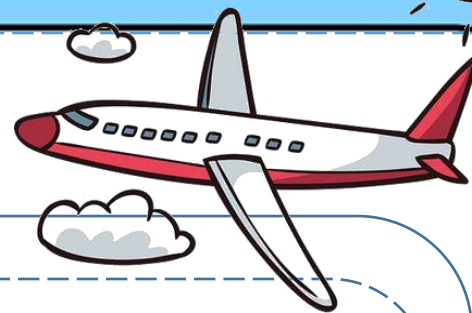
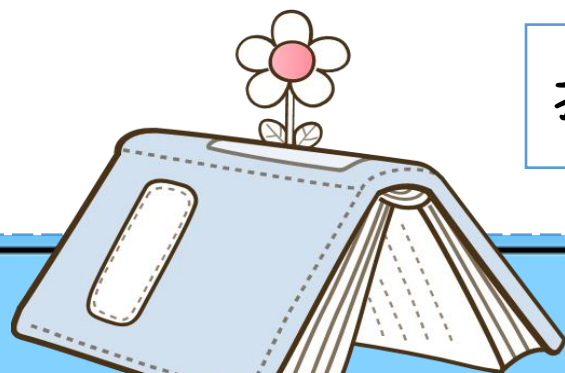




欢迎来到 钟老师的心理课堂!



授课教师：钟萃萃 东方市民族中学





课堂约定

积极参与

真诚分享

尊重彼此

用心倾听



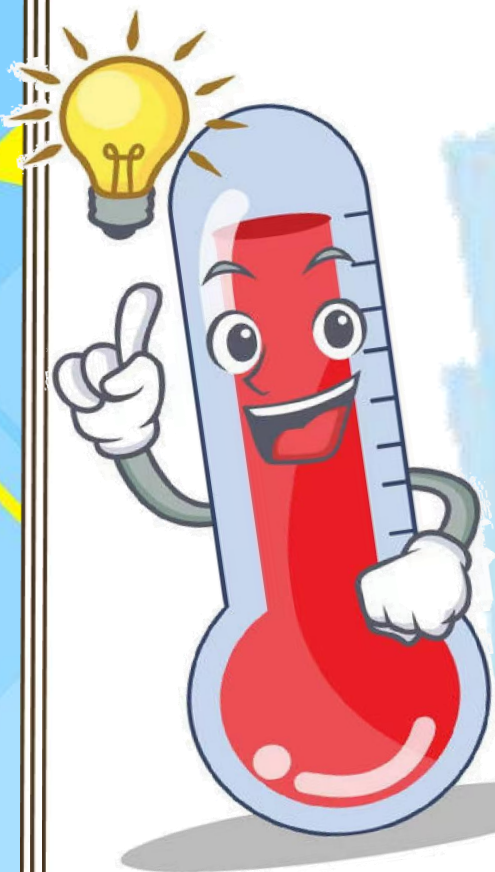
游戏空间

动作传真机



- 1.需要四个同学一字排列站好
- 2.老师把信息展示给站第一位的同学看后，该同学转身轻拍下一位同学，通过动作比划传递卡片内容。
- 3.最后一位同学领会完传递后，把自己理解的答案说出来。

做有温度的沟通者





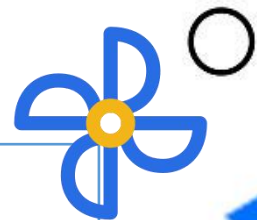
沟通探索之旅

为了成为有温度的沟通者，现在请大家搭上我们的列车，进入我们的修炼沟通技能的旅程吧！





沟通读书室



号: hi_huaxiaoai



语言暴力引发的问题

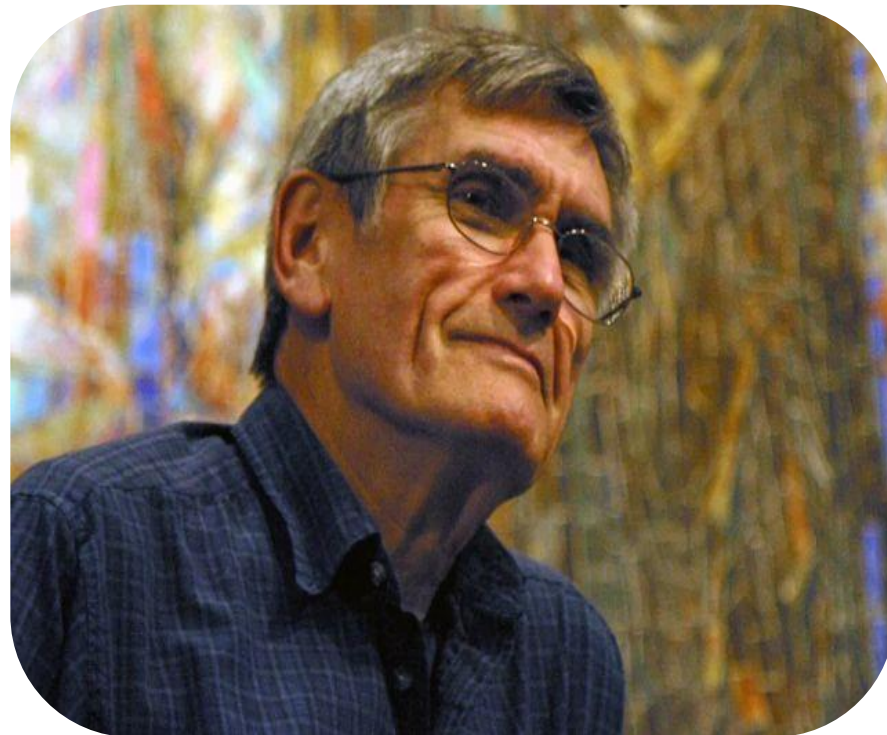
- 1.没有达到沟通的效果，不能真正解决问题。
- 2.引发敌意或对立，造成关系和情感隔阂
- 3.带来负性情绪体验，伤害身心。



沟通核心技能----

非暴力沟通

著名的马歇尔·卢森堡博士发现了一种高效而平和的沟通方式，强调倾听和理解他人的观点和感受，以同理心和尊重的态度来表达自己的需求和感受，达到解决问题，化解矛盾的目的。



马歇尔·卢森堡博士

非暴力沟通四步骤

观察



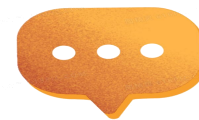
感受



需要

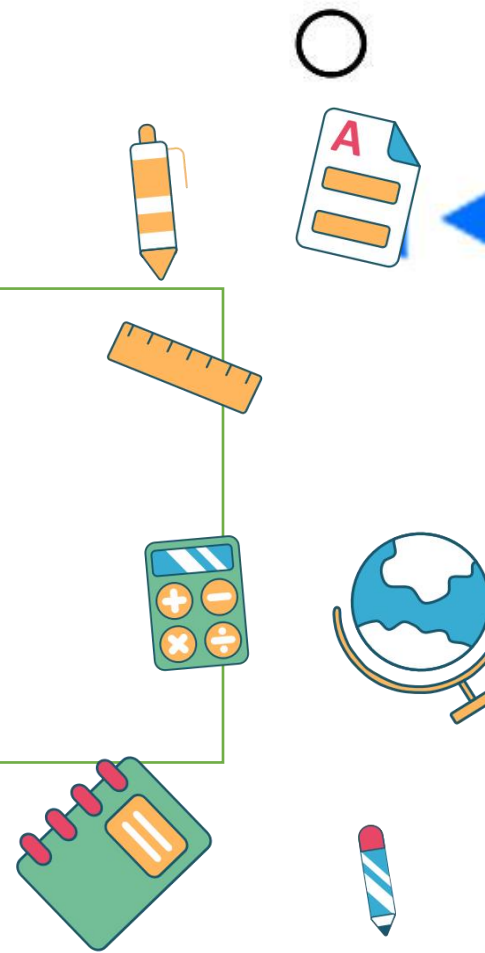


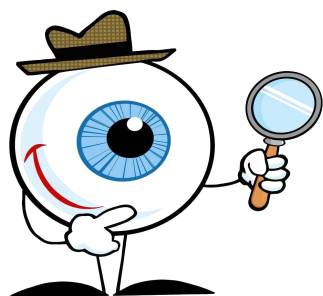
请求





沟通练习室





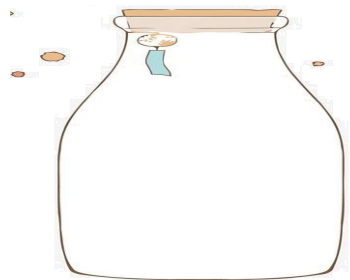
火眼金睛

心理探索单中的八个句子，只有四个分别符合“非暴力沟通”四要素的内容，请同学们用铅笔把对应序号填入“宝瓶”中。

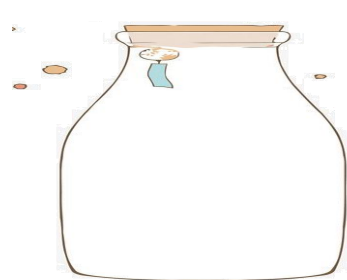
观察



感受



需要



请求



辩一辩

1. 亮亮半个钟头内写了一篇作文和一篇周记。
2. 亮亮看起来不是很专心。
3. 我现在感到很委屈。
4. 我觉得他很奇怪。
5. 你这样做很不尊重我。
6. 你这么说我很紧张，我需要尊重。
7. 我希望你能在规定的时速内驾驶。
8. 我希望你开车注意点。

你看到了什么？

一个非常凌乱的房间

东西到处乱放

这房间的主人肯定很不讲卫生

.....

倾向于听到的是批评

书和袋子放在地板上

地上有纸屑

几件衣服、裤子、衣架放在床上

.....

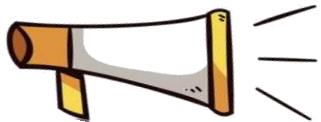
倾向于听到更容易接受的客观事实



“观察”



客观陈述你观察到的事情和结果。



不要与“评论”混淆，不要情绪化的主观臆断、评判，容易招致对方防备，甚至逆反。



使用句式：“当我看到/我听到……”



比如：

他这节课一点都不认真。 评论

他这节课睡了二十分钟。 观察

解锁进阶技能二：

清晰地表达

感受

善于体会和表达感受，有助于与他人建立连结。但在实际操作过程中，我们往往容易把想法当感受。

想法

刚刚我跟你打招呼，你没有回应，我觉得你肯定生我气了。

感受

刚刚我跟你打招呼，你没有回应，我有些失落。

适用表达的句式：我感到……

解锁进阶技能三：

明确自己的

需要

针对事实，想想什么原因会使我们有某些感受，是自己的什么期待或者希望没有被满足，这就是需要。

适用表达句式：因为我
需要/我看重

你们给我取外号，我很
生气。

需要：得到尊重

解锁进阶技能四：

准确提出

请求

请求必须是具体的，需要明确告诉对方，你想对方做什么，而不是不要做什么。

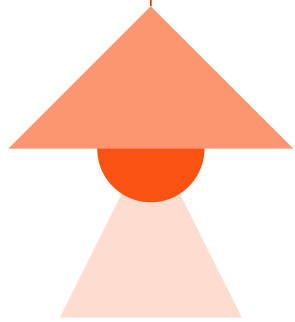
表达句式：我希望……可以吗

例如：“我希望你每周至少花更多时间在工作上”。

转变表达：“我希望你每周至少有两晚在家陪我吃饭”。

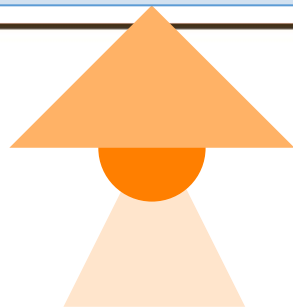


“非暴力沟通”笔记簿



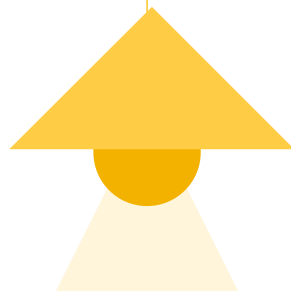
观察

我看到……（说出观察到的具体事件）



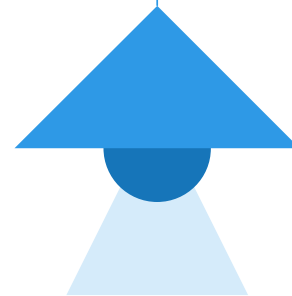
感受

我感到…（表达情绪或身体感受）



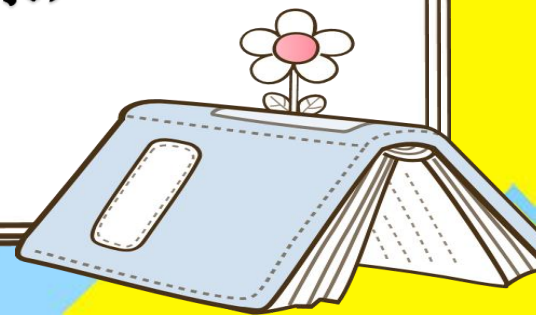
需要

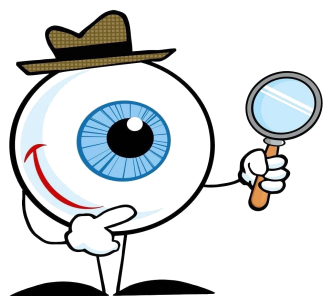
因为我需要…
（说出自己内心的需要）



请求

我希望/可以…吗？
（提出清晰具体的请求）





火眼金睛

心理探索单中的八个句子，只有四个分别符合“非暴力沟通”四要素的内容，请同学们用铅笔把对应序号填入“宝瓶”中。

观察



感受



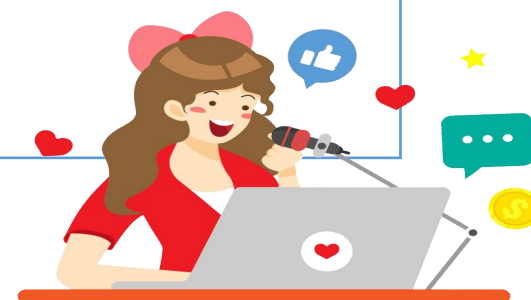
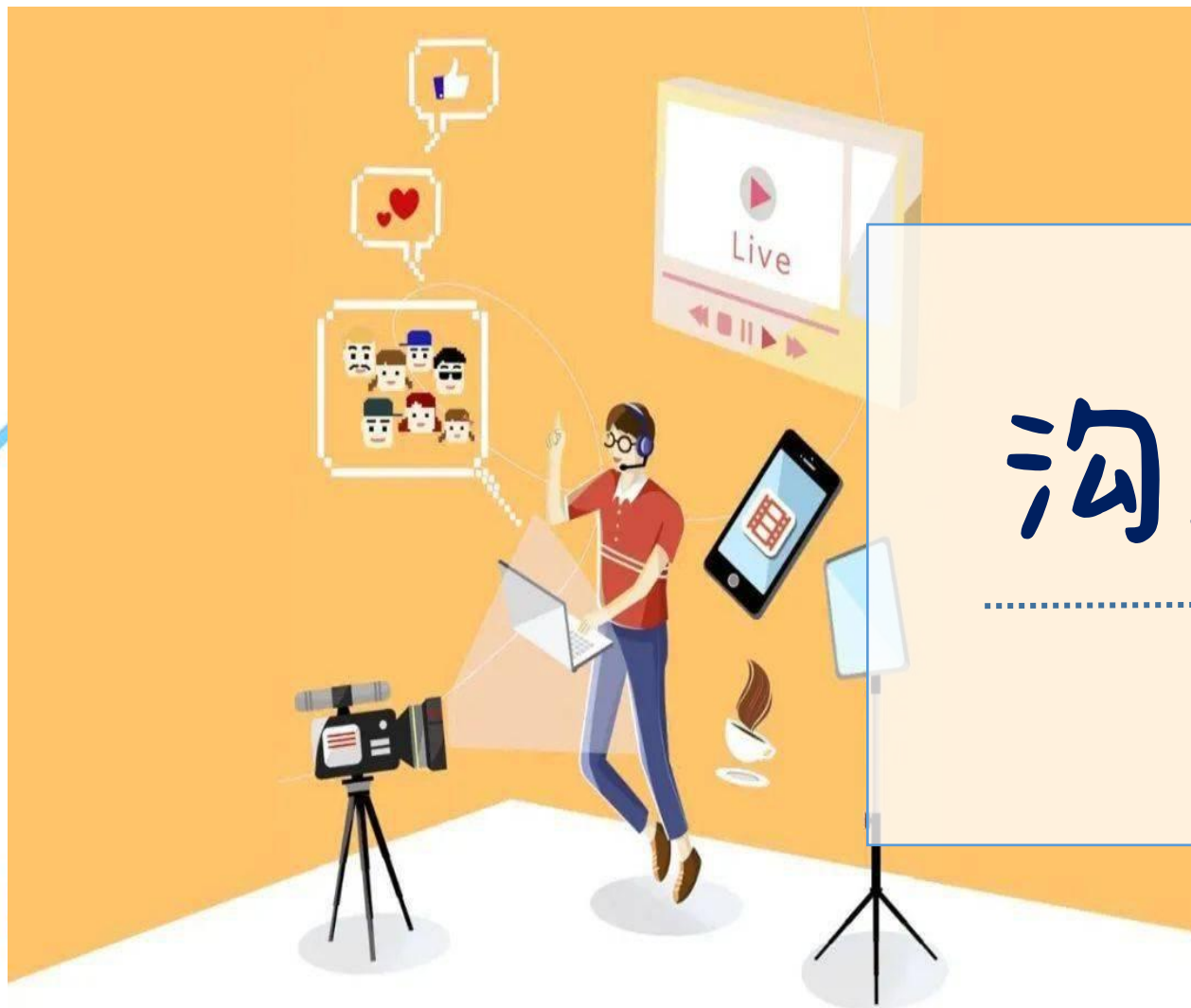
需要



请求



沟通直播间



“非暴力沟通”初演练

情景：妈妈看到桌子地下有孩子的随手乱丢的脏袜子，心里有些生气，便去提醒孩子自己洗袜子，那如何通过“非暴力沟通”的方式去作沟通呢？

观察	我看到桌子底下有两只脏袜子
感受	我感觉不太高兴
需要	因为我希望家里整洁些
请求	你可以把袜子拿去洗吗？



请运用“非暴力沟通”表达技巧，解决情景中的沟通问题

情景一

小林看到小峰笑嘻嘻地爬到窗台上玩闹，想提醒他危险，赶紧下来……

情景二

小米看到小宇排练又迟到了，已经是第三次迟到了，身为队长的小米想提醒他守时……



小组讨论：如果你是小林和小米，你会如何运用“非暴力沟通”四步骤进行表达，解决问题呢？请把他们说的话写下来并且以表演的形式进行分享。





“非暴力沟通”小剧场



情景一：（小林对小峰的表达）

观察：“我看到你爬上窗台了”

感受：“我有些担心，因为窗台有些高”

需要：“我希望你注意自己的安全”

请求：“所以你马上下来好吗”



“非暴力沟通”小剧场



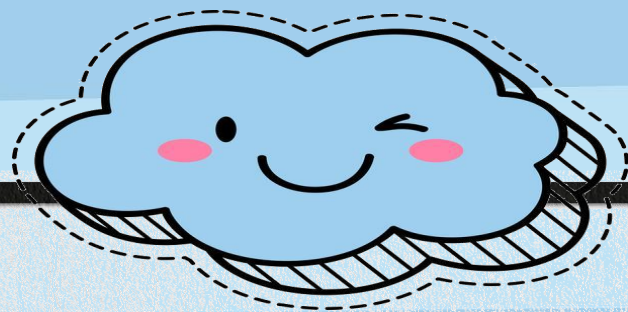
情景二：（小米对小宇表达）

观察：“这是你第三次迟到了”

感受：“我有些郁闷”

需要：“我很希望你重视排练”

请求：“所以请你以后准时
（或者提早）到场排练好吗”



心灵展望台

“非暴力沟通” 探索之旅的收获

沟通所需要的品质

积极倾听、相互尊重、
理解、耐心、同理心、
爱心……



观察

说出观察，而非评价



感受

表达感受，而非想法



需要

表达需求，而非指责



请求

表达请求，而非命令



Hope

请把你们对未来人
一起放飞希望的飞
机，从“心”出发！
的形状。



生活中多一些有温度的沟通，
能够拉近我们与身边人的距离，
收获更多美好的情谊！希望我
们在今后的人际交往中更加自
信、从容！



Thank
You

