

常青藤 走遍世界看教育

ACTIVITIES

美国学生游戏 与素质训练手册

培养孩子合作、自尊、沟通、情商的
103种教育游戏

[美] 阿兰娜·琼斯 著

16年来
长期盘踞在
全美畅销书榜单
的不朽之作

在玩耍与快乐中，
构筑孩子自信心、协作力、沟通力、自控力、发现力、应对力
美国家庭与学校口碑相传，极具影响力的经典教育游戏

104 ACTIVITIES THAT BUILD

Self-esteem Teamwork Communication
Emotion Management Self-Discovery Coping Skills



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



尚文传媒

ACTIVITIES

美国学生游戏

与素质训练手册

培养孩子合作、自尊、沟通、情商的 103 种教育游戏

[美] 阿兰娜·琼斯 著

104 ACTIVITIES THAT BUILD

Self-esteem

Teamwork

Communication

Anger Management

Self-Discovery

Coping Skills



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联

图书在版编目 (CIP) 数据

美国学生游戏与素质训练手册：培养孩子合作、自尊、沟通、情商的103种教育游戏 / (美) 琼斯著；张婉婷译。

—北京：中国青年出版社，2014.6

书名原文：104 activities that build: selfesteem, teamwork, communication, anger management, self-discovery, coping skills

ISBN 978-7-5153-2515-6

I. ①美… II. ①琼… ②张… III. ①青少年—素质教育—美国—手册 IV. ①G40-12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第141409号

104 Activities That Build: Self-Esteem, Teamwork, Communication, Anger Management, Self-Discovery, Coping Skills by Alanna Jones

Copyright © 1998 by Alanna Jones

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press

All rights reserved.

美国学生游戏与素质训练手册： 培养孩子合作、自尊、沟通、情商的103种教育游戏

作者：[美] 阿兰娜·琼斯

译者：张婉婷

责任编辑：肖妩嫫

美术编辑：李 甦 张燕楠

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文化文化传媒有限公司

电话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

印刷：三河市文通印刷包装有限公司

版次：2014年8月第1版

印次：2017年3月第2次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：176千字

印张：17.5

京权图字：01-2013-5434

书号：ISBN 978-7-5153-2515-6

定价：36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书，版权所有，盗版必究

致我的孩子科尔宾，

他让我感受到了游戏和玩耍的快乐，
以及游戏在孩子成长中所起的举足轻重的作用。

ACKNOWLEDGMENTS



致谢

在这里我要对罗伯塔·艾莉丝以及杰娜·斯特兰奇表达我特别的感谢，感谢他们给予我灵感，并和我一起尝试新的游戏。

感谢希尔·诺埃尔博士以及帕蒂为我提供了很多好的游戏点子。

非常感谢所有参加我的游戏创作的人们，以及许多为本书的游戏提供了创造性想法和灵感的人们。

CONTENTS



目录

致 谢	004
本书简介	011
如何选择游戏	015
如何指导游戏	016
如何讨论游戏	017

1 培养孩子的团队协作力

001 创立一个国家	021
002 变废为宝	024
003 共同创作图画	026
004 木板鞋	028
005 先竞标再合作	030
006 泡泡之旅	033

007	大家一起来爬树	035
008	吸管高塔	037
009	拾荒游戏	039
010	给排球编号	041
011	变化队形	043
012	擦纸杯	045
013	站在圈中玩排球	048
014	巧取糖果	050
015	独一无二的人体画	053
016	搭一座桥	055
017	集体投篮	058
018	六分，三分，一分	060
019	穿越绳网	062
020	越狱	065
021	三次击球	067
022	搭建纸塔	069
023	广播电台	072
024	集体晚餐	074
025	只看一眼	076
026	灯塔	078

② 培养孩子的自信心

027	爱心传递	083
028	美好的故事	085
029	美丽的身体	087
030	设计一个广告牌	089
031	特别的风铃	091
032	让你自豪的事	093
033	寻找夸奖的词语	095
034	真正的才能	098
035	国王的宝座	101
036	讽刺的代价	103
037	有趣的涂鸦	105
038	街边小店	107
039	个性牌照	109
040	谁给你的赞美	111
041	我上电视啦	113
042	打破气球	115
043	找出自己的独特之处	117
044	花瓣	119
045	十秒钟	121
046	三个小游戏	123

3 培养孩子的沟通力

047	故事接龙	129
048	周围的声音	131
049	神秘的物品	133
050	疯狂的句子	135
051	数衣服夹	138
052	胆量游戏	140
053	跟我一起来	142
054	奇异的漫画	144
055	盲人建筑	147
056	鸭子飞	149
057	口述折纸	151
058	大家来找茬	154
059	指路	156
060	心里话	159
061	1—2—3 破	161

4 培养孩子的发现力

062	表达情绪	167
063	印脚印	169
064	记忆游戏	171

065	可能性预测	173
066	创意曲奇	175
067	情感板凳	178
068	情感接力	180
069	评价	182
070	自制 CD	184
071	图腾柱	186
072	关于我的一本书	189
073	奇妙立方体	191
074	个人旗帜	194
075	不许动	196
076	关于我的一份报纸	199
077	赠送的遗嘱	205
078	猜感受	207
079	配字幕	209
080	感性投篮	211
081	采访	213
082	情感接力赛	215
083	变成自行车	217
084	情感木偶	219
085	大风吹	222
086	家庭模型	225

087 你的平均分是多少 228

⑤ 培养孩子的情绪管理能力

088 开始新生活 233

089 隐藏的心 236

090 脱离掌控 239

091 不公平游戏 242

092 大个 vs 小个 246

093 愤怒的身体 248

094 正确方式、错误方式与过激的方式 251

095 疯狂音乐 254

⑥ 培养孩子的应对力

096 赢得 100 分 259

097 资源寻宝游戏 261

098 休闲游戏宣传手册 264

099 你的时间 267

100 安排日程 269

101 图书馆寻宝游戏 272

102 家人共度欢乐时光 275

103 和电视分开一会儿 277

ACTIVITIES

美国学生游戏

与素质训练手册

培养孩子合作、自尊、沟通、情商的 103 种教育游戏

[美] 阿兰娜·琼斯 著

104 ACTIVITIES THAT BUILD

Self-esteem Teamwork Communication
Anger Management Self-Discovery Coping Skills



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中信出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美国学生游戏与素质训练手册：培养孩子合作、自尊、沟通、情商的103种教育游戏 / (美) 琼斯著；张婉婷译。

—北京：中国青年出版社，2014.6

书名原文：104 activities that build: selfesteem, teamwork, communication, anger management, self-discovery, coping skills

ISBN 978-7-5153-2515-6

I. ①美… II. ①琼… ②张… III. ①青少年—素质教育—美国—手册 IV. ①G40-12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第141409号

104 Activities That Build: Self-Esteem, Teamwork, Communication, Anger Management, Self-Discovery, Coping Skills by Alanna Jones

Copyright © 1998 by Alanna Jones

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press

All rights reserved.

美国学生游戏与素质训练手册： 培养孩子合作、自尊、沟通、情商的103种教育游戏

作 者：[美] 阿兰娜·琼斯

译 者：张婉婷

责任编辑：肖妩嫔

美术编辑：李 甦 张燕楠

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqws.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2014年8月第1版

印 次：2017年3月第2次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：176千字

印 张：17.5

京权图字：01-2013-5434

书 号：ISBN 978-7-5153-2515-6

定 价：36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

致我的孩子科尔宾，

他让我感受到了游戏和玩耍的快乐，

以及游戏在孩子成长中所起的举足轻重的作用。

ACKNOWLEDGMENTS 致谢



在这里我要对罗伯塔·艾莉丝以及杰娜·斯特兰奇表达我特别的感谢，感谢他们给予我灵感，并和我一起尝试新的游戏。

感谢希尔·诺埃尔博士以及帕蒂为我提供了很多好的游戏点子。

非常感谢所有参加我的游戏创作的人们，以及许多为本书的游戏提供了创造性想法和灵感的人们。

CONTENTS



目录

致 谢	004
本书简介	011
如何选择游戏	015
如何指导游戏	016
如何讨论游戏	017

1 培养孩子的团队协作力

001 创立一个国家	021
002 变废为宝	024
003 共同创作图画	026
004 木板鞋	028
005 先竞标再合作	030
006 泡泡之旅	033

007	大家一起来爬树	035
008	吸管高塔	037
009	拾荒游戏	039
010	给排球编号	041
011	变化队形	043
012	擦纸杯	045
013	站在圈中玩排球	048
014	巧取糖果	050
015	独一无二的人体画	053
016	搭一座桥	055
017	集体投篮	058
018	六分，三分，一分	060
019	穿越绳网	062
020	越狱	065
021	三次击球	067
022	搭建纸塔	069
023	广播电台	072
024	集体晚餐	074
025	只看一眼	076
026	灯塔	078