

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

图书基本信息

书名：<<美国学生游戏与素质训练手册>>

13位ISBN编号：9787806887752

10位ISBN编号：780688775X

出版时间：2012-5

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：阿兰娜·琼斯

页数：225

字数：280000

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>

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

前言

通过做游戏来得到教育、学习、成长与改变，这可能吗？

如果你做了书中的游戏，你就会得到答案，并且你还会发现自己获得了许多乐趣！

游戏在治疗上是很重要的一个工具，当然了，必须是有趣的游戏。

人们用不同的工具去盖房子、修汽车、培育花园或者把旧的东西翻新。

治疗也需要工具来组建团队，使这些人脱离其工作的群体，使这些厌烦了老一套生活的人开始新生活，并且帮助人们在感动中成长得更好。

治疗游戏也能帮人们用一种不同寻常的眼光去审视面临的问题，使他们能够健康充实地生活。

游戏本身有治疗的作用——这就是为什么抑郁的人会受到鼓舞去参加活动，为什么展览会上人们会哈哈大笑地过得很愉快。

我们鼓励家人一起参与游戏，这样能使家庭关系更融洽。

回想一下你自己的生活 and 做过的有趣的游戏，这些游戏让你感觉如何，生活中它们起了什么作用？

答案就是，这些有趣的游戏使你感觉很棒（否则有空时你就去做别的了）。

游戏将你和他人联系在一起，帮助你建立良好的人际关系。

游戏使每个人感觉大家是平等的，最重要的是它能带来很多欢笑，让人们度过快乐时光。

如果你还没参与过这些健康有趣、能给带来你快乐和益处的游戏活动，也许现在你需要挤时间去参与了。

既然你买了这本书，那你就已经了解到了游戏的健康治疗价值；当你想帮一些群体或个人做治疗游戏时，你就想尽最大努力来取得最大的功效。

当一个游戏被用作治疗工具，其重点在于其特定的目标或效果。

如果一个游戏能提高人们的合作精神、自尊心、模范能力等，这个游戏就可以致力于新的治疗方向，并使参与者都能提高对上述各种能力的掌握程度。

一个游戏可以有許多不同的目标，也可以根据不同的目标每次都更换游戏。

游戏过程中或结束后进行的讨论是治疗游戏中最重要的元素。

通过对游戏的目标、人们的行为与观察等方面的专注，讨论可以将一个普通的游戏转化成一个治疗性的学习经历。

在“自我发现”一章中的“大风吹”游戏就是个很好的例子。

这种游戏还可以被多次变更为目标明确的活动，帮助人们专注于正在进行的治疗活动。

在“大风吹”游戏中，每个人分别站在自己的一张纸上围成一个圈，有一人站在圈的中间，说些自己的真事，其他人要听他说。

如果他说的情况符合谁，谁就要找另一个空位子去站在那儿，站在圈中心的人必须再说另外的事情（详见游戏说明）。

这是一个很流行的但通常不是用来治疗的游戏。

在游戏进行过程中，指导者或参与者可以从不同角度来观察，给大家了解自己和他人的机会。

从这个简单的游戏中，你会有很多发现，例如：这个小组成员中有多少共同点和差异，谁喜欢成为大伙儿注意的焦点，谁又容易害羞；得体的社交技巧和言论、虚假的描述、自尊（不贬低别人或敢于表达自己的想法）、冒险、倾听的技巧，以及体育锻炼的情况等。

这个游戏还可以使大伙儿畅怀大笑，让参与者体会到和别人相处会感觉更舒心，打破了大伙儿原有的局促和自我封闭的状态。

这些情况都可以在游戏结束后（或进行中）的小组讨论里着重讨论。

如果不进行讨论，这些重要的细节就会被忽视，参与者也就无法在游戏中得到收获了。

通过改变“大风吹”游戏的说明，其游戏目的和治疗重点就可以在每次游戏中有所不同（详见游戏变动的说明）。

可以将游戏变为培养自尊的，处理烦恼的，或是建立相互信任的冒险性活动。

本书中的游戏都有特定的目的，通过讨论可以起到某种治疗的作用。

还有些游戏本身是带有讨论性质的。

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

所有游戏都是治疗性的，给每个参与者勇于交流想法和感受的机会。

所有游戏活动也都给人锻炼的机会，可以使其改善自己的言行，并能学到实用的技巧。

游戏对每个参与者的效果是不同的，所以采用各种各样的游戏，可以使每个参与者有更多的机会去学习，去发掘自己身上的新的东西。

精心选择游戏——准备一个治疗性的游戏，第一步是要选择一个能满足一个特定小组或个人所需的的游戏。

首先要关注组员们所面临的最明显的问题，由此确定你们小组的目标。

分析了这个小组后，你发现大家强烈需求处理烦恼，你的任务就是找一个以此为重点的游戏了。

但也不要因为这个小组对某些特定的方面有强烈的需求，就忽视其他方面，如自尊、交流能力等。

通过学习各种生活技巧，同时致力于一系列的目标，每个小组成员的需求都能得到满足。

通常某个游戏结束后，会反映出个起初并没有被列为重点解决的需求。

除了确定你的小组需要解决什么问题，你还需要有足够多的游戏资源。

书上的、其他人告诉你的，以及你自己做过的，都是好的来源。

把它们都派上用场吧！

有些很好的游戏已经被多次玩过，以至于找不出一个从没玩过的人，特别是当你与一些经历过类似治疗体验的人合作时，这种情况下，尝试没人玩过的游戏会有较明显的治疗价值，好在这本书就会给你一些好的想法。

在设计游戏的时候，回想一些你小时候玩过的或者现在很喜欢的游戏，根据特定的治疗目的，把这些游戏稍作修改或补加一个讨论，往往就能将其改编成一个新游戏。

引导游戏——选好游戏，并且确定了目标，你们就可以开始玩乐啦！

在指导游戏时，你可以亲自参与，也可以只做指导，让其他人玩，你在一旁观察。

但是如果你的目标之一是和组员建立和睦的关系，那无论如何你都要参与。

作为小组的一员，你与别人建立了良好的彼此信任的关系，同时也收获了快乐。

对一些人来说，在游戏中还需要勇敢地冒险走出自己封闭的舒适天地，愿意参与活动，与别人分享自己的感受或者听取他人的反馈。

游戏的指导者越想去冒险，组员们就越愿意走出自己的舒适天地，并加入到集体的活动中。

鼓励大家“冒险”参与而不是“不得不去做”，这是一个很好的方式。

它可以创造一种轻松的、无所畏惧的氛围，激励大家去选择。

要告诉大家，这种治疗可以帮助他们克服心理障碍走出自己的小天地，尝试新的事物。

这是一个人成长并改善其生活状态的最好的途径。

但有时候，指导者最好在游戏开始、组员们参与进来后，到旁边做观察者。

在合作游戏中，尤其适合这么做。

当一个团体接受了一个极富挑战的任务，如果指导者也参与了，其他组员就会时常向指导者求助，小组就无法尽全力做好这个游戏。

在这种情形下，让组员自己去处理问题，相比指导员参加进来，组员们可以发挥更重要的作用。

关于游戏治疗作用的讨论——如前所述，在任何一个有治疗作用的游戏活动中，讨论都是最重要的一部分。

让人们思考自己在游戏中的所作所为，是能够让人们更好地了解自己的一个强有力的途径。

用游戏治疗最有效的方式之一，就是在行为过程中讨论而不是等游戏结束后再去讨论往事。

如果一个人能在他的行为过程中进行及时调整，会很有利于他的转变、成长。

讨论可以帮人们更好地了解自己正在做的事情以及需要转变什么，也能使其他组员和指导者能够发现其进步之处，也可让每一个成员都能看到自己的进步。

讨论可以有多种不同的形式，而且要与团队的整体水平相适应。

做完游戏后，高效的团队会坐在一起，每个人都提出一些意见和自己困惑的问题；而低效的团队只会以举手的方式来回应“是或不是”的问题。

讨论应该是先简要总结刚刚做过的游戏，然后引入到大家的生活中。

例如，在合作游戏中，你们会讨论每个成员担当的角色，并将它与家庭中、运动中、工作中及其他各

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

种关系中的情况作类比。

本书中每个游戏后的讨论提示是给你的活动重点指南。

但是一个治疗的讨论事实上就是你提出问题，而无法预料讨论的话题。

如果仅仅通过问组员在游戏中是否有所发现来开始讨论，讨论本身就会很狭隘，变成为讨论而讨论了。

应该鼓励参与者把焦点放在自己的行为和问题上，并关注如何才能改善自己的做法或者自己怎样影响别人。

有时讨论并不限于你做了什么，而是为了寻找游戏和生活的相似性。

在一个情绪控制游戏中，当在不公平的规则下玩过游戏后，大家也许会讨论如何处理不公平的事情，并且与自己处在不公平情况中的反应联系起来。

这恰好就是游戏能成为强有力的治疗工具的另一途径！

这本书旨在给你提出好点子、治疗性团队计划并激发你的想象力，这样你就能创新出更多的治疗游戏了。

这对野营、教会小团体等任何你参与的团体来说都是很有用的。

在帮助他人了解他们自己和周围世界的同时，也不要忘了让自己开心快乐！

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

内容概要

《美国学生游戏与素质训练手册》这不是一本普通的游戏书，它不仅仅教孩子们玩耍和娱乐，更重要的是通过书中的这些游戏，对孩子们进行针对性教育和培养。

本书作者认为，游戏可以用来鼓励人们矫正行为，增强与他人的交际，阐述问题并建立人际关系。

书中的101种训练和教育游戏，着力从六大方面对孩子们进行训练：团队精神、自尊、人际沟通、应对技巧、情绪控制与自我发现。

不管适用范围较，不管是在一个小组或大群体时，还是进行一对一的指导，你都能从本书中找到合适的训练游戏，并针对性地对孩子进行教育与素质培养。

本书在美国家庭和学校得到广泛使用，作者创造的这一方法，也得到了各界的认可。通过这些游戏，有目的地帮助孩子们改正缺点、不断进步和完善。

游戏将你与他人联系在一起，帮助你建立良好的人际关系。游戏使每个人感觉大家是平等的，最重要的是它能带来很多欢笑，让人们度过快乐时光。如果你还没参与过这些健康有趣、能给带来你快乐和益处的游戏活动，也许现在你需要挤时间去参与了。

既然你买了这本书，那你就已经了解到了游戏的健康治疗价值；当你想帮一些群体或个人做治疗游戏时，你就想尽最大努力来取得最大的功效。

这本书旨在给你提出好点子、治疗性团队计划并激发你的想象力，这样你就能创新出更多的治疗游戏了。

这对野营、教会小团体等任何你参与的团体来说都是很有用的。

在帮助他人了解他们自己和周围世界的同时，也不要忘了让自己开心快乐！

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

作者简介

《美国学生游戏与素质训练手册》阿兰娜·琼斯 在美国西华盛顿大学获得文娱治疗法的相关学位, 并作为一位执业治疗专家, 在一家医院工作, 负责对儿童、青少年和成人进行咨询与治疗。她还是一位教会的青年组领导、露营顾问和教练。她经常游览各地, 培训教师、提供咨询与治疗。她现已写作了 4 本书, 其中的游戏和活动, 都能帮助正常和特殊孩子培养自尊、建立团队、控制情绪, 做一个健康快乐的人。

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

书籍目录

Chapter 1 团队合作

- 001 创建一个国家
- 002 废品艺术
- 003 富有想象力的绘图
- 004 大鞋子
- 005 投标与建设
- 006 吹肥皂泡
- 007 爬树
- 008 用吸管筑塔
- 009 拾荒游戏
- 010 多人排球
- 011 团队转换
- 012 堆杯子
- 013 排球圈
- 014 捡糖果
- 015 一个身体
- 016 人行桥
- 017 集体投篮
- 018 6、3、
- 019 穿越
- 020 越狱
- 021 三次击球
- 022 纸塔
- 023 无线电广播
- 024 二元晚餐
- 025 偷偷一瞥
- 026 灯塔

Chapter 2 自尊

- 027 爱之线
- 028 光荣的故事
- 029 美丽身体
- 030 大胆告示
- 031 了不起的机器
- 032 骄傲
- 033 相同字母 不同名字
- 034 真正的天赋
- 035 国王的宝座
- 036 讽刺的代价
- 037 好的涂鸦
- 038 沿街店面
- 039 个性化的证件
- 040 给你的，但是从谁那儿来
- 041 我在电视上
- 042 打破气球
- 043 追踪特点

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

- 044 花瓣
- 045 十秒钟
- 046 三个都归我
- Chapter 3 沟通能力
- 047 讲故事
- 048 周围的声音
- 049 神秘话题
- 050 疯狂的句子
- 051 数衣服夹子
- 052 挑衅指示
- 053 跟我来
- 054 疯狂的连环画
- 055 盲人建楼
- 056 鸭子飞
- 057 口述折纸
- 058 找不同
- 059 和我说话
- 060 秘密的话
- 061 1-2-3 停
- Chapter 4 自我发现
- 062 行为情绪
- 063 脚印
- 064 曾经的我们
- 065 可能的预言
- 066 独创的小甜饼
- 067 情感席
- 068 举止中的情感
- 069 看法
- 070 自制CD
- 071 家庭图腾柱
- 072 关于我的书
- 073 奇特的立方体
- 074 个人的旗帜
- 075 不许动
- 076 关于我的报纸
- 077 立遗嘱
- 078 情感猜测
- 079 说些新鲜事
- 080 心情投篮
- 081 采访
- 082 情感接力
- 083 做一次自行车
- 084 情感木偶
- 085 大风吹
- 086 更多的家庭雕塑
- 087 你的GPA是多少
- Chapter 5 情绪控制

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

- 088 继续前进
- 089 隐藏的心
- 090 失控
- 091 不公平的游戏
- 092 大比小
- 093 生气的身体
- 094 好、坏、邪恶
- 095 疯狂的音乐
- Chapter 6 应对能力
- 096
- 097 资源搜索
- 098 休闲小册子
- 099 你的时间
- 100 管管自己
- 101 图书馆寻宝
- 102 家庭娱乐时间
- 103 让电视休息一下

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

章节摘录

版权页：插图：014 捡糖果 制作彩饰陶罐、复活节砸彩蛋、不请客就捣乱，这些都是得到糖果的好方式，但是人们都是为了自己而争取的！

有糖果时，人们会变得非常有竞争力。

但是在这个游戏中，你和别人合作越多，就会得到越多的糖果！

[目标]与同伴一起解决问题，互相帮助以达到你们的目标。

[适宜人群]需要练习与同伴共同完成任务、帮助别人以及接受别人帮助的人们，还要能与别人紧密接触。

[成员数目]2人或2人以上。

[材料]一袋单独包装的糖果，一片可以同时让两个人站在上面的纸板、木头、地毯片等。

[游戏介绍]在活动开始前，把板子放在地板上（为了确保它不会打滑，可以把它拴在地上），把糖果撒在板子四周的地板上。

把一些糖果放在足够远的地方，远到如果你自己站在地板上时摸不着它们。

把大家分成两两一对，让每一对轮流尝试与同伴合作，以拿到最多的糖果。

要遵守以下规则：1.你和同伴始终都要在板上。

2.你身体或衣服的任何一部分都不可接触地面。

3.如果你碰到了地面，必须重来。

4.不能滑动纸板。

5.你要把糖果捡起，而不是拖动它。

6.不许用任何东西（橡皮带、衣服一角）捡糖果。

7.不管捡到什么糖果，你和你的同伴都要把它留下来。

8.每捡一块糖果你都只能有10秒的时间。

规定第8条规则是因为，一旦有一组发现了一个捡糖果的好方法，他们就能够捡到所有的糖果。

也可以允许这样，那么就为每一组增加糖果的供应量。

为增加游戏的挑战性，可以把好糖果放在远一点的地方。

对于矮点或高点的队员组合，你需要调整木板到糖果的距离。

为了强调合作，给每组留时间思考一个方案并且在捡糖果之前先练习一下。

提示：一个人要拉住另一个捡糖果的人。

[讨论提示] 1.你和同伴怎样做才能在活动中取得成功？

2.你自己能做到吗？

3.你是否经历过需要别人帮助才能成功的情况？

你能接受别人的帮助吗？

为什么？

4.对你来说最好是在什么时候接受别人的帮助？

<<美国学生游戏与素质训练手册>>

编辑推荐

《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101种教育游戏》通过做游戏来得到教育、学习、成长与改变,这可能吗?

如果你做了书中的游戏,你就会得到答案,并且你还会发现自己获得了许多乐趣!

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>