**融入团队，激发潜能**

**一、活动目的**

成长性的团体心理辅导训练，是以激发潜能、超越自我为目标的一种由心理游戏组合而成的特定训练。它通过心理游戏这一媒介，增进人与人之间的互动和体验式分享，激发内在的心理能量，认知自我、融入团队，激发潜能，创造自我和社会价值，对于提升学生的心理素质和综合能力具有特别重要的意义。为了让团队成员能更好地进行自我了解和自我接纳，增强适应工作环境和团队生活的能力。通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整、改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，从而达到自我良好成长和发展。

**二、活动主题：**融入团队，激发潜能

**三、活动时间：**2014年11月20日

**四、活动地点：**小操场

**五、活动流程：**

**1、热身活动:**

1）大风吹：

①操作:

大风吹---吹什么---吹XX，具备XX特征的学员需要迅速从原位走出来顺时针找到下一个空位站入。

②目的：活跃气氛，打乱熟悉的人站在一起形成的小团体

1. 快乐按摩操：

①参考口令：

按按你的头，学习加把油，分数不用愁；

捏捏你的肩，朋友多聊天，快乐每一天；

捶捶你的背，活动不会累，精力翻两倍；

拍拍你的腰，成绩步步高，实现大目标

②目的：活跃气氛，通过肢体接触促进相互交流。

3）放心圆圈凳：

①操作：全体肩并肩围成一个圆圈并向右转，把手搭在前面的同学的肩膀上并向前走动，老师朗读“乌鸦和巫婆”的课文，当大家听到乌鸦两个字的时候必须迅速坐在后面学员的双腿上，最后一轮的时候考验大家最长可以坚持多久。

②目的：体验和测试反应的灵敏性与准确性，通过肢体接触拉近交流距离。

**2、组建团队：**

①操作：

a、按班级迅速分组

b、选组长，每个人必须对组长说出一条选他的理由（优点大轰炸）

c、设计队名与口号（队形）

②目的：分组与认识，加强班集体归属感，增强团队意识

**3、主题活动**

1）有轨电车：

①操作：a、双脚分别站在类似“拖鞋”的两块木板上，双手牵拉绳子。

b、小组成员通过协调一致的动作，将有轨电车向前移至终点，途中所有人的脚必须站在木板上。

②目的：考验团队合作与协调能力

2）无敌风火轮：

①操作：a每队队长到老师处领取废报纸、一卷封箱胶带、一把剪刀。

b每一队要利用这些材料做成一个大纸圈，听到信号后，同学成一纵队站立在圈中出发，当到达另一条标志线后（圈必须全

部过标志线），当纸圈全过标志线时比赛即结束。

c比赛开始计时，制作风火轮后组长举手向老师示意，然后将风火轮滚动转到终点耗时最少的队为胜利者。（老师计时并公布成绩）

②目的：培养学生团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的态度；增强组员间的相互信任和理解

3）共同进退：

①操作：a面对20个随机打乱的数字，由老师向组长讲解活动规则，再给两分钟时间由组长在起点线外讲解规则。

b基本规则是：一喊开始，所有人必须进入起点线，完成任务后所有人必须退出起点线，整个过程计时，每个小组有四次机会，取得最佳有效成绩为小组最终成绩。

c细节规则：20个数字要按从小到大的顺序依次被拍一遍，只有站在蓝色区域的人才能拍数字，同一时间之内最多一个人站在蓝色区域内，整个过程所有人的嘴巴都不能发出任何声音。

②目的：培养团队合作、分工、协调、领导、沟通等方面的技巧

4）珠行万里：

①操作：所有队员一字排开，手持接力棒，在保证乒乓球不掉落、不停止、不后退的情况下从起点运达终点。

②目的：考察团队的领导力，工作态度，在规定时间内调动各种资源解决问题的能力。

**4、结束活动**

1）爱拼才会赢：

①操作：

a展示队形：各个小组，独自协商，在三分钟时间内，由全体成员参与拼凑出一个象征“爱”的造型或者其他队形比如桃心、英文love、简写“爱”字或是一副充满温情和爱意的静态场景图

②目的：感受到团队归属感

2）你拥我抱：

①操作：所有的活动参与者与同学拥抱、握手，说上一两句鼓励的话。期待我们大家的团队一如此刻：温情无限，圆融和谐。[选择合适的伴乐，如相亲相爱一家人、我的好兄弟、朋友、朋友别哭等]

②目的：增强团队的凝聚力，情感升华

**5、体验和分享总结：**分享活动心得，促进经验迁移和心理成长