

# 成功心理训练

成功的心理素质，大部分是后天习得的，因此通过训练是可以获得的。心理训练就是心理美容，它将逐步提高你的心理素质，只要你坚持不懈，定能战胜自我、超越自我，最后取得成功。好吧，从现在开始，我们就行动吧。

良好的开端是成功的一半。当我们初入一个陌生的团队，一般人都会多少有些紧张、焦虑，不知道周围是些什么人，他们会对你带来什么影响，是伤害还是帮助。无论你是刚进入大学的新生，还是将来毕业步入社会，走进新的工作岗位，你都要面临一个新环境的适应问题，而人际关系的适应又是最重要的。因此，本节的心理训练就是让你去感受团队形成初期，成员在第一次聚会时，如何能尽快相识。

## 一、训练题目：彼此相识

1. 轻柔体操
2. 自我介绍他人介绍
3. 做“问与答”活动

## 二、训练具体方法

### 1. 轻柔体操

**【目的】：**放松，减轻焦虑、活跃气氛。

**【时间】：**10-30分钟

**【准备】：**全体成员围成圆圈，面对圆心指导者也在队伍里。要求有足够的活动空间。

**【操作】：**指导者先带头做一个动作，要求成员不评价不思考，模仿做三遍。然后每个人依次做一个自己想出来的动作，大家一起模仿。无论什么动作都可以达到放松，减轻紧张气氛。有时，一些极富创造性的动作会引起大家愉快的笑声。

这个训练，让每个学员去体验：通过形体动作，使身心从紧张到放松的感觉。

### 2. 自我介绍与他人介绍

#### (1) 两人一组自我介绍

**【目的】：**初步相识

**【时间】：**约8分钟

**【准备】：**足够的空间，可以挪动的椅子。如折叠椅。

**【操作】：**指导者先让团体成员在房间里自由漫步，见到其他成员，微笑着握握手。给一定的时间让成员自然相遇，鼓励成员尽可能多地与其他人握手。当指导者说：“停”，每个成员面对、或正在握手的人就成了朋友，两人一组，席地而坐，或拿折叠椅面对面坐下，各自做自我介绍

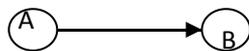


图 2-1 自我介绍（2人组）

（如图 2-1）。介绍的内容包括：姓名，所属部门，身份，性格特点，个人兴趣爱好，家庭情况，以及个人愿意让对方了解的有关自我的资料。每人 3 分钟，然后漫谈几分钟。当对方自我介绍时，倾听者要全身心地投入，通过语言与非语言的观察，尽可能多地了解对方。

#### (2) 四人一组他者介绍

**【目的】：**扩大交往圈子，拓展相识面

**【时间】：**约 10 分钟

**【准备】：**足够的空间，可以挪动的椅子。如折叠椅。

**【操作】：**刚才自我介绍的两个组合并，形成 4 人一组，每位成员将自己刚才认识的朋友向另外两位新朋友介绍，每人 2~3 分钟。



图 2-2 他人介绍（4 人组）

例如 A 向 C 和 D 介绍 B。然后 4 人一起自由交谈几分钟。

(3) 8 人组自我介绍

【目的】：进一步扩大交往范围，引发个人参与团队的兴趣

【时间】：约 8—10 分钟

【准备】：足够的空间，可以挪动的椅子。如折叠椅。

【操作】：两个 4 人小组合并，8 人围圈而坐。从其中一个人开始，每人用一句话介绍自己。一句话中必须包含三个内容：所属（院系、年级、专业）、自己与众不同的特征（兴趣、爱好等）、姓名。规则是：当第 1 个人说完后，第 2 个人必须从第 1 个人开始讲起，第 3 个人一直到第八个人都必须从第 1 个人开始讲起，这样做使全组注意力集中，相互协助他人表达完整的信息，而且在多次重复中，不知不觉地记住了他人的信息。如图 2-3。

A：我是 XX 学院 XX 年级 XX 专业，性格 XX 的，名字叫 XXX。

B：我是 XX 学院 XX 年级 XX 专业，性格 XX 的，名字叫 XXX

旁边的 XX 系 XX 年级 XX 专业，喜欢 XX 的，名字叫 XX。

C：我是 XX 学院 XX 年级 XX 专业，性格 XX 的，名字叫 XXX

旁边的 XX 系 XX 年级 XX 专业，喜欢 XX 的，名字叫 XX

旁边的 XXX 学院 XXX 年级 XXX 专业，性格 XXX 的，

名字叫 XXX。

.....

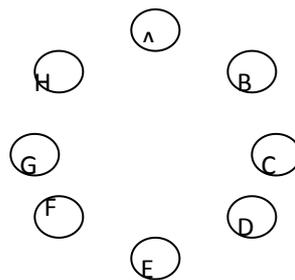


图 2-3 8 人组自我介绍

这个训练，让每个学员去体验：在自我介绍与他人介绍时，每个人都很在乎自己是否被大家接纳，所以不用担心你是否能记住对方的信息。另外，在有限时间内尽快记住别人名字，是以后交往的重要步骤

3. 做“问与答”活动

【目的】：通过问答形式，促使成员关注他人，也体会到被关注的感觉，并达到相识

【时间】：约 20 分钟

【准备】：足够的空间，可以挪动的椅子。如折叠椅。

【操作】：6—8 个人一组，先自由协商，确定组长，按顺时针或逆时针的顺序，从某个成员开始，例如从 A 开始，A 先介绍自己的个人信息，然后每个人向 A 提一个关于 A 个人信息的问题，在提问题之前，要先介绍自己。除了政治问题，宗教问题，都可以随便提问，A 如果认为别人问的问题自己不想说，可以表达出来。为了不使自己的问题与他人重复。也为了更多地了解被询问者的有关信息，提问者会把注意力集中在小组内，回答者因被全组其他成员关注而增加信心。对 A 的提问结束后，可以围绕 A 再自由交谈几分钟。第一圈时每人只有提一个问题的权利，如果还有想问的问题要在自由交谈时提出。提问完毕，被提问者要感谢大家对他的关心。每个人都轮流被提问，直到最后一个人被提问完毕。

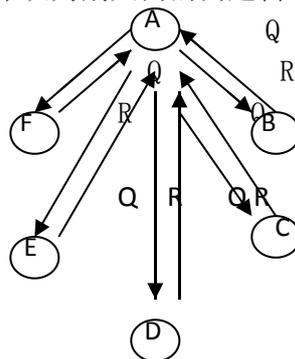


图 2-4 问与答

这个训练，让每个学员去体验：一旦我们能与初识的人进行“问与答”活动，彼此的心理距离就开始接近。另外，学员去体验人与人之间交流时，彼此尊重、彼此接纳的重要性。

*所属图书：新编大学生心理健康教育与训练（第二版）*