

架起沟通的桥梁

连江职专 林燕

热身活动：

《悄悄告诉他》

- 1、每组传一句话，每组第一位同学上讲台领取一张卡片，上面有一句话，看完之后记住卡片上的话，回到自己的位置。
- 2、听到“开始”的指令后，第一位同学悄悄地传给第二位同学，声音要小，不能让下一个人听见，每个人只能说一遍，第二位传给第三位……直到最后一位同学将自己听到的话写在黑板上。
- 3、传话正确、速度快的小组为优胜小组。



- 为什么一句话传来传去就变味了呢？

说不清楚

听不清楚

沟通



活动一：

《倒下与接住》

两两对应结好对子，前面一排的学生站在讲台上，合起双臂抱于胸前，向后直倒；注意脚不可以踩到地面，身体尽可能平直。后面的同学距离前面同学大约半个身位，要用力接住。依次换位进行。





想一想



- 1、倒下的那一刻你害怕吗？你相信后面的同学会稳稳的接住你吗？你的身体是什么状态？弯曲的还是笔直的？你现在的感受是什么？
- 2、当角色互换，你去接别人时候，你的感受又是什么？
- 3、你从这个游戏中学到了什么？



分享一：

相互信任

- ※ 要想被人信任，首先要信任别人。
- ※ 相互信任是我们人际沟通永久不变的终身受用的黄金法则和沟通技巧。



分享二：

主动交往

※ 你想让别人怎样对待你，你就首先要这样对待别人。

※ 人际沟通中，我们首先要主动敞开心扉，接纳、肯定、喜欢别人，保持人际关系的主动性，这样别人才会接纳、肯定、支持、喜欢我们。



活动二：

撕纸游戏

一、活动流程：

把这张纸上下对折；

再把它左右对折；

在右上角撕掉一个等腰三角形；

然后把这张纸左右对折；

再上下对折；

在左下角撕掉一个等腰三角形。

睁开眼睛，把纸打开。

二、注意点：

1、实验组全程闭眼，背对背不交流。

2、对照组睁眼，可以交流，可以提问。





想一想



- 1、为什么对照组作品比实验组作品误差小？
- 2、单向沟通与双向沟通哪一种更有助于双方的理解？
- 3、同样的情况下，为什么有的同学做对了，而有的做错了？



分享三：

双向沟通

※ 沟通是需要双方的努力

※ 人际交往从来都不是一厢情愿的，它是一个双向的互动过程。我们要有意识地增加双方的信息交流和感情沟通，不断反馈、调节沟通方式，才能达到沟通的最佳效果，实现人际关系融洽。



对听者而言

- 1、想当然——没有提问，就自以为是
- 2、不善于从别人的提问中接受信息

对说者而言

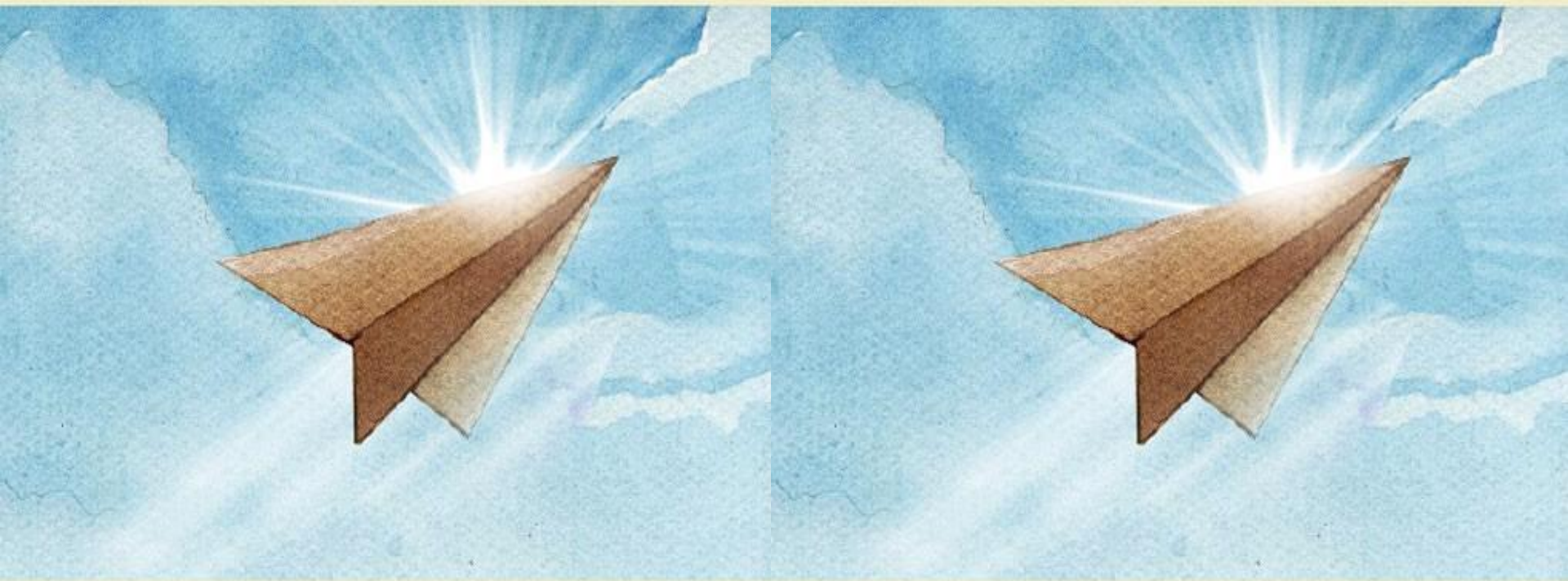
- 1、要注意听众的兴趣所在
- 2、要充分了解所表达的内容，逻辑清晰的讲解
- 3、要有较强的沟通表达能力



倾听者和不倾听者



思考：你更愿意和谁交流倾诉？为什么？



不良的倾听行为会给对方带来不良的感受。

—— 我们喜欢善于倾听的人。

不良倾听行为和良好倾听行为的外在表现

	不良的倾听行为表现	良好的倾听行为表现
眼神	看别的地方；目光呆滞、无神；东张西望	保持适当的目光接触
表情	严肃；冷漠；皱眉；过度的情绪反应	适当的微笑、肯定的点头、配合说话内容的表情
动作	身体背向说话者；双手交叉放在胸前；坐在椅子上身体后仰；转笔；伸懒腰；做其他事情	身体面向说话者；适当的安抚；不做其他事情；
言语	打断别人的话；装腔作势；声音太大或太小；窃窃私语；不给予回应	等别人讲完再说；适当的语调；适当的音量；



SOFTEN原则

轻松原则



S —— Smile (微笑)

O —— Open Posture (注意倾听的姿势)

F —— Forward Lean (身体向前倾)

T —— Tone (音调)

E —— Eyes Communication (眼神交流)

N —— Nod (点头, 肯定对方)



分享四：

学会倾听

- ※ 在人际沟通中，成为一个受欢迎的人的前提就是要学会倾听。
- ※ 这种倾听的能力，既是一种尊重人的态度，也是一种可以训练的、十分有效的人际沟通的方法和技巧，在人际交往中灵活运用倾听的技巧，将会拥有更多的朋友，赢得好人缘。



课堂小结：

沟通技巧

相互信任
主动交往
双向沟通
学会倾听



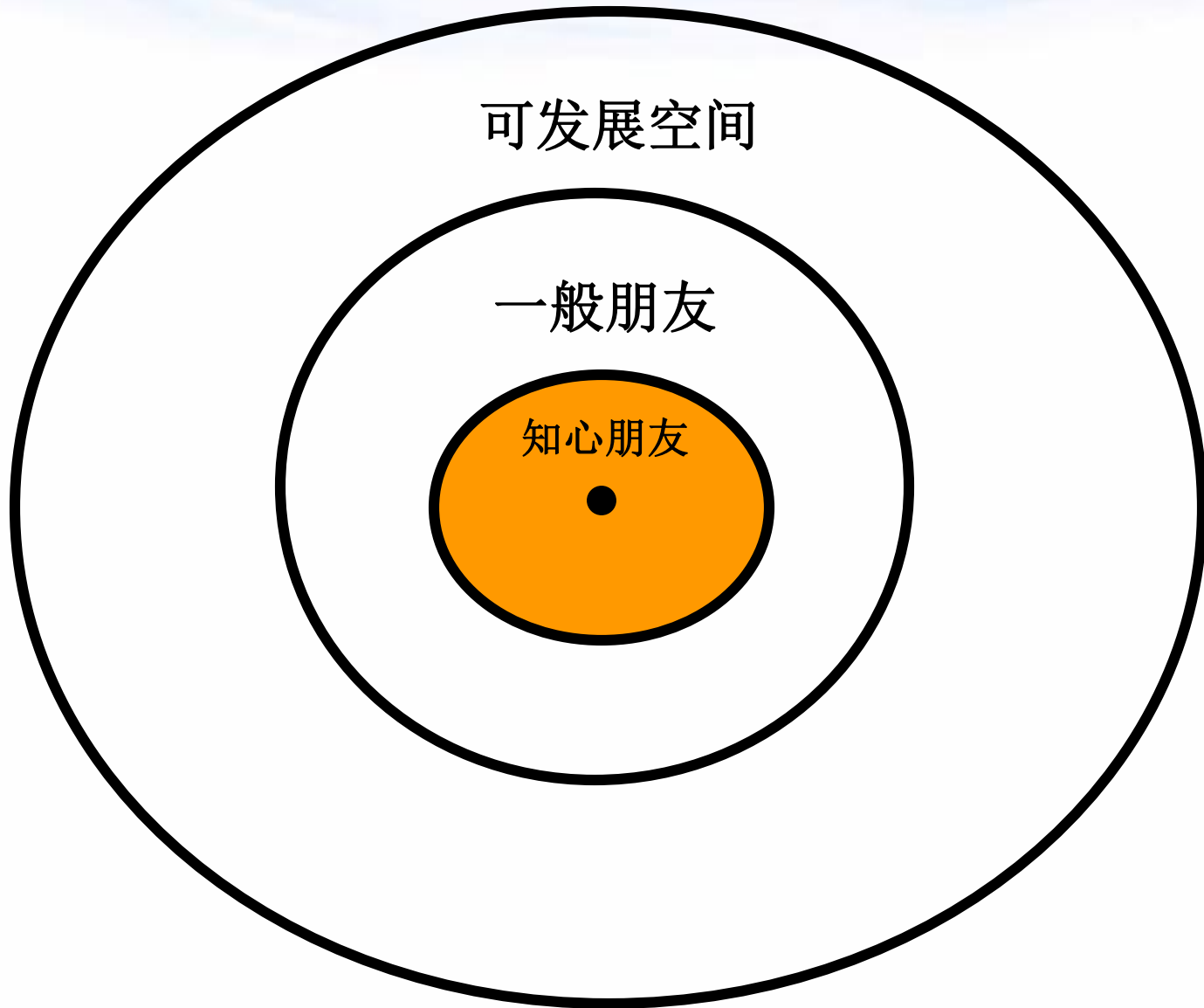


我思我悟：

- 今天的活动，你感触最深的、启发最大的是什么？
（用一句话表达）



写下你的心中的朋友圈



The end,thank you!

请多指导!

