与外部世界沟通的渠道被堵塞，这就违背了人是一个社会动物和人处在丰富的文化系统中的事实，从而产生心理疾病。心灵开放包括对不同的文化体系开放、对别人的价值观念开放、对更加广博的行为模式开放以及对知识开放。心理素质拓展训练采用巧妙的方式把大家凝聚了起来，往往一次活动下来，小组的成员会结下打都打不散的友谊和联盟。

许多学员参加心理训练活动时，在获得欣赏的兴奋之余，还能有一种无法用言语表达的收获。那大概是因为游戏可以引导我们去思考、去提炼，去开启

智慧和抒发情怀,那是一种更接近叫力量的东西。

如今,心理素质拓展训练,正成为人们日益追捧的对象,越来越多的人对此感到好奇。这是不是一个美丽的传说?这种看似体育,又似游戏的活动,是否真的能产生如此奇妙的效果?在心理素质拓展训练中,游戏只是其中一套工具,这套工具是用来帮助所有的人更好地了解自己和别人,促进互动,通过游戏促进对生命和生活的分享。如果你不亲自体验心理训练,你很难领略到其中的精妙之处。于是,我产生编写这样一本书的想法,希望让更多的人了解心理素质拓展训练的魅力。

你准备好了吗?只要你敞开心怀来玩心理游戏,本书将是你心灵之匙,开启你内心的神秘世界。我相信,你会发现,原来你的内心也有如此波涛汹涌的一面!

序

愿美好与成长同在

宋振平

(新华社高级记者)

舒曼老师邀请我为他的新书写序,我颇为犹豫,我是一名摄影记者,文字并不是我的专长,但是,我又乐意说几句,因为我见证了本书的创作过程。

时光回到2003年的春天,一场“非典”使我们人人自危。舒曼创造性地建立“班级心理保健员”制度,将关怀的触角伸向校园的每一个角落。当时为之感动,我第一时间对他进行了采访。我欣慰地看到,当年那一星微弱的光照,如今已呈燎原之势,班级心理保健员制度已成为全国心理健康教育的一个亮点和特色。时隔半年,舒曼又在此基础上建立三级预警机制。

2004年春,舒曼带领24名贫困生到野外举办心理素质拓展训练营。两天一夜的心理素质训练之后,孩子们的身心仿佛接受一次洗礼,不再自卑,变得精神焕发,浑身充满力量。2005年的夏天,舒曼带领他的团队到于都关爱留守儿童,我全程跟踪采访,留守儿童成长训练营虽然只有短短的三天两夜,对许多人来说也许只是平常的日子,而对于参加训练营的孩子们来说,这几天的欢乐和热泪却是那样刻骨铭心,学校负责人面对镜头,感慨不已:“我为这次训练营的成功感到讶异,几天时间,孩子们成长了,懂事了……”与孩子们分别时,孩子们顶着烈日冒着酷暑追赶着离别的车辆,一个个哭成泪人。这次运用心理素质拓展训练的方式关爱留守儿童,是舒曼爱心的一种体现,同时也让我倍受鼓舞,心理素质拓展训练对于整体提高学生心理素质是切实可行的,用于培养学生健康人格的效果是比较显著的。

后来,江西省教育厅委托华东交大举办一系列的全省新上岗辅导员研修班,舒曼运用野外心理素质拓展训练的方式培训了一批优秀辅导员。2008年“5·12”大地震之后,舒曼应中国科学院心理研究所的邀请两度赴四川参与灾后心理援助,同样带给灾民“深深的震撼”,并因此被评为“全国抗震救灾先进个人”及“全国心理健康教育先进工作者”,这不仅是他

个人的荣誉,同时也是对心理素质拓展训练应用于实践最好的肯定。

对于心理健康教育,目前部分学校依然在走一条“医学式”的模式,采用医院常用的心理健康问卷对学生进行调查,然后再对有问题的学生进行心理咨询。我发现这种医学式的模式不适合学校。首先,它面对的只是少数学生,而学校心理健康教育的目标是要提高大多数学生的心理素质;其次,由于经验的局限,心理咨询仍然是停留在心理健康知识的传播和教导式的咨询上,与传统的德育并无多大区别,而对那些有心理问题的学生我们却束手无策。舒曼突破了传统的单向灌输式心理健康教育模式,首次在学校采用双向互动的团体心理素质拓展训练营,这是一种令参加者健康快乐的集体心理健康教育形式,能令参与者增进友谊,建立良好人际关系,学习知识和技能,愉悦身心。

这本书颇为完善,内容可谓十分丰富,分理论,操作及游戏精选三部分。理论篇总结了心理训练的目的意义及构思,从理论的角度诠释了带领心理素质拓展训练的技术,而操作篇则以几天的活动为具体示例,采用简表的形式,为本书使用者节省不少的人力和时间,十分方便。此外,舒曼还对多年实践过的游戏进行了总结,并精选了136个操作简单、效果显著的游戏。

这一成果的推广,是所有学生的幸福。愿美好与成长同在!

目录

第一篇 理论部分

第一章 认识大学生团体心理拓展训练	3
第一节 走进大学生团体心理拓展训练	4
一、什么是“团体”	5
二、“心理拓展训练”有何意义	6
三、参加团体拓展训练有哪些获益	6
第二节 大学生团体心理拓展训练的优势	8
一、分享经验	8
二、增加智慧	9
三、创造生活情景	9
第三节 如何成为一个高效的领导者	10
一、团体领导者的特征	10
二、团体领导者的角色	11
三、高效领导者的成长之路	12
四、建立个人领导风格的原则	15
第二章 大学生团体领导运用的主要技术	19
第一节 倾听	20

目录



一、倾听的涵义	20
二、倾听时易犯的错误	21
三、倾听的艺术	22
第二节 共情	24
一、共情的含义	24
二、共情的目的	25
三、共情的表达及其层次	25
四、共情能力训练与提高	27
第三节 积极关注	28
一、积极关注的含义	28
二、使用积极关注应注意的问题	29
第四节 打断	31
一、打断的含义	31
二、打断的原则	31
三、打断技术	31
第五节 真诚	36
一、真诚的意义	36
二、如何表达真诚	37
第三章 非语言反应技术	40
第一节 眼睛的有效运用	41
一、眼睛运用的意义	41
二、眼睛运用的具体方法	43
第二节 声音的运用	44
一、声音运用的意义	44
二、声音运用的作用	45
第三节 非语言反应的训练方法	46
一、非语言信息识别法	46
二、自我检视法	47

三、配对练习法	48
第四章 大学生团体心理拓展训练基本流程	50
第一节 制订团体心理拓展的计划	50
一、领导者要明确哪些问题	50
二、选择合适的游戏	51
三、团体心理拓展训练计划书样本	51
第二节 招募与筛选成员	53
一、成员的挑选	53
二、如何选择合适的成员	54
第三节 招募成员公告	55
一、招募成员公告	55
二、招募成员公告样本	55
三、报名申请表	56
第四节 团体契约的签订	58
一、为什么要制订团体契约	58
二、团体心理拓展契约书样本	59
第五节 团体训练的基本阶段	60
一、团体暖身期	61
二、团体转换期	61
三、团体工作期	62
四、团体结束期	64
第五章 首次聚会	66
第一节 领导者自我介绍	66
一、自我介绍的作用	67
二、领导者常用的几种方法	67
第二节 协助成员熟悉的方法	69
一、成员自我介绍	70
二、成员介绍的方法	70

第三节 检查团体成员的舒适度	72
一、为什么要检查舒适度	72
二、检查舒适度的方法	72
第四节 强调团体聚会的目标	73
一、强调团体目标的作用	73
二、讲清团体目标的步骤	74
三、讲清团体目标的原则	75
 第六章 大学生团体游戏	76
第一节 团体游戏的价值	76
一、团体游戏的含义	76
二、游戏的特征	76
三、团体游戏的意义	77
第二节 团体游戏运用的原则	78
一、团体游戏运用的原则	78
二、团体游戏示例	79
第三节 团体游戏的说明及指导	80
一、团体游戏的说明	80
二、团体游戏的指导	82
第四节 团体游戏解说	84
一、解说的功能	85
二、解说的原则	86
三、活动解说的实施模式	87
四、活动解说实例	89
第五节 团体游戏后的处理	92
一、处理的含义	92
二、处理的事项	92
三、选择处理游戏的方法	93
第六节 团体游戏后的分享	95



一、分享的功能	95
二、促进分享的有效策略	97
第七章 结束团体聚会的几种方法	100
一、直接告知法	100
二、提问法	101
三、总结法	101
四、绕圈发言	102
五、配对讨论分享法	102
六、书写反应法	103
第八章 对特殊问题的处理	105
第一节 如何应对多话者	105
一、多话者的类型	105
二、如何识别多话的成员	106
三、如何对付多话的成员	106
第二节 如何应对敌对的成员	107
一、敌对成员的类型	107
二、如何识别敌对的成员	108
三、如何对付敌对的成员	108
第三节 如何应对情感淡漠的成员	109
一、如何识别情感淡漠的成员	110
二、团体领导者对心理抗拒的控制与处理	111

第二篇 实务部分

第一章 大学新生适应团体心理拓展训练示范	115
第一次聚会：相逢是首歌	118

第二次聚会:缘来一家人	119
第三次聚会:我要做万人迷	121
第四次聚会:向“自卑”挑战	123
第五次聚会:相亲相爱一家人	125

第二章 大学班级建设团体心理拓展训练示范

第一次聚会:第一次亲密接触	129
第二次聚会:同舟同济	132
第三次聚会:名模训练班	133
第四次聚会:班级管理	135
第五次聚会:我爱我家	136

第三章 大学人际关系团体心理拓展训练示范

第一次聚会:初次相识	143
第二次聚会:沟通无限	144
第三次聚会:解开人际千千结	146
第四次聚会:喜欢你喜欢你	148
第五次聚会:相亲相爱一家人	149

第四章 大学生自我成长团体心理拓展训练示范 ... 151

第一次聚会:觉察自我	153
第二次聚会:认识自我	154
第三次聚会:悦纳自我	156
第四次聚会:发展自我	158
第五次聚会:拓展自我	160

第三篇 大学生团体心理拓展游戏精选

第一章 破冰游戏

游戏 1:轻柔体操	166
游戏 2:两人一组自我介绍	166

游戏 3: 四人一组他者介绍	167
游戏 4: 8 人一组滚雪球	167
游戏 5: 采访中“问与答”	168
游戏 6: 棒打薄情郎	169
游戏 7: 开心寻人游戏	170
游戏 8: 相互认识一下(一)	171
游戏 9: 相互认识一下(二)	171
游戏 10: 扑克组合	172
游戏 11: 四分之一感觉	173
游戏 12: 面对面的介绍	173
游戏 13: 猜猜他是谁	174
游戏 14: 我们是一家人	175
游戏 15: 生肖分组	176
游戏 16: 自我介绍	177
游戏 17 侦探 007	177
游戏 18: 制定契约	178
游戏 19: 流浪的动物	179
游戏 20: 快乐颂	179
游戏 21: 大风吹	180
游戏 22: 妙人妙事	181
游戏 23: 手掌九九	181
游戏 24: 起队名	182
游戏 25: 直呼其名	183
游戏 26: 狗仔队	183

第二章 心理游戏	185
游戏 1: 信任考验	185
游戏 2: 扮时钟	186
游戏 3: 个性发现	187
游戏 4: 组员心声	188
游戏 5: 生命线	189

游戏 6:人生曲线	189
游戏 7:自画像	190
游戏 8:五个简单的问题	191
游戏 9:人际关系中的我	192
游戏 10:人生透视	193
游戏 11:动机游戏	194
游戏 12:生存选择	195
游戏 13:火光熊熊	196
游戏 14:临终遗命	197
游戏 15:姑娘与水手	197
游戏 16:爱在指间	199
游戏 17:代号接龙	200
游戏 18:昂首挺胸向前走	201
游戏 19:角色扮演	201
游戏 20:优点轰炸	202
游戏 21:请你为我做件事	202
游戏 22:针线情	203
游戏 23:脑力激荡	203
游戏 24:真情告白	204
游戏 25:人物肖像	205
游戏 26:相亲相爱一家人	205
游戏 27:勇于承担责任	206
游戏 28:捉逃串联	207
游戏 29:价值大拍卖	207
游戏 30:蒙眼作画	208
游戏 31:雪花片片	209
游戏 32:瞎子背瘸子	210
游戏 33:联想	210
游戏 34:自我 SWOT 分析	211
游戏 35:时间管理	212

第三章 团体游戏	213
游戏 1:默契报数	215
游戏 2:团结一家人	216
游戏 3:解开千千结	216
游戏 4:蒙眼三角形	217
游戏 5:囚徒困境	218
游戏 6:团体氛围	219
游戏 7:集体智慧	220
游戏 8:拼纸游戏	221
游戏 9:合力吹汽球	221
游戏 10:突围闯关	222
游戏 11:透支	222
游戏 12:生产线	223
游戏 13:团体过河	224
游戏 14:建塔	225
游戏 15:缩小包围圈	225
游戏 16:团体报数	226
第四章 拓展游戏	228
游戏 1:袋鼠赛跑	230
游戏 2:蜘蛛网	231
游戏 3:泰坦尼克号	233
游戏 4:潮起潮落	234
游戏 5:摆造型	234
游戏 6:盲人足球赛	235
游戏 7:系在一起	237
游戏 8:法柜奇兵	238
游戏 9:寻宝游戏	239
游戏 10:体验进化	240
游戏 11:信任后仰	241
游戏 12:新型时装秀	242

游戏 13:高空飞蛋	242
游戏 14:建房子	243
游戏 15:孤岛求助	243
游戏 16:地雷阵	245
游戏 17:糖衣炮弹	245
游戏 18:联体足球	247
游戏 19:人工机器	248
游戏 20:盲人信任行	249
游戏 21:核弹头	249
游戏 22:云梯	250
游戏 23:战俘	251
游戏 24:传递橡皮筋	253