# 经典心理课课堂互动游戏

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-06-13

*第一篇：经典心理课课堂互动游戏经典心理课课堂互动游戏第一个：我是谁活动目标：1.协助学生认识自己眼中的我，及他人眼中的我。2.增进学生彼此熟悉的程度，增加班级凝聚力。活动程序：（一）教师发给每位学生一张A4影印纸。（二）学生两两分组，一人...*

**第一篇：经典心理课课堂互动游戏**

经典心理课课堂互动游戏

第一个：我是谁

活动目标：

1.协助学生认识自己眼中的我，及他人眼中的我。

2.增进学生彼此熟悉的程度，增加班级凝聚力。

活动程序：

（一）教师发给每位学生一张A4影印纸。

（二）学生两两分组，一人为甲，一人为乙（最好是找不熟悉的同学为伴）

1.甲先向乙介绍「自己是一个什么样的人」，乙则在A4纸上记下甲所说之特质，历时五分钟。

2.教师宣布活动的规定为：「自我介绍者，在说了一个缺点之后，就必须说一个优点」。

3.五分钟后，甲乙角色互换，由乙向甲自我介绍五分钟，而甲做记录。

4.五分钟后，教师请甲乙两人取回对方记录的纸张，在背面的右上角签上自己的名字。然后彼此分享做此活动的心得或感受，并讨论「介绍自己的优点与介绍自己的缺点，何者较为困难？为何会如此？个人使用那些策略度过这五分钟？」。两人之中须有一人负责统整讨论结果。

（三）学生三小组或四小组并为一大组，每大组有六至八人。

1.两人小组中负责统整的人向其它人报告小组讨论的结果。

2.分享后，教师请每位同学将其签名之A4纸（空白面朝上）传给右手边的同学。而拿到签名纸张的同学则根据其对此位同学的观察与了解，于纸上写下「我欣赏你„，因为„」。写完之后则依序向右转，直到签名纸张传回到本人手上为止。

3.每个人对其他组员分享他看到别人回馈后的感想与收获。

（四）全班学生回到原来的位子

1.教师请自愿者或邀请一些同学分享此次活动的感想与收获。

2.教师说明了解真实的我与接纳真实的我之重要性。

第二个：寻猎

所需时间：由参加的人数及所列项目的多少来决定 小组人数：无限制，但要分5-7人为一组 所需物品：给每一组发一个“寻猎”项目列表

游戏概述：此游戏就开展于一个长期训练过程的开始或训练临近结束的阶段。

目的：

1、加深团队成员间的接触

2、发现团队成员的智慧

步骤：

1、将团队成员分为5-7人。

2、告知每个参与者将一起去参加一个搜寻活动，获胜的小组将受到奖励。

3、将“寻猎”列表交给各小组，告诉他们将利用他们自己的智慧尽可能多的获得表中所列内容。

4、设臵一个时间限制，如1小时。

5、当时间到时，命令每个队都集合回来，比较哪一个队的得分高

讨论题目：

1、其他小组与完成有多少差距。

2、你是怎么分析获胜队的获胜原因的。

3、在你的小组里是否有人显得比其他人更出色。

4、有人领导你的小组吗？是谁？为什么他能领导？

第三个：瞎子走路

活动方式：演练、讨论时间：50分钟

活动目标：刺激成员体验人际关系的相互信任、领导及被领导的感觉

活动器材：眼罩

活动内容于过程: 领导者说明游戏规则

开始活动： 一半自愿成员当盲者，先蒙上眼睛。

领导者对未蒙眼的成员说明带领时的要领（不可让蒙眼者听到）。

①你现在是领导者，看你如何用自己的方式，带领同伴去体验他周围的世界？

②你如何通过自己的领导，来扩充同伴的世界？

③注意自己的态度，是保护或是不太能照顾的？

④对你来说，带领一个人是否是很重的负担？需要很大的努力吗？

由蒙眼者成员任选一盲者，站到他旁边去领导他，但不可说话，不可让他知道是谁，试着用各种方式带领同伴。带领5—10分钟。回到团体，摘下眼罩。两个分享彼此的感觉。回到团体共同分享。

\*时间足够可两个人互换角色，重复先前的活动。注意安全，提醒成员避免交谈，用心体会。

第四个：喔！我喜欢和你??

活动目标：协助学生觉察自己喜欢的人际特质，了解他人欣赏的人际特质，进而反省自己与人互动的人际型态。

活动程序：

（一）活动前教师先请学生将桌椅挪至两旁，将教室中间空出来。本活动亦适合于户外举行。

（二）教师发给每位学生「人际特质问卷」（见附录），并请其回答下列问题：

1.如果你突然急需一笔钱，但你正好没钱，你会向班上那位同学借？为什么？

2.如果你的男（女）朋友来找你，你不想理，你会请班上那位同学帮你去打发他（她）？为什么？

3.如果你想聊天打屁，你会去找班上那位同学？为什么？

4.如果你心情不好，想找人谈谈，你会去找班上那位同学？为什么？

5.如果你想讨论学业上的问题，你会去找班上那位同学？为什么？

6.如果你想谈一些专业性或严肃一点的话题，你会去找班上那位同学？为什么？

7.如果你必须参加一个正式的场合，但你没有正式的服装，你会向班上那位同学借？为什么？

8.如果你在生活上遇到一个大麻烦，需要人帮忙，你第一个想到的班上同学是谁？为什么？

9.你觉得班上人缘最好的人是谁？为什么？

10.你觉得班上最神秘的人是谁？为什么？

11.平心而论，你觉得班上最有魅力的人是谁？为什么？

12.你觉得班上的好好先生是谁？为什么？

第五个：快乐动物园

情绪有正性与负性之分。有些正性情绪，如兴奋、好玩、幽默可以激发人的创造力，而许多负性情绪，如痛苦、焦虑、恐惧则会阻碍人的创造力发挥。我们每个人都可能因成功或失败而导致情绪波动的经历。下面这个游戏可以让你体验情绪在问题解决中的强大作用。更可以训练你的幽默和乐观的情绪。

这个游戏要求你和一些朋友一同做，而且要求你偏离你一贯的社会行为。游戏的内容是要你学动物园里动物的叫声。

下面一表决定你要学的动物是什么：

你姓氏汉语拼音的第一字母

动物名称

Ａ--Ｆ

狮子

Ｇ--Ｌ

海豹

Ｍ--Ｒ

猩猩

Ｓ--Ｚ

热带鸟

现在选择一个伙伴（最好在这些朋友中挑一位不太熟悉的人作为伙伴）。彼此盯着看，目光不能转移，同时用嘴大声学动物叫，至少１０秒钟。

点评：

在这个简单的游戏中，你的感觉如何？你是否感到既幽默有趣又有些尴尬？这个游戏尽管开始时会感到不舒服，很可能结束时已是笑声满堂。也许不管你模仿的动物是什么，最后你的表现都是“傻驴”一头。

你是否注意到好玩和幽默的情绪会有助于你在这个游戏中创造性的发挥，可能会使你灵机一动，模仿出种种出人意外的叫声，获得满堂喝彩，或者逗得大家捧腹大笑？而在游戏中，感到尴尬的心理却会使你羞于开口？假如你有幽默感，学动物叫就更容易开口。

正性乐观的情绪是创造力的催化剂。因此，在最困难的时候，不要忘记幽默可以使你保持乐观。

第六个：责任

1、每队4个人，两人相向站着，另外两人想向蹲着，一个站着和蹲着的人是一边；

2、站着的两个人进行猜拳，猜拳胜者，则由猜拳胜者蹲着的人去刮对方输的蹲着人的鼻子；

3、输方轮换位臵，即站着的人蹲下，蹲着的人站起来；继续开始下一局；

游戏点评：

1、如何看待责任？

2、当别人失败的时候，有没有抱怨？

3、两个人有没有同心协力对付外面的压力？

第七个：圆球游戏

游戏规则：

1、所有的人分成三组，每个小组约20人，分别配有1、2、3号球

2、游戏要求将球按1、2、3号的顺序从发起者手里发出，最后按此顺序回到发起者手里。在传递过程中，每一人都必须触及到球，所需时间最少的获胜。

3、球掉在地上一次额外加10秒

培训师必读：

1、游戏开始时，三组人一般会不约而同地围成了三个圈，一个接一个地传递，计下三组的成绩，例如分别为17秒、18秒和50秒。

2、“有没有更好的办法让时间变得顼短些？这个游戏的最好成绩为8秒。”培训师可以向所有小组提出挑战。（参考思路：用手围成一个圆筒状，让三个球分别从上面滑下，所用时间仅为4秒！这是一个绝妙的想法！当然可能还有更快的方法，培训师需要不断启发学员去思考新的方法。）

培训师点评：

有的队员在看到成绩连自己都不敢相信--“开始觉得三十秒已是不可思议的！”“能不能再快些？”一个又一个想法从队员们的脑中蹦出来，游戏过程中不断传来喜讯„„“9秒”、“5秒”、“4秒”，最快的居然只用了0.58秒！通过这个游戏让学员感受到：每一件看似不可能的事情摆到面前时，这种“不可能”的心理定势，使每个人都会想到放弃。做了才能成功，但最终的成功不是因为你做了，而取决于你怎样去做。发挥团队智慧，集合团队的创意，一件不可能完成的事情奇迹般的成功了，这就是团队的力量！思维可以指导人们的行动，同时也约束人们的行动。要想成功唯有敢于超越自己的思维。

对一家企业而言，也许你的条条框框为你的发展立下了汗马功劳，但一味的遵循就易沦为守旧。为员工建立一种启发创造性和“冲破框架”的环境条件：鼓励创新精神，从而开发突破性的解决方案与策略，也就为企业创造更多地意想不到的机会。

第八个：留住我的心

活动目标：克服上课及阅读时的不专心。

活动时间：30分钟

活动程序：

1.教师先说明专心对上课及阅读时的重要性。

2.练习注意力集中术（即视觉和听觉配合训练）（1）首先在空中描绘出一个点，此时让心中唯存有此点，并凝想此点。（2）慢慢将此点延伸为一直线，继续凝想此直线，并将凝想的时间拉长。（3）之后描绘出较复杂的星形或涡形，并凝想该图形一段时间，继续将图形复杂化，并保持凝想，同时拉长凝想的时间。

3.参与成员分享练习的感受，分享之后再练二次或三次。

4.教师鼓励成员每天做练习，并提醒成员每天练习时尽量避免受到外在声音的干扰。

备注：

1.此套「视觉和听觉配合训练」是由瑞士洛山权精神医院中所设计出来，是一种十分有效的注意力集中术。

2.另一种「视觉、听觉结合法」对于拉回分散的注意力也很有效。利用此方式听时钟的滴答声，第一天十次、第二天十五次、第三天二十次逐渐增多次数，每次都十分专心的聆听半个月至一个月后，便可养成专心注意的习惯。

第九个：蒙眼作画

适用：团队沟通、集中注意力

人人都认为睁着眼睛画画比闭着眼要画得好，因为看得见，是这样吗？在日常工作中，我们自然是睁着眼的，但为什么总有些东西我们看不到？当发生这些问题时，我们有没有想到可以借助他人的眼睛？试着闭上眼睛，也许当我们闭上眼睛时，我们的心敞开了。

目标：

1． 使学员明白单向交流方式与双向交流方式可以取得不同效果。

2． 说明当我们集中所有的注意力去解决一个问题时，可以取得更好的结果。

游戏过程：

所有学员用眼罩将眼睛蒙上，然后分发纸和笔，每人一份。要求蒙着眼睛将他们的家或者其他指定东西画在纸上。完成后，让学员摘下眼罩欣赏自己的大作。

讨论：

1． 为什么当他们蒙上眼睛，所完成的画并不是他们所期望得那样？

2． 怎样使这一工作更容易些？

3． 在工作场所中，如何解决这一问题？

变化：

1． 让每个人在戴上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面。在他们完成图画后，将所有的图片挂到墙上，让学员从中挑选出他们自己画的那幅。

2． 教员用语言描述某一样东西，让学员蒙着眼睛画下他们所听到的，然后比较他们所画的图并思考，为何每个人听到是同样的描述，而画出的东西却是不同的，在工作时呢？

所需时间：10－15分钟

教具：眼罩，纸，笔

游戏的启示：

1、看似游戏很简单，但要成功的完成非常不容易；

2、如果一个人去完成这个任务是相当简单的一个事情，但是一个人做的工作由几个人来作，它比一个人干时还要不容易完成，因为几个人之间将形成许多的相互关系，制造出许多新工作，因此团队的力量不容忽视，可以引伸到帕金森定律；

3、如果小组中有任何一个人不同于组织的共同节奏，轻质塑料棍将无法保持水平下降

第十个：你说我做

适用：压力管理、团队建设

道具：七彩积木

参加人数：20-30人

用时：约1小时

游戏前准备：培训师先自己用积木做好一个模型。

过程：

1、将参加人员分成若干组，每组4-6人为宜。

2、每组讨论三分钟，根据自己平时的特点分成两队，分别为“指导者”和“操作者”。

3、请每组的“操作者”暂时先到教师外面等候。

4、这时培训师拿出自己做好的模型，让每组剩下的“指导者”观看（不许拆开），并记录下模型的样式。5、15分钟后，将模型收起，请“操作者”进入教室，每组的“指导者”将刚刚看到的模型描述给“操作者”，由“操作者”搭建一个与模型一模一样的造型。

6、培训师展示标准模型，用时少且出错率低者为胜。

7、让“指导者”和“操作者”分别将自己的感受用彩笔写在白纸上。

游戏点评：

1、身为指导者的你，体会到什么？

2、身为操作者的你，体会到什么？

3、当操作者没有完全按照你的指导去做的时候，指导者的你有什么感觉？

5、当竞争对手已经做完，欢呼雀跃的时候，你们有什么感受？

6、当看到最后的作品与标准模型不一样的时候，你们有什么感受？

7、是效率给予的压力大，还是安全性给予的压力大？

8、指导者和操作者感受到的压力有什么不一样？

适用课程：《职业压力》、《团队建设》。

第十一个：诺亚方舟

适用：活跃气氛

简述：选择不同的动物救，洪水来了则要找位臵坐

人数：不限

场地：室内

适合刚认识或不认识的人

游戏方法：

1.把人数还少一张数目的椅子围成一圈。除了诺亚外，其余的人坐在椅子上。

2.每个人必须为自已选个代表的动物。

3.诺亚必须站在中央一一的走到每个面前，他可叫任何一个动物，被叫到的动物必须站起来跟着他走。当诺亚说：“洪水来了！”，全部的人，包括诺亚必须赶紧找个空位坐下，没有坐位的那人则变成诺亚，原诺亚则变成该动物。

4.当诺亚三次的人则算输。

题目例子：

有点像大风吹，但是只选其中的动物。诺亚可以选择全部的动物起来。每个人必须记得他人的动物名。

第十二个：人与球

活动方式： 游戏、分享

参加人数：10—25人

时间：50分钟

活动器材：白报纸、音乐带、录音机

活动目标：透过游戏协助成员觉察人、我、群的关系 ；增进团体的互动关系，促进团体气愤

活动内容与过程：领导者说明活动规则。

开始游戏：

一人一张白报纸、揉成球状。可做下列任一型式的互动：

①单人组：成员任意玩球一分钟，轮流呈现不同玩法，并激出其他玩法。②二人一组：自然成组，各组发展一种玩法并轮流呈现。

③三人或四人一组：自然成组，各组发展一种玩法并轮流呈现。

④团体分为二组：自然成组，各组发展一种玩法并轮流呈现。

⑤团体组：共同发展不同玩法。

活动分享：领导者引导成员讨论个人与物独处的状态，两人合作或团体合作完成任务的经验与感受。

**第二篇：12个经典心理课课堂互动游戏**

12个经典心理课课堂互动游戏

第一个：我是谁 活动目标：

1.协助学生认识自己眼中的我，及他人眼中的我。2.增进学生彼此熟悉的程度，增加班级凝聚力。活动程序：

（一）教师发给每位学生一张A4影印纸。

（二）学生两两分组，一人为甲，一人为乙（最好是找不熟悉的同学为伴）

1.甲先向乙介绍「自己是一个什么样的人」，乙则在A4纸上记下甲所说之特质，历时五分钟。

2.教师宣布活动的规定为：「自我介绍者，在说了一个缺点之后，就必须说一个优点」。3.五分钟后，甲乙角色互换，由乙向甲自我介绍五分钟，而甲做记录。

4.五分钟后，教师请甲乙两人取回对方记录的纸张，在背面的右上角签上自己的名字。然后彼此分享做此活动的心得或感受，并讨论「介绍自己的优点与介绍自己的缺点，何者较为困难？为何会如此？个人使用那些策略度过这五分钟？」。两人之中须有一人负责统整讨论结果。

（三）学生三小组或四小组并为一大组，每大组有六至八人。1.两人小组中负责统整的人向其它人报告小组讨论的结果。

2.分享后，教师请每位同学将其签名之A4纸（空白面朝上）传给右手边的同学。而拿到签名纸张的同学则根据其对此位同学的观察与了解，于纸上写下「我欣赏你…，因为…」。写完之后则依序向右转，直到签名纸张传回到本人手上为止。3.每个人对其他组员分享他看到别人回馈后的感想与收获。

（四）全班学生回到原来的位子

1.教师请自愿者或邀请一些同学分享此次活动的感想与收获。2.教师说明了解真实的我与接纳真实的我之重要性。

第二个：寻猎

所需时间：由参加的人数及所列项目的多少来决定 小组人数：无限制，但要分5-7人为一组 所需物品：给每一组发一个“寻猎”项目列表

游戏概述：此游戏就开展于一个长期训练过程的开始或训练临近结束的阶段。目的：

1、加深团队成员间的接触

2、发现团队成员的智慧 步骤：

1、将团队成员分为5-7人。

2、告知每个参与者将一起去参加一个搜寻活动，获胜的小组将受到奖励。

3、将“寻猎”列表交给各小组，告诉他们将利用他们自己的智慧尽可能多的获得表中所列内容。

4、设臵一个时间限制，如1小时。

5、当时间到时，命令每个队都集合回来，比较哪一个队的得分高 讨论题目：

1、其他小组与完成有多少差距。

2、你是怎么分析获胜队的获胜原因的。

3、在你的小组里是否有人显得比其他人更出色。

4、有人领导你的小组吗？是谁？为什么他能领导？ 第三个：瞎子走路

活动方式：演练、讨论时间：50分钟

活动目标：刺激成员体验人际关系的相互信任、领导及被领导的感觉 活动器材：眼罩

活动内容于过程: 领导者说明游戏规则

开始活动： 一半自愿成员当盲者，先蒙上眼睛。

领导者对未蒙眼的成员说明带领时的要领（不可让蒙眼者听到）。

①你现在是领导者，看你如何用自己的方式，带领同伴去体验他周围的世界？ ②你如何通过自己的领导，来扩充同伴的世界？ ③注意自己的态度，是保护或是不太能照顾的？

④对你来说，带领一个人是否是很重的负担？需要很大的努力吗？

由蒙眼者成员任选一盲者，站到他旁边去领导他，但不可说话，不可让他知道是谁，试着用各种方式带领同伴。



带领5—10分钟。

 回到团体，摘下眼罩。 两个分享彼此的感觉。 回到团体共同分享。

 \*时间足够可两个人互换角色，重复先前的活动。注意安全，提醒成员避免交谈，用心体会。第四个：喔！我喜欢和你??

活动目标：协助学生觉察自己喜欢的人际特质，了解他人欣赏的人际特质，进而反省自己与人互动的人际型态。活动程序：

（一）活动前教师先请学生将桌椅挪至两旁，将教室中间空出来。本活动亦适合于户外举行。

（二）教师发给每位学生「人际特质问卷」（见附录），并请其回答下列问题： 1.如果你突然急需一笔钱，但你正好没钱，你会向班上那位同学借？为什么？

2.如果你的男（女）朋友来找你，你不想理，你会请班上那位同学帮你去打发他（她），为什么？

3.如果你想聊天打屁，你会去找班上那位同学？为什么？

4.如果你心情不好，想找人谈谈，你会去找班上那位同学？为什么？ 5.如果你想讨论学业上的问题，你会去找班上那位同学？为什么？

6.如果你想谈一些专业性或严肃一点的话题，你会去找班上那位同学？为什么？ 7.如果你必须参加一个正式的场合，但你没有正式的服装，你会向班上那位同学借？为什么？

8.如果你在生活上遇到一个大麻烦，需要人帮忙，你第一个想到的班上同学是谁？为什么？

9.你觉得班上人缘最好的人是谁？为什么？ 10.你觉得班上最神秘的人是谁？为什么？

11.平心而论，你觉得班上最有魅力的人是谁？为什么？ 12.你觉得班上的好好先生是谁？为什么？

（三）请学生起立至没有阻碍的空间进行「搭肩活动」

1.教师宣读第一个题目，学生则至其答案中学生的身旁，将手搭在他（她）的肩上。2.待所有学生都站定后，教师再宣读下一个题目。

3.当所有题目皆进行过后，学生可分组分享其在此活动中的感受及领悟。

（四）全班学生可回到原来的位子 1.教师可公布学生所填答的理由。

2.教师指导学生依网格线将「人际特质问卷」切割成12份，送给答案里的同学。教师带领讨论方向：

（一）当你填答问卷时： 1.有无任何困难？如果有，原因何在？

2.你有没有想过将你自己填在答案栏上？如果有，你有没有这样做？

（二）当你搭在别人肩上时，或被别人搭肩时，是什么感觉？当时你想到什么？

（三）对你而言，什么样特质的人你较易与他相处？ 1.这样的特质与你自己的特质相似或是互补？

2.有那些特质，你的看法和其它人一样？而那些是不一样的？ 附录：人际特质问卷

1.如果你突然急需一笔钱，但你正好没钱，你会向班上那位同学借？为什么？

2.如果你的男（女）朋友来找你，你不想理，你会请班上那位同学帮你去打发他（她）？为什么？

3.如果你想聊天打屁，你会去找班上那位同学？为什么？

4.如果你心情不好，想找人谈谈，你会去找班上那位同学？为什么？ 5.如果你想讨论学业上的问题，你会去找班上那位同学？为什么？

6.如果你想谈一些专业性或严肃一点的话题，你会去找班上那位同学？为什么？ 7.如果你必须参加一个正式的场合，但你没有正式的服装，你会向班上那位同学借？为什么？

8.如果你在生活上遇到一个大麻烦，需要人帮忙，你第一个想到的班上同学是谁？为什么？

9.你觉得班上人缘最好的人是谁？为什么？ 10.你觉得班上最神秘的人是谁？为什么？

11.平心而论，你觉得班上最有魅力的人是谁？为什么？ 12.你觉得班上的好好先生是谁？为什么？

第五个：快乐动物园

情绪有正性与负性之分。有些正性情绪，如兴奋、好玩、幽默可以激发人的创造力，而许多负性情绪，如痛苦、焦虑、恐惧则会阻碍人的创造力发挥。我们每个人都可能因成功或失败而导致情绪波动的经历。下面这个游戏可以让你体验情绪在问题解决中的强大作用。更可以训练你的幽默和乐观的情绪。

这个游戏要求你和一些朋友一同做，而且要求你偏离你一贯的社会行为。游戏的内容是要你学动物园里动物的叫声。

下面一表决定你要学的动物是什么：

你姓氏汉语拼音的第一字母

动物名称

Ａ--Ｆ

狮子

Ｇ--Ｌ

海豹

Ｍ--Ｒ

猩猩

Ｓ--Ｚ

热带鸟

现在选择一个伙伴（最好在这些朋友中挑一位不太熟悉的人作为伙伴）。彼此盯着看，目光不能转移，同时用嘴大声学动物叫，至少１０秒钟。点评：

在这个简单的游戏中，你的感觉如何？你是否感到既幽默有趣又有些尴尬？这个游戏尽管开始时会感到不舒服，很可能结束时已是笑声满堂。也许不管你模仿的动物是什么，最后你的表现都是“傻驴”一头。

你是否注意到好玩和幽默的情绪会有助于你在这个游戏中创造性的发挥，可能会使你灵机一动，模仿出种种出人意外的叫声，获得满堂喝彩，或者逗得大家捧腹大笑？而在游戏中，感到尴尬的心理却会使你羞于开口？假如你有幽默感，学动物叫就更容易开口。

正性乐观的情绪是创造力的催化剂。因此，在最困难的时候，不要忘记幽默可以使你保持乐观。

第六个：责任

1、每队4个人，两人相向站着，另外两人想向蹲着，一个站着和蹲着的人是一边；

2、站着的两个人进行猜拳，猜拳胜者，则由猜拳胜者蹲着的人去刮对方输的蹲着人的鼻子；-

3、输方轮换位臵，即站着的人蹲下，蹲着的人站起来；继续开始下一局； 游戏点评：

1、如何看待责任？

2、当别人失败的时候，有没有抱怨？

3、两个人有没有同心协力对付外面的压力？ 第七个：圆球游戏 游戏规则：

1、所有的人分成三组，每个小组约20人，分别配有1、2、3号球

2、游戏要求将球按1、2、3号的顺序从发起者手里发出，最后按此顺序回到发起者手里。在传递过程中，每一人都必须触及到球，所需时间最少的获胜。

3、球掉在地上一次额外加10秒 培训师必读：

1、游戏开始时，三组人一般会不约而同地围成了三个圈，一个接一个地传递，计下三组的成绩，例如分别为17秒、18秒和50秒。

2、“有没有更好的办法让时间变得顼短些？这个游戏的最好成绩为8秒。”培训师可以向所有小组提出挑战。（参考思路：用手围成一个圆筒状，让三个球分别从上面滑下，所用时间仅为4秒！这是一个绝妙的想法！当然可能还有更快的方法，培训师需要不断启发学员去思考新的方法。）培训师点评：

有的队员在看到成绩连自己都不敢相信--“开始觉得三十秒已是不可思议的！”“能不能再快些？”一个又一个想法从队员们的脑中蹦出来，游戏过程中不断传来喜讯……“9秒”、“5秒”、“4秒”，最快的居然只用了0.58秒！通过这个游戏让学员感受到：每一件看似不可能的事情摆到面前时，这种“不可能”的心理定势，使每个人都会想到放弃。做了才能成功，但最终的成功不是因为你做了，而取决于你怎样去做。发挥团队智慧，集合团队的创意，一件不可能完成的事情奇迹般的成功了，这就是团队的力量！思维可以指导人们的行动，同时也约束人们的行动。要想成功唯有敢于超越自己的思维。

对一家企业而言，也许你的条条框框为你的发展立下了汗马功劳，但一味的遵循就易沦为守旧。为员工建立一种启发创造性和“冲破框架”的环境条件：鼓励创新精神，从而开发突破性的解决方案与策略，也就为企业创造更多地意想不到的机会。第八个：留住我的心

活动目标：克服上课及阅读时的不专心。

活动时间：30分钟

活动程序：

1.教师先说明专心对上课及阅读时的重要性。

2.练习注意力集中术（即视觉和听觉配合训练）（1）首先在空中描绘出一个点，此时让心中唯存有此点，并凝想此点。（2）慢慢将此点延伸为一直线，继续凝想此直线，并将凝想的时间拉长。（3）之后描绘出较复杂的星形或涡形，并凝想该图形一段时间，继续将图形复杂化，并保持凝想，同时拉长凝想的时间。

3.参与成员分享练习的感受，分享之后再练二次或三次。

4.教师鼓励成员每天做练习，并提醒成员每天练习时尽量避免受到外在声音的干扰。备注：

1.此套「视觉和听觉配合训练」是由瑞士洛山权精神医院中所设计出来，是一种十分有效的注意力集中术。

2.另一种「视觉、听觉结合法」对于拉回分散的注意力也很有效。利用此方式听时钟的滴答声，第一天十次、第二天十五次、第三天二十次逐渐增多次数，每次都十分专心的聆听半个月至一个月后，便可养成专心注意的习惯。第九个：蒙眼作画

适用：团队沟通、集中注意力

人人都认为睁着眼睛画画比闭着眼要画得好，因为看得见，是这样吗？在日常工作中，我们自然是睁着眼的，但为什么总有些东西我们看不到？当发生这些问题时，我们有没有想到可以借助他人的眼睛？试着闭上眼睛，也许当我们闭上眼睛时，我们的心敞开了。目标：

1． 使学员明白单向交流方式与双向交流方式可以取得不同效果。

2． 说明当我们集中所有的注意力去解决一个问题时，可以取得更好的结果。

游戏过程：

所有学员用眼罩将眼睛蒙上，然后分发纸和笔，每人一份。要求蒙着眼睛将他们的家或者其他指定东西画在纸上。完成后，让学员摘下眼罩欣赏自己的大作。

讨论：

1． 为什么当他们蒙上眼睛，所完成的画并不是他们所期望得那样？

2． 怎样使这一工作更容易些？

3． 在工作场所中，如何解决这一问题？

变化：

1． 让每个人在戴上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面。在他们完成图画后，将所有的图片挂到墙上，让学员从中挑选出他们自己画的那幅。

2． 教员用语言描述某一样东西，让学员蒙着眼睛画下他们所听到的，然后比较他们所画的图并思考，为何每个人听到是同样的描述，而画出的东西却是不同的，在工作时呢？

所需时间：10－15分钟

教具：眼罩，纸，笔 游戏的启示：

1、看似游戏很简单，但要成功的完成非常不容易；

2、如果一个人去完成这个任务是相当简单的一个事情，但是一个人做的工作由几个人来作，它比一个人干时还要不容易完成，因为几个人之间将形成许多的相互关系，制造出许多新工作，因此团队的力量不容忽视，可以引伸到帕金森定律；

3、如果小组中有任何一个人不同于组织的共同节奏，轻质塑料棍将无法保持水平下降 第十个：你说我做

适用：压力管理、团队建设

道具：七彩积木

参加人数：20-30人

用时：约1小时

游戏前准备：培训师先自己用积木做好一个模型。过程：

1、将参加人员分成若干组，每组4-6人为宜。

2、每组讨论三分钟，根据自己平时的特点分成两队，分别为“指导者”和“操作者”。

3、请每组的“操作者”暂时先到教师外面等候。

4、这时培训师拿出自己做好的模型，让每组剩下的“指导者”观看（不许拆开），并记录下模型的样式。5、15分钟后，将模型收起，请“操作者”进入教室，每组的“指导者”将刚刚看到的模型描述给“操作者”，由“操作者”搭建一个与模型一模一样的造型。

6、培训师展示标准模型，用时少且出错率低者为胜。

7、让“指导者”和“操作者”分别将自己的感受用彩笔写在白纸上。游戏点评：

1、身为指导者的你，体会到什么？

2、身为操作者的你，体会到什么？

3、当操作者没有完全按照你的指导去做的时候，指导者的你有什么感觉？

4、当感觉到你没能完全领会指导者意图的时候，操作者的你有什么感觉？

5、当竞争对手已经做完，欢呼雀跃的时候，你们有什么感受？

6、当看到最后的作品与标准模型不一样的时候，你们有什么感受？

7、是效率给予的压力大，还是安全性给予的压力大？

8、指导者和操作者感受到的压力有什么不一样？ 适用课程：《职业压力》、《团队建设》。第十一个：诺亚方舟 适用：活跃气氛

简述：选择不同的动物救，洪水来了则要找位臵坐

人数：不限

场地：室内

适合刚认识或不认识的人 游戏方法：

1.把人数还少一张数目的椅子围成一圈。除了诺亚外，其余的人坐在椅子上。

2.每个人必须为自已选个代表的动物。

3.诺亚必须站在中央一一的走到每个面前，他可叫任何一个动物，被叫到的动物必须站起来跟着他走。当诺亚说：“洪水来了！”，全部的人，包括诺亚必须赶紧找个空位坐下，没有坐位的那人则变成诺亚，原诺亚则变成该动物。

4.当诺亚三次的人则算输。题目例子：

有点像大风吹，但是只选其中的动物。诺亚可以选择全部的动物起来。每个人必须记得他人的动物名。第十二个：人与球

活动方式： 游戏、分享 参加人数：10—25人 时间：50分钟

活动器材：白报纸、音乐带、录音机

活动目标：透过游戏协助成员觉察人、我、群的关系 ；增进团体的互动关系，促进团体气愤

活动内容与过程：领导者说明活动规则。

开始游戏：

一人一张白报纸、揉成球状。可做下列任一型式的互动：

①单人组：成员任意玩球一分钟，轮流呈现不同玩法，并激出其他玩法。②二人一组：自然成组，各组发展一种玩法并轮流呈现。

③三人或四人一组：自然成组，各组发展一种玩法并轮流呈现。④团体分为二组：自然成组，各组发展一种玩法并轮流呈现。⑤团体组：共同发展不同玩法。

活动分享：领导者引导成员讨论个人与物独处的状态，两人合作或团体合作完成任务的经验与感受。

**第三篇：课堂互动游戏**

1.抢凳子

道具：凳子（若干）

参加人员安排：8人或多人参加（其中一人为喊话员不参加比赛）

游戏规则：游戏开始先把凳子成圆形（按参加人数减一计算，即8人摆7张），然后，参加人员在凳子外面围成一圈，主持人敲鼓或放音乐时参加人员就沿着圆形顺时针或逆时针跑动（注意不能插队），当鼓声或音乐停下时参加人员要讯速找到一张凳子座下，因为凳子少一张，所以会有一人没凳子座，这个人就算是被淘汰了，这时要把凳子减少一张，其余的人继续玩，直到剩下最后一人为止，这人就算赢了。赢的人给予奖励。

2.心心相印,我来比你来猜

道具:游戏题目(可以是具有可表演性的成语或词语)参加人员:两人一组,可多组参加

游戏规则:游戏开始表演的一组两人先要面对面(一人为表演动策划,一人为猜测者),然后由主持人会把要表演的成语或词语写在一张纸上,让表演动作者做给猜测者看,当表演者表演完,猜测者能猜出表演者所做动作的成语或词语时,就算过关.（注意：动作者可以用语言来解释，但不能说出动作中的字）(左右为难、无孔不入、金鸡独立、狗急跳墙、东张西望、无中生有、眉开眼笑、胸有成竹、鸡飞蛋打、低声下气)。3.结对而行 道具:绳子若干

参加人员:两人一组或多人一组,多组参加

游戏规则:本游戏要求场地较大,游戏开始时先把每一组人员的左腿或右腿绑在一起，多组并排一起站在起跑线上，主持人喊“开始”时，各队齐出，最先到达终点的队就算获胜。本游戏要求参加者的配合默契。4.击鼓传花 道具:鼓或音乐、花 参加人员：集体

游戏规则：参加者先围成一圈，当击鼓者开始击鼓时，花就开始传，当鼓停时，花到谁手，谁就是“幸运者”，就要表演节目。表演后，花就从这个“幸运者”开始传，节目依此进行。5.寻宝大行动

道具：“宝物”（一般为字条）参加人员：集体 游戏规则：先准备好“宝物”（即字条上可以写“表演节目、获得奖品等），然后把宝物分布在各各隐蔽的地方，接着，各寻宝者开始找寻“宝物”，找到“宝物”的寻宝者不得随意打开“宝物”，由主持人对奖。主持人根据“宝物”的内容给“宝物”的主人对奖。比如：宝物里写着“学猫叫三声，奖励苹果两个”那么“宝物”的主人就得按“宝物”的内容去做，然后，主持人给予相应的奖励。6.成语（或词语、诗）接龙 道具：无 参加人员：集体

游戏规则：本游戏就是由一人起头说出一个成语，然后其余的人就按顺序接下去，注意：每位接龙者所接的成语的首字必须是前一人的最后一字，可用同音代替。当轮到某个接龙者而这位接龙者却不能接出的话主持人可给予其一定的惩罚（可以让其表演一个节目或模仿一个动作)。7.顶气球比赛

道具：气球一个、绳子一条

参加人员：两组对抗（每组一般为3人到7人）

游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开（像网球网一样），然后双方排开用头顶球，哪方先落地为输，双方轮流发球。体现配合能力和竞争能力。（注意只能用头，不能用身体的其它部位）致游戏开场白，开场白示例如下：很久以前，有一个著名的魔术师，她非常善于解决各种难题。一个好事者颇不服气，便想出了一个古怪的问题来考她。他给魔术师一根绳子，问魔术师能否在两手抓住绳子的两端。不许松开的前提下，打出一个绳结。请你们以小组为单位，帮助魔术师打出这个绳结。5．找到答案的小组可以开始课间休息。变通：这个游戏也可以作为个人游戏。

答案：一名队员折叠双臂，使之交叉于胸前，另一名队员将绳子穿过其双臂形成的环，然后将绳子的两端放在她的手上。这样，她打开双臂后会自动形成一个绳结。

将参与者分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。

以一实例加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜。.正话反说 规则：

1、主持人从每组学员中各请一位选手上台排成一列面对大家。

2、主持人讲解游戏规则，选手须将主持人所念词句依照顺序反向大声念出，如主持人出题“江河日下”选手念“下日河江”，主持人出题“说曹操，曹操到”选手念“到操曹，操曹说”等等，反应迟钝或念错者直接罚下。

3、告知选手比赛共分三轮，采用淘汰制进行。难度可逐渐加大，第一轮出四字题，第二轮出五字题，第三轮出六字题。

4、三轮过后留存选手及其小组胜出。

5、主持人请领导颁奖。

19.松鼠房子：（超过20人）全体人围成圈1、2、3报数，1和3搭房子，2做松鼠，蹲在中间，多余的人站在圈子中间。三种口令：猎人来了，失火了，地震了。猎人来了，松鼠离开房子，重新找新的房子，失火了房子塌了，重新找伴搭新房子，地震了松鼠和房子都重新组合。中间的人是松鼠，要趁机抢房子。没了房子的松鼠要有惩罚。

九、“形象记忆” 规则：

1、主持人先按顺序说出如下物品：树、鸭子、金字塔、汽车、手、勺子、枪、汽车跑道、啤酒。

2、给大家三分钟时间回忆并努力记住这些物品。

3、主持人提问二至三人，问他们是如何进行记忆的。

4、最后主持人告诉答案：所有的物品与数字1-9有关系，进行形象记忆。例如树像1，鸭子的简笔画像2，金字塔是个三角形，汽车有4个轮子，手有5个手指，勺子像6，枪的外型像7，汽车跑道像8，啤酒的谐音是9。

即：树（1）、鸭子（2）、金字塔（3）、汽车（4）、手（5）、勺子（6）、枪（7）、汽车跑道（8）、啤酒（9）。

五、游戏名称：循环相克令 用具：无 人数：两人

方法：令词为“猎人、狗熊、枪”，两人同时说令词，在说最后一个字的同时做出一个动作——猎人的动作是双手叉腰；狗熊的动作是双手搭在胸前；枪的动作是双手举起呈手枪状。双方以此动作判定输赢，猎人赢枪、枪赢狗熊、狗熊赢猎人，动作相同则重新开始。

十七、游戏名称：圆球游戏 游戏规则：

1、所有的人分成三组，每个小组约 20 人，分别配有 1、2、3 号球

2、游戏要求将球按 1、2、3 号的顺序从发起者手里发出，最后按此顺序回到发起者手 里。在传递过程中，每一人都必须触及到球，所需时间最少的获胜。

3、球掉在地上一次额外加 10 秒 培训师必读：

1、游戏开始时，三组人一般会不约而同地围成了三个圈，一个接一个地传递，计下三 组的成绩，例如分别为 17 秒、18 秒和 50 秒。

2、“有没有更好的办法让时间变得顼短些？这个游戏的最好成绩为 8 秒。”培训师可以 向所有小组提出挑战。（参考思路：用手围成一个圆筒状，让三个球分别从上面滑下，所用 时间仅为 4秒！这是一个绝妙的想法！当然可能还有更快的方法，培训师需要不断启发学员 去思考新的方法。）、贴鼻子,在黑板上画个大脸,随便什么脸型,画上眼睛,嘴巴,让贴的人蒙上眼睛去贴,保证笑料百出!

15、天气预报：小雨拍肩，中雨拍腿，大雨鼓掌，狂风暴雨跺脚。先自己拍，再两三人一组互相拍。不同效果比较，30’思考，协作的作用。再做一遍。

1、你们玩过夹弹珠吗?就是用那种滑的筷子,把在水里的弹珠夹到边上另一个容器里,有一定难度哦!在一分钟之内,几人一起比赛,看谁夹的最多,给他一个棒棒糖!

2、贴鼻子,在黑板上画个大脸,随便什么脸型,画上眼睛,嘴巴,让贴的人蒙上眼睛去贴,保证笑料百出!

3、托乒乓球。此游戏可4人同时进行，准备乒乓球拍和乒乓球，每人分别绕教室2圈，中间还有障碍物，谁不掉就赢啦

4、还有一种用筷子投入酒瓶中的游戏，当然，人在酒瓶的上方

5、两人三足，两个人捆两只脚，一起走，谁先到谁赢

6、我教你1个魔术，用蜡烛在白纸上写字，然后用棉花沾很多墨水，把整张白纸都涂黑，刚才用蜡烛写的字就不会涂黑。可以写 友情万岁 的话

11、牵手：一个队员被蒙上双眼，由同组另一队员牵着他的一只手走过平坦的路、坎坷的路„„解开眼罩后，每个同组队员握一下该队员的手，由他找出谁是刚才牵手的人。

12、风中劲草：由一位队员站在圆心位置，其他队员以半径1米面向圆心站成一圈，当中的队员身体绷直向后斜傾并以脚跟着地，周围的队员通过手上的推搡动作使其旋转起来。

13、超低空飞行：所有参加的人集体钻过不断降低水平高度的横竿，要求身体只能后仰、不能前倾，将横竿碰落的人被淘汰。

14、三人夹球跑：每组三人，每组以一支气球作为比赛器材，三人背靠背、手挽手，将气球夹在三人当中进行折返跑，过程中气球不许落地、不许挤破、也不许被吹走，通过计时计算成绩。

15、天气预报：小雨拍肩，中雨拍腿，大雨鼓掌，狂风暴雨跺脚。先自己拍，再两三人一组互相拍。不同效果比较，30’思考，协作的作用。再做一遍。

16、跑的快：所有人围坐一圈，伸出双手，左手食指和拇指握圈，右手食指放在旁边人的手指圈里。主持人喊123，每个人都一手抓，一手跑。

17、蹲起：“少说”—蹲，“多做”—起。“精神”—下蹲；“集中”—起来，一边蹲起，一边喊数字，做6次，2/5不喊，做8次，2/6不喊。

18、几条腿：所有人参与，要求说 4只脚着地之前不能沟通。只能手、脚触地，身体其他部分不着地。主持人喊，9条腿，4条腿，0条腿。（想象力、创造力）

19、棋盘：两队人对面站，只能前进，不能后退，只能隔着对方的人跳过一格。

20、传递空水瓶：一个空的矿泉水瓶，所有人用头和脖颈夹住，传递一圈，不得用手接触。

21、警察抓小偷：两组人成两排，面对面站立，互相伸出手，交错，互击。喊1左边队拍右边队员的手、喊2右边队拍左边队、喊3停住不动。做错的做蹲起。

22、老鼠狮子大象：两组人成两排，面对面站立。排头第一人说一个代号，然后向自己的队员耳语传递，每个人都知道后，裁判喊开始，两队人一起大声喊出自己的代号，大象抓狮子，狮子抓老鼠，老鼠抓大象。

23、松鼠房子：（超过20人）全体人围成圈1、2、3报数，1和3搭房子，2做松鼠，蹲在中间，多余的人站在圈子中间。三种口令：猎人来了，失火了，地震了。猎人来了，松鼠离开房子，重新找新的房子，失火了房子塌了，重新找伴搭新房子，地震了松鼠和房子都重新组合。中间的人是松鼠，要趁机抢房子。没了房子的松鼠要有惩罚。

24、认识他吗：自我介绍的一种方式，第一个人报出自己的名字，第二个人说XX旁边的自己的名字，第三个人说XX旁边的XX旁边的自己，从第一个人开始依次说一直到自己，如此转一圈回到第一个人，第一个人再重复一遍全部的人，结束。还可以在名字之前加上一个形容词，一项特征，增加难度和印象。

二、杀人

参加人数:8人以上为佳 方式:围坐一圈 步骤: 1,按人数准备若干纸团,“裁判”一个、“杀手”两个，剩下的纸团是都写上“好人”，抽签，除了“裁判”，其他人都不能公开。

２，夜幕降临，大家沉沉入睡（在“裁判”的指挥下，大家闭上眼睛）。月黑风高下是杀人时（抽到的“坏人”睁开眼睛，互相悄悄使眼色做手势，决定哪一天个“好人”，裁判看在眼里）。３、天光大亮，众人从昏睡中醒来（裁判让大家睁开眼睛，告之某人被杀的噩耗）。

４、烈士发表临终遗言（被杀的好人伤感觉判断谁是“杀人凶手”）。众人表决（大家依次发表意见，凭对每个人的神情举止的推理判断，互相指证，判断谁最有可能是“凶手”）。

５、对凶手绳之以法（大家投票决定谁是凶手，该“凶手”出示他抽到的纸团，有可能错杀）。

６、不管错杀与否，凶手出局，游戏继续进行。短的一两轮就可以把杀手就地正法，长的要好几轮，经至于最后只剩一个好人、一个坏人、一个裁判。

补充说明：杀人游戏锻炼“好人”的推理能力，也锻炼“坏人”的表演才能。最初玩时，“坏人”通常会表现得不自然，但多玩几次后，局面会越来越扑朔迷离，游戏也就越来越有意思了。

**第四篇：课堂组互动游戏**

1拍七令

用具：无

人数：无限制

方法：多人参加，从1-99报数，但有人数到含有“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要拍下一个人的后脑勺，下一个人继续报数。如果有人报错数或拍错人则表演一个节目。

兴奋点：没有人会不出错，虽然是很简单的算术。

2坐地起身

这是一个让大家明白合作重要的游戏，适用人数为4到20个人都可以一块玩.首先要大家四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上。{坐的意思是屁股贴地，正常来说一个坐在地上的人，是无法手不着物的站起来的}四人手桥手{手臂交叠}，然后要他们一同站起来。很容易吧？那么再试试多人一点，如六至七个人，应该还不是太难。最后再试试十四五人一同站起来，那难度就会较高了。

3五毛和一块

道具：不需要；

场地：稍微宽敞一点就可以，没有特别要求； 人数：10几个人就可以，人多些更好玩的 人员：一定要有男有女，比例不限 裁判：一名，负责发号司令

规则如下：

在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱．

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上．裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数（比如3块5、6块或8快5这样的），裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队．请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛(mm)先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块．

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠．

4猜五官

1、两人面对面或者团队站成2排随机指人.2、先随机由一人先开始，指着自己的五官任何一处，问对方：“这是哪里？”

3、对方必须在很短的时间内来回答提问方的问题，例如如果对方指着自己的鼻子问这是哪里的话，同伴就必须说：这是鼻子。同时同伴的手

必须指着自己鼻子以外的任何其它五官。

4、此游戏非常有趣主要可以锻炼大家的反映能力和注意力.在游戏过程中错误的人员可以给予一定惩罚比如表演节目等等.5。007

1、由开始一人发音“零”随声任指一人，那人随即亦发音“零”再任指另外一人，第三个人则发音“柒”，随声用手指作开枪状任指一人，“中枪”者 不发音不作任何动作，但“中枪”者旁边左右两人则要发“啊”的声音，而扬手作投降状。--出错的将要受到惩罚或者喝酒！

2、适合众人玩{5-30}个人都可以玩，由于没有轮流的次序，而是突发的任指其中的一个人，所以整个过程都必须处于紧张状态，因为可能下个

6贴牌

道具：一副扑克牌（拿走大小怪）

规 则：一人抽一张牌，贴在额头上。自己不许看自己的牌面，但却能看到周围人的牌。A最大，2最小，同一个点数，花色从大到小依次为黑桃、红桃、草花、方块。此时，大家开始依次根据别人的牌面和表情，猜测自己牌点是不是最小的。如果觉得自己最小，可以放弃，接受轻微惩罚，但不许看牌面，游戏继续进行。直到大家 都不放弃时，亮牌，最小者受罚。亮点：游戏的关键，在于捕捉大家们初次看周围人牌时的瞬间表情和眼神。当然，如果演技够精湛，巧妙利用这种心理，反其道行之，绝对可以做到“以眼神害人” 猜数字 规则：

猜数字（1~100）每猜一次范围缩小，最后猜中的人倒霉挨罚

先由一个人来写一个数字，然后大家在1~100间进行猜测。每猜一次范围缩小，最后猜中的人进行抽签接受这份大奖。下一轮由受罚者再写数字，依此循环。道具：准备三个签，1、满汉全席。那么每个人都为其夹一份食物，必须吃完。这叫撑死他。

2、替罪羊。这个可真是中头彩。你再次进行抽签，那是有每个人名字的签，抽到谁，那么你报复的机会就到了。在房间内你可以让他做一件事情。比如：背你饶一圈等。这叫整死你。

3、打死我也不说。聚会中其实大家都很想互相了解，可是又因为一些原因而无法深入。所以，给你一个机会，抽到此，那么在座每个人都可以问他一个问题。尽量问吧，必须说实话啊。这可是个好机会啊。

惩罚节目

表演动作：

把自己的口头禅变为“啊呀，讨厌，人家是“淑男”“ 双手在胸前抱拳,以左脚为中心,右脚抬起，原地转圈.发神经 男人掩嘴笑，她(你男朋友或女朋友)目不转睛的盯着你们,突然伸伸她的小舌头@\_@ 吃手指头！

朗读（1）

“曾经有一份真诚的爱情摆在我的面前，我没有珍惜，等到失去的时候才追悔莫及，人世间最痛苦的事情莫过于此。如果上天能够给我一个重新来过的机会，我会对那个女孩子说三个字：‘我爱你’。如果非要给这份爱加上一个期限，我希望是，一万年。”（2）

不瞒列位说，我五岁的理想是长大卖苹果，这样就天天有苹果吃了；八岁的时候，最爱看动画片，我就希望自己长大能成为地球超人，维护地球和平；等我到十岁，学上打电子游戏，我就盼望长大开一家游戏房，一天到晚都能打游戏，还能不花一分钱；等我到十五岁，学会了上网，就立志长大开一家网吧，一天到晚都能上网玩，多舒服呀；再等我到了二十岁，才发现我从前的这些理想都很天真，如今我的理想是成为一个叱诧风云、举世瞩目的男人，要在商界和政界里出人头地、指点江山、呼风唤雨、独占鳌头、两面三刀、丰取刻与、只手遮天、贪得无厌、荼毒生灵、浑身是胆、无恶不作、道貌岸然、衣冠禽兽、人面兽心、禽兽不如。（3）

我就是江湖上人见人爱、花见花开、车见车载，人称上天入地、无所不能、英俊潇洒、风流倜傥、玉树临风、学富五车、高大威猛、拥有千万‘粉丝’、迷倒万千少女,号称一朵梨花压海棠的玉面小白龙，帅到掉榨！（4）

本人没什么优点 唯一的优点就是没有缺点 本人基本全是缺点 最大的缺点就是只有优点如果靓仔是一种罪，我已经罪犯滔天；如果有型是一种错，我已经一错再错；如果聪明要受惩罚，我岂不是要千刀万剐；如果谦虚都要受折磨，我又点能逃得过?（5）

本人年方23，英俊潇酒。七岁学文，九岁习武，12岁会泡妞，上知天文地理，下知鸡毛蒜皮，每外出行走，常引美女回头，帅哥跳楼，心地善良，乐于助人。小学时语文课老师讲解“帅哥”含义，我百思不得其解，同桌偷偷递过小镜子。我一照。哦。刹那间明白了。。据说，我出生时，天空的北方，出现祥云一片，渐渐由远至近，飘到我家房顶后，幻化成一个字：帅

爸爸见到我后，声嘶力竭的哭了一个半月，他打死也不相信我是他的染色体遗传下来的孩子，几次携菜刀冲到我母亲床前，挥舞着说要把我斩成肉泥，母亲以死相护，我才得以存活。

爷爷的青光眼十几年了，一米开外分不清是人是狗，可是当我出现在他眼前的时候，老人家老泪纵横，自谫双目，从此不见天日，说是不想再见到人，以免后患无穷。

后来，母亲为了证明自己的清白，拉着父亲要去医院作亲子鉴定，医生揭开被子只看了一眼就哭了，抹着鼻涕说回去吧，这不是你儿子，谁的也不是，人类生不出这么帅的孩子......1.背一位异性绕场一周 2.唱青藏高原最后一句 3.做一个大家都满意的鬼脸

4.抱一位异性直到下一轮真心话大冒险结束 5.像一位异性表白3分钟

6.与一位异性十指相扣，对视10秒

7.邀请一位异性为你唱情歌，或邀请一位异性与你情歌对唱 8.做自己最性感、最妩媚的表情或动作 9.神情的吻墙10秒

10.模仿古代特殊职业女子拉客 12.模仿脑白金广告，边唱边跳

13.让他到街上大喊”卖拖鞋啦～2块一双，买一送3“ 14.抓着铁门喊”放我出去！\" 15.对陌生人美眉挤眉弄眼。

16.正面相隔做接吻陶醉状10秒； 17.原地转10圈（就近靠下）； 19.对外大喊我是 猪； 21 摆3个芙蓉姐姐S形； 22.和左数第一个异性亲一下； 23.脱一件衣服持续到结束；

26.跪地求婚状：如果我不向你求婚，我会后悔一辈子，因为你是我的惟一。真心话： 1.和男/女朋友进行到哪一步了 2.最喜欢在座哪位异性 4.初吻年龄

5.自己最丢人的事

6.最后一次发自内心的笑是什么时候？ 7.愿意为爱情牺牲到什么程度

8.朋友和男/女朋友那个重要（这个是不是有点损&&）10：如果有来生，你选择？

13：如果有一天我和你吵架，你会怎么办？ 14：哭得最伤心的是哪一次？为什么？

15：如果跟你喜欢的人约会，碰到前任的男（女）朋友，会有什么表现？ 16：如果有一天我对你说我爱上你了，你怎么办？

和爱人一起看电影, 演唱会, 水族馆.游乐园, 你选哪个?

１年不谈恋爱，１年不消费，１年不玩电脑，你有本事做到哪个？ 你敢不敢将你的手机上交给你最爱的人三天? 你被冰封100年后，醒了，起来第一件事想干嘛！

你发短信给BF问“想我不”，他回“在开会”，说明什么？ 你会为了心爱的人放弃半个小时的睡眠，早起给TA做早饭吗？ 你敢直视喜欢的人的眼睛么？

谁是你一直想KISS却至今未KISS到的人？

你有保持关系在三年以上无话不谈却不暧昧的异性好友么？ 老实交代，你床上现在除了有被子枕头外还有什么？

一个你喜欢的异性忽然问你：你是不是暗恋我？你会怎样？ 你的手机里有没有一个号码从来不保存，但是经常联系的？ 你有脱了袜子之后闻臭袜子的习惯的吗？ 你钱包里的照片是谁？

地铁车厢里，一个异性一直看着你，你会。。

女生跟男生说我真的很希望跟你是很很好的朋友说明什么？

**第五篇：培训课堂互动游戏**

课堂互动游戏

1.七拼八凑

此游戏适合晚会最后，掀起会议的最高潮。（30-50人为最佳，分成4-5组）

道具：托盘，disco音乐，讲品为精美的糖果或者果盘。主持人要求大家分组坐好（分组时一定要男女混开）游戏规则:每组先选出一名接收者，手持托盘站在舞台上。其他小组成员按照主持人的要求提供物品放在托盘中，最先集齐的小组获胜。

背景音乐起，主持人开始宣读物品，每一个相隔一段时间给队员时间准备，慢慢加快。

采集物品来自日常：如眼镜，笔，手表，皮带，袜子，口红，钱等。一定要有比较难找的放在最后，例如药片，硬币，白头发等。2.五毛一块

男生为一块，女生为我毛。人数越多越好。主持人随便喊出一个数字，在场的所有人相互组团，大于或者小于都算输。多出来的人表演节目。3.遇七过

所有人按照规定的顺序报数，遇到七和七的倍数都喊过，喊错或者喊慢都算输，错了之后下一个人接着开始，先随便喊一个数字（数字不易过大，二十以内为最佳）错的人出列，一圈下来所有错的人表演节目。4.快乐传真

一般可以5人参加，所以人都是背向组织者的，组织者首先让第一个玩家转过来，然后给他一 个词或句子，再由他表演给下一个玩家看，以此类推，看看最后一位玩家与第一位玩家所表达的会是怎样的天壤之别。

5.击鼓传话（道具—笔）时间两分钟 全员参与，首先在学员当中选出一位击鼓人，在选出一位喊开始和停的人。游戏开始，由助教将笔交到第一位人手上，当听到喊话人喊开始的时候，开始传递笔。在没喊停的时间内将笔一直传给下一位，当听到停的时候，笔在哪位学员手上。哪位学员就算输。接着这样下去，直到传递时间结束后，所有输的学员表演节目。6.反义词

大西瓜小西瓜，水果可以变化，在说的同时用手做相反大小的动作。如，助教说大西瓜，学员要比划小西瓜。7.嘴巴手指不一样

助教说5以内的任一数字，同时一只手笔划不同的数字。比如助教说3，学员手指可以比1245，就是不能比3。8.逛三园

学员围坐一圈，有助教发起，先喊逛三园。下一个人喊什么园，接着不能出错，必须属于其中一类的一种，反映缓慢和出错者输。9.屁股写字

用屁股写字，双手放在腰上，然后扭动屁股，就向手在空中写字一样，一边扭，一边要把笔画数说出来。10.偷天陷阱

先制作道具找一些红绳（玻璃绳就行），中间穿上纸杯，来形容铃铛，还要准备眼罩根据参加人数，再准备背景音乐disco。让后请几个助手在舞台上拉着绳子，让参赛者先睁着眼睛练习一下，跟他们说这是一个非常有挑战性的游戏，要考验他们的灵巧度和记忆力，练习几次后，蒙上他们的眼睛，音乐响起，让他们走，这时候高潮是，主持人让所有的助手把绳子拿开，你就会看到很精彩的表演了，注意旁边的人还可以故意误导一下，说低头，抬脚等等.11.、我爱你VS不要脸

规则：众人围坐成一圈，规定只能对自己左边的人说“我爱你”，对右边的人说“不要脸”。两人之间只能连续对话3次。一旦有人说错，即受罚。

12.箩卜蹲

者分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。

加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜。13.一只青蛙 参与者围成一圈，面朝中央。主持人念“一”，顺时针下一位念“只”，再“青”再“蛙”再“跳”再“进”再“水”再“中”再“扑通”；接着“两只青蛙跳进水中扑通扑通”……依此类推，跟不上节奏或出错者罚节目。

14.第一个人叫“0”和一个在座者的名字，被叫的再叫“0”和另一个在座者的名字，第二个被叫者叫“7”和第三个被叫者的名字，一旦听到第三个被叫者的名字后，他左右的两个人要在最短时间内做出反应，可以挥挥手或模拟抚摩第三个被叫者，让他带点儿众星拱月的自豪感。反应慢的人只能服输。之所以说它“心口不一”，因为最后那一关要考验的其实并不是被叫者，而是被叫者身边的两个人。至于过程中任何人有什么不恰当的举动，都应判作错误而惩罚他们。游戏的最大乐趣除了最后那一关，还有过程中的互相叫嚷，气氛相当热烈，牵涉面也相当广。15.123\* 参与者围成一圈，伸出一只手，握竖拳，由一人开始，喊123~x（x是不大于参与人数的自然数），在他喊x时，所有人可以选择竖起大拇指或继续握拳，如果竖起大拇指的人数等于x，猜对数字的同学就可以退出了，猜错了就继续由顺（逆）时针的下一位同学猜，最后剩下的一位就输了，惩罚就随便大家定了。

16.这个游戏适合初次见面用来记住在座各位的名字。主持者等各人做好自我介绍之后说好规则：大家一起有节奏的拍掌（两拍接一响指），然后主持人说一个名字，此人不用动作，继续拍掌（两拍接一响指），左手边的人喊另外一个人的名字，继续拍掌，一直下去，错了受罚。

17.万里长城 参加者侧身围成一个圈，尽量靠拢，主持人发命令后大家向下坐（即坐在后面一个人的腿上），如果大家足够信任自己的同伴，放心坐下去，则不会有任何不适的感觉，否则支撑不了多久。

18.官兵捉贼 用具：分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸 这个游戏最好是四个人来玩。将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张。抽到“捉”字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是“贼”字，猜错的要罚，有猜到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行。

19.接字游戏，找8个人左右，由主持人说出头一个字，从第一个人开始接着连下去，每个人要以前面一个人说出的词的最后一个字开始说起，不能重复，读错或者 忘记的就淘汰，一个个淘汰之后剩下的为胜者。例如主持人说“情”字，第一个人说“情人的人啊”，第二个说“情人的人啊，人民的民啊”第三个说“情人的人 啊，人民的民啊，民生的生啊”第四个说“情人的人啊，人民的民啊，民生的生啊，生活的活啊”。

20.松鼠房子：(超过20人)全体人围成圈1、2、3报 数，1和3搭房子，2做松鼠，蹲在中间，多余的人站在圈子中间。三种口令：猎人来了，失火了，地震了。猎人来了，松鼠离开房子，重新找新的房子，失火了房 子塌了，重新找伴搭新房子，地震了松鼠和房子都重新组合。中间的人是松鼠，要趁机抢房子。没了房子的松鼠要有惩罚。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找