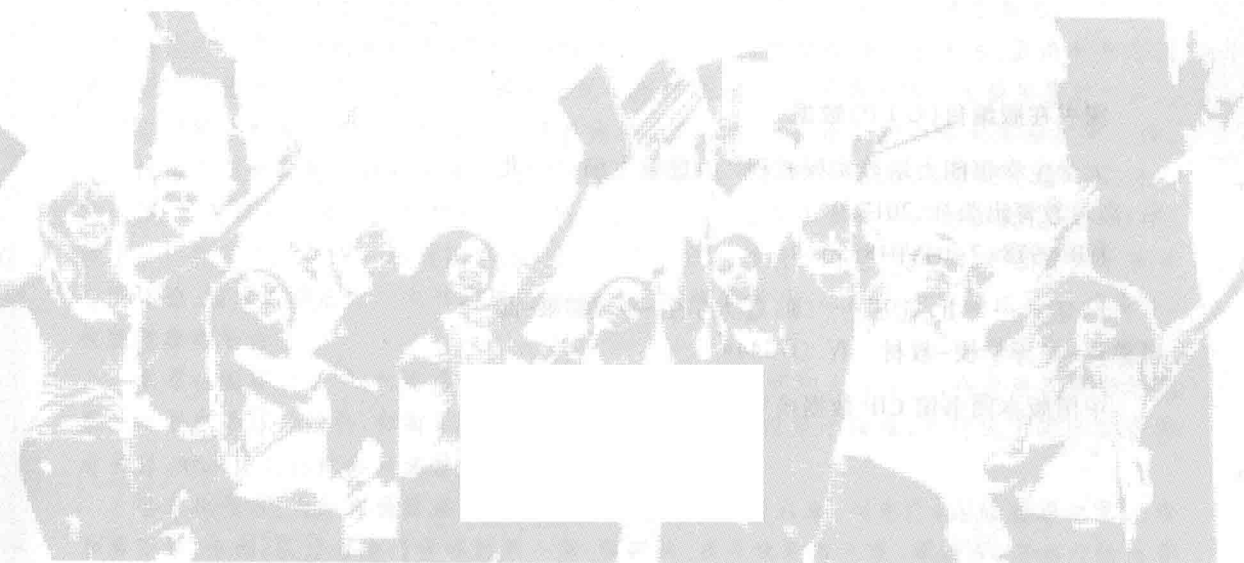


大学生幸福能力培养实操教程

主 编 唐慧敏
副主编 刘永广



大学生幸福能力培养 实操教程



主 编 唐慧敏 副主编 刘永广

高等教育出版社·北京

内容提要

编者基于一线教学的多年经验,撰写了这本充满丰富细节和实践指南的团体活动实操教程。本书具有两大特色。第一个特色是选择了影响大学生幸福感的三大主题(人际沟通,压力情绪管理和两性成长),并针对每个主题设计了完整的团体活动流程。这不同于活动的简单罗列,而是根据内在逻辑精心设计的。第二个特色是针对每个主题,撰写了相应的理论,这可以帮助团体带领者更好地理解团体活动的目的,解决团体活动流于形式的问题。

图书在版编目(CIP)数据

大学生幸福能力培养实操教程/唐慧敏主编.--北京:高等教育出版社,2017.9

ISBN 978-7-04-048550-9

I. ①大… II. ①唐… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 224332 号

大学生幸福能力培养实操教程

Daxuesheng Xingfu Nengli Peiyang Shicao Jiaocheng

策划编辑 王 畅

责任编辑 杨 波

特约编辑 薛奕娇

封面设计 王 鹏

版式设计 徐艳妮

插图绘制 杜晓丹

责任校对 李大鹏

责任印制 田 甜

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120

印 刷 北京人卫印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 11

字 数 260 千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>

<http://www.hepmall.com>

<http://www.hepmall.cn>

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价 21.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 48550-00

前

言

政府多次发文强调需加强心理健康服务提供能力,社会各界也越来越意识到心理健康的重要性。积极心理学的研究发现,一个人的幸福感主要跟本人的心理状态有关,受外在因素影响很少。在温饱的基础上,仅有的外在影响因素是身体健康和亲密关系,且所有外在因素的影响总量不超过 15%。因此,提升全民心理健康水平,是关系中国人生活质量的大事。

心理健康服务包括多个层次。心理咨询和治疗是针对已经受到心理问题困扰的人群,心理健康常识普及可以针对正常人群。团体活动则处于二者之间,既可以用于有心理困惑的个体,也可以用于有成长性需要的人群。团体活动比心理咨询和治疗的层次浅,又比心理健康知识普及的层次深。通过团体活动,一个人不仅能够获得心理学知识,更重要的是获得心理体验,增强幸福能力。本书的编写正是出于这样的考虑:心理学的传播主要通过体验,收获觉察和能力。

本书在编写过程中,始终得到学院各级领导的亲切关怀和大力支持,在此致以诚挚的谢意。本书在编写过程中,参阅了国内外大量的文献资料,但限于篇幅,只列出了部分主要参考书目,对未能列出的参考文献编者深表歉意。

各章执笔者:人际沟通篇第一章、第二章、第四章和第六章,刘永广;人际沟通篇第三章和第五章,伍翔;压力与情绪管理篇第一章、第四章、第五章和第六章,谭清方;压力与情绪管理篇第二章和第三章,邹君;两性成长篇,韩丹,周建立,刘永广。

由于编者的水平有限,书中疏漏在所难免,恳请专家、同仁、读者不吝赐教。

编者

2017 年夏于深圳

目

录

人际沟通篇	1
第一章 人生初见	3
第二章 沟通技巧	11
第三章 拥抱自我	18
第四章 两性沟通	27
第五章 与家同行	35
第六章 寄语离情	45
压力与情绪管理篇	51
第七章 邂逅压力	53
第八章 认识压力	62
第九章 觉察压力	72
第十章 生理放松	81
第十一章 心理减压	91
第十二章 社会支持	105
两性成长篇	113
第十三章 男生女生	115
第十四章 异性交往	124
第十五章 恋人未满	132
第十六章 知性时间	139
第十七章 揭开面纱	148
第十八章 珍重再见	158
参考文献	166

人
际
沟
通
篇





第一章 人生初见



章前导言

家人是我们生来就有的的人际关系。除此之外,我们其他的人际关系都来自陌生人逐渐变为熟人的关系,有一部分个体进而成为我们的亲密朋友或者是恋人。随着中国从“熟人社会”变为“陌生人社会”,我们越来越多地要跟陌生人打交道。这一章,我们就来学习并练习与陌生人打交道的方法。在此之前,应该强调,与陌生人打交道不仅是一个技术问题,也是一个态度问题。只有我们从内心深处对别人感兴趣,想要去了解他人,希望与他人沟通,才能保持开放的心态,别人才能感到我们的热心和兴趣。让我们一起“爱上陌生人”吧。

第一节 形象管理

人们不会在陌生人面前将自己毫无掩饰地表现出来。换句话说,人们在与陌生人——甚至朋友——交往的时候,都会戴一个面具。此外,当我们扮演不同的社会角色的时候,我们也会以不同的面具相对:在孩子面前,我们是父母;在父母面前,我们是孩子;在老师面前,我们是学生;在朋友面前,我们表现得更像一个成人。总之,我们希望在不同的人面前,在不同的场合下能够表现出不同的形象。这就是形象管理。

形象包括很多方面:面相、发型、衣着、表情、行为举止、说话方式(语气语调)等。我们的形象无疑会影响其他人对我们的第一印象。心理学有所谓“首因效应”,也就是说首先接触到的印象会比较深刻,记忆时间也比较长。此外,由于人类的思维有分类的倾向,一旦你的初始印象使人将你纳入某一个类别,想要改变这种印象就会非常困难。比如,与女朋友第一次约会迟到,可能会让女朋友记很长时间,并认为你是一个不守时的人。第一印象的最大特点就是形成迅速,改变却很难。

在了解了有关形象管理的知识后,我们就不应该消极备战了。而应该去积极塑造有利于别人了解和接纳自己的形象。当我们进行自我介绍的时候,也应该努力介绍容易引起别人兴趣、与他人可能有相同交集的部分。

与陌生人交往时,怎么做才能引起他人对我们的兴趣呢?这里有四条具体的建议:
① 寻找共同点(兴趣、爱好、家乡等);
② 让别人记住你的名字(认真想一个介绍自己名字的方法);
③ 努力记住别人的名字;
④ 由衷地夸奖别人(锻炼发现别人优点的能力)。

第二节 活动设计

一、热身活动：微笑握手

1. 活动目标

(1) 通过模拟在真实生活中与陌生人相遇、握手和打招呼的情景,让学生们觉察到自己的本能反应,学习更好的应对方式。

(2) 本活动同时也是破冰活动,让学生们互相有身体接触,拉近距离,开始相互的认识之旅。

2. 活动内容

让大家在房间中自由走动,与遇到的人相互微笑并握手。活动前后讲解微笑和握手的重要性和技巧,并请大家谈感受。

3. 活动时间

5~10分钟。

4. 活动所需道具

图片——微笑、无表情和皱眉的图片。

5. 活动程序

(1) 首先向大家呈现微笑、无表情和皱眉的图片,并询问大家:你看到这三张图片的时候,最愿意跟拥有哪个表情的人沟通交往?目的是为了引导大家意识到微笑对我们的潜在影响。

(2) 说明活动的指导语:下面我们进行一个活动。请大家在房间中自由走动,遇到谁,就跟谁微笑握手。握手的时候可以说话,也可以不说话。喊停的时候,所有人就要立刻“时光暂停”,不准有动作。现在开始走动,请尽量跟更多的人握手。

(3) 老师观察学生的走动情况,鼓励大家多走动,跟更多的人握手。

(4) 老师喊“时光暂停”,终止游戏。

(5) 请大家谈感受:

① 跟不同的人握手时,是否有不同的感受?为什么?

② 对方的表情和语言是否会影响到你想要跟他交往的欲望?

③ 握手时说话自在,还是不说话自在?

(6) 讲解握手的技巧

6. 学生分享

(1) 握手时不说话感觉有点奇怪,但是想说话又来不及说,因为握手速度很快,握完就到下一个人了。如果要说的话,只能说最简短的话,比如“你好”之类的。

(2) 有些同学握手速度太快了,基本上不是在握手,而只是碰了一下手。

7. 活动要点

(1) 自由漫步是一个需要走动的游戏,要有足够大的空间,并鼓励学生走动起来,否则会挤在一起。比较好的鼓励方式是:“希望大家在最短的时间内跟所有的人都能握一次手,加油!”

(2) 讲解握手的技巧。握手一词是从英文“shake hands”翻译而来,直接的意思是:“摇一摇手”。因此,握手不是摸一下或者握一下那么简单,而是要握住摇几下。正是这摇几下

表达了某种确认、建立了某种联系。此外要注意三点:第一,握手要有一定力度(但不要弄疼别人)。有力度才显得真诚热情。第二,对男士来说,与女士握手,要等女士先伸手;女士伸出手后,男士只能握住女士手掌的前半部分,不可全部握住。这是商务礼仪。第三,握手时最好伴有语言交流或肢体上的动作。可参考美国总统大选等网上视频中的政客握手方式,你会发现奥巴马在与竞争者握手时会拍拍对方的肩膀,同时寒暄几句。

二、主题活动 1: 对对碰——自我介绍与攀谈

1. 活动目标

(1) 让学生练习自我介绍和相互攀谈的技巧。

(2) 让学生之间增进了解,也是破冰活动的一部分,为建立团体做准备。

2. 活动内容

自我介绍与相互攀谈。

3. 活动时间

每人自我介绍 3 分钟,然后自由交谈 4 分钟。

4. 活动程序

(1) 教师根据现场的座位(一般围成一个圈坐),请不同学院、不同性别的人分插而坐。然后根据临近原则,请男女学生搭配成一个组合,相对而坐,以增强自我介绍的积极性。

(2) 教师讲解活动规则:请一个人先自我介绍 3 分钟,然后对方提问 2 分钟(能问出多少内容就看同学们的本领了);然后换另一个人自我介绍 3 分钟,然后对方提问 2 分钟。同学们请注意自我介绍结束后,每个组合要向全班同学介绍对方,所以,倾听者要全身心投入,通过语言和非语言的观察,尽可能多地了解对方。

(3) 自我介绍开始,教师记录所用时间。

(4) 自我介绍时间结束,请每个组合向全班同学介绍自己的搭档。通过这个机会,让全班同学相互认识。

5. 学生分享

(1) 我发现对方可以在很短的时间内就问出我很多情况,而我却什么也问不出来。(老师的回应:这可能就是你应该从对方那里学习的东西。)

(2) 有时会感觉不知道从哪里开始问起。

6. 活动要点

(1) 有些学生不会严格遵守时间安排,只进行简单的自我介绍,就开始攀谈。所以教师可以给出自我介绍的指引:“姓名(想一个介绍自己名字的方式),院系,生日星座,性格特点,个人兴趣爱好,家庭情况,以及愿意让对方了解的个人资料”。

(2) 为了提高相互了解的兴趣,应鼓励学生努力了解对方,营造一个比赛的氛围,以便增强活动的趣味性。比如,老师引导说:结束后要求每个组合向全班同学介绍对方,看谁介绍的生动有趣,有深度,给大家留下的印象最深刻。

三、主题活动 2: 滚雪球与第一印象

1. 活动目标

(1) 让小组内的人相互认识,为正式建立小组做准备。

(2) 强化记忆组内成员的名字。

(3) 进一步熟悉和巩固影响第一印象的各种因素。

2. 活动内容

组内相互认识,选出给人留下最深刻印象的人并分析原因。

3. 活动时间

相互认识 15 分钟,讨论第一印象 10 分钟。

4. 活动所需道具

每人一张白色卡片。

5. 活动程序

(1) 将全班同学分组,分组原则:男女搭配;相同学院或班级的分到不同的组,已经认识的学生分到不同的组。

(2) 教师讲解规则:请各组学生向大家介绍自己,只需说明:“姓名、家乡、年龄和自己的一个特点或爱好”,第二个学生则要这样说:“我是坐在来自××地方的××岁的爱好××的××右边的××,我来自××,今年××岁……”,依此类推。最后一个学生则要将整个组的学生们的姓名、家乡、年龄和特点复述一遍。首先完成的组举手示意老师,等各组全部完成后,请每组选代表面向全班同学背诵本组的完整介绍。

(3) 组内认识阶段。

(4) 每组都背诵完后,请各组的每位成员把印象最深刻的成员名字写在卡片上,并注明原因。组员全部写完后,公布结果,看谁是给人留下最深刻印象的人,分析原因,总结影响第一印象的各种因素。

(5) 各小组向全班同学分享本组的总结。

6. 学生分享

要记住全部内容有点困难,需要大家一起合作。

7. 活动要点

(1) 一个人要全部记住本组成员的信息比较困难,所以这个活动在某种意义上需要团体协作,老师应该允许组员相互提醒,最后向全班汇报的同学可以在组员的协助下完成。

(2) 活动的附带目的是让团体内的各个组员迅速记住对方的名字。老师也可以强调这一点,因为记住别人的名字是拉近关系,进行良好沟通的开始。

四、主题活动 3: 意义分享与建立小组

1. 活动目标

(1) 练习深入沟通的技巧。

(2) 正式建立小组。

2. 活动内容

与组员分享对自己过往生命最有意义的一件事情,或一个人或一本书或一首歌或一句话等;为自己的小组起一个名字、想一个口号或队歌、画一幅队徽,并制定小组规则。

3. 活动时间

分享时间为 15~20 分钟(根据每组的组员数量调整),小组建立时间为 20 分钟。

4. 活动所需道具

B3 白纸,彩笔。

5. 活动程序

(1) 老师讲解活动规则,强调分享内容一定是对自己有重要意义的。

(2) 开始小组内分享。

(3) 时间到,请各组自愿在全班分享小组内的分享情况和感受。

(4) 给每个小组一张 B3 白纸和一盒彩笔,请小组成员将组名、口号或队歌、队徽写在一面,另一面写组员共同制定的小组规则,并签上全体组员的姓名。

(5) 请各组向全班同学展示作品并共同读出或背出本组的规则。

6. 学生分享

(1) 分享对自己有意义的事情,让我们更深入地了解组里的同学,感觉大家都有很丰富的经历。

(2) 有些同学的分享很动情,我感觉我们的距离近了。

(3) 为自己的小组设计专属名字和口号很有意思。老师,您觉得我们的规则很另类吗?

7. 活动要点

(1) 分享阶段,老师的引导很重要。引导学生一定要分享对自己有重要意义的事情,这可以让别人更深入地了解自己,引起共鸣,有助于深入沟通。

(2) 学生自己制定团体规则可能会有一些不够全面,老师可以给予引导。比如,老师可以在课件中展示常见的团体规则:我承诺我会全身心投入团体活动;为团体保守秘密,尊重团体中的每一个成员;保持真诚、开放的态度;在团体活动进行中,不离队、不喝水、不上厕所、不接听电话和收发信息等,不做与活动无关的事。

(3) 为了激励学生们的创意,帮助小组凝聚力的形成,老师可以在小组呈现自己作品的时候为大家拍照,还可以让大家设计一个有趣的队形。

五、结束活动:爱上陌生人

1. 活动目标

(1) 巩固第一堂课形成的对他人的兴趣。

(2) 学会观察和照顾他人。

2. 活动内容

填写“爱心卡”,并记住自己要守护的人。

3. 活动时间

15 分钟。

4. 活动所需道具

设计完成的爱心卡:正面为被守护者栏,背面为守护者栏。

5. 活动程序

(1) 根据全班学生数量发放爱心卡,每人一张。

(2) 所有人在爱心卡的被守护者旁边的空白栏写上自己的名字。

(3) 把写好的卡片放到讲台上,当老师打乱顺序后,轮流到台前来抽取一张。(如果抽到自己的名字就重新抽)每个成员将抽到另一个成员的名字,在守护者下面的空白处写上自

己的名字,并记住被守护者的名字。注意:一定要保密。

(4) 确认自己知道自己的守护对象,把卡片交回来。

(5) 教师讲解守护者的任务:在整个课程中,守护者要默默守护自己的守护对象,并要尝试通过各种方式(比如,写鼓励的纸条、送小礼物等)让对方感受到自己对他或她的关爱。以后每节课上课开始前,老师会留出时间当众宣读成员们偷偷送上的祝福纸条或小礼物,散播“小天使”们送出的祝福。同时,守护者必须对自己的身份保密。如果对方知道了自己是其守护者,则守护者任务失败。最后一节课,我们会揭秘“爱心小天使”。“爱心小天使”要总结“被守护人”在团体中发生的改变,并送出未来的祝福,送祝福的形式不限。

6. 学生分享

(1) 抽到的不是自己小组的,担心没有机会了解她或他。

(2) 这个活动很刺激,很想知道自己的守护者是谁,希望能收到礼物或者祝福。

7. 活动要点

(1) 本活动在全班进行,学生们可能抽到的守护对象不是自己小组的,这时应向学生解释:随着课程的进行,会有许多全班的互动,大家有足够的机会观察和了解自己的守护对象。

(2) 一定要反复强调保密原则。一旦知道了守护者或守护对象,游戏的趣味性就降低了。

第三节 延伸阅读与拓展活动

一、延伸阅读

1. 表现自信的十个建议

(1) 把手放在外边(至少大拇指)。

(2) 别乱动。

(3) 保持平视(开放的信号)。

(4) 站直,两肩后耸。

(5) 大步行走。

(6) 用力握手。

(7) 适当修饰和打扮(尝试不同服饰、发型等)。

(8) 笑。

(9) 不要抱臂。

(10) 身体接触:拍肩膀。

2. 推荐阅读

(1) 《与陌生人沟通的7个技术》,齐忠玉、孙科炎编著,北京:中国电力出版社,2010。

◎ 推荐理由:这本书提供了与陌生人沟通的七个方面的技巧,分别为搭讪的技巧、展示自己的技巧、赞美的技巧、寻找话题的技巧、挖掘对方兴趣点的技巧、创造情感联系的技巧以及化解尴尬和分歧的技巧。这些技巧正好对应大学生常见的沟通困扰,相信会对大学生们有直接的帮助。

(2)《卡耐基沟通与处世的艺术:如何赢得朋友与感染他人》,(美)戴尔·卡内基著,赵静编译,北京:中华工商联合出版社,2013。

◎ 推荐理由:这是卡耐基培训学校的推荐读本。这本书以沟通和处世为基点,立足于改变你思考和行动的方式。比如,它鼓励你放弃抱怨,转而以积极的态度应对问题;再比如,它教给你让自己变得有吸引力,并结识到新朋友的方法。

(3)《社交礼仪》(普通高等教育十一五国家级规划教材),林友华主编,北京:高等教育出版社,2007。

◎ 推荐理由:孔子说过:“不学礼,无以立。”礼仪并非形式主义,而是一套跟人相处的约定俗成的方式。经过前人的总结,以礼仪规定的方式行动,既能让对方舒服,也能让自己舒服。为了更好地与人相处,每个人都应该学习社交礼仪。

二、拓展活动:心理自测

活动指导:学生可以根据自己的需要自行完成下述量表,根据评分方法自行评分,分数仅供参考。如果你的得分进入了高度恐惧的范围(79分以上),则应该考虑自己是否需要接受专业人士的帮助。需要提醒的是,不同的人的耐受程度是不同的,有些人高于79分,但是自己可以忍受,并未感到需要帮助,如此则无须寻求帮助;还有些人虽然低于79分,却长期受到情绪问题的困扰,则也应寻求帮助。

背景知识:有些人在与陌生人(他人或群体)沟通时会有超过常人的焦虑,这被称为沟通恐惧(McCroskey,1978)。沟通恐惧会发生在不同的情况下,有些出现在与人一对一沟通时,有些出现在小组讨论中,有些则出现在需要对大众演讲时。比如,美国总统卡特就有沟通恐惧。他在一对一的沟通交流时感到恐惧紧张,但却可以在针对大众的演讲时表现良好。此外,有些沟通恐惧更像一种个人的特质(近特质的沟通恐惧),会在各种情境中出现;有些沟通恐惧则只在特定的情境中出现(类情境化的沟通恐惧)。引起沟通恐惧的情境包括:成为关注的焦点时;被品头论足时;态度需要强硬时;权位比别人低时;陌生的环境;与异性一对一相处时;易受攻击时;情绪激动时;觉得无助时;没有同伴时等。沟通恐惧可以通过系统脱敏法、认知行为矫正法等获得帮助。

沟通恐惧自陈量表(PRCA-24)(见表1-1)以大学生为样本和常模设计,因此特别适用于大学生群体。

表 1-1 沟通恐惧自陈量表(PRCA-24)

姓名:_____ 学号:_____ 测试日期:_____ 总分:_____

指导语:此表由24条表达你同他人交往时的感觉条目组成。根据这些条目对于你的适应程度,请在每一条目前的空格中填上:1. 非常同意,2. 同意,3. 不确定,4. 不同意,5. 非常不同意。答案没有对或错,许多条目彼此十分相似,不必为之担心。尽可能快地把你的第一印象填入。

- ____(1) 我不喜欢参加小组讨论。
- ____(2) 通常在参加小组讨论时我感到自然。
- ____(3) 我在参加小组讨论时感到紧张不安。
- ____(4) 我喜欢参加小组讨论。
- ____(5) 与陌生人一起参加小组讨论使我紧张。
- ____(6) 我参加小组讨论时平静和放松。
- ____(7) 通常我在参加会议时感到紧张。

续表

- ____(8) 我在参加会议时通常感到平静和放松。
- ____(9) 在会上被要求陈述我的观点时,我感到非常平静和放松。
- ____(10) 我害怕在会上表达自己的意见。
- ____(11) 在会上的交往常使我不自然。
- ____(12) 在会上回答问题时,我非常放松。
- ____(13) 与新认识的人谈话时,我感到非常不安。
- ____(14) 在交谈中,我说话时一点也不害怕。
- ____(15) 通常我在交谈中非常紧张不安。
- ____(16) 通常我在交谈中非常平静和放松。
- ____(17) 在与新认识的人交谈时,我感到十分放松。
- ____(18) 在交谈中我害怕说话。
- ____(19) 我对演说一点也不害怕。
- ____(20) 我在演说时,身体的某些部位非常紧张和僵硬。
- ____(21) 我在演说时感到放松。
- ____(22) 我在演说时思维变得混乱和不连贯。
- ____(23) 我期望我在演讲时充满信心。
- ____(24) 我在演说时太紧张,以致把我确实知道的事情都忘记了。

评分原则:

四个分表分及总计算如下:

小组分 = $18 - (1) + (2) - (3) + (4) - (5) + (6)$

会议分 = $18 - (7) + (8) + (9) - (10) - (11) + (12)$

二人分 = $18 - (13) + (14) - (15) + (16) + (17) - (18)$

公众分 = $18 + (19) - (20) + (21) - (22) + (23) - (24)$

总恐惧分 = 小组分 + 会议分 + 二人分 + 公众分

注:“(1)(2)(3)……”是指各题的得分。

分数解读:

量表采用了5级分制来评定(1=非常同意,5=非常不同意)。分量表分数的范围从6分(低交流恐惧)到30分(高交流恐惧)。总分的范围则从24分到120分。分数越高,交流恐惧程度越高。McCroskey在用PRCA—24表的总分来区分交流恐惧程度时,规定了52分以下为低度恐惧,79分以上为高度恐惧。

第二章 沟通技巧



章前导言

出于好意的两个人的沟通最终为何会演变为争吵？这是令无数人感到困惑的问题。或许，沟通不仅要出于沟通的愿望、保持真诚和信任的态度，还要具备沟通的技巧。这一章我们一起来学习沟通的技巧。本章中的几项活动有助于大家进行沟通技巧的练习。

第一节 沟通中的信息交换

沟通的本质是信息交换。这里面包含三类问题：① 你有没有准确地表达你自己？② 你有没有理解对方所讲的？③ 彼此反馈：判断对方是否准确地理解你？并将你对对方的理解跟对方核实。概言之，沟通包括表达、倾听和反馈三个部分。这三个部分的重要性不同。在沟通中，非言语信息所占的比重非常高，一般认为达到80%。

由于我们关注的是真正的沟通，而不是暴力说服对方，因此，倾听显得比表达和反馈更为重要。有效倾听的技巧有很多，目光接触、赞许性地点头会让对方觉得跟你有联结，你在听；恰当的面部表情、简短地回应可以反馈给对方正确的信息。此外，要努力避免分心的举动和手势，因为这会造成对方的困惑和沟通的中断。灵活的提问、澄清、复述或笔记都有助于避免对方对信息的误解。需要指出的是，当对方和自己的理解有歧义，或者需要自己补充说明信息时，一定要及时切入解释，不要怕打断对方。因为等对方讲完之后，你再补充解释，不但浪费了自己的时间，更浪费了对方的时间，会让对方觉得你愚蠢。

第二节 活动设计

一、热身活动：信任同心圆

1. 活动目标

- (1) 营造活跃和信任的氛围。
- (2) 让大家摒除隔阂，体验信任的感觉。

2. 活动内容

将全班分成多个小组，选一个人站在中央，其他人围成一圈。中央的人挺直倒下，由一

圈人接住。各小组成员轮流站在中央体验。

3. 活动时间

30 分钟。

4. 活动程序

(1) 认真解释游戏目的,培养气氛。

(2) 每个人围圈站立,肩膀贴肩膀,脸向圈内。每个人前后脚站稳,双手向前,准备向前推的动作。

(3) 选一人站在圈中,闭上眼,双手交叉于胸前。大家大声问:“准备好没有?”圈中人回答:“准备好啦!”(这很重要,可令气氛更认真,他们会觉得这“岗位”很重要。)

(4) 喊完口号,圈中人把身体挺直向后倒,其他人托住他,轻轻向左或向右传递,组长在圈外轻声对“支持者”讲:“做得好!”亦要安慰圈中人:“不要怕,他们在支持你!”

(5) 约一分钟后,圈中人站定,睁开眼向每位支持者道谢。

(6) 换另一人站在中间,直至每个人都体会过被支持的感觉。

(7) 大家坐下谈论感受,气氛变得认真,彼此信任。

5. 学生分享

(1) 我从来没想过自己会不敢倒下去,我发现自己内心很没有安全感。

(2) 被别人支持的感觉很好。当你将自己的身体完全交给对方时,你的感觉发生了变化,你觉得凡是支持过你的人都变得很亲切、亲近了。

6. 活动要点

这项肢体活动有一定的危险性,应该注意安全。一圈人一定要按照要求站立好,并以口号为准。此外,老师应在圈外观察指导并鼓励学生。如果有学生不敢倒下去,可以鼓励,但不要强求。如果条件允许,可为传递过程配上音乐,效果更好。

二、主题活动 1: 沟通复读机

1. 活动目标

(1) 让大家了解倾听的重要性。

(2) 练习倾听。

2. 活动内容

让同学们两两配对,两人一组练习。尽可能精确地重复对方讲的话。

3. 活动时间

30 分钟。

4. 活动程序

(1) 认真解释游戏目的,重点强调平时大家对倾听的忽视,强调完整倾听对方传达信息的重要性。

(2) 请大家花一分钟的时间想一件自己想跟对方分享的事情,并将这件事记在心中。

(3) 两两对讲:一个人讲话,另一个人尽可能精确地重复对方的讲话内容,包括说话的语气、特殊发音和口头语、语气词等。对方给予反馈,如果不正确就给予纠正。(如果条件允许,可以使用手机录下双方讲的话,练习后重听一遍,尤其是有争议的地方。)

(4) 每人讲 5~10 分钟,讲完互换角色。