

# 江西师范大学心理教育中心

心教字〔2021〕10号

## 关于开展2021年教师节心理素质拓展活动的通知

校内各单位：

为深入学习贯彻习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上重要讲话精神，引导广大教职工关注自身心理健康，增进我校教职工队伍的团结和凝聚力，在第37个教师节来临之际，我中心特举办“践行育人使命，关爱心理健康”心理素质拓展活动。活动由专业教练带领，通过组建团队、破冰游戏、挑战自我、团队协作、分享体验、总结提升等环节（方案见附件），帮助教职工增进凝聚力，发掘自我潜能，促进自我成长。

一、时间：9月9日下午14:00—17:00。

二、地点：大学生心理素质拓展基地（如遇下雨，则改在风雨球馆）；

三、人数：50人以内。

四、报名：鼓励老师积极参加，请于9月7日17:00前填写报名表 <https://www.wjx.cn/vj/whxKZ1U.aspx>，填写完毕后扫码入群，联系人王逸虹，电话88120142。

五、注意事项：请着运动服、运动鞋入场；有高血压、心脏病等人群不建议参加。

心理教育中心

2021年9月3日

附件：

## 2021年教师节心理素质拓展活动方案（室外）

序号	活动环节	示例
1	<b>破冰环节：</b> 将人员随机分组，融合团队，建设团队文化，以全新姿态面对团队的挑战；创造良好的体验式学习环境，营造团队快乐学习的气氛；激发学员激情，全身心投入。（分别从打破思维、认识潜能、促进沟通、团队协作等方面安排破冰项目）。	
2	<b>高空断桥：</b> 是经典的拓展训练之一，是在距离地面9米的高空搭起了一座独木桥，而这个桥的中间却是断开的，间距1.2米-1.4米，要求所有队员爬上8米的高空后，从一侧迈到另一侧，再从另一侧迈回来，最后原路返回，要求队员完成两次跨越。这个活动旨在增强学员面对挑战时应具备的生存能力和适应能力，从而提升学员的综合素质和无限潜能。	
3	<b>重走长征路：</b> 是为了纪念建党100周年所设计的项目让更多的人了解长征精神，用于奉献，不怕艰辛，不畏苦难；一张喷绘布将整个长征路线刻画出来，要求每个小队通过团队的力量在最短的时间内将网球从起点运送到终点，中间网球落点需重新开始，体现团队的沟通协作精神，培养团队配合协作能力；感受团队配合协作中，各成员之间的沟通方式与行为方式的变化及所需要的调整；提升团队士气，激发饱满的激情。	
4	<b>信任背摔：</b> 要求每位队员轮流站在1.7米左右高的背摔台上，背对着大家。小组其他成员在其身后用双手做保护，接住倒下的学员。这个活动的目的是建立起彼此间的信任关系。同时，这个活动还可以锻炼心理素质，克服恐惧，对参训人员的心理素质提升有很大帮助。	
5	<b>分享与感悟：</b> 由教练带领全体学员进行。每人真实分享自己的感受、体会和收获。	
6	<b>总结与提升：</b> 如何将活动经验延伸至日常工作、生活、交往中。	

## 2021年教师节心理素质拓展活动方案（室内）

序号	活动环节	示例
1	<p><b>破冰环节：</b>将人员随机分组，融合团队，建设团队文化，以全新姿态面对团队的挑战，创造良好的体验式学习环境，营造团队快乐学习的气氛。</p>	
2	<p><b>重走长征路：</b>是为了纪念建党100周年所设计的项目让更多的人了解长征精神，用于奉献，不怕艰辛，不畏苦难；一张喷绘布将整个长征路线刻画出来，要求每个小队通过团队的力量在最短的时间内将网球从起点运送到终点，中间网球落点需重新开始，体现团队的沟通协作精神，培养团队配合协作能力；感受团队配合协作中，各成员之间的沟通方式与行为方式的变化及所需要的调整；提升团队士气，激发饱满的激情。</p>	
3	<p><b>沙场点兵：</b>模拟战场，每个队都有司令员、指挥官、列兵的角色，在进入战场时，列兵蒙住眼睛，不允许说话，指挥官通过眼睛观察战场用手语的方式告诉司令员战场情况，再由司令员下达指令给列兵，用水球击中敌方列兵为获胜。这个活动可以锻炼心理素质，有效的提升团队之间的沟通水准和执行能力，信息传达准确与否直接影响团队计划的实施；要有好的团队策划方案，更要有好的执行力。</p>	
4	<p><b>急速60秒：</b>有30张不同图案的卡片，分别代表着1-30的不同数字，要求每队学员通过团队的力量在60秒之内将这30张卡片按照从1-30的顺序找出；这个活动主要培养团队成员主动沟通的意识，体验有效的沟通渠道和沟通方法；合适的人放在合适的位置；面对困难的突破与挑战精神，学会分析事情而决定行动导向；团队的分工协作：每个人都负责一定范围的数字卡片；培养学员科学系统的思维方式，增强全局观念，学会资源整合的重要性；</p>	
5	<p><b>分享与感悟：</b>由教练带领全体学员进行。每人真实分享自己的感受、体会和收获。</p>	
6	<p><b>总结与提升：</b>如何将活动经验延伸至日常工作、生活、交往中。</p>	