第一图书网, tushu007.com

<<地震后儿童和青少年团体心理游戏培训手册>>

图书基本信息

书名：<<地震后儿童和青少年团体心理游戏培训手册>>

13位ISBN编号：9787561764015

10位ISBN编号：7561764014

出版时间：2008-10

出版时间：华东师范大学出版社

作者：严文华

页数：230

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

2008年发生了许多事，直接或间接地促成了严文华老师与我完成这本书，如果有什么特别想说的，我只有简单的一句话，也算是邀请：像孩子一样地游戏吧!努力成为别人眼中的有为青年，是我过去40年最重要的人生目标，这样的目标说来不坏，在人生起伏的过程中，我曾经几次站在风口浪尖上，当过偶像歌手、创业精英、社会名流，拥有财富、学位、地位，这些看似光鲜亮丽的背后，隐藏了一颗缺乏自信、焦虑恐惧的心，担心获得的一切会在转瞬间消失无踪。

内容概要

这本书是对特殊时期（地震灾后）、特殊群体（灾区的儿童和青少年）心理需求的关注。
本书以如何带领地震灾后的孩子们开展团体心理游戏活动为主题，把心理学专业定位在最需要的一个群体身上，这是中国心理学工作者在灾难之后把大爱化为行动的具体体现，是心理学工作者承担起社会使命的一种勇气，是心理学工作者对社会迫切需求的专业回应。
在作者记录的培训活动中，我们看到了心理学工作者在地震灾后的焦虑和解决之道，这是心理学工作者在现场工作的心路历程，真实地反映了心理学工作者在灾难之后的思索与实践。

作者简介

严文华，祖籍四川，华东师范大学心理与认知科学学院副教授，博士，在华东师范大学从教14年。著有《做一名优秀的心理咨询师》（2008）、《跨文化沟通心理学》（2008）、《心理画外音》（2003）等著作。

书籍目录

心理学工作者的社会使命自序：像孩子一样地游戏前言：关于本书第一部分 团体心理游戏的相关理论及游戏带领一、儿童和青少年团体心理游戏的相关理论1.通过游戏来学习：体验式学习2.行走在游戏世界与现实生活之间的孩子3.通过游戏让孩子们学习如何面对地震灾后的生活4.游戏的分类5.本书想要通过游戏达到的目标二、游戏带领者的基本素质和技能1.带领者的基本素质2.游戏开始前的准备工作3.游戏实施过程中的问题4.游戏的反馈与结束5.孩子们的团体心理游戏第二部分 地震灾后儿童和青少年团体心理游戏一、团队破冰和热身1.我们是一家人2.猜猜这足谁？
3.圈里圈外4.牛头马嘴5.你我的歌6.大风吹／小风吹7.火树与松鼠8.寻人游戏9.最有创意的怪兽10.摩肩敲背11.进化论12.你像哪种动物？
13.有球必应14.强棒出击15.三秒钟离开地球16.心脏病17.神奇的气球18.托起幸福二、建立团队信任19.兔子舞20.携手同行21.变形虫赛跑22.会“飞”的瓶子23.一根手指过山洞24.互背25.魔术圆圈26.同心协力27.穿鞋子28.暗夜寻宝29.博物馆之夜30.驿站传书31.盘根错节32.谢谢你，我能站起来33.手脚并用34.气球塔35.猜拳歌36.左手抓，右手逃37.寻找宝贝38.同舟共济39.24点40.人体金字塔41.得分100三、在团队中表达自己的情绪42.画雨中人43.画树44.画自画像45.画屋一树一人46.画家庭动态图47.画出你最近一个月的情绪48.画出你最近三个月的情绪变化图49.情绪纸条50.太空情绪之旅51.情绪能量纸52.声音情绪53.删除情绪事件54.节奏说情绪55.情绪的演员56.享受当动物的快乐57.情流感菌58.忍无可忍59.害怕并不可怕四、团队深化、分享和结束60. 冲突讨论61.抢救原子炉62.蒙目拼图63.交通堵塞64.复活节的兔子65.喊数抱团66.硫酸河67.我的未来不是梦：建造我们的学校68.建造我们的家69.团队温度计70.我们是一家人：团队结束第三部分 情绪调控与放松训练一、大叶和小叶的故事二、小溪、巨石和大海三、小溪、小鱼和大海四、录制放松CD的缘起和经过第四部分 地震灾后团体心理游戏培训实录一、在地震灾区中小学教师心理辅导中遇到的挑战及应对——A学校和B学校培训实录1.活动目标2.培训时间3.参加者背景4.活动计划和材料准备5.活动实施6.带领者手记——上海老师在四川遭遇文化休克二、根据参与者需求调整培训内容——C小学和D中学培训实录1.活动目标2.培训时间3.参加者背景4.活动计划和材料准备5.活动实施6.带领者手记——从281人到30人三、深入了解学校，体验学校生活——E学校和F学校培训实录1.活动目标2.培训时间3.参加者背景4.活动设计和材料准备5.活动实施6.带领者手记——给孩子们一粒种子7.带领者手记——中途跑出教室的老师四、在团体游戏中找到改进点——以G学校为实例1.活动月标2.培训时间3.参加者背景4.活动设计5.活动实施6.带领者手记一问题的转换、动力结构及信任五、如何处理游戏中跳出的故事——H小学和I小学培训实录1.活动目标2.培训时间3.活动设计4.活动实施5.带领者手记——由小插曲引发的挫败感六、爱心呵护阳光行动 第一阶段团体心理游戏1.人的准备2.事的准备3.时的准备4.地的准备5.物的准备6.活动评定7.带领者手记——拥有-颗谦卑的心七、爱心呵护阳光行动 第二阶段团体心理游戏1.人的准备2.事的准备3.时的准备4.地的准备5.物的准备6.活动评定7.带领者手记——天空很大后记一 即使不再被感动，依然要付出爱后记二 谢谢你，我能站起来参考文献

章节摘录

第一部分 团体心理游戏的相关理论及游戏带领一、儿童和青少年团体心理游戏的相关理论1.通过游戏来学习：体验式学习中国文化对游戏并无好感：“ 业精于勤、荒于嬉。
”游戏与学习是遥远的两个端点。
传统的中国学习方式是以背诵为主，不管懂不懂，先把知识点背会，就像吞冰一样，吞下去后在肚子里慢慢融化，谓之温故而知新。
学习的过程并不强调快乐，并不强调体验式方法。
寓教于乐的游戏方式不是传统正规教育的主流。
强调通过游戏、行动、实践等来学习，发端于体验式学习理论。
而体验式学习理论以杜威（J.Dewey）、勒温（K.Lewin）和皮亚杰（J.Piaget）三位大师为先导，通过哈恩（K.Hahn）、米纳（J.Miner）等人的户外学校实践，库伯（D.Kolb）等人在理论上的系统化，目前已经发展为教育界的一个重要观念：体验式学习（ExperientialLearning）是一种有效的学习方式。
皮亚杰的认知发生论强调“ 智力是在经验中形成的，个体的知识源于感官的经验。
通过系统的情境设计，把学习者导入学习情境之中，让他们‘ 身临其境 ’地体验学习，比如用手触摸，用眼辨察，用耳倾听，用鼻嗅闻，用脑深思，产生更具体、更明确的感动和体悟 ”（Kolb，2007，P.3）。
杜威也认为：“ 学习来自于课本和教师，学习也来自于经验。
”勒温则在实验室培训法和培训小组的实践方面作出了卓越贡献。
他不仅肯定了个人主观体验在学习中的价值、作用，而且还为这些体验上升到学习层面提供了技术支持。
库伯认为体验式学习有六大特征：第一，体验式学习是一个学习的过程而不是学习的结果。
他反对把教育当成一个存放行为，即学生是仓库，老师是负责存放东西的人。
这样的教育是机械的，只看重结果而不看重经过。
库伯认为学习是起源于体验并在体验下不断修正并获得观念的连续过程。
第二，体验学习是以体验为基础的持续过程。
也就是说，所有的学习者在学习新知识时，并非是一张白纸，而是带着原有的经验进行到学习过程中。
教育者不仅要灌输新的知识，而且还要修正其原有经验。
第三，体验学习是在辩证对立方式中解决冲突的过程。
学习者要在同一时间充当多个角色，如行为者、观察者、参与者和分析者，是在解决这些冲突中进行学习的。
第四，体验学习是一个适应世界的完整过程。
广义上的学习是人类适应的主要过程。
它包含在生命所有的阶段里，从童年到成年、中年和老年。
第五，体验学习是个体与环境之间连续不断的交互作用过程。
一方面，体验涉及个体的主观内部环境，另一方面涉及客观环境，这两种体验形式以复杂的方式相互渗透和联系。
第六，体验学习是一个创造知识的过程。
知识是社会知识与个人知识之间相互转换的结果。
学习则是主观经验与客观经验之间的转换（Kolb，2007，PP.22-33）。
本书设计心理游戏的理论基础正是基于体验式学习。
“ 刺激、多变、兴趣、专注以及动机，这些在游戏情境中同时都存在……把这些条件加起来，成为经验的一部分，就是让参与者在毫无畏惧以及无任何拘束的自由状况下，与他（她）们周遭环境的一个有意义性互动，游戏的益处则更为明显易见了。
无论如何，游戏也可以提供一个现实压力的出口…… ”“ 游戏是学习的最佳媒介。
”（Moyles，2000，P.11），P.21）不论对成人还是对孩子，体验式学习都是有效的方式。

但相比于成人，孩子更有天然优势，因为游戏就是孩子天生的语言。
2.行走在游戏世界与现实生活之间的孩子Gary曾说，玩具是孩子们的词语，游戏是孩子们的语言。
孩子们在游戏中学习语言，学会运动，产生联想和幻想，他们的心理问题也在游戏中随之得到解决。
游戏本身就是孩子存在的一种方式，是他们体验世界、认识世界、获得愉快体验的方式。
有时孩子们区分不出真实生活与游戏生活，但有时他们又能做出明确的区分。
他们以极其认真严肃的态度对待游戏，把游戏当作生活不可或缺的一部分。
儿童、青少年对于游戏中传递的潜意识信息，具有某种天然的领悟能力。
他们非常自然地在玩的过程中进行着自我疗愈。
他们还会在游戏之中探索发挥自我潜能的可能性。
游戏的框架本身和带领者提供的是平台，起到推进作用，但并不是评判者。
真正的评判者是游戏者本人。
游戏本身可能只是一些简单的规则，但孩子们用智慧、思索和投入，让自己通过游戏成长。
对孩子来说，相对于用语言进行的心理辅导活动，游戏更有趣，更不具威胁性，更容易让孩子想要解决的问题呈现出来，并通过游戏的过程来解决。
弗洛伊德的精神动力学理论认为游戏受快乐原则驱使，可帮助儿童控制某些创伤性事件引起的焦虑；皮亚杰的发展理论主要从儿童认知发展的角度考察游戏，主张游戏发展阶段应与智力发展阶段相一致；维果斯基把游戏看作是儿童的愿望与社会现实之间矛盾的产物。
有学者认为儿童可以通过游戏治疗来获得对日常冲突和创伤事件的掌控感。
这些理论的共同之处在于：游戏对儿童和青少年的认知活动、社会交往和情绪发展起到重要作用。
精心设计的、有针对性的游戏能促进孩子认知和情绪的发展，使他们能够更好地适应环境，更有创造能力和解决问题的能力。
对孩子来说，游戏过程中他们能够体验到控制感、确定感，这对那些安全感缺失的孩子来说是非常重要的。
孩子们在游戏中行走于现实与现象之间、玩耍与成长之间。
带孩子们做游戏，带孩子健康地玩、有意义地玩，在玩中转换头脑中的地震画面，在玩中表达自己的情绪，在玩中新开一个窗口，开始一段新的故事。
当新的故事写好时，旧的故事也会发生变化，那些脚本本身会变化。
在游戏中获得的那些启迪可以成为孩子们重要的知识点和力量。
3.通过游戏让孩子们学习如何面对地震灾后的生活经历过地震之后，孩子们的身心都经历了变化。
而我们要做的最重要的事情是了解孩子们怎么看待已经发生的地震，明白怎样对他们的情绪进行调整，怎样使他们适应地震后的新环境。
在认知上如何看待地震：对自然界的地震，当人们描述它持续的时间时，常用“秒”来计时，但它在人们内心持续的影响，则需要用“月”和“年”来计时。
那些把地震看成是自然灾害的孩子，更容易接受地震的现实；而那些认为地震的损失是人为造成的，或认为由于自己的过错造成了家人的离去，这样的孩子需要更长时间来接受现实。
有些人从地震经历中体会到的是生命无常，所以应该珍惜每一天；也有些人体会到的是世事难料，唯有追求享受才不会浪费生命……这些林林总总的看法都是与如何看待地震有关。
而如何看待地震是一个人世界观、价值观和生命观在重大灾难事件上的体现，如果一个人有科学的世界观、价值观和生命观，他就更有可能正确地看待地震。
本书设计的一些游戏和生命观、价值观、信念有关，如“大叶和小叶的故事”是讲生命观的，“博物馆之夜”、“硫酸河”、“谢谢你，我能站起来”、“同舟共济”、“抢救原子炉”、“交通堵塞”等是讲团队合作能够战胜巨大困难，完成几乎不可能的任务。
在玩这些游戏之后，如果能进行深入的总结，对参与者在信念上会有非常大的启迪。
在我们的经验中，尽管带领者可能只字未提“地震”，但孩子们会自己把这些信念与如何看待地震联系在一起，在总结时应提到要以积极的心态看待地震。
调整情绪：有时单纯的认知矫正对情绪不起作用，而情绪反应是亲历地震者最需要处理的方面。
常见的情绪反应有：恐惧、焦虑、不安、害怕、内疚、无助、悲伤、难过、痛苦、绝望等。

在认知上人们知道没有必要恐惧和焦虑，但人们还是会控制不住地觉得恐惧和焦虑。
一个主要原因是处理情绪和处理认知的大脑区域不同，相对分离。
情绪是在具体情境中产生的，比如恐惧是在地震过程中感受到的。
但情境过后人们仍会有这种情绪，因为情绪的联结点并没有随着情境的消失而消失。
各种外在的线索都可能会重新激发起这种情绪，如打雷的声音、救护车的声音、焦煳气味……即使没有外在的线索，我们的大脑也可以提供足够的刺激，让我们一遍又一遍重演当时的情境，让自己一次又一次体验当时的情绪。
认知和控制力对处理情绪是重要的，但有时单凭这些无法处理情绪问题。
我们需要有更多的工具。
心理学上常用的是情绪的表达和放松训练。
当人们把情绪表达出来，给情绪正确的命名，看清情绪的样子，就更有可能开始整理和接纳；通过放松训练，让生理和心理放松下来，情绪的张力自然就会降下来。
本书在第二部分的第三节，专门设计了18个情绪表达的游戏，如“情绪能量纸”、“太空情绪之旅”等；在本书的第三部分，有关于放松训练的文字和声音文件。
在我们已有的实践中，这些活动都非常有效地降低了参与者的焦虑感，并起到了调节情绪的作用。
适应地震后的新环境：亲历地震后，人的身心系统都会发生改变。
人们的触觉、视觉、听觉、味觉、嗅觉等感觉系统都有可能发生变化。
可能触摸到的不再是平整光滑的物体，而是凹凸不平的物体；看到的不再是熟悉的家园和教室，而是满目疮痍；听觉、味觉和嗅觉也可能发生同样的情况。
过去的生活重心、生活规律发生了彻底的变化，人的整个身心系统要来适应这些变化。
以前每天清晨醒来时根本不用想，就知道自己会吃早餐、上学、放学。
但地震改变了一切：住在哪里？
早餐吃什么？
今天做什么？
很多事情变得不确定。
重新建立生活的规律，重新建立规则感，适应灾后的新环境，是地震灾后孩子们面临的挑战。
所有的游戏都必须有游戏目标和游戏规则才能玩，从这个意义上说，玩游戏的过程其实就是在帮助孩子们树立规则感。
我们也会看到一些孩子由于无法遵守规则而被同伴“挤”出游戏。
本书还有一些游戏，在设计上特别强调适应新环境、新规则，如“大树与松鼠”、“强棒出击”、“大风吹／小风吹”、“蒙目拼图”等。
本书想要通过团体心理游戏，在认知上让参与者树立积极信念，在情绪上进行放松训练，通过适应游戏规则来模拟适应新环境。
带领者特别需要注意的是：在游戏总结时充分尊重每一个参与者的分享，让其感受到“所有的感受都是正常的、都是值得倾听的、都是值得尊重的”。
这是孩子认知和情绪正常化的重要引导。
4.游戏的分类根据不同的理论和流派，学者提出了不同的玩具和游戏分类。
如阿德勒派游戏疗法中主要用到五类玩具：（1）家庭及医护玩具。
包括布娃娃的房间、婴儿娃娃，动物家庭、木偶，四肢可以扭动的人偶，厨房用品（如锅、碗、盆等）。
孩子可以用其探索与家庭成员、朋友、同伴的关系。
通过游戏，儿童可以借玩具之“手”照顾别人，表达出对家庭、同伴群体的归属感。
（2）恐怖玩具。
例如蛇、老鼠、蜘蛛、恐龙、鲨鱼、狼、熊等玩具。
恐怖玩具可以帮助孩子探索恐瞑感。
通过玩具和游戏表达出过去的创伤性体验，以缓解心理压力。
（3）攻击玩具。

例如沙袋、玩具手枪、刺刀、鞭绳、玩具士兵、玩具手铐等。
儿童通过使用这些工具，可以发泄攻击性，建立起秩序感和控制感。
（4）表达性玩具，如黑板、画板、水彩笔、蜡笔、记号笔、胶水、橡皮泥、纸等。
通过画画、剪纸、捏橡皮泥等创意性活动，孩子可以探索家庭关系，探索自己的内部世界。
（5）扮演性玩具，包括面具、帽子、戏服、木偶、运输工具（汽车、飞机、卡车等）、电话、医生的白大褂、动物园和农场的动物等。
办家家类的游戏可以用来帮助孩子探索人际关系，学习与人交往的新方法（赵漪蓉，2006）。
在Schaefer（2001）等人的书中，把儿童游戏分为六大类：象征性游戏、自然介质的游戏、艺术类游戏、说故事类游戏、棋类和电子游戏类。
象征性的游戏，如玩洋娃娃、面具、电话和积木等。
使用洋娃娃等道具，可以让孩子重现困扰自己的问题；或者在有意构建的结构中呈现情节，如用“妈妈怀里的新婴儿”处理孩子对新添弟妹的抵触情绪，用“父母卧室里的隐形孩子”处理孩子对家庭关系的困惑；使用玩具电话可以让孩子与想象中的人或现实中的人沟通，表达情绪；使用搭积木的方式探索有效沟通的途径。
使用自然介质的游戏，如玩沙、土、水、食物等。
沙盘可以描述出一个人内在能量系统的分配方式，因而可以通过沙盘的摆放了解其心理世界及其发展；玩水的时候，可以让孩子感觉到掌控感，让不成熟的孩子有一种满足感，让孩子有放松感、释放感，或者表达其攻击性。
而通过观察孩子们在咨询室中对待饼干等食物的态度、做法，可以透视孩子的心理状态、与咨询师的关系等。
黏土则可以让孩子们自由雕塑并表达他们想象中的真实世界。
使用绘画和艺术方式的游戏，如手指画、绘画、涂鸦等。
观察孩子的画、并让其编故事，可以投射出孩子内在的情绪和困扰。
而咨询师如果与孩子互动绘画，就有机会通过绘画和故事，参与到孩子的进程中。
绘画是孩子“解决问题、表达情感和想法的途径，帮助孩子从一些由于环境、记忆或情感问题造成的困扰中走出来”（Malchiodi，2005，P.23）。
口头语言沟通为主的游戏，如说故事、角色扮演、放松想象等。
在孩子们编的故事里，咨询师可以透视到他（她）内心的冲突、主要问题。
在咨询师所编的故事里，可以给孩子提供更多的线索、更多的选择，用非直接的方式帮助孩子。
棋类。
虽然棋类由于结构性太强，呈现的潜意识信息较少，但由于孩子们熟悉棋、愿意玩，所以也可以充当一个不错的媒介。
咨询师可以借下棋来观察孩子的言行举止，与孩子互动。
电子游戏类。
电子游戏设定了规则、公平、合作、输赢等方面，咨询师可以通过观察或参与孩子玩游戏的过程，了解孩子解决问题的策略、手眼协调能力、攻击性、合作性、规则感等。
可以看出，以上六类游戏分类主要是针对一对一的游戏治疗，针对的对象主要是受到严重困扰、社会功能受损的孩子。
虽然它对团体心理游戏有很多启发，但在对象、实施、目标上两者有很大区别。
游戏疗法需要治疗者本人有深厚的功底，需多年训练方可；游戏疗法大多为一对一的方式，而且持续数次；游戏疗法对环境有较高要求，需要添置很多游戏道具。
对那些经历地震、有心理创伤的孩子们来说，游戏疗法是一种非常好的方法。
据我们在灾区的工作经验，游戏疗法固然是需要的，但对灾区来说当务之急是能有更多的人带孩子们进行团体心理活动，于是我们选择了团体心理游戏为本书的主题。
与游戏治疗不同，本书没有进入到那么深的层面。
本书希望有一定心理学基础的教育工作者、心理学工作者能够在本书的指导下带领孩子们做一些团体活动。

这些活动都经过精心的设计，都有一定的心理学目标。
带领者有多深的功力，就能把参与者带多深。
即使带不深，它也是安全的、有意义的心理学活动。

后记

终于在进行最后整理书稿的工作了。
一种强烈的幸福感从心底油然而生。
《地震后儿童和青少年团体心理游戏培训手册》一书的撰写，对我而言是生命中一个重要的里程碑。就像严老师在后记中提到，“5·12”四川地震把许多人的生活划分成灾前与灾后，自己投身心理咨询学习与准备了一段时间，在5月12日之后清楚了目的与方向，助人与自助的过程未必只有一对一的咨询陪伴，通过团体心理游戏能让更多的人在体验的过程中找到属于自己的成长方向。

媒体关注与评论

本书以如何带领地震灾后的孩子们开展团体心理游戏活动为主题，把心理学专业定位在最需要的一个群体身上，这是中国心理学工作者在灾难之后把大爱化为行动的具体体现，是心理学工作者承担起社会使命的一种勇气，是心理学工作者对社会迫切需求的专业回应。
在作者记录的培训活动中，我们看到了心理学工作者在地震灾后的焦虑和解决之道，是心理学工作者在现场工作的心路历程，真实地反映了心理学工作者在灾难之后的思索。
　　华东师范大学心理与认知科学学院副院长　桑标 人类是从灾难中成长起来的。
灾难、死亡是我们无法战胜的，当我们面对和接纳它们时我们就超越了它们。
作为心理学专业工作者必须要有正确的理念和态度，同时还要有精湛的专业技术和方法，两者缺一不可。
我们是救援者和帮助者，我们更是接受者和学习者。
本书的作者就是以这样一种专业态度和专业视角来写作这本书。
书中所用的游戏、放松训练中所用的故事，都是在运用寓言故事这类象征性的语言。
象征性语言是与无意识和心灵对话的最为有效的工具之一，人们可以借助它去发现自己内心深处的心理咨询师，激活自己的灵性和内在的力量，起到化灾难为财富的神奇作用。
　　复旦大学心理学系主任　孙时进 当我阅读这本书的时候，那些灾区心理援助的场景很自然地浮现眼前。
文华的积极热心，李骥的认真努力，很佩服他们在如此之短的时间做出了这么一本很有实用性的工具书。
尤其是所附的那些实际操作的感受，会给这本书的使用者提供很好的参考。
　　华东师范大学心理咨询中心主任　叶斌

编辑推荐

《地震后儿童和青少年团体心理游戏培训手册》是对特殊时期（地震灾后）、特殊群体（灾区的儿童和青少年）心理需求的关注。

第一图书网, tushu007.com
<<地震后儿童和青少年团体心理游戏培训手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com