

# 新生团体心理游戏活动方案

(说明：此方案每年都将作为新生心理健康教育参考材料，请注意下载保存，以后不再重复发放。)

## 一、握手活动

**目的：**提高人际主动性，认识更多新朋友

**操作：**

- 1、所有人围成一圈。
- 2、指导老师说“开始”后，所有人开始找不认识的人握手，同时向对方介绍自己，然后听取对方的介绍。
- 3、男生尽量先找女生，认识完一个新朋友，迅速转向下一个，限时3分钟。
- 4、时间到后，看谁握手的次数、认识的人最多（即，都和哪些人握了手）。

**分享：**请大家谈谈体会，并且把自己刚才认识的人介绍给大家。  
(现场可能有人一直没有离开自己的位置，或有人全场活动，可请他们分享感受。)

## 二、无家可归

**目的：**增强新生的互动与了解，尤其体验到集体归属感的重要性，培养新生的团队意识。

**操作：**

- 1、请大家手拉手围成一个圈，指导老师站在中间。听到“开始”指令后，大家拉着手逆时针跑起来。
- 2、指导老师说：“马兰花儿开”，同学问：“开几瓣？”，。

3、老师答：“开 n 瓣！”（n 可以是随意的数字），所有同学立即自动组成一个正好有 n 个人的小组。

4、在任何小组之外，变的“无家可归”的同学表演节目（比如可以用屁股在空中写字）。活动可重复进行，变换 N 数字的大小，让更多的人体验到无家可归时的感受。

**成长：**活动结束后请同学谈体会，分别找无家可归次数最多的同学和总能顺利找到组织的同学分享自己的收获，启发同学认识到在人际互动中要积极主动，不能只是消极被动的等待；同时启发同学认识到集体归属的重要性。

### **三、滚雪球**

**目的：**认识团队中每一个人，体验在人际交往中关注和倾听的重要性。

**操作：**

1、通过“马兰开花”的形式给同学分组，剩余的无家可归的人可以分散到各组里。

2、小组成员站成一个圆，逆时针方向开始“滚雪球”式介绍。第一人介绍自己的籍贯、宿舍、性格特点、姓名（比如：“我是来自 xx 地方的 xx 宿舍的 xx 的 xxx”，性格特点以一两个词来简要概括即可）；第二个人重复介绍一下第一人的情况，再介绍自己；第三人重复介绍前两人，再介绍自己；依此类推，最后一人需复述所有人的情况，最后介绍自己。

3、每个小组推举一名成员把本小组的成员介绍给大家。分组可

不断变换，交叉认识。

**成长：**大家在欢快的气氛中通过不断强化，尽快熟悉彼此。最后指导老师引导大家谈谈活动体会，看哪位同学通过活动准确记住的同伴信息最多。

#### **四、我们的家**

**目的：**培养团队合作意识，甄别团队领导者

**操作：**

1、所有成员围成圈儿，从 1 到 n 报数，“1 2 3……n”“1 2 3……n”，……每人记住自己的报数。

2、寻找和自己报数一样的人组成小组，比如所有的 1 成为一组，所有的 2 成为一组。每小组可以有 6—8 人，n 数字的大小可依此来定。

3、每个小组组成了自己的“家”。用 15 分钟时间每个小组对自己的“家”进行建设，内容包括：给“家”起名、确定口号和“家”歌、每个成员用躯体语言（也可伴以语言补充）表现自己在“家”中的角色或分工。

4、各小组分头准备，时间到后每小组现场展示。

5、分享体会和经验。

**成长：**在团队建设过程中，指导老师可以进行观察，选拔团队的领导者，为培养选拔学生干部提供一手资料。

#### **五、成长的历程（“蛋和鸡”）**

**目的：**使学生在游戏过程中体验到挫折和成长，对于即将面临的

大学生活做好适应准备。

**操作:**

1、介绍游戏规则，用肢体语言代表小鸡成长的四个阶段，分别是“蛋——刚出壳的小鸡——单腿鸡——鸡”四个阶段（蹲着是鸡蛋、半蹲并双手达成塔尖状的是小鸡，单腿直立的是未成年鸡或叫单腿鸡，双腿直立的是成年鸡。为了使大家产生更直观的认识，可以请出四名同学示范）。

2、所有同学抱膝蹲下围成一圈，做“蛋”状，用剪子包袱锤两两对决，胜利的成长一级，失败的后退一级（如小鸡赢了就长成了未成年鸡，输了就退回到鸡蛋；鸡蛋输了还是鸡蛋）。长成成年鸡后退到边上观看别人的成长。在成长的过程中，每个人根据其他人肢体语言表现的成长状态，寻找和自己同一阶段的进行剪子包袱锤两两对决，胜利的成长，失败的后退。

3、等场上变成“鸡”的同学达到一定比例之后喊停，请一直在蛋的状态和变成单腿鸡以后又打回蛋的，以及最终变成鸡的三类同学代表谈谈体会。

**分享:** 成长过程不是一帆风顺，有挫折也有反复；只要肯坚持和努力，都会有收获并不断成长；……………