|  |
| --- |
| **河南理工大学《大学生心理健康教育》实验内容** |
| 实验时间： 2021 年 11 月 6 日 得分： |
| **实验名称：团队精神训练** |
| **实验目的：**  1.依靠团体的力量，协助成员解决个人面临的困惑；  2.让学生在团体合作中体验导、配合、服从等角色；  3.培养学生在集体中如何决断以及共同解决问题的能力；  4.让学生体验竞争与合作带来的压力与快乐。  5.帮助学生开拓思维，积极创新，大胆表现，追求形式与内涵的和谐。 |
| **实验内容与步骤：**  **游戏一：解密大行动**  1.活动道具：每人一张纸、一支笔、每组一个信封  2.活动程序：  （1）每位成员想一想目前最困扰自己的事情是什么，最想解决的问题是什么，写在纸上。不署名，写完折叠好，放在本组的信封内；  （2）各组相互交换信封，把信封内的问题发给每位组员，请他们一一作答。  （3）每位成员拿到他人问题时，认真思考，根据自己的经验及体会，怀着真诚助人的心情，以自己独特的方式回答，没什么对不对之分，把自己对问题的真实看法写出来。回答者不用署名，全部答完之后放回信封，继续交换，直至全部交换完毕。  （4）各组收回本组的信封，成员抽出自己的问题，一一阅读。每个成员谈自己阅读完他人意见后的感想，以及对自己解决问题有哪些启发。  **游戏二：心中的塔**  1.活动道具：每组需要大报纸4张、透明胶带纸1卷、剪刀1把。  2.活动程序：  （1）每组领取材料一份:报纸4张、透明胶带纸1卷、剪刀1把在规定时间内（40分钟）完成建“塔”任务，并取好“塔”名。  （2）各组推荐一名同学在全班内交流，介绍“塔”名和设计创意。  （3）每组选出1个观察员，全程观察各小组建“塔”过程，组内发生的状况，如创意是怎么样产生的？分歧是怎样解决的？谁是团体中的关键人物？每个成员在团体中的表现与贡献？等等  （4）结束之后，让各组成员自由走动去观摩其他小组的塔，然后回到自己的塔前，每组推荐一人代表小组向全体推荐自己组的塔。说明塔名是什么，为什么？塔的特色是什么？建塔过程的感受是什么？  （5）全部分享之后，请每组的观察员将过程中观察到的组内发生的现象说出来，引发小组成员思考。  （6）结束之后，评比出哪组的塔最坚固、哪组的塔最高、哪组的塔最美丽、哪组的塔最富有创意。  （7）建议在各组完成建“塔”任务后，小组成员与作品合影留念。 |
| **活动中对自己和对他人的发现：**  **对自己的发现：在第一个活动中，提出自己的问题并认真对其他人的问题进行详细的解答，对于我个人而言，我提出的问题是关于一门《大学计算机基础》的课程，对于这门课程，我并不知道它的重点在哪里，因为我觉得这门课对于计算机的专业词汇太多，而老师又讲的很含糊，并不是我对老师的不尊重，确实是这位老师声音又小，在理解方面讲的也确实不是很深刻，并且没有布置过什么能加强同学训练的作业。这门课不同于基础学科，网上的教程也不是很多。为此我感受到了深深的困惑；**  **对他人的发现：通过自己进行回答的问题来看，大部分提问的问题都是关于学习方面的问题，每个人都想变成一个学习能手而又不知道该如何去解决这个问题，尤其是对于高数和英语两门学科，大部分同学在感觉到这两门课很难的同时又都不想太去付诸努力，所以在对这一类问题提出建议的时候，我觉得这群人的问题实在是不太值得去回复，而根据我看到的题解，回答也通常千篇一律，想学好一些事情，我觉得只要功夫深，是真的是可以学好的；站在人生的重要十字路口，感到迷茫是正常的事情，但我认为不应该以这个为借口而整日无所事事，你所说的不会只是你不肯去尝试，妄图不劳而获的借口。所以既然同学们有上进的决心，为何不去大胆的尝试一下呢；**  **在第二个环节中，在进行塔的构造中，我感受到了团队的力量是无穷的，在短时间内进行一个塔的构建是很出乎人的意料的，在这个过程中，我感受到了认真态度注意力集中的参与感，真正参与进去时候，确实是乐趣无穷的** |
| **收获和感受：在这两个环节中，我对大学的迷茫生活有了一个定位，我认识到了学校的活动的魅力，在团体活动中，每个人各尽力而为，为作品的材料和构思付出了思维，对于大学生活而言，我感觉到了伙伴的重要性，团队的共享性，以及对未来各项活动的向往性；同时在最后的短片中，我深刻的意识到，一个人的孤独不是孤独，一个人站到无数人的相同奋斗线上，我们其实并不孤独，我们只是为了理想去奋斗，为了生活而努力；在未来的多种可能下，孤独是常态，孤独也是一种美；** |
| **实验评语**  **按照优、良、中、差等级对以下内容进行评阅,在相应等级上打“√”**  主题突出（ 优、良、中、差 ） 内容充实（ 优、良、中、差 ）  和自身结合紧密,情感真挚（ 优、良、中、差 ）  条理清楚,字体工整,页面布局合理（ 优、良、中、差 ）  其它补充说明:  **实验成绩** 优、良、中、差  日期： 2021 年 11 月 6 日 |