历奇辅导概念

历奇辅导是透过将服务对象安放在一个新奇的环境中，让他们跳出生理及心理的舒适区域，互相合作，解决问题。继而透过总结经验，让服务对象得到成就感，并能将成功的经验转化为未来生活的参照。

历奇辅导的定义包括四个元素：历奇活动、野外、个人及小组辅导、经验学习法。

历奇辅导有四个训练模式：

1、“历奇波浪”主要是活动讲解、过程和解说；

2、“野外挑战”着重个人与大自然的挑战；

3、“情感反思”指学员内在反思；

4、“多元创意”包括利用音乐、戏剧、手工艺等多种方法带出重点。

香港历奇辅导的起源与发展

历奇辅导在香港于七十年代开始萌芽，当时，工作人员较着重“纪律”与“服从”，至九十年代中期，一群资深的教育家、社工将“尊重为先”的理念带入历奇活动中。“尊重”包括工作人员之间、学员之间、工作人员与学员之间的相互尊重，从尊重带来“自重”和“自律”。历奇活动从技巧训练渐渐加入个人成长的元素，而社工在其中所起的引导作用，不容忽视。1997年一群热心的历奇工作者，自发定期举办研讨会，分享各个机构在历奇活动的发展、动向及面对的困难，并于1998年成立香港历奇辅导学会，为本地历奇活动的发展建立起一个平台。这是香港首个具有系统及明确地推广、倡导学术研究和巩固本地历奇辅导发展的组织，它将历奇活动逐步迈进专业化。

**历奇辅导与童军训练的整合**  
王伟明  
(2006年1月7日)

历奇辅导在本港的发展如旭日初升，不少机构团体已积极应用历奇于青少年成长及领导才能发展训练活动当中，协助青少年成长。历奇辅导包含了历奇、野外、体验式学习和个人与小组辅导四个部份，把野外元素和辅导历程整合，让参加者带来成长；童军运动却提供了一套有系统和进度性的训练，当中亦渗透了大量野外历奇元素，协助青少年五育的发展，使他们成为有用的人和良好公民。

简单可见，历奇辅导与童军运动的出发点和实践方法亦有很多相近之处，各具特色却有异曲同工之妙，因而牵起了整合历奇辅导与童军运动可行性的讨论热潮和推动工作。比如历奇行内人士已广泛采用一些向来被视为传统童军技能的项目于历奇活动中，例如木筏制作、绳艺、营火晚会等；又如近年不少童军单位在训练中亦加插了体验式学习和辅导元素，当中最突出的要算童军领导才训练班，曾经有区会甚至以两天的乘风航活动取代宿营活动，一改沿用多年的训练模式。在此不难发现，不论是历奇行内人士，抑或是童军成员，都正在积极探索如何把历奇辅导与童军训练有效地整合，同时发挥两者的好处。

本文将会探讨如何把历奇辅导与童军训练整合，并只集中抽取童军支部(11-16岁)训练纲要作列举和阐释。

历奇辅导与童军运动的目标和实践方法比较

历奇辅导的最终目标是提高参加者的自我认识(Schoel, Jim, Prouty, Dick & Radcliffe, Paul (1989), PA)，协助参加者建立正确和健康的人际关系。李德诚和麦淑华更在提高自我认识的六项元素(建立信任、订定目标、挑战与压力、高峰经验、幽默与欢乐、解决难题)中加入「社会责任」，阐明历奇辅导的最终目标是循这七个方面提高参加者的自我认识，进而提升个人素质和对社会作出贡献。

童军运动的目标，旨在促进青少年身心精神的陶冶与启发，使能成为良好公民，有助于社会。童军训练是透过欢愉富吸引力而有价值之有进度性训练活动，促进青少年德、智、体、群、美五育的发展。

历奇辅导着重的是个人与人际之间的关系发展，提升个人自我认知，从而建立自信、积极态度、社会责任等；童军运动亦着重个人的身心精神塑造和启发，并以小队制度注入团队沟通相处元素，同样地协助青少年自立成长，建立良好价值观和社会责任。

历奇辅导与童军运动均有采取野外历奇模式运作。在童军训练纲要中，童军必须获取足够的野外远足露营经验，并完成各项野外事工方能考获进度章。此外，现时的童军训练纲要已加入各项野外历奇元素，包括攀岩、运动攀登、黑夜远足、水上活动等，以满足不同的需要。不过，以体验式学习法为骨干的启导活动在现阶段仍只有在童军训练班上或以休闲性质为主的童军活动里间中被运用，并未有被纳入训练纲要之中，但以此学习法作为基础的活动元素亦不难在训练纲要中发现，例如小区参与、事工计划等。

个人及小组辅导与童军训练亦是相辅相成的。童军训练的实践方法亦强调以成年人(领袖)作为领导，由成年人适时介入，并在团内实行小队制度，由小队长指导小队成员参与活动训练和议决颁发奖章，当中蕴涵个人与小组辅导的元素。在训练纲要中，童军亦要与小队长及领袖进行讨论，让他们有适当机会获得领袖的意见和辅导。不过，在实践训练纲要时，领袖及成员却容易只按照训练纲要的框架，而倾向只着重事工计划的技术性指导，却忽略了童军个人与小队的成长辅导。更普遍的情况是童军在接受奖章考验时渐渐地转变为只有个人的参与，缺少领袖和朋辈的支持，因而考验项目渐趋事工化。

笔者曾经在区会内担任过奖章和专科徽章主考，接触过不少前来考章的童军。笔者发现，大部份童军在整个考章过程中，包括前期准备工作(例如撰写露营计划书)、考验(例如露营)和考验后报告(例如撰写露营报告书)，都缺乏领袖的指导，领袖通常最多只会对计划书和报告书提供技术性建议，并因为需要而出席露营，形同考官一样。考章的童军通常也只把露营当成是考验事工来看待，最多只会跟领袖作技术性交流。其实，训练纲要包含了不同的历奇元素，但在实践之时，因为实践原则不同，领袖跟成员的取向便有所不同，最终训练所带来的效果亦大相径庭。

在童军活动应用历奇辅导的裨益和限制

历奇是从体验中学习。历奇的最大裨益莫过于透过经历体验、合宜的挑战、群体的互助支持、适切的引导等催化生命成长，装备生命去面对生活的挑战(李德诚)。童军也是从体验中学习。童军运动的最大裨益莫过于透过欢愉富吸引力而有进度性的训练，引导青少年自我学习和启发，培养他们成为一个有自立能力、乐于助人、有责任感及勇于承担的人，建立个人价值观(香港童军总会使命)。

虽然童军活动渗透了历奇活动元素，但却倾向于重视技能的训练。有了各样的技能训练和专章制度，的确可以让青少年发掘个人嗜好和技艺，有助他们发展个人价值观和成长。但与此同时，只集中于技能的训练却无助青少年心智的成长。普遍的旅团在集会时多数会进行各样的技能教授和训练，出外远足露营时也经常与户外训练或技能比赛练习挂帅，成员的生命成长和自我认知提升程度甚为不足，更甚的是童军训练被扭曲为考章和比赛的工具。在童军活动中渗入历奇辅导元素，可以有助童军训练取得平衡，在保持技能训练的同时，兼顾童军成员的个人与群体成长发展。笔者曾经尝试在团集会中定期进行体验式启导活动，再辅以动感辅导，童军成员间的沟通渐渐地多了起来，参与活动的态度亦变得更积极。相反地，一个只有勤力操练技能的旅团，成员间没有太多沟通，关系较为疏远，童军成员只会在需要完成任务时才发挥个人才能。

不过，在童军活动中应用历奇辅导亦受到一定的限制：

1. 训练制度的局限  
   童军训练是一进度性训练，以技能和事工为主导。由于历奇辅导所带来的是个人生命的成长，难以量化和量度，因此难以纳入进度性训练当中。
2. 领袖介入的局限  
   普遍领袖仍然缺乏对历奇辅导、危机管理的认知。要推行高质素的历奇辅导，很在乎推行者的个人素质、经验和造艺，适当地运用历奇和体验式学习法催化生命成长；此外，从事野外历奇亦必须要取得相关证书方能进行，局限了野外历奇的快速发展。
3. 资源投入的局限  
   现时童军总会辖下的历奇场地和设施少之又少，工具配套甚为不足，未能普及历奇辅导。
4. 历奇辅导本身的局限  
   历奇是一个生命影响生命的过程。参加者的学习体验完全视乎个人的价值观、概念基础等而定，不一定能获得结构性的学习体验和达到预期的效果。

如何在童军活动中有效应用历奇辅导

如前文曾经提及，部份训练班正在改以历奇辅导模式进行，如童军领导才训练班。其他课程如露营、远足训练班等，亦大可引用历奇和小组辅导作为教学手法，透过小组分享体验增进各人的知识之余，亦可促进小队的合作效能，加强课程的趣味。在团集会上，领袖亦不妨尝试加插历奇辅导和启导活动环节，甚至以童军活动元素渗透入启导活动当中，鼓励成员介入参与和总结经验，此举可促进团员、领袖和家长之间的互动关系，有助维系团结。领袖在鼓励成员考章之余，亦应辅以适当的指导和分享，不致让考章工作流于事工化。

而在总会层面方面，充足的资源投入和领袖培训工作亦是当务之急。总会又可考虑善用现有乐行童军资源，利用制度鼓励乐行童军参与历奇辅导工作，协助推广历奇辅导与童军训练的整合工作。

x x x x x x x x x x x

历奇辅导与童军训练的整合仍需要一段时间和多方面的配合才能完成。笔者相信两者的整合对历奇辅导和童军运动都存有正面的影响，除了促进历奇辅导在本地的发展之外，亦大大地帮助了青少年成员提升自我认知，达成童军运动的目标，促进社会发展。

x x x x x x x x x x x

参考书目

* 李德诚、麦淑华 (2002)《整全的历奇辅导》；香港：突破出版社。
* 李德诚、刘有权 〈历奇为本辅导初探〉，《突破通讯》；香港：突破机构；第22期，1997年12月。页1-3。
* 李德诚 (2002) 〈历奇辅导青少年工作〉，《香港青少年问题：廿一世纪初的现象、剖析与对策》；香港：香港大学出版社。页135-150。
* 香港小童群益会 (2000) 《历奇为本辅导概念与实践》；香港：香港小童群益会。
* 蔡元云等着 (1999) 《塑造21世纪年轻人：青少年工作者手册》；香港：突破出版社。
* 香港童军总会《童军训练纲要》；香港：香港童军总会。
* 香港童军总会〈抱负、使命及价值观〉，《童军基本技能自学套包》；香港：香港童军总会。
* **历奇教育：对生命的尊重**
* 有一日，与友人一起到一家食肆用膳。就在我们离开之际，友人说看到一位疑似方力申的男士正坐在餐厅的一个角落，于是我们回头仔细观察一番，才发现他并非方力申本人。
* 于是，我好奇地问友人：「方力申是你的偶像吗？」她答道：「我只是在电视节目《美女厨房》中认识他，对他的样貌有点印象而已！」然后，我们的话题一转，开始谈及对《美女厨房》的看法。我说：「还是以往的那一辑好看一点！」友人附和。我接着补充说：「现时《美女厨房》的做法有违良知道德。」她不明白我的意思，于是我便解释：「每一种生命形式都应该予以尊重，这是人性精神的基础。可是，《美女厨房》却鼓吹以娱乐的态度，随便地公然在镜头面前以极残暴的方式杀害生命，任由那些生命在极尽痛苦折磨的情况下被烹宰，而且摄影师还特意地放大描绘整个过程供人仔细鉴赏。这些行为跟公然杀人并没有两样。」友人听完后蓦然以对。以杀害生命来当作娱乐的人，根本就是泯灭人性，丧尽天良，最终只会为自己的人生继续带来更多的痛苦。
* 《美女厨房》的做法让我联想到身为导师和领袖的态度和责任。每一位参加者，无论他或她的本质和人生处境如何，我们都应该一一予以尊重，因为生命本来就是尊贵和平等的，都是连系在整个宇宙系统之中。我们设计出来的培训活动，其最终目的是要协助参加者获得学习转化，因此活动只是促成转化过程的工具媒介，关键仍在于我们如何活用体验，营造适当的环境促使参加者进入转化过程。
* 尊重参加者的个人转化历程，就是对生命的最基本尊重。
* ***香港历奇辅导的理念与界限***
* 李德诚（突破辅导中心高级辅导员）
* **引言**
* 自从香港历奇辅导在一九九八年成立以来，香港的历奇辅导活动如雨后春笋，成为青少年服务的一个新方向。因着优质教育基金的支持，并社会服务界求变的形势，不少老师、社会工作者、甚至教会的青少年导师，皆愿意尝试将历奇辅导活动应用于有关之工作处境。
* 由于历奇辅导在香港仍处于萌芽阶段，自然出现百花齐放的境况，这亦是历奇辅导在香港本地化历程中的必然现象。
* 本文尝试胪列与历奇辅导有关之理念，勾划当中共同之理念，探索现时在香港实践之限制及机会，希望能为香港历奇辅导的界限厘订提供另一参考。
* **1. 历奇辅导的相关理念**
* 1.1 经验式教育（Experiential Education）
* 简单而言，经验式教育是透过实践及反省而达致的学习。这个教育模式假设积极参与问题解决的历程会带来最佳学习的效果。此外，这亦是一个教师、学生、主题及环境间的互动过程，强调教学内容及过程同等重要，并相信每一次的教学历程，均是教师及学生共同学习的机会。
* 1.2 户外教育（Outdoor Education）
* 除了重视从实践中学习外，户外教育主要借着参与自然环境而进行。传统上，此模式包含历奇教育及环境教育，并着重处理四类不同的关系：人与自己、人与别人、人与生态系统、及社会与大自然资源。
* 1.3 历奇教育（Adventure Education）
* 作为户外教育分流之一，历奇教育透过历奇活动去为个人及小组提供挑战性之任务，以强化人与自己及别人的关系，克服个人心理及能力上自订的界限。借着历奇活动所蕴含的挑战及不能预知的结果，历奇教育期望提供学习的经验，以达至思想之改变。
* 1.4 历奇治疗（Adventure Therapy）
* 同样以经验学习作基础，历奇治疗主要以历奇程序去挑战负面行为及强化正向改变。作为专业历奇训练及心理治疗的结合，北美的历奇的治疗计划大致可分三类：野外治疗、历奇为本治疗、及长期住宿营会等。
* 1.5 野外治疗（Wilderness Therapy）
* 在为历奇治疗分支之一，野外治疗致力将传统的小组治疗应用于户外环境，借着户外及历奇活动带来个人成长。由于这模式主要源于外展运动，个中的治疗历程主要在野外进行，以小组形式、连续不断一段较长的时间举行（如二十四天）。
* 1.6 历奇为本治疗（Adventure Based Therapy）
* 这模式主要是为住院病人提供历奇治疗，以作为整体治疗的一部份。一般而言，所需的设施如流动历奇活动、高低绳网或室内攀登墙等皆会按治疗程序的需要而建设于院舍附近。
* 1.7 长期住宿营会 (Long Term Residential Camp)
* 作为历奇治疗的一种，此模式主要为年青人安排长期野营或旅程，期望达至正向之改变。由于营期较长，参加者需要与学习自己为提供基本生活所需，以应付挑战性的环境，进而达至生命的成长。
* 1.8 治疗性历奇（Therapeutic Adventure）
* 这取向主要使用历奇去达至支持健康的行为改变。明显而言，在过程中是以历奇为主导，而辅以治疗性元素。
* 1.9 历奇为本辅导 (Adventure Based Counseling)
* 这是美国Project Adventure的专有模式，并有其独特之理论架构及介入历程，强调有计划，循序渐进的介入程序。虽然这模式初时源于外展运动，并着重于学校中之应用，惟今天已扩展至社会福利及康复服务。
* 1.10 外展运动 (Outward Bound Movement)
* 由Kurt Hahn于一九四一年创办之外展运动，主要是一个透过大自然的挑战，并以行动取向的自己探索之程序。作为一个国际性的运动，不少人会将外展运动等同历奇教育。
* **2. 历奇辅导的核心理念**
* 综合上述之理念，历奇辅导可包括下列之核心理念：
* 2.1 透过经验及反省的学习。
* 2.2 强调人与自己、与别人及与大自然的关系。
* 2.3 运用历奇以达到个人成长。
* 2.4 使用野外作成长及治疗的处境。
* 2.5 安排合宜的历奇设施及有计划之介入。
* 2.6 结合历奇、治疗、教育等不同专业。
* 2.7 探索与不同系统（如学校、社会服务、医疗）的结合。
* 2.8 重视整体的支持及队工精神。
* 2.9 强调工作者的生命质素及榜样。
* 总的来说，历奇辅导的精意便是整合历奇独有的讯息及辅导的历程，为参加者带来成长的契机及转变，而历奇辅导工作者的质素是最重要之影响因素。
* **3. 香港历奇辅导的界限厘订**
* 纵观香港近年历奇辅导的运动，在香港历奇辅导学会推动下，并因着教师及社工求变之需要，加上优质教育基金所提之资源，得以在过去两年急促发展。现时在芸芸众多模式中，似乎较多人接纳历奇为本辅导的取向。
* 然而，随着甚多的人投入这行列，历奇辅导在香港会出现被滥用的危机。由于欠缺安全的机制，在活动过程中便会容易发生意外。此外，当众人皆寻求更高震撼的活动及更多样化的解说技巧时，便是寻求深化的时候了。
* 历奇辅导在香港的发展，本身也是一个历奇。或许这运动在现阶段并不需要过早为自己定下专业的界限，更重要的是挑战各有心人在创路的过程中，愿意开放心灵、不断成长，并与其它人同行、互相丰富。
* **4. 总结**
* 「日光之下并无新事！」历奇辅导事实上并非全新的理念，而只以新瓶盛载旧酒。历奇辅导所强调敢于面对挑战、不断培育成长的精神，正是内藏于每一个真挚的心灵。但愿每一位历奇辅导工作者均能内化个中之讯息。以自己的生命成为别人的祝福。
* **REFERENCE**
* 1. Davis-Berman, Jennifer and Berman, Dene S. (1994). Wilderness Therapy: Foundations, Theory and Research. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
* 2. Gass, Michael A. (1993). Adventure Therapy: Therapeutic of Adventure Programming. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
* 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (1995). Book of Metaphors (Volume II). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
* 4. Hopkins, David & Putnam, Roger (1993). Personal Growth through Adventure. London: David Fulton Publishers.
* 5. Itin, Christian Marcel (1997). Exploring the Boundaries of Adventure Therapy: Resources Notes for the First International Adventure Therapy Conference. Perth, Western Australia: Therapeutic Adventure Professional Group of Association for Experiential Education.
* 6. Kalisch, Kenneth R. (1979). The Role of the Instructor in the Outward Bound Educational Process. Wisconsin: By the author.
* 7. Miles, J. & Priest, Simon (eds.) (1990). Adventure Education. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
* 8. Nadler, Relden S. & Luckner, John L. (1992). Processing the Adventure Experience. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
* 9. Priest, Simon & Gass A. Michael (1997). Effective Leadership in Adventure Programming. USA: Human Kinetics.
* 10. Reddrop, Susan (1997). Outdoor Programs for Young Offenders in Detention: An Overview. Hobart, Tasmania: National Clearinghouse for Youth Studies.
* 11. Schoel, Jim, Prouty, Dick and Radcliffe, Paul (1989). Islands of Healing: A Guide to Adventure Based Counseling. Hamilton, MA: Project Adventure.
* 12. William, John E., and Gass, Michael (1995). Manual of Accreditation Standards for Adventure Programs (2nd ed.). USA: Association for Experiential Education.
* 13. Wurdinger, Scott D. (1995). Philosophical Issues in Adventure Edcuation (2nd ed.). USA: Kendall/Hunt Publishing Company.
* **历奇辅导计划简介**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **简介** | | | | | |
|  | | | | | |
| 本校为一所设占地广阁、设备齐全之历奇活动中心，除供本校师生享用外，亦欢迎校外团体租用。 | | | | | |
|  | | | | | |
| **设施** | | | | | |
|  | | | | | |
| 设施多元化，包括各式之低结构网阵及高结构网阵设施。 | | | | | |
|  | | | | | |
| **低结构网阵：**  彩虹伞、反斗飞毡、过河、鳄鱼潭、生日日期、迷宫、珠传万里、信任天梯、蜘蛛网、手指棒、拍数字、大型七巧板、信任圆圈、游水棒、黑洞、弹弹球、魔术圈、核废料搬运、过悬崖、亚马逊、板车、大脚八、灌水管等 | | | | | |
|  | | | | | |
| **高结构网阵：**  低V、低空横梁、高墙、信心飞跃等 | | | | http://www.tys.edu.hk/icon/an59_as.gif | |
|  | | | | | |
| http://www.tys.edu.hk/photo/abc_demo.gif | | | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc_10.jpg | |
|  | | | | | |
| |  | | --- | | **惇裕学校历奇活动顾问**  本校历奇活动顾问：黎国常先生  黎国常先生(Carlo)于二千年开始从事历奇培训工作，曾任职赛马会长洲鲍思高青年中心历奇匡导训练活动主任，并曾筹办不同主题的历奇活动，是一位资深历奇教练。  他创立的「动力信望爱历奇训练中心」，举办不同的历奇活动及训练课程，让参与者认识及接纳自己，培养沟通技巧，建立良好人际关系；提升自信、自尊和责任感。  黎国常先生资历： - 中国香港挑战网阵协会历奇低结构高级教练 - 中国香港挑战网阵协会历奇高结构高级教练 - 中国香港挑战网阵协会缘绳下降驻场一级教练 - 香港历奇辅导学会资深历奇辅导工作者 - 赛马会长洲鲍思高青年中心历奇匡导导师培训教练 - 香港绳网总会绳网教练 - 中国香港运动攀登总会一、二级教练 - 香港大学专业进修学院体育及康乐业务基础证书 - 香港理工大学Catering Management for Camp Operation | | | | | | |
|  | | | | | |
| 风纪历奇训练营 | | | | | |
| 刚于07年12月7日至8日举行，共有60位风纪参加，同学在营中要分担不同的工作，包括起炉、起营幕、煮食、清洁等，绝对是一个不简单的训练营。虽然工作方面一点也不轻松，却是一个难得的经历，同学们很多都是第一次去做这些工作，而且是与一群同学一起完成，绝对称得上是自我挑战！   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_01.JPG | | 历奇活动 | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_02.JPG | | 导师教导如何用煮食炉 | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_03.JPG | | 看我们亲自煮的墨鱼丸! | | | | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_04.JPG | | 在校园内露营 | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_05.JPG | | 风纪小组训练 | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_06.JPG | | 齐来弄早餐 | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_07.JPG | | 食完要洗碗架 | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_08.JPG | | 露营大合照 | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_09.JPG | | 露营照01 | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_10.JPG | | 露营照02 | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_11.JPG | | 露营照03 | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_12.JPG | | 露营照04 | | |  | | --- | | http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_13.JPG | | 露营照05 | | | | | | | |
|  | | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_14_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_14.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_15_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_15.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_16_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_16.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_17_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_17.JPG) | | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_18_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_18.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_19_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_19.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_20_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_20.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_21_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_21.JPG) | | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_22_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_22.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_23_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_23.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_24_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_24.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_25_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_25.JPG) | | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_26_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_26.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_27_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_27.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_28_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_28.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_29_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_29.JPG) | | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_30_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_30.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_31_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_31.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_32_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_32.JPG) | [http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_33_resize.JPG](http://www.tys.edu.hk/photo/abc/abc_camp2007_33.JPG) | | | | | | |
|  | | | | | |
| http://qcrc.qef.org.hk/images/zhtw/plan.gif计划资源 | | | | | |
| http://qcrc.qef.org.hk/images/zhtw/proposal.gif计划书 | | | | | |
|  | **名称** | | **类别** | |
|  | 1. | 计划书 | PP. 计划书 | |
|  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | - | [整份计划书](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=5169) (667.9 KB) | |  | - | [计划撮要](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=5180) (67.5 KB) | |  | - | [详情, 进度表, 预期成果](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=5189) (255.8 KB) | |  | - | [评估方法](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=5205) (61.4 KB) | |  | - | [预算](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=5212) (136.1 KB) | |  | - | [附件 (1)](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=5215) (100.0 KB) | |  | | | | | | |
| **http://qcrc.qef.org.hk/images/zhtw/proposal.gif总结报告** | | | | |
|  | **名称** | | **类别** | |
|  | 1. | 总结报告 | FR. 总结报告 | |
|  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | - | [总结报告](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=16430) (370.9 KB) | |  | | | | | | |
| **http://qcrc.qef.org.hk/images/zhtw/proposal.gif成果**  ( \* 计划成果的中／英文名称是以计划成果内容所用的语言为准，不会另行翻译。) | | | | |
|  | **名称** | | **类别** | |
|  | 1. | 「挑战者－历奇辅导训练计划」之自主录像 | D32. 录像带 | |
|  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | - | [三日两夜野外训练营片段 (100K 网上观看)](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=17064) (5.6 MB) | |  | - | [远足行山片段 (100K 网上观看)](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=17066) (6.6 MB) | |  | - | [历奇训练片段 (100K 网上观看)](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=17070) (6.6 MB) | |  | - | [100K 片段下载](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=17065) (5.5 MB) | |  | - | [100K 片段下载](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=17067) (6.4 MB) | |  | - | [100K 片段下载](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=17073) (6.5 MB) | |  | - | [300K 片段下载](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=17068) (16.2 MB) | |  | - | [300K 片段下载](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=17071) (18.9 MB) | |  | - | [300K 片段下载](http://qcrc.qef.org.hk/qef/download.phtml?attachment_id=17085) (18.9 MB) | |  | | | | | | |

随着近些年拓展训练市场的深入人心，以至于妇孺皆知的阶段到来，我们这些从业者（三年以上）越来越深刻的感觉到体验式培训的魅力之所在；同时也深感拓展训练培训升级的迫切性。

    不断 学习已经成为行业中每一家公司竞争市场的唯一核心，学习的方式也多种多样，内部研讨式的工作坊，及时总结项目的培训会，网络浏览和定期的行业交流会；还有太多太多的从业者像我一样，先前接受过拓展培训，至今好长时间没有机会升级的“闭门造车”者，现在唯一能力所能及的事情就是看书拜作者为师。

     不必强求与任何人，凡事只要对客户有帮助，对自己的将来发展有裨益，就应该去努力学习和钻研；我们不奢求一定要外出学习的机会，但起码的自我主动学习能力不应该从未体验拓展的障碍。愿努力常在，愿你的每一天和我一样充满挑战和真实！

     以下源自香港历奇辅导学会的书上资源介绍，希望共同学习共同提高共享共好！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 封面 | 书名及作者 | 简介 |
|  | 【体验教育─从150个游戏中学习】    谢智谋、王贞懿、庄欣玮 | You can discover more about a person in an hour of play than in a year of conversation.” ----- Plato 你可以了解一个人，透过一小时的游戏，远多于一年的对话。 ----柏拉图 体验式的游戏，不同于一般的游戏，它不仅有乐趣，更可以透过游戏，由教师或引导员带领学员反思、讨论与分享，使整个经历的过程变得更富教育化，甚至让学员更自然发展出自我与团队价值；在咨商治疗应用，更使学员产生改变与疗育的成效。如果你精孰这150个游戏，加上你引导的专业，相信这本书可以让学员与你的生命变得更有色彩。 |
|  | 【历奇教育】    杨成先生 | 这书国内首本开展历奇教育的师资培训教材，运用于开展训练、历奇训练、历奇为本辅导和历奇教育的人仕。书中既有丰富的实践经验，又有充实的理论指导；既有细致的操作技巧，又有详尽的实施策略。这是一本难得的青少年工作实用手册，运用于团干部、少先队辅导员、教师和志愿者骨干。书中介绍的活动设计、带领、解说、危机管理技巧等内容和历奇教育核心理念及八大功能针对性强、运用性广、易操作和使用。 |
|  | 【挑战绳网教练手册】    吴汉明先生、郑瑞隆先生、张肇贤先生、王培安先生 | 《挑战绳网教练手册》是适合中国内地、香港、台湾的高空挑战网阵技术及安全指引。这本书的内容非常丰富，尤以在防护法的设置上有详细的介绍，非常清楚，可以提升读者对防护技术的知识。 |
|  | 【成长体验Debriefing】    麦淑华小姐、邓淑英小姐 | Debriefing（解说），是描述帮助学员整理体验，深化学习的知识，可说是从实践中学习的历程；既是一种技巧，更是一种思维模式和做人态度。 近年，不管在成长小组、康乐营会、职业培训、灾难后情绪辅导或工商机构培训中，前线工作者皆广泛应用解说技巧，来整理学员的经验和发现。然而，不少工作者遇上困难：带领时如何避免学员胡扯？如何能把他们的学习转移到日常生活中，学以致用呢？ 值得一提的是，自2001年教育统筹局提倡全方位学习，鼓励学生经验课本以外的知识、待人态度和处世技巧以来，教师又应如何处理那些跨科学习的经验，把它转化成为具有教育意义的体悟呢？ 两位作者有见及此，也深信解说技巧对整理人生经验的重要意义，于是针对青少年导师、社工和教师的实际场景，撰文分享；在助人成长和人格教育课题之中，特别选取了六个较为重要的主题，来展示解说技巧的应用方法，期盼协助各位青少年工作者带领具有教育意义的体验活动。 |
|  | 【历奇活动安全手册理论与实践】    吴汉明先生、郑瑞隆先生、卢仲文先生 | 书中主要为业界工作者提供一全面的活动安全理念和带领知识。透过实践和个案分享的经验，让业界工作者能注重活动的安全，使参加者有一个愉快的历奇经验。 |
|  | 「经历、体验、成长」历奇为本辅导实用手册    杨成先生 | 你想增强自信心、塑造优良品格吗？你想磨炼意志、激发个人潜能吗？你想创新思维、提高解决问题的能力吗？你想改善人际关系、培养领导才能吗？你想加强团队合作、提升企事业单位的整体价值吗？来参加历奇活动吧，这里有全新的理念，这里有深刻的体验，这里能给你带来成长的喜悦和无限的惊喜！ “经历、体验、成长”是运用国际流行的历奇为本辅导理念在本土化实践中逐渐形成的一种培训新模式、教学新方法和教育新理念。目的是通过体验式培训，激发个人的潜能，提高自信心；加强团队合作，培养领导才能。它可以广泛运用于团干部、少先队辅导员、教师、公务员、企事业员工培训，也可运用于课堂教学创新、未成年人思想道德建设、心理辅导、亲子教育、联谊活动、山区扶贫、志愿者服务等。本书是国内首本介绍历奇为本辅导的书籍，它不仅系统地阐述了历奇为本辅导的起源、理论基础和主要的学习模式，还详细地介绍了历奇为本辅导的操作技巧，并列举了40项常用的历奇活动。内容新颖，实用性强。 |
|  | 【「历奇出新TEENS」历奇为本辅导滥用药物者活动手册】 | 路德会青怡中心服务自投入服务至今，一直尝试运用历奇辅导手法，协助青少年处理滥药行为问题，以及作为高危青少年的中层次滥用药物预防工作介入手法。经过一段时间的摸索、探究和实践，发觉历奇活动的介入对参加者在自尊感和滥药行为上有正面的改变。透过中心工作员经验的累积及整合，已设计出一套较有系统的工作模式，应用在辅导工作上。并将有关的工作模式及内容，编制成一本活动手册，名为《历奇出新Teens》历奇为本辅导滥用药物者活动手册，希望能与各界分享他们的经验。 |
|  | 【信仰之旅历奇辅导与属灵操练】    王董智敏女士 | 在这本书作者介绍历奇辅导的理念，进而把它应用在教会的事工上，将经验与真理(圣经)两者的关系作出整合。主要探讨灵修传统中相关的课题，把生命操练与生活学习的主题显示出来。再进一步思考如何在教会运用「历奇辅导」的活动时，加入属灵的反省与学习，所以这本着作的页献除了提教会内实践「历奇辅导」的方法外，更重要的是扩阔了「属灵操练」的定义，从更完整全面的灵程(Spirituality)看个人(灵命)的成长。作者对这项事工是满有期盼的，希望可以扩展到其他教会当中。 |
|  | 【大自然动力历奇活动经验实践彚编】 |  |
|  | 【「奇得有理」体验学习策略与实战】    谭司提反先生 | 这书是主责宗教教育的谭司提反博士继《玩有妙法》后的另一本新作。上一本讲「玩」，今次则讲「历奇」。    谭博士将「历奇」定性为一种经验学习。故此，在策略部份他先处理经验学习的基础理论，让读者能知其所以然；然后，再花一章阐述领导经验学习的理论。纵观全书，读者不难发现谭博士的刻苦经营，为要强调经验学习过程中领导的重要性。诚然，坊间有关经验学习的活动良莠不齐，其主因往往是领导者质素不足。  近年坊间出版不少经验学习／历奇的中文书籍，而其中大多是对活动的介绍，较少针对领导者的质素，故此本书可为各青少年工作者提供一个领导经验学习的入门指导。  第二部份为实战篇，提供多个创意新颖的游戏及营会例子，读者不妨借镜参考。 |
|  | 【历奇游戏聚会全攻略】    梁延益先生、何庸亚先生 | 本书提供数十个小组历奇游戏活动，并以小组一年四阶段为例子，合成十六个案例，详尽解释如何运用历奇游戏于小组聚会中，使组员加深信仰的经历，达成小组目标。让参与者真正能够「从游戏领受信息，藉历奇经验真理」。 |
|  | 【整全的历奇辅导】  李德诚先生、麦淑华小姐 | 本书由本会副主席（内务）李德诚先生及秘书麦淑华小姐合着，并由突破出版社出版。  书中的内容是凭着他们十多年的历奇辅导经验，尝试把理论基础、本地应用的模式及数据整理下来，又陈述了他们的带领经验和技巧、选取和策划历奇活动的要诀，期盼透过分享、讨论、提问、个案和习作等，澄清工作者的疑问，掌握历奇辅导的精粹。作者还讨论了培育工作者应有的质素、队工建立和危机管理等问题，期盼藉此对本地历奇辅导的全面发展有所启迪，为受众带来更多好处。 |
|  | 【72个体验活动理论与实践】  蔡炳纲先生、吴汉明先生 | 书中介绍的72个体验活动，是一些只须用简单器材和准备便可应用的项目，对于一些初入行的工作者较容易掌握，而且每项活动均已分类，每类已是团体发展进程的不同的阶段，书中更列出各阶段注意的要点，在编排时的选择上提供了方便。 |
|  | 【历奇为本辅导概念与实践】  香港小童群益会出版  **售罄** | 这是香港唯一的本地著作，是香港小童群益会 90-99年度举办「伴我飞翔」历奇为本辅导计划之经验分享。内容主要包括历奇辅导的理念、香港的发展情况，有关研究报告、历奇活动游戏介绍及程序建议等多部份。出版者希望藉此书籍与老师、社会工作者以及关心青少年成长的朋友分享及交流，在历奇辅导的工作领域上，集思广益。 |
|  | 【Islands of Healing】  Kendall/Hunt, 1988 | The best selling guide to **adventure based counseling**. Comprehensive and readable covering the theory and practice with many case studies from a range of settings. Based on the experience of Project Adventure. Every bookshelf should have it! Recommended fo teachers and youth workers planning adventure programmes for at risk groups. |
|  | 【Adventure Therapy: Therapeutic Applications of Adventure Programming】  Michael A. Gass | Adventure Therapy is an excellent reference book for therapy professionals who want to understand the theory behind the therapeutic aspects of **adventure therapy**. It offers a full range of information, including excellent material on processing (debriefing) the adventure and how change takes place. |
|  | Experience And Education (1953) | Experience and Education is the best concise statement on education ever published by John Dewey, the man acknowledged to be the pre-eminent educational theorist of the twentieth century. Written more than two decades after *Democracy and Education* (Dewey's most comprehensive statement of his position in educational philosophy), this book demonstrates how Dewey reformulated his ideas as a result of his intervening experience with the progressive schools and in the light of the criticisms his theories had received.    Analyzing both "traditional" and "progressive" education, Dr. Dewey here insists that neither the old nor the new education is adequate and that each is miseducative because neither of them applies the principles of a carefully developed philosophy of experience. Many pages of this volume illustrate Dr. Dewey's ideas for a philosophy of experience and its relation to education. He particularly urges that all teachers and educators looking for a new movement in education should think in terms of the deeped and larger issues of education rather than in terms of some divisive "ism" about education, even such an "ism" as "progressivism." His philosophy, here expressed in its most essential, most readable form, predicates an American educational system that respects all sources of experience, on that offers a true learning situation that is both historical and social, both orderly and dynamic. |
|  | 经验与教育    作者：杜威  五南出版社1992-07 | 为了发展我国教育事业，建立具中国特色的教育体系，不仅需要研究我国教育的历史和现状，总结我国教育的经验，而且需要研究外国教育的历史和现状，借鉴外国教育的经验。 |

“空椅子”疗法

[](http://b38.photo.store.qq.com/http_imgload.cgi?/rurl4_b=9bbc36308d11835d757e55c0459d1d6e809933718f0349df599cb85554f024897ae9eb4cc5c5621b85648ac563feac2b41eddf8856322fa98830ff5836328437fabbb31435d4070e4be13f8ea12dee317e17d0d3&a=28&b=38)

从一个故事说起吧。

美国有个叫杰姆的11岁男孩，一天在玩游戏的时候，家里的门铃响了。当他正要起身去开门之刻，他妈妈大声叫他不要开门，但他偏偏开了。于是，他妈妈的男朋友走了进来，用手枪打死了他的妈妈。从此，不仅杰姆的哥哥姐姐责怪他害死了母亲，他的同伴也都回避他，他变得沉默寡言，有时会表现出一种暴怒，学习更是一落千丈。到了18岁时，一个夏日的下午，他站在街头，用手枪打死了一个人，打伤了几个人。在监狱里他接受了一种心理治疗：治疗者要他想象他已经死去的母亲正坐在一张“空椅子上”，并对“空椅子”谈话。尝试了几次后，他变得越来越激动。最后他突然说“是我杀死了你”，并在他妈妈死后第一次哭了。治疗者以此帮助他接触和接受自己的真实感情。后来，杰姆在社交、学习上都获得了明显的进步，在监狱外的适应也很成功。

这种“空椅子”疗法就是一种完形心理疗法。

由德裔美国心理学家皮尔斯（Fperls）首创的完形心理疗法是另一种颇具特色的心理疗法。所谓“完形（Ges talt）”，德文原意强调将事物当作完整的整体看待。而完形心理疗法主张通过增加对自己此时此地躯体状况的知觉，认识被压抑的情绪和需求，整合人格的分裂部分，从而改善不良的适应。

完形心理疗法治疗的关键在于：

1、强调患者此时此地的经验。治疗者要帮助患者觉察此时此地的经验，使之能充分体验种种情绪，并能作自我分析。在一个对患有心因性胃肠道症状的患者的治疗中，治疗者帮助患者注意到自己脸上始终带着笑容，并进而使他认识到压抑其它情绪，强装笑容与心因性胃肠道症状有关。

2、通过“感觉运动认识”，帮助患者发现和表达他们的被压抑的情绪和需要，认识到自己在逃避为自己的情绪应负的责任，并接受这一责任。上述杰姆的案例中，治疗者就是帮助他发现并表达出多年被压抑的情感，杰姆终于在他母亲死后第一次哭了。这一疗法有甚多技术与方法，诸如讲习班、小组治疗、角色扮演以及各种心理练习。

通过自我内心两个分裂部分的对话，使人们内在的对立与冲突获得较高层次的整合，即学习去接纳这种对立的存在并使之并存，而不是要去消除一个人的某些人格特质。

笔者根据平时的经验，将空椅子技术分为三种形式。

一、空椅子技术的三种形式

（一）倾诉宣泄式

这种形式一般只需要一张椅子，把这张椅子放在来访者的面前，假定某人坐在这张椅子上。来访者把自己内心想对他说、却没机会或者没来得及说的话，表达出来，从而使内心趋于平和。主要应用于三个方面：

1、亲人或者朋友由于某种原因离开自己或者已经去世，来访者因他们的离去，内心非常悲伤、痛苦，甚至伤痛欲绝，却无法找到合适的途径进行排遣。此时，心理辅导教师可以运用空椅子技术，让来访者向空椅子进行倾诉，表达自己对空椅子所代表人物的情感，从而使自己强烈的情感得以舒缓。

静和妈妈在一次外出途中遭遇了车祸，妈妈当场死亡，而静只是受了轻伤。她目睹了惨案发生的整个过程，内心充满了悲伤和恐惧。自从那以后，开朗地她脸上没有了笑容，情绪也变得起伏不定。她几乎每天晚上都要做恶梦，梦见血淋淋的场面，梦见肢体残缺不全的妈妈，因此经常从梦中惊醒，醒来以以后呼吸急促，面色苍白。

当她来到心理咨询室的时候，心理辅导教师利用空椅子技术，让她想象自己的母亲正坐在那张椅子上，让她向母亲倾诉。当她倾诉以后，情绪平静了许多。

这种形式也可以用于对失恋者的咨询，或者可以应用于危机干预失败后，对相关人员的处理。比如，某个学生自杀后，给班级其他同学带来了阴影，此时，可以采用空椅子技术，让全班同学向他集体告别，以磨平内心的创伤。

2、空椅子所代表的人曾经伤害、误解或者责怪过来访者，来访者由于各方面的原因，又不能直接把负面情绪发泄出来，郁积在内心。此时可以通过对空椅子的宣泄、指责，甚至是谩骂，从而使来访者获得内心的平衡。

曾经有位名叫小军的同学，一次他看到几个男生欺负一个男生，便打抱不平，上前劝说了几句。没想到那几个男生摩拳擦掌，对他挑衅，最后打起架来。政教主任不问青红皂白地把他批评了一顿，并且根本不听他的辩解。他感到很委屈，但是又无法向政教主任发作。因此，他来到心理辅导室求助，辅导教师利用空椅子技术，让他假设政教主任正坐在那张椅子上。然后，小军大声地对着空椅子辩解，并且批评政教主任不去了解事情的真相，经过一番宣泄后，他的情绪逐渐平静了下来。

3、椅子所代表的人是来访者非常亲密或者值得来访者信赖的人，来访者由于种种原因，无法或者不便直接向所代表的人物倾诉。此时，可以让他向空椅子倾诉，宣泄出自己的情感，从而获得某种解脱。

小芳非常爱自己的妈妈，也非常信赖她。以前，一有什么烦恼或者不快，她都会向妈妈讲，讲了以后，会得到妈妈的支持或者安慰，心情就会平静下来。但是，最近妈妈到英国进修，小芳再也无法向妈妈讲这些烦心事了，因此情绪很低落。而小芳对心理辅导教师不太了解，不愿意把自己的小秘密告诉心理辅导教师，此时，辅导教师选择了空椅子技术，让她单独向空椅子进行倾诉，取得了良好的效果。

（二）自我对话式

也就是自我存在冲突的两个部分展开对话。假如来访者内心有很大的冲突，又不知道如何解决时，可以放两张椅子在来访者面前，先让其坐在一张椅子上，扮演自己的某一部分；然后再让他坐在另外一张椅子上，扮演自己的另一部分。这样依次进行对话，从而达到内心的整合。

主要应用于两个方面：

1、由于种种原因，来访者认为自己本应该做的事情，却没有做，引起了不好或者严重的后果时，产生了强烈的内疚感、罪恶感和自责心理。此时，运用空椅子技术，让来访者自己与自己展开对话，从而降低内疚感。

王刚一次看到有个小孩掉进河里，他准备去救，但是自己也不会游泳，于是他就跑出去喊人，等到他把人叫来时，小孩子已经溺水而亡。从此以后，他的情绪极为低落，晚上常常做恶梦，自己也经常责怪自己，活得很不开心。心理辅导教师对他运用了空椅子技术，当他坐在一张椅子上时，让他想尽一切理由去责怪自己；而坐在另外一张椅子上时，让他替自己没有施救的行为进行辩解。自我的两个部分展开了激烈的对话，王刚也由此进行了深入的思考，最终他明白了，小孩的死责任并不在自己身上：假如自己去施救的话，没准把自己的命搭上，也救不了小孩。从此，他释然了，人也变得开朗起来。

2、面对各种各样的选择很难下定决心，或者处于人生的十字路口不知将何去何从时，来访者忧心忡忡，不知如何进行选择，因此逃避现实，甚至通过烟酒甚至其他方式来麻醉自己。此时，可以运用空椅子技术，让来访者自己与自己展开对话，澄清自己的价值观，分析各种选择的利弊，找到解决问题的途径。

小云面临着即将到来的文理科分班，感到脑子一片混乱。选择文科吧，文科中历史、政治自己比较擅长，也比较喜欢，但是，她很讨厌地理，并且听说文科以后的就业面也比较窄；选择理科吧，理科中理化成绩比较好，并且父母和班主任也极力劝说她选择理科，但是她很讨厌生物。于是，一连几个晚上，她躺在床上翻来覆去睡不着……

心理辅导教师让她坐在椅子上对另一把空椅子展开了心灵的对话。坐在这张椅子上，就把选择理科的好处和做选择文科所有的坏处罗列出来；坐到另外一张时，就把选择文科的好处和选择理科的所有坏处罗列出来。并且在罗列完以后，还展开激烈的质询……

（三）“他人”对话式

是自己和“他人”之间的对话，放两张椅子在来访者面前，坐到一张椅子上时，就扮演自己；坐到另外一张椅子上，就扮演别人，两者展开对话，从而可以站在别人的角度考虑问题，然后去理解别人。

主要应用于两个方面：

1、来访者以自我为中心，不能或者无法去体谅、理解或者宽容别人，因此存在人际交往方面的困难，而自己却找不到原因。此时，运用空椅子技术，让“自己”和“他人”之间展开对话，让来访者设身处地地站在“他人”的角度思考问题，从而产生领悟，找到人际交往困难的原因。

小娟和好朋友小梅关系非常好，但是最近有了矛盾。小娟认为所有的责任都是小梅引起的，但是听了小娟的叙述后，心理辅导教师发现问题真正的原因在于小娟太以自我为中心。此时，辅导教师便运用空椅子技术，让小娟依次扮演自己和小梅，展开对话，使她能够站在别人的角度思考问题。经过一番对话后，她决定向小梅道歉，并主动和好。

2、来访者存在社交恐惧，不敢或者害怕和他人交往。此时，运用空椅子技术，模拟人际交往的场景，让来访者在这种类似真实的情境当中减轻恐惧和焦虑，学会或者掌握与人交往的技巧。

小刚非常内向，不善于交际。因此，在寝室当中显得非常不合群。他也很想和寝室里其他几位同学打成一片，可是他害怕自己说不好会被别人笑话，或者伤害了别人的自尊心。因此，很多时候到嘴边的话，也说不出来。心理辅导教师就摆放了六张椅子，分别代表小刚自己和其他同学，并且创设了一个情境，让小刚与他人展开对话，让他揣摩别人的心理，体会对方的心理状态，从而使小刚逐步掌握了同伴交际技巧。

二、运用空椅子技术的注意事项

（一）运用空椅子技术之前，应该深入地了解来访者的问题所在，看来访者是否适合用空椅子技术或者应该运用何种形式

并不是所有的问题都适合用空椅子技术。因此，在运用空椅子技术之前，一定要深入了解来访者的问题所在，不要轻易对来访者的问题下结论。因为，有的来访者初次进行心理咨询时，对心理辅导教师还不够信任，往往先说出一些无关紧要的问题，来试探心理辅导教师值不值得信任或者心理辅导教师水平的高低。只有在充分、深入了解来访者的基础上，才可决定是否采用空椅子技术；同时，辅导教师还应该认真斟酌，到底对来访者采用哪种形式的空椅子技术，效果才会更好一点。

（二）运用空椅子技术前，首先要营造出一种气氛

空椅子是不会说话、不会移动、无血无肉、没有感情的物体，因此，让来访者对它讲话，来访者可能觉得很滑稽，甚至觉得很无聊。此时，如果没有营造出一种气氛，直接让来访者对空椅子讲话，来访者肯定无法投入，甚至会不知所措。

所以，在运用空椅子技术之前，心理辅导教师一定要充分掌握空椅子所代表个体的详细情况。然后，告诉来访者，那个人就坐在这张椅子上，并且详细地描述他的表情、动作、声音等等。一句话，要让来访者感到那个人是真真实实地坐在他面前，来访者才会有话可说。

（三）心理辅导教师要诱导来访者全身心投入对话情境

来访者在初次接触空椅子技术时，往往感觉比较滑稽，甚至无聊，或者出于其他方面的原因，而不愿意全身心地投入到活动中来。

此时，心理辅导教师要诱导来访者投入对话情境，提醒他要设身处地站在另外一个角度或者别人的角度去思考问题。而来访者扮演“他人”的角色时，往往会用第三人称的口吻讲话，此时心理辅导教师要求他要用第一人称说话，并且要尽量去模仿“他人”的声音和动作。只有这样，来访者的体验才能够深入，获得的领悟也才比较深刻

**历奇游戏（共１０课）**

[编辑](javascript:;) | [删除](javascript:;) | [权限设置](javascript:;) | [更多▼](javascript:;)

[更多▲](javascript:;)

* 设置置顶
* 推荐日志
* 转为私密日志

[房子](http://user.qzone.qq.com/2089764)    发表于2010年04月28日 15:19 阅读(13) 评论(0) 分类： [个人日记](javascript:;) 来源：[QQ客户端](http://ctc.qzs.qq.com/qzone/im/help/qzone_editor.htm) 权限: 公开

|  |
| --- |
| http://ctc.qzs.qq.com/ac/b.gif  http://ctc.qzs.qq.com/ac/b.gif  第一课 变形金刚   适用年级：所有年级  一、游戏目的：  1、培养团队精神，促进组员的沟通。  2、提升解决小组问题的能力。  3、产生小组领袖，提升小组动力。  二、人数：8——12人一组为佳。  三、课时：1课时  四、场地：室内或室外  五、器材：无  六、游戏操作：  热身游戏：一拍即合  游戏：变形金刚  一、游戏操作：  1、导师说出一个文字、图形或物品的名称，小组所有组员一起共同用身体排列组合出文字、图形或将该物品拼凑出来。  2、最好又最快的小组获胜。  二、讨论问题示范：   1、在刚才的活动中，谁给了我们最多好的建议呢？我们各自的角色又如何呢？  2、为什么我们能如此迅速（顺利）地完成任务？   三、技巧变化：  1、导师可以从易到难地布置任务。  2、可先有各个小组分别拼凑不同的形状，再将不同形状拼凑为一个大图形，作为全体学员的作品。  四、注意事项：  1、变换的间隔时间要很紧凑，使学员有较强烈的紧迫感。  2、所摆图形不应太抽象，应选用较简单、较常见的，还要记住循序渐进原则。   第二课 穿越太空   适用年级：５、６年级  一、 游戏目的  1、培养及发挥团队合作精神，提高小组解决问题的能力。  2、促进小组成员之间的沟通与理解。  3、挖掘小组成员的潜力，训练小组的协商及决策能力。  二、 人数：10——15人为一组。  三、 课时：1课时  四、 场地：户外平地。  五、 器材：直径40cm的呼拉圈12—16个、封箱胶布。（呼拉圈可用地上画圈代替）  六、 游戏操作：  1、分组游戏：理财高手（具体方法见分组方式）  通过游戏，将班级所有学员分成４个小组，两个小组同时进行游戏。  ２、把６——８个呼拉圈整齐排列成一行，呼拉圈间距以学员迈开大步的距离设定，排好后用封箱胶布固定在地面上。  ３、告诉学员他们已经被挑选为“神州８号”的宇航员，现正在太空飞船上，接到总部通知，所有宇航员都将通过眼前的减压舱到太空漫步。通过减压舱很特别，所有组员必须手拉手围成一圈，通过每个减压舱的时候，不能少于２只脚多于４只脚，否则将触动警报，重新开始。  ４、讨论问题示范  　　（１）在游戏过程中，你感觉什么是最重要的？　为什么我们一直都在坚持直到完成呢？  　　（２）这个游戏的成功经验，对我们有何启发呢？　  ５、技巧变化：学员能力高可以加大难度，到终点后要组员反手拉成一圈返回宇宙飞船也是一种办法。  ６、注意事项：  （１）呼拉圈所设定的间距是游戏的关键。距离太近，感受不深，不要担心学员失败，用１０次左右尝试才成功是正常的。　  （２）注意不要让学员用脚把呼拉圈之间的间距缩小，否则失去游戏意义。   第三课　集体登陆   适用年级：所有年级  一、 游戏目的  １、 通过学员间的身体接触，增加小组成员之间的了解和默契，活跃小组气 氛。  ２、 扩大小组成员之间的安全区域，增强熟悉程度，促进团队形成。  二、 人数：８——１５人一组  三、 场地要求：户外空地。  四、 器材：橡胶软垫或拼图。  五、 游戏操作：  １、 热身游戏：大风吹  ２、 把一块橡胶软垫放在地上，要求组员在同一时间全体踏上软垫，停留约１０秒。  ３、 全体组员身体各部分必须离开地面，然后由小组导师倒数１０秒才可结束。  ４、 谈论问题示范：  （１） 当你看到软垫如此之小时，你的感觉如何？当时你觉得小组可以完成任务吗？　  （２） 这个游戏的解决方法是如何得到的？有何创意？　  ５、 技巧变化：  （１） 随着组员的表现，可以将软垫或拼图面积逐渐减小。  （２） 可用报纸或者地板胶代替软垫、拼图。  ６、 注意事项：  （１） 导师要注意参加者的安全，需要随时注意避免他们做出危险的动作。  （２） 留意组员是否出现“男女授受不亲”的初期反应。   第四课 建 塔   适用年级：所有年级  一、 游戏目的  １、 培养团队在短时间内解决问题的能力。  ２、 提升团队合作精神。  ３、 促进小组领袖产生。  ４、 让参加者在执行团队任务时不断创新，用新的思维方式思考和处理问题。  二、 场地：室内进行  三、 器材：旧报纸每人一张、透明胶  四、 游戏操作  １、 热身游戏“大风吹”  ２、 导师发给每位组员及报纸一张，在15分钟之内利用这些材料建一座最高的塔，外形美观、结构牢固、创意第一。  ３、 塔做完之后，每组将自己建的塔放在大家面前，每组派出一位组员点评，评出最有创意的一组。  五、 讨论问题示范  １、 在小组工作中，是否每个人都有参加，参与程度不一致时，你有何感受？  ２、 小组的领袖是任何产生的？他或她是否发挥作为领袖的角色和责任？  ３、 你对小组的合作有何看法？  六、 技巧变化  １、 可以要求参加者建房子或者修桥。  ２、 可以提供不同的材料，如：扑克牌、吸管、卫生筷等。  ３、 在组员较多时，可以适当增加一个其他游戏，将小组任务分成两个。  七、 注意事项：导师应留意一些不太参与活动和游离活动的学员。   第五课 大脚板   适用年级：中高段年级  一、 游戏目的  １、 热身阶段活跃气氛，强化小组成员间的合作。  ２、 促进小组领袖的产生。  二、 人数：7人一组，两组以上为佳。  三、 场地：户外平地  四、 器材：大脚板两对。  五、 游戏操作：  １、 热身游戏：乌鸦与乌龟  ２、 要求全组组员站立在“大脚板”上，从起点开始，并绕过一定距离返回终点。  ３、 如组员在途中跌离“大脚板”，组员必须全体重新站在“大脚板”后，才可继续前行。  六、 讨论问题示范  １、 全体组员一致行动的要点在哪里？  ２、 组员能否有效执行组长的指令？  ３、 这个游戏的成功经验，对我们有何启发？  七、 技巧变化  １、 根据学员的完成情况，可以安排组员全部不可以开口说话，以增加难度；根据游戏时间长短，可以更改终点。  ２、 可以指定将终点变成一个区域，让学员突然改变方向像倒车一样进入终点。  八、 注意事项  １、 必须提醒组员小心被“大脚板”夹伤。  ２、 导师要做好保护工作，防止组员前倾或跌倒，特别是前排或最后位置的组员。  ３、 在平坦地面上进行活动，较为安全。   第六课 巧钻呼拉圈   适用年级：所有年级  一、 游戏目的  １、 培养解决问题的能力。  ２、 热身阶段，拉近小组成员距离，打破隔膜。  二、 人数：10——15人一组，最好两组以上。  三、 场地：室内或户外均可  四、 器材：每个小组大的呼拉圈一个。  五、 游戏操作：  １、 分组游戏“理财高手”。  ２、 导师要求小组成员手拉手围成一个圆圈，将呼拉圈放在任意两位学员之间， 让学员在不脱开手的情况下，使全体小组成员钻过呼拉圈，最快完成的小组为优胜。  ３、 可在所有小组都试过以后让他们考虑有没有更快和更好的方法，然后再尝试。  六、 讨论问题示范  １、 在小组接受任务时，如何产生一个有效且快捷的方法？  ２、 在参与过程中，如何配合小组完成任务？小组是如何不断超越的？  七、 技巧变化  １、 呼拉圈不可以碰到地面，可以增加难度。  ２、 多个小组同时进行可以增加竞争性。  ３、 呼拉圈可以用橡皮筋圈代替，完成任务更具挑战性，更能体现团体合作。  八、 注意事项：导师应提醒学员小心呼拉圈碰到头部和有眼镜的同学。   第七课《七手八脚》《提款机》   适用年级：所有年级  一、游戏目的  １、 训练反映、决断力及解决问题的能力，促进团队合作。  ２、 提高数学运算能力，提升小组动力。  ３、 让学员感受双赢沟通的重要性。  ４、 引发学员体验竞争和合作。  ５、 激发学员思考遵守规则和诚信的重要性。  二、人数：10——15人一组，有两组以上为佳。  三、场地：室内或室外均可  四、器材：无  五、游戏操作  １、 热身游戏“乌鸦与乌龟”。  ２、 游戏：“七手八脚”  （１）每组必须按要求有某数目的手或脚着地，如七只手八只脚，最先按要求完成的为赢。  （２）导师从易到难，更改手脚数目，请组员不断尝试。  （３）讨论问题示范  A在游戏过程中，你的小组是如何按指示达到要求的？  B你喜欢那些决策方法？大家的意见是如何达到一致的？  C当有不同意见时，你们怎样处理？让你表达意见时，是否被接纳？   （４）注意事项：游戏进行时，导师应注意参与者的安全，避免他们做出危险和高难度的动作，如“骑脖马”等。游行进行时可使用软垫，防止损伤。  ３、 游戏：“提款机”  （１）让参加者两人为一组，伸出右手握在一起，组成一台新颖的提款机。此机不需要预存款，当紧握的双手靠近哪位组员的裤袋时，他就将提到100元，而且不必要换款和扣利息。  （２）在指定的时间内看谁提款多。  （３）讨论问题示范：有的人很勤劳，但提款不多，有的则两个人都提不到款，而有的提到巨款，为什么？明明我们规定每次提款100元，为什么有人每次可以提到成千上万元呢？  （４）注意事项：  注意观察并找有代表性的几个小组：如合作无间的，竞争激烈谁也提不到款的，勤快有序的等，示范给所有的学员看，以引起重视，并加以解说。关注那些无人合作或不投入者。    第八课 壶口夺宝   适用年级：4——6年级  一、 游戏目的：  １、 评估小组成员的性格特征，强化小组合作。  ２、 促进团队建设，提升小组解决问题的能力。  二、 人数：8——12人一组为佳。  三、 场地要求：户外平地。  四、 器材：木砖8——10块  五、 游戏操作：  １、 告诉学员现已抵达黄河壶口瀑布旁，组员必须到距离30米的对岸夺宝。  ２、 小组所有成员必须踩着木砖，从起点走到终点，途中身体任何部分不能碰到地面。  ３、 行走过程中凡闲置的木砖将会被导师或工作人员“没收”。  六、 讨论问题示范：刚才是谁想到了过河的办法？刚才的游戏惊险吗？ 你们是如何克服的？  七、 技巧变化：可以几个小组进行，以增加竞赛气氛，促进团队精神的建设。可要求组员手拉手进行。  八、 注意事项：要注意学员的手、脚不要被木砖夹伤。用讲故事形式介绍游戏，能提高学员兴趣，促进学员参与。   第九课 运送核废料   适用年级：4——6年级  一、 游戏目的：  １、 训练小组组员之间的合作和解决问题能力。  ２、 加强小组组员的自我反省能力，提升学员的沟通能力。  ３、 让学员学会从不同的角度思考问题。  二、 人数：10——15人一组为佳。  三、 场地：户外为佳，室内也行。  四、 器材：眼罩4个、装水塑料器皿1个、4条橡皮筋、10条棉绳、1个一次性纸杯。  五、 游戏操作：   １、 导师为每组学员分派10条绳子、4条橡皮筋和4个眼罩，要求他们将一个摆在大约4平方米范围内的一杯水“核废料”在不利用其他工具的情况下运送到导师指定的地点。  ２、 参加者可以商量如何利用现有工具将“核废料”运出，其中负责操作的4名学员必须戴上眼罩才可以进行操作，并将“核废料”倒入一个塑料器皿内。  ３、 在运送过程中，负责操作的学员双手不可接触到“核废料”，过程中任何人都不许进入4平方米的范围内。  ４、 其他组员可以在场外提示，不可与操作者有身体接触。  六、 讨论问题示范：  １、 你的小组是如何找到一个可行的方法的？  ２、 当大家都有自己的意见和观点时，如何表达不同的意见和观点？当你的意见被接纳或被拒绝时，你有什么感受？  ３、 在小组解决问题时，有人带领我们、指挥我们进行吗？小组需要这样的领袖人物吗？你自己担任什么角色呢？  ４、 被蒙上眼睛的操作者有何感受呢？  七、 技巧变化：限定操作者的手离装“核废料”的杯50厘米，或待操作者戴上眼罩后才指定“核废料”回收点，都可增加难度。  八、 注意事项：严格约定不许偷看和“核废料”回收点距离安排适当都是游戏成功的关键。  历奇游戏之“形似我心”   第十课 形似我心   适用年级：高年级  一、 游戏目的：  １、 强化组员间的信任。  ２、 根据不同的环境变化，用新的思维方式协作完成挑战。  ３、 训练学员的指挥和聆听能力。  二、 人数：10——15人一组为佳。  三、 场地：户外平地。  四、 器材：眼罩每人一个，30——50米长的绳子一条。  五、 游戏操作：  １、 把长绳平放在地上，将组员集中至中间点附近围成一个圈，小组内选出一名指挥者，眼看口动，但不允许碰到其他组员和长绳，其他组员戴上眼罩蒙上眼睛，只可用手接触绳子但不可碰到其他组员。所有蒙眼组员必须在指挥者的领导下，将长绳围成一个最大的无缺口的心形。  ２、 当指挥者和组员满意共创的心型时才能解开眼罩。  六、 讨论问题示范：  １、 在游戏过程中，你最焦急的是什么？最担心的又是什么？  ２、 如果把你换作指挥者，你会注意些什么问题呢？  七、 技巧变化：  １、 若场地足够大，可以安排几个小组同时进行。  ２、 根据学员的情况，可以限定蒙眼睛者不可以开口说话，也可以增加或缩短长绳。  八、 注意事项：  １、 清理现场障碍物，确保参加者的安全。  ２、 严格约定盟眼睛者不许偷看。   热身游戏A：一拍即合  1、游戏目的：  安排活动初期，打破学生之间的隔阂。  打破组员初期或中间出现的沉闷，可增加小组成员的互动性。  2、游戏操作：  A、 要求所有学员围成一个圆圈，每人向左右伸出两手，左手掌心向上，右手掌心向下放在右方学生手掌上面。  B、 教师朗读一篇文章，当文章中出现某一指定字眼时，学员的右手要快速拍打右方学生的手掌，左手则要尽量避免被人拍到。  C、 为增加游戏的参与性，教师可以用“谁被人捉到谁要表演节目”的话来鼓励学员参与。  【范例】  用“一”字为指定字眼  中国入世了！多哈会议，一锤定音，前后只经过八分钟。一百四十几个世贸组织成员的代表，无一反对，一致通过。入世给中国未来社会、经济发展带来的影响将是全方位的，即会对一些行业带来冲击，也会对中国的改革开放注入一种新的挑战和动力。  热身游戏：大风吹  一、 游戏目的：  1、消除学员的紧张情绪。  2、活跃课堂气氛，调整学员所座的位置。  3、加强学员对导师指令的注意力。  二、 时间：5分钟  三、 场地：室内或室外。  四、 器材：无  五、 游戏操作  1、 所有学员围成圆圈坐下。  2、 导师说：“大风吹”，学员一齐问“吹走什么”，此时导师会说出某一种特征，如穿红色上衣、戴眼镜等。  3、 凡是被“吹”到的学员必须马上离座另找座位。  六、 技巧变化：当学员离座后可找工作人员搬走其中一张椅子或做在其中一张椅子上，使最慢的学员找不到位置就坐，以增加学员的积极性。  七、 注意事项：  1、导师所说的特征必须是学员中比较明显突出的，方便学员进行判断。  2、每一个特征需要有两名或以上学员具备。   热身游戏B：乌鸦乌龟  一、 游戏目的  1、 热身活动期间，打破参加者之间的隔膜。  2、 引起参加者的兴趣与关注，活跃课堂气氛，提升学员的注意力。  二、 时间：5——10分钟  三、 场地：户外或者室内  四、 器材：无  五、 游戏操作  1、 请所有学员排成两列，排好后请两列学员面对面站立，距离不超过30厘米。  2、 导师介绍将用两种动物名称作为两列队员的名称（没有实质意义，只是代表而已），一列为乌鸦，一列为乌龟。导师喊乌鸦时，乌鸦抓乌龟；喊乌龟时，乌龟抓乌鸦，抓与被抓的最多只能走一步。  3、 由导师把握时间，重复3—4次。  六、 讨论问题示范：你抓到对方又不被对方抓到的经验是什么？  七、 技巧变化  1、 可用评选“最勇敢之乌鸦、乌龟”等方式增加愉悦，促进学员参与。  2、 用老虎、老鼠同样可以做此游戏。  八、 注意事项  1、 两列学员的距离太远，刺激性将减少，但是幽默地告诉学员抓人时要注意礼貌，动作不能太大或乱抓，以免引起误会。  2、 确保学员身后无柱子、树等障碍，以免引起不必要的损伤。 |