

早报小记者走进泉州市洛江区校外未成年人心理健康辅导站

# 成长“心”动力 团辅添活力

近日，洛江区马甲中心小学、马甲第二中心小学、马甲第三中心小学小记者分批走进泉州市洛江区校外未成年人心理健康辅导站，参加主题为“辞旧迎新”的心理团辅活动。在心理老师吴清芳的引导下，小记者们敞开心扉，回忆2023年的难忘瞬间，畅聊2024年的计划。随后，小记者变身“搬运工”，通过分组“传递密码”“运送气球”“高山流水”等游戏，学会分工合作，领悟团队协作的重要性，为成长赋能。

■融媒体记者 林婷瑜 通讯员 车汝汝 文/图



小记者们在“高山流水”游戏中收获满满

## ★从心开始

□小记者 韦祈(马甲第二中心小学四年级)

在“运送气球”的游戏中，我们小组没有取得第一名，但一时的失败并不可怕，我们队并没有气馁，队员之间也没有互相责备，而是互相加油鼓劲，总结经验。果不其然，在第二个游戏“高山流水”中，我们队默契配合，稳稳赢得了第一名，这让我深刻认识到团队合作的重要性。同时，我也通过游戏，意识到了困难是只拦路虎，冷静是把锋利的剑。我从游戏一开始紧张得手抖，到冷静下来稳稳地接过队友传递过来的球，并顺利地送到目的地，明白了遇到事情一定要先冷静下来的道理。

2024年，从心开始，我将带着不怕困难，不怕失败的精神勇往直前。  
(指导老师：刘卫才)

## ★学会调节情绪

□小记者 杜东霖(马甲第二中心小学四年级)

在辅导站里，小伙伴们依序排列，用前胸撑着气球顶住前一个人的后背，依次将气球送往目的地。一个接一个传递着和谐、团结的精神，现场满是欢声笑语，大家在欢快的氛围中放松了身心，对未来充满了信心和希望。当然，游戏期间，也会有气球落在地上的情况发生，这就像我们在日常学习生活中会遇到悲伤和忧愁，体会到焦虑和挫

折。但是我们不能灰心丧气，我们要学会调节情绪，适度地表达和控制情绪，保持胜不骄，败不馁，喜不狂的良好心态。

## ★多观察勤思考

□小记者 杜欣妍(马甲第二中心小学四年级)

运送气球，游戏规则是要用身体来传送气球，期间手不能碰到气球。我们组先让男生参与挑战，可他们一点默契都没有，整个队列松松垮垮，有的人走得快，有的人走得慢，最后一个人还违背游戏规则，用手碰了气球便输了。轮到女生组，我们用前胸撑起气球，让它牢牢地顶住了队友的后背，然后整个队伍默念着“一二一二……”，踩着小碎步往前走，轻松地把球送到目的地。

在“高山流水”的游戏中，我们组一直反复练习，可球总是走得太快，没能把它顺利接住。老师问我们是否知道问题出在了哪儿，队友们却互相推卸责任。其实，只要我们团结起来，多沟通、多观察、多练习，一定可以挑战成功的。

在2024年，我想要多观察、勤思考、不放弃，以全新面貌来迎接新的一年。  
(指导老师：蔡培佳)

## ★团结协作力量大

□小记者 杜俊霖(马甲第二中心小学四年级)

这次团辅活动，让我对“规则”

“观察”“沟通”“行动”这四个词有了更深刻的理解。比如在游戏中，我们要多观察一下其他团队失败、成功的原因，并运用到自己的队伍中，这样成功率更高；我们要和队友多沟通、多讨论，这也是成功的技巧之一。同时，我也读懂了“团队合作”的含义，我们一个组就是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们要集合大家的智慧，尽量把事情做到更好！(指导老师：刘惠彬)

## ★最佳状态迎新年

□小记者 林益峰(马甲中心小学五年级)

活动中我印象最深刻的一个项目是“高山流水”，队员们拿着不同颜色的管子，将乒乓球运送到指定的杯子里，虽然没有时间限定，但是很考验队员团队合作能力和心理素质。众所周知，在运送乒乓球过程中，只要有一名队员因紧张、焦虑，或者没有沟通好运送的方法，出现乒乓球落地的情况，比赛就算输了……

俗话说得好，“众人一条心，其利可断金”，虽然我们小组没有获第一名，但是我看到了比赛前伙伴们个个出谋划策，想着一起赢下比赛时的模样……这让我深深明白了“团结就是力量”的道理，也让我懂得了做任何事前都要先规划好，保持一颗冷静的心，去迎接困难。

同学们，让我们一起以最佳状态去迎接新一年的到来吧！

## ★失败并不可怕

□小记者 吴炫铭(马甲中心小学四年级)

运送气球的游戏看似简单，可当我们尝试时，队友们一不小心就掉落了两球。“没事，只要吸取经验就好了。”正当我们垂头丧气时，吴老师的一句话让我们重拾了信心。正式比赛开始了，我们团队团结一心，刚才犯的错误都得到了纠正，最后一粒球也不负众望地投入了框里，大家欢呼雀跃。通过这个游戏，我明白了万众一心的重要性，也明白了失败并不可怕，放弃才是最可怕的，只要我们不放弃，反复尝试总能找到成功的办法。  
(指导老师：苏棉艺)

## ★人心齐泰山移

□小记者 吴梓轩(马甲中心小学四年级)

我们每组都分发了不同颜色的管子，我们要用管子接在一起，将乒乓球运到指定的地点，哪组能又快又稳地完成比赛，哪组就能获胜。

我在第一组的中间位置，看着前面的同学们已经开始了。我心里还是有些紧张的，可是当看到球就要掉到地板时，我迅速跑到前面把球接住，后面的同学也一个接一个地重复着相同的动作，小心翼翼地运着“手雷”，就这样有惊无险，乒乓球终于到达了终点。我们组以13秒的好成绩获胜了，领到了小奖品。

通过这次的比赛，我感受到团结的重要，正所谓“人心齐，泰山移”。不仅如此，我还结识了好几个新朋友呢。(指导老师：杜秀丽)

## ★找回内心的童真

□小记者 林可颖(马甲第三中心小学三年级)

我最喜欢的游戏是“高山流水”，它考验了我们的反应灵敏度和团队的配合默契度。通过一下午的游戏，我们完全忘却了学习压力，也找回了内心深处的童真。我们从一开始的磕磕碰碰，到熟练地配合完成游戏，提高了团队协作能力，掌握了调节心态的好办法。我也意识到了自己在人际交往中的薄弱之处——害羞，往后我将突破自己，主动沟通交流，大方得体地展示自我。  
(指导老师：田明霞)



小记者们在游戏中为成长赋能