

142 Great Group Activities For Middle School Students

中学班级 心理团体活动142

——为学生创造积极的心灵成长体验

袁章奎/主编

契合学生心理发展轨迹



体验心理游戏

快乐中获得心灵成长



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

中学班级 心理团体活动142

——为学生创造积极的心灵成长体验

袁章奎 / 主编



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

中学班级心理团体活动142: 为学生创造积极的心灵
成长体验/袁章奎主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2013.7

ISBN 978-7-5019-9295-9

I. ①中… II. ①袁… III. ①中学生—心理健康—
健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第113367号

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 阎 兰

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年7月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 19.50 插页: 32

字 数: 147千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9295-9 定价: 48.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

130550Y2X101ZBW

推荐序

第一次看到这本书的时候就被活动设计之新颖所吸引，这真不愧是中小学一线专业心理教师写出来的班级团体心理活动参考用书。书中的每一个活动都考虑得那么周到，撰写得那么详尽。毫不夸张地说，这是我目前看到过的撰写得最为详尽的心理活动类书籍。

对于本书主编袁章奎老师，我早有耳闻。我们不仅曾多次在会议中交流，而且也常常通过互联网切磋。作为一线高中专职心理教师，袁章奎老师多年来一直坚持着自己的教育理念——做一名幸福进取的中小学心理健康教育工作者。

这本《中学班级心理团体活动142》（下简称《活动142》），我认真仔细地通读了一遍，爱不释手。本书有几个显著特点：

第一，这本书对心理活动概括得非常全面。现在类似的书已经有不少了，而这本《活动142》的独特之处在于每一个活动的每一个细节都写得非常详尽，这是其他书籍中不多见的。我们可以看到书中不少心理活动并不是全新的，它是对一些经典的心理活动的重现，但是这种重现并不是简单地照抄照搬，而是一线中小学心理教师在多年实战经验基础上的创新、改造和完善，所以，我们看到的书中的部分活动似曾相识却又十分新鲜。此外，本书还加入了更多适用于班级团体心理训练的原创活动，这些活动对于开阅读者视野，提升心理活动课水平，改进心理健康教育模式有十分重要的示范和引领作用。

第二，这是一本心理教育普及书。真正意义上的中小学心理健康教育在我



国已经走过了十余年发展历程。目前，各级教育行政部门开始重视中小学心理健康教育，机构建设、制度建设有所发展；心理健康教育教师队伍建设受到重视，专、兼职心理教师数量有所增长；80%以上中小学校开展了心理健康教育活动，教学方法多种多样。^{*}然而，心理健康教育要真正在学校开展起来并不是一件容易的事情。通过多年的心理健康教育研究，我发现，在心理健康教育师资相对缺乏的中学要开展好心理健康教育，比较好的切入点就是开展针对班级和小团体的心理活动课，因为只要有一定的专业活动设计，一线班主任老师就可以比较好地带领学生获得积极的心理体验，从而促进学生身心健康成长。《活动142》中的每一个活动都是精心设计，且经过实践，相信不仅能成为中学一线心理教师的好助手、好教参，更可以帮助那些对心理活动课不太熟悉和不知如何操作的班主任较快地进入状态，上出富有特色的心理活动课。

第三，这是一本积极心理实践书。有一个故事是这样讲的：老板杰瑞看到刚买来一周的花就打蔫了，叫来办公室负责人亨利训斥道：“你怎么搞的，公司花钱买花是为了公司形象，可你看看，一大半都要死了。”亨利看了看花，说：“没事的，老板，花儿都活得好好的，只是叶子有些蔫，我修理一下，同时，我让办公室的每位员工都认领几盆，刚好将此作为培养他们爱惜花木、热爱公司、为公司树立形象的良好机会。”从这个故事中我们不难看出积极心理学的魅力。当代心理学中所谓的“积极”，一般是指“正向的”或“主动的”含义。面对同样的事实——打蔫的花，从不同角度看待，心态显然不同，前者是消极的心态，后者是积极的心态，后者会让人感觉好很多。^{**}《活动142》中每个活动都从积极心理的角度来进行设计，这对于培养具有积极心理的学生是十分有意义的。

第四，我坚信，只要有信心开展心理健康活动课，不论是专职心理教师还是兼职心理教师，或完全是“门外汉”的班主任们，只要多思考、多实践，一定

^{*} 王定华.我国中小学心理健康教育发展状况 [M].陈虹副主编.北京:开明出版社, 2010: 20.

^{**} 陈虹,吴九君.教师积极心理的培养与训练 [M].天津:天津教育出版社, 2011: 145.



可以上出一堂又一堂精彩生动的班级团体心理活动课，帮助更多的孩子获得更多更有意义的积极心理体验。

陈 虹

《中小学心理健康教育》杂志 副主编

2012年9月10日教师节

前 言

正在撰写这篇前言的时候，网络上又出现一些学生因心理问题而造成惨剧的报道。每每看到这些消息，我的内心无比沉重。我们几乎天天都在各种媒体上听到呼吁关注中小学生心理健康、重视和加强中小学生心理健康教育。然而在绝大多数中小学校里，心理健康教育还只是一种“奢侈品”，很多学校无法“消费”。在中小学开展心理健康教育最有效、普及面最广、教育效果最好的方法是开展班级团体心理活动课，但是因为各种原因，真正能开展的学校在中国大地上寥寥无几。究其原因，不外有二：一是学校没有专业心理教师，无法开展真正意义上的班级团体心理活动课；二是即使有专业的心理教师，也因为经验不够而不敢尝试这样的团体心理活动课，而只是进行一些常规意义上的心理健康知识的宣讲。

为了帮助新老心理教师更好地开展班级心理活动，笔者于2011年发起了本书的编著工作。本书的作者是来自20个省市自治区的一线中小学和中职学校的专职心理教师。他们均已经在一线从事多年心理健康教育工作，在班级团体心理活动课方面具有较强的实践经验，由他们编写出来的团体游戏更具有可操作性和实用性。笔者负责本书策划和活动板块的设计，并负责统稿和最后的校改。本书的每一个活动方案都是由撰写教师在自己的班级团体心理活动课中反复实践，并对活动中的各个环节精心修改而来的。即使对心理活动课不熟悉的教师，只要认真看完每一个活动设计，都可以比较好地开展比较专业的班级团体心理活动课。为了确保每一个活动方案都实用、耐读、易懂，笔者特别邀请了国内一线心理健康教育名师对所有书稿进行分章校改：刘蓉老师负责第一章的校改



工作；张全亮老师负责第二章的校改工作；陈晨老师负责第三、四章的校改工作；董杨老师负责第五、六章的校改工作；高长瑜老师负责第七、八章的校改工作；王海娟老师负责第九、十章的校改工作；张付山老师负责第十一章的校改工作；刘增雅老师负责第十二章的校改工作；杨红梅老师负责第十三章的校改工作；蒙记清老师负责第十四章的校改工作。此外，温睿老师担任统稿助理，张付山老师参与了第一部分撰稿。

当然，中小学班级团体心理活动课应用于不同的群体时也应有所区别，执教老师在使用本书中的各个活动设计时应首先研究活动对象的身心特点，并据此对活动进行适当修改，以便进一步提高活动的实效性和针对性。如果执教老师在操作过程中仍有疑惑，欢迎与相关活动的原编写者通过电子邮件直接联系。

袁章奎

2012年11月14日

贵阳筑城

目 录

推荐序	III
前 言	VII
第一部分 班级团体心理活动组织技巧	1
第一节 准备技巧	2
第二节 带领技巧	6
第三节 提问和沟通技巧	8
第四节 评估技巧	13
第二部分 心理活动	15
第一章 热身破冰类	16
活动设计【1】超级进化论	16
活动设计【2】大风小风吹	17
活动设计【3】大树与松鼠	18
活动设计【4】大—小西瓜	20
活动设计【5】耳朵和鼻子	20
活动设计【6】哼哈请接招	21
活动设计【7】反应一二三	23
活动设计【8】快乐抓快乐	24
活动设计【9】马兰花儿开	25
活动设计【10】拍七看反应	26
活动设计【11】人际大富翁	27
活动设计【12】唐老鸭送信	28
活动设计【13】桃花朵朵开	29
活动设计【14】外星人来啦	30



活动设计 【15】 无敌大名串	31
活动设计 【16】 五毛和一块	32
活动设计 【17】 小青蛙跳水	33
活动设计 【18】 学唱小白兔	34
活动设计 【19】 雨点变奏曲	35
活动设计 【20】 掌声响起来	36
 第二章 小组形成类	 38
活动设计 【21】 穿越生死网	38
活动设计 【22】 独特小组秀	40
活动设计 【23】 结缘大拼图	41
活动设计 【24】 扑克有乾坤	42
活动设计 【25】 巧接生日龙	43
活动设计 【26】 图画接力赛	44
活动设计 【27】 兴趣大集合	45
活动设计 【28】 有缘结同心	46
活动设计 【29】 万能分组法	48
 第三章 团队建设类	 50
活动设计 【30】 超级链链接	50
活动设计 【31】 打开千千结	51
活动设计 【32】 领袖的风采	54
活动设计 【33】 构筑友谊家	58
活动设计 【34】 融化的冰盖	59
活动设计 【35】 突围与闯关	60
活动设计 【36】 风中显劲草	62
活动设计 【37】 我们可信赖	63
活动设计 【38】 无敌风火轮	65
活动设计 【39】 勇冲地雷阵	67
 第四章 环境适应类	 71
活动设计 【40】 个性小名片	71
活动设计 【41】 归宿在哪里	72



活动设计 【42】 适应新校园	75
活动设计 【43】 搜索大行动	77
活动设计 【44】 投球与定位	79
活动设计 【45】 蜈蚣大翻身	81
活动设计 【46】 有缘来相会	82
活动设计 【47】 一起找朋友	84
活动设计 【48】 障碍在哪里	86
 第五章 认识自我类	 88
活动设计 【49】 背后悄悄话	88
活动设计 【50】 接纳我自己	90
活动设计 【51】 消失的自我	91
活动设计 【52】 个性名片秀	93
活动设计 【53】 人生拍卖会	94
活动设计 【54】 神奇的气质	98
活动设计 【55】 神奇漂流纸	101
活动设计 【56】 探看我心房	103
活动设计 【57】 我的个性表	104
活动设计 【58】 我的自画像	106
活动设计 【59】 我选我喜欢	108
活动设计 【60】 我这个橘子	111
活动设计 【61】 寻找我自己	112
活动设计 【62】 站队识性格	114
 第六章 助人自助类	 118
活动设计 【63】 不倒的森林	118
活动设计 【64】 共划友谊船	120
活动设计 【65】 合力吹气球	122
活动设计 【66】 集体俯卧撑	124
活动设计 【67】 盲人一起走	125
活动设计 【68】 盲哑人排队	128
活动设计 【69】 能量传送带	130
活动设计 【70】 一起坐人椅	132

活动设计 【71】啄木鸟行动	134
活动设计 【72】坐地与起身	138
第七章 人际交往类	140
活动设计 【73】复制不走样	140
活动设计 【74】词汇大接龙	141
活动设计 【75】盲人信任走	143
活动设计 【76】你是我朋友	144
活动设计 【77】平地起高塔	145
活动设计 【78】倾听小练习	147
活动设计 【79】新流言蜚语	149
活动设计 【80】一路上有你	151
活动设计 【81】勇于担责任	153
活动设计 【82】蒙眼走方阵	154
第八章 树立自信类	157
活动设计 【83】超级比长短	157
活动设计 【84】画朵自信花	159
活动设计 【85】请给我留言	161
活动设计 【86】食指的力量	162
活动设计 【87】收获大糖弹	164
活动设计 【88】穿越障碍线	166
活动设计 【89】我的得意事	167
活动设计 【90】优点大轰炸	169
第九章 学法探索类	172
活动设计 【91】自信拍拍手	172
活动设计 【92】换心大行动	173
活动设计 【93】聚心又凝神	176
活动设计 【94】考试大赢家	178
活动设计 【95】考试再认知	180
活动设计 【96】提高记忆力	183
活动设计 【97】挑战记忆力	185



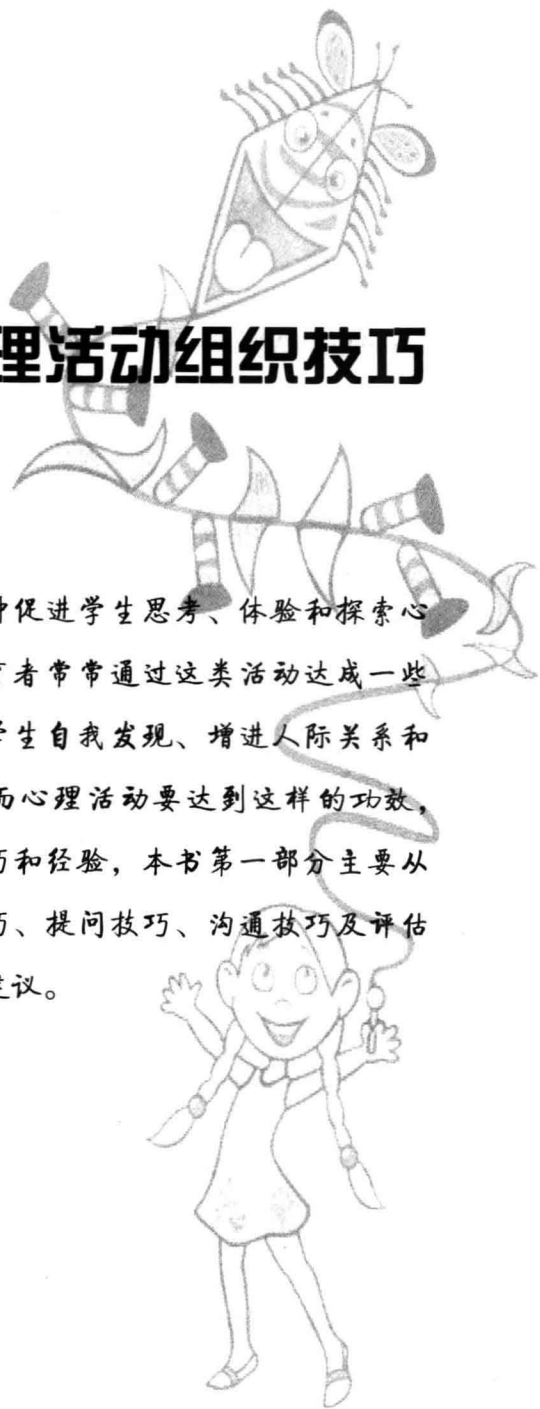
活动设计【98】为自己掌舵	187
活动设计【99】学习的风格	189
 第十章 生命意识类	194
活动设计【100】感谢有你们	194
活动设计【101】爱在手指间	195
活动设计【102】符号的旋律	197
活动设计【103】生命玻璃杯	198
活动设计【104】人生八宝箱	200
活动设计【105】人生价值观	201
活动设计【106】重洗命运牌	203
活动设计【107】我的生命线	207
活动设计【108】选择生存者	209
 第十一章 创新素养类	213
活动设计【109】百变回形针	213
活动设计【110】比比看谁高	214
活动设计【111】穿越一张纸	215
活动设计【112】创意结绳网	217
活动设计【113】创意时装秀	218
活动设计【114】接力续图画	219
活动设计【115】突破旧思维	221
活动设计【116】驿站传密信	224
 第十二章 情绪管理类	228
活动设计【117】互诉面对面	228
活动设计【118】解压我有招	229
活动设计【119】冥想的力量	231
活动设计【120】羞愧的游戏	234
活动设计【121】行动大比拼	236
活动设计【122】学做“身”呼吸	237
活动设计【123】增强幸福感	240

活动设计【124】突破心重围	241
活动设计【125】书本的重量	243
第十三章 青春探索类	245
活动设计【126】玻璃大鱼缸	245
活动设计【127】一起来约会	246
活动设计【128】E网情也深	248
活动设计【129】爱情心配方	250
活动设计【130】七彩的自我	251
活动设计【131】我有我风采	253
活动设计【132】勇闯地心岛	256
活动设计【133】男女障碍赛	258
第十四章 生涯规划类	260
活动设计【134】穿他鞋跑步	260
活动设计【135】给生命设限	261
活动设计【136】拍掌定目标	263
活动设计【137】巧妙穿针线	265
活动设计【138】十年后的我	267
活动设计【139】时间规划师	269
活动设计【140】五只毛毛虫	271
活动设计【141】现代鲁宾逊	274
活动设计【142】前后十年我	278
附录一 心理活动反馈调查表(一)	281
附录二 心理活动反馈调查表(二)	282
附录三 活动物资一览表	283
附录四 活动设计者一览表	290

第一部分

班级团体心理活动组织技巧

团体心理活动是一种促进学生思考、体验和探索心理世界的人际活动。教育者常常通过这类活动达成一些预设的目标，例如促进学生自我发现、增进人际关系和提升抗挫折的能力等。而心理活动要达到这样的功效，需要教育者有一定的技巧和经验，本书第一部分主要从活动准备技巧、带领技巧、提问技巧、沟通技巧及评估方法几个方面提供一些建议。





第一节 准备技巧

要让一个心理活动达到好的效果，教师们一定要进行充分的准备，所谓磨刀不误砍柴工。

本书为教师们提供了非常丰富的活动方案，但要能够自如地运用这些活动，教师要先了解它们，对于那些有规则的游戏活动自己要会玩能够深入领会，并且在正式使用之前找少数学生或同事练习。在练习的过程中，应注意几件事：

自己是否能够在没有手稿的情况下用清晰、简洁的口语把游戏的规则讲述清楚？先是练习自己讲，然后再对同事讲，看他们是否能一下就听明白；之后，找你要组织活动的年龄段的孩子听听看，他们是否能明白你说的游戏规则。有些游戏规则不能单纯用语言说清楚，需要做示范，那么如何快速作好示范，教师也是要提前准备和练习的。活动经验不丰富的教师常常会忽略讲解游戏规则环节，这会造成意想不到的结果，比如花费很长时间用于纠正规则，或是即使活动勉强进行，却因为规则不清楚而不能达到活动目的，学生也不能领会教师设计活动的意图。

有的教师会觉得多玩几次游戏自然就能把规则说清楚了，不用专门练习。根据经验，如果教师每“玩”一个新的游戏和活动，都不能很清楚地表达游戏规则，会大大打击学生的积极性，他们的参与度会大打折扣，尤其是对那些极聪明又缺乏耐性的青少年。

能够准确和简洁地表达游戏规则，对教师来说有哪些好处呢？第一，当你这样做时，你会成为学生的榜样，他们会体会到准确、简洁的语言能够又好又快地让听众理解；第二，可使活动更高效、更优质，能够达到预期的目的；第三，为创新活动打下基础，教师可以通过对熟悉的游戏加以改造，创造出更多样的活动。



比讲清活动规则更进一步的是，你是否非常清晰地理解了活动的内在目的？新手教师常犯的一个错误是爱用“好玩”的游戏活动，而忽略了活动与整节课或讲座的主题是否契合。因此，要首先考虑清楚活动的目的。

理解活动的目的除了在选择游戏时用到，还体现在对每一个环节的引导中，如提问、引导学生思考、分享和引出主题等。活动目的可以说是一个活动的灵魂，教师深刻理解活动目的，可将活动变成自己的，而不再是照本宣科。

你是否知道这个活动有怎样的场地要求，是在教室、户外，还是需要活动室进行？本书设计的活动绝大多数都可以在一般的教室内开展，如果是在教室内开展，建议所有活动都以小组的方式进行。如果是需要在室外空地开展的，带领者应事先到室外选好场地。适合的场地标准是相对比较僻静、安全、宽敞，切不可选择在周边有上课教室、危险洼地、水塘、高坎、乱石等地方。

如果活动是在普通教室或团体活动室内进行，桌椅的摆放可以有不同的形式，下面以8个小组为例，有以下方案可供选择。

