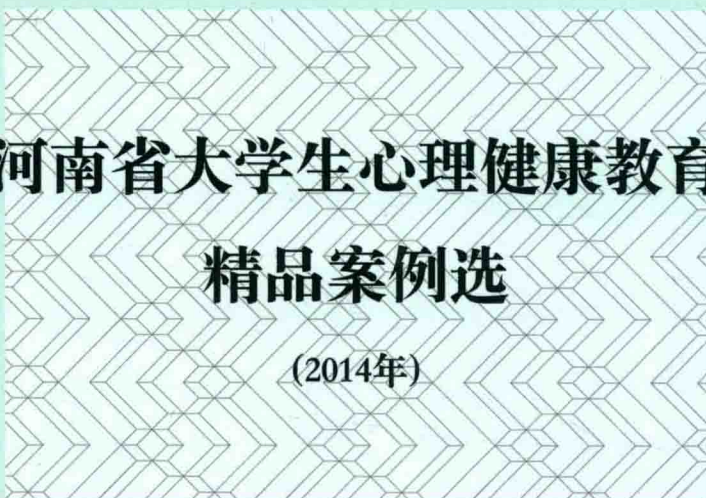




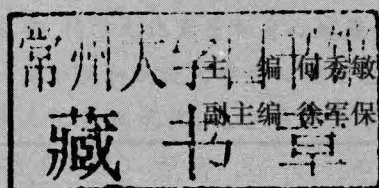
河南省大学生心理健康教育 精品案例选

(2014年)

主 编 何秀敏

河南省大学生心理健康教育 精品案例选

(2014年)



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

河南省大学生心理健康教育精品案例选:2014 年/
何秀敏主编. -- 郑州:河南大学出版社, 2015. 7
ISBN 978 - 7 - 5649 - 2045 - 6

I. ①河… II. ①何… III. ①大学生 - 心理健康 - 健
康教育 - 案例 - 汇编 - 河南省 - 2014 IV. ①B844. 2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 159093 号

出 版 人 张云鹏
出版统筹 侯若愚
责任编辑 王亚静
责任校对 张志锋
封面设计 侯一言

出 版	河南大学出版社
地 址	郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 室
电 话	0371 - 60993151(人文社科出版分社) 0371 - 86059753
网 址	www. hupress. com
排 版	河南金河印务有限公司
印 刷	河南省瑞光印务股份有限公司
版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	22. 25
字 数	365 千字
定 价	56. 00 元

本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换。

序 言

加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。加强和改进大学生心理健康教育,要遵循思想政治教育和大学生心理发展规律,开展心理健康教育,做好心理咨询工作,提高心理调节能力,培养良好心理品质,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。

为了进一步加强和改进大学生心理健康教育工作,促进大学生心理健康教育工作的专业化和规范化,充分展示大学生心理健康教育的优秀工作成果,中共河南省委高校工委、河南省教育厅面向全省高校征集评选大学生心理健康教育精品案例。各高校高度重视,精心组织,广大心理健康教育工作者积极参与,汇集了一大批鲜活生动的优秀案例。案例覆盖大学生常见的日常心理问题,如生活适应、学业发展、人际关系、情绪调节、恋爱与性、求职择业、自杀预防与心理危机干预等各个方面。

经过周密的筹备、严格的筛选和认真的整理,我们把其中具有代表性的优秀案例分类汇编成册,形成了这本凝聚着广大高校心理健康教育工作者心血和智慧的《河南省大学生心理健康教育精品案例选(2014年)》。这本书既是对近年来我省高校心理健康教育工作成绩的总结和展示,同时也是做好今后大学生心理健康教育工作的重要参考和指南,能够为广大高校一线心理健康教育工作者提供宝贵的经验和有益的借鉴,有利于进一步提升全省高校大学生心理健康教育工作的水平 and 质量。希望在全省高校心理健康教育工作者的共同努力下,新时期的大学生能够在阳光普照和春雨滋润下,怀着积极心态,健康快乐成长。

2015年9月

目 录

序 言	(1)
晚上十点半的“战争”	李 焱 (1)
梦想回归现实	
——一例网络成瘾的案例咨询报告	董方白 (12)
一例大学生适应不良案例报告	周 婷 (21)
走出情绪阴霾	
——一例认知行为疗法咨询案例	潘子彦 (30)
为冰雪赋能	
——焦点解决短程咨询在一例危机案例中的应用	潘子彦 (39)
丧亲所致哀伤心境问题的咨询案例报告	
——认知行为取向的心理咨询案例	王兰锋 (48)
转角,开始新生活	
——一例大学新生心理适应不良的案例报告	李俊芝 (57)
拨开乌云便是晴天	
——大学新生自我同一性危机案例	郭彦霞 (66)
从自我接纳的角度辅导强迫症的案例	洪梦飞 (75)
丧父女生的哀伤辅导	曲 剧 (84)
大学生自卑心理咨询案例分析	张 捷 (92)
跳楼事件的背后	陈 慧 (101)
大学新生适应不良案例	刘海玲 (109)
因负性事件引发心理问题的咨询案例	樊瑞华 (118)
最美女孩儿	
——心理危机干预方案处理	陶娜娜 (127)

双相情感障碍的心理咨詢案例	李红亚 田永果 魏少杰	(133)
因转专业压力而引发的心理问题处理	黄 阳	(141)
一例大学生自卑心理咨詢案例	卢中华	(152)
其实活着的意义有很多		
——一例心理危机干预的案例分析报告	陈玉焕	(161)
一例精神分裂症案例的及时干预处理	宋 英	(170)
告别悲伤 微笑前行		
——一例应激事件的情绪疏导	莫华敏	(178)
大学生宿舍人际交往问题的心理咨詢案例	李宛青	(185)
一例认知功能下降来访者的心理咨詢案例报告	单永花	(192)
一例由亲子关系不良引发强迫行为的咨詢案例	胡学博	(201)
大学生宿舍人际关系敏感的心理咨詢案例	唐 乐	(211)
考试焦虑背后的隐情	杨立昊	(221)
异性交往多“恼”河		
——一例大学生异性人际交往问题的心理咨詢案例	高普梅	(231)
学业压力引起的焦虑问题处理	张 烨	(240)
把发展教育的主动权交给学生	邗利聪	(251)
神经症情绪困扰问题的咨詢处理	孙晨哲	(258)
女大学生自杀引发的心理危机干预案例	路晓英 孙 锋	(269)
一例大二女生焦虑症状的案例分析报告	冯 如	(278)
无处安放灵魂	杨艳华	(288)
你为何自残	刘慧玲	(298)
学习、交往障碍心理咨詢案例		
	刘卫平 魏 华 金志利 王红如	(307)
幸福从心开始		
——积极心理干预个案研究	刘秀兰	(317)
淡淡的云彩淡淡的游		
——一例学生学业发展的一般心理问题案例	孔 彬	(326)
着眼小问题,探索大意义		
——一例一般心理问题案例分析报告	鲍金丽	(334)
女大学生失恋心理危机干预	豆全丽	(341)

晚上十点半的“战争”

河南大学 李焱

摘 要:本案例是一例宿舍内因个体差异加之缺乏有效沟通而引发冲突的人际交往问题案例,成员小 A 过于自我的性格使其易与其他室友发生摩擦,加上她与室友未能有效沟通,激化了矛盾的加剧。因此宿舍的其他成员向辅导员申请调换宿舍,心理中心通过辅导员介入,并在学生同意下开展辅导工作,通过个体方案、团体辅导等途径,运用音乐放松、角色扮演、建立契约等方法有效加强宿舍成员之间的沟通交流,提高彼此之间的了解与信任,妥善处理了宿舍冲突。

一、信息描述

(一) 背景信息

本案例发生在某某大学大二女生 223 宿舍,6 人居住其中。成员小 A 经常在晚上用电脑看视频节目,节目的声响和电脑的光亮影响了室友的休息,尤其是小 B。之后,两人为此在晚间多次发生摩擦,每当争执之时,大家大多站在小 B 一边,指责小 A 的不是。随着宿舍矛盾冲突事件频发,几位同学多次集体向辅导员求助,她们急切地表达宿舍生活中的困惑,抱怨说:“宿舍事件有了生物钟,十点半必有小战争。”辅导员曾多次调解,效果不明显,多数只是暂时平息争端。

(二)人物特点

小A,来自城市的独生女,家庭条件优越,自述从小受家人宠爱。平日里对于学习没有太多热情,学习成绩一般,但兴趣广泛,尤其喜欢看综艺节目、体育运动和网络购物。朋友不是很多,只有几个从小一起长大的玩伴。

小B,来自农村的朴实女孩,靠勤工俭学贴补生活。学习态度良好,目标明确,作息习惯规律,学习成绩良好。为人真诚,踏实诚恳,在同学中有较好的口碑。

小C等四人为小A、小B的同班同学,都是农村姑娘,与小B关系较好,尤其是小C,是小B的好友。平日里与小A沟通不多,也并无太多摩擦,主要矛盾集中于晚上的电脑声和光亮。

二、因素分析

(一)问题判断

本案是典型的因室友间的个体差异加之未能有效沟通而导致人际矛盾爆发的例子。案例中宿舍成员之间矛盾已经发生多次,辅导员调解工作也未有良好收效,成员关系紧张,宿舍交往出现影响,但尚未影响到其他方面,属于一般人际问题。

(二)诱发因素

1. 生物因素

每个人都有属于自己的生活习惯,共同相处的人往往会因为生活习惯不一致出现矛盾。本案例中,小A并未养成良好的作息习惯,习惯于在深夜使用电脑观看视频等,影响到其他人的睡眠,从而引发矛盾。

2. 心理原因

(1)独生子女的特性

小A是来自城市的独生女,独生子女的特性在她身上表现得尤为明显,包括缺乏集体生活经验、包容性和挫折感不足,不懂得合作分享等。因为其“独”,个体在家庭环境中容易自觉不自觉地受到父母的溺爱,日久天长,就容易形成自我、任性的性格。

(2) 交往技巧的缺乏

大学就像是一个小社会,各种不同家庭背景、不同社会环境、不同教养方式下成长起来的同学在一个屋檐下朝夕相处,这些不同导致每个人都有不同的个性及处事方式。因此倘若像本案中的小 A 和小 B,在产生分歧时不会很好地换位思考,又没有掌握合理的人际交往技巧,便很容易产生人际矛盾,或使本身就已产生的人际矛盾不断加剧。

(3) 从众心理的影响

从众心理是指个体在社会群体的无形压力下,不知不觉或不由自主地表现出符合公众舆论或多数人的行为方式的社会心理现象,通俗地说就是“随大流”。通常情况下,多数人的意见往往是对的。服从多数一般无可厚非,但缺乏分析、不作独立思考、不顾是非曲直的一概服从多数、随大流走则是不可取的,是消极的“盲目从众心理”。在本案中,寝室除小 B 外的其他几名同学其实并没有和小 A 针锋相对地发生矛盾,除了同样受到声音、光线干扰外,在前期走访中发现,有的或是出于害怕冲突的心理,有的或是没有学会如何面对这些矛盾,有的是为了支持与自己要好的几个同学,从而采取从众的方式来选择站在其中一方。这种做法并没有使寝室关系有所缓和,相反在一定程度上对矛盾激化产生了不利影响。

三、处理流程

(一) 发现问题

某晚,“战争”再度升级——小 A 将网球拍挂在床梯上,小 B 因影响上下床向小 A 提出换个地方摆放,但遭到小 A 的拒绝。不曾想发生了意外,小 B 在下床的时候绊到了球拍而从梯子上摔下,导致手臂骨折。5 名女孩质疑小 A 的做法导致了事故,小 A 不认为自己错了,还与她们发生争执,对于小 B 的受伤,小 A 不仅不闻不问而且连一句道歉的话都没有,网球拍也依然挂在那里。5 名女孩觉得无法与小 A 住在一个宿舍里,就再次找到辅导员老师,强烈要求将小 A 换出宿舍。辅导员老师向心理咨询中心请求专业援助,随后,在征得学生同意的情况下,中心专职人员开始对相关问题进行处理。

(二) 介入咨询

中心对有关情况进行了分析,认为是一般性的人际交往问题。

中心决定通过专业咨询师从三个层次进行辅导:

第一层次,对小A以个体面谈形式介入咨询;

第二层次,对其他宿舍成员以团体辅导形式介入咨询;

第三层次,针对223宿舍设计并开展团体互助活动。

1. 个体介入

(1) 第1次个体咨询

主题:面谈沟通。

目的:建立咨访关系,了解个人信息。

方法:倾听。

对象:小A。

地点:个体咨询室。

过程:咨询师询问宿舍的相关情况,小A主述认为当前与室友不存在问题,对咨询师的提问表现出不屑的态度,而当得知室友对自己的评价较差时,小A表现出委屈甚至开始哭泣。咨询师对小A的情绪进行安抚,理解她的委屈,指出小A虽然面对宿舍问题时表现较冷漠,但其实内心也很想与周围的人相处好。随后小A表示有点混乱,对于宿舍的事情当下说不明白,但意识到自己应该注意这些问题,也愿意同咨询师分享自己的感受,就与咨询师约定回去整理一下思路,第二天上午再见面。

(2) 第2次个体咨询

主题:切入话题。

目的:了解小A的真实想法,更好地理解并发现问题。

方法:认知梳理。

对象:小A。

地点:个体咨询室。

过程:小A对自己的想法作出表达,比如并非有意与室友过不去,承认自己有不足,对她们有愧疚,但习惯了有争执时用争吵的方式。咨询师指出她的一些问题,比如宿舍毕竟不是自己的家,还有其他的人存在,不能只顾自己;发生争执就要吵到赢,而不是去解决冲突也是一个问题,原本可以简单解决的误解会在争吵之后变得更深,这对于解决问题是非常不利的。人际交往

需要很好的沟通,需要每个人用心去听别人的想法,真实表达自己。小 A 听后表示会反思自己的问题。咨询师建议要学会观察别人的沟通,去尝试了解别人。小 A 接受建议,并约定近期见面。

(3)第3次个体咨询

主题:调整认知。

目的:帮助小 A 认识到自己的认知偏差。

方法:情景体验。

对象:小 A。

地点:个体咨询室。

过程:小 A 自述有认真去观察,也发现一些问题,就是在处理问题时自己的认知方式和别人不一样,也就会有不一样的结果。她希望能够作出改变。咨询师运用情景体验的方式,让小 A 体验自己在完成作业的过程中有别人妨碍时候的感受,小 A 表示很反感别人这样做,觉得没有公德心。这时咨询师让小 A 换位思考:当室友已经躺下睡觉了,而自己却开着电脑看电视,声音还放出来,这样室友有什么样的感受?小 A 在体验中表现较为积极并多次主动分享感受。

咨询师认为,以宿舍为单位开展团体辅导可能更有利于加深成员沟通,便建议小 A 与室友一起参加辅导活动,小 A 表示可以接受。

2. 团体介入

主题:大家说。

目标:释放情绪,体验交流,放松心情。

方法:音乐放松、团体活动。

对象:223 寝室除小 A 外的 5 位同学。

地点:团体辅导室。

过程:

(1)你说,我说,大家说

首先请大家谈谈对小 A 的看法。大家七嘴八舌地抱怨了很多。

然后请大家每人说出一件小 A 针对自己的、让自己觉得最难以忍受或者最委屈的事情。小 B 最先发言,对于小 A 长期晚上看电视影响别人休息很不满意,而最近发生的网球拍事件小 A 连个道歉都不说,这让小 B 觉得很委屈。小 C 也表示愤愤不平,也对以后与小 A 的相处表示担心。而问及小 C 自己

跟小 A 的关系,小 C 表示她作为小 B 的好朋友,自己平时根本不想搭理小 A。剩余 3 位同学表示,仔细想想,除了对小 A 平时的小毛病有些意见以外,自己跟小 A 没有什么实质性的冲突,也没有什么委屈的事情,就是觉得她那样不太好。

咨询师对寝室同学们的情绪反应表示理解,并重点安抚了小 B。

(2) 放松(音乐:《在清晨的第一道曙光》)

音乐放松效果良好,宿舍成员的情绪得到改善,逐渐趋于平静。

(3) 体验活动“我说你画”

咨询师首先请一名同学画两幅图,其余成员自由组合成两人小组。咨询师给每组中的一名成员出示第一幅图,并确保另一名成员无法看到。然后请前者向后者描述图片的内容,后者根据前者的描述画出该图片。要求在描述的过程中,只能通过语言表达,不能用手比画,比比看哪一组画得又快又准确。然后每组中的两个成员交换角色,咨询师出示第二幅图,重复上述游戏。请大家分享感受。

咨询师点评:人际沟通是一个双向的过程。有时候你所表达的并不一定就是别人所理解的,你所听到的未必就是别人想表达的。沟通并不是一件简单的事情,需要双方不断反馈、调节沟通方式,才能达到沟通的最佳效果。大家是否跟小 A 作过具体的沟通呢?是不是可以听听小 A 怎么说?是否愿意努力一起成长?

完成本次辅导后,宿舍成员的情绪状态从最初的气愤逐渐平静下来,而“我说你画”的体验环节也让她们开始思考是否对小 A 的理解不够。在咨询师提出与小 A 一同进行团体辅导的建议后,大家表示可以接受。

3. 团体辅导

(1) 活动一:解开千千结

目标:消除拘束感,使团体成员彼此坦承面对。

过程:活动以“解手链”游戏引入,团体成员需相互合作解开“结节”。游戏完成后,咨询师引导团体成员对人际交往中的“心结”问题进行思考,并在群体中进行讨论。接下来,采取 AB 剧演绎的形式对人际问题进行表演,通过分享讨论来共同学习解决问题的办法。

效果:辅导初期成员之间显得较为拘束,而在对解手链的活动中,成员之间开始敞开心扉,小 A 也把自己的真实想法告诉其他人,对自己过去的一些

不足表示歉意,并希望能和她们好好相处,自己有些地方还做得不够好,希望大家能够帮助她。其他成员对于小 A 的转变有些惊讶,但也非常高兴,接受她的道歉,也表示愿意和她好好相处。

(2)活动二:同舟共济

目标:使团体成员彼此信任、相互协助、融洽相处。

过程:首先成员相互帮助完成“信任之旅”游戏,通过分别扮演“盲人”和“拐棍”体会不同角色的感受,以达到换位思考的目的;面对越来越小的报纸,紧紧拥抱才能共渡难关,“孤岛求生”的游戏让全员在完成挑战中学会团结合作。

效果:成员之间因为游戏有了更多的互动,彼此之间也显得更加默契,宿舍关系有了明显改善。小 A 自述这是在个体咨询中的换位体验后对自己影响最大的一次辅导,在游戏中体验到的信赖与被信赖的感觉,让她觉得自己原来认为生活就该是自己过、跟别人无关的想法是很可笑的,跟别人一起努力、相互扶持的感觉很开心也很幸福。小 B 也对小 A 的变化感到高兴,觉得她现在更好沟通了,原来急躁的脾气改变了很多,原来对她的理解和包容不够多,以后愿意更好地跟她相处。

(3)活动三:相亲相爱一家人

目标:体验归属感,增强团体凝聚力。

过程:本次活动在 223 宿舍完成。全员参与的集体大扫除、美化宿舍的环节,通过建立寝室契约,共同维护大家共有的家园;“真心话告诉你”的环节,本着真诚、客观、负责的态度把自己想要说的心理话写在给别人的留言簿上,完成后一同思考与分享,守护成长与友情;最后宿舍成员共同完成一幅有关友情的画作,挂在寝室最显眼的地方,见证她们的友情。

效果:咨询师来到宿舍就明显感觉到关系的改善,小 A 与其他成员有说有笑,与小 B 的关系也缓和了很多,两人在互动时显得非常自然而且愉快。鉴于当前的状态,咨询师建议以本次辅导作为咨询的结束,肯定了所有人为宿舍关系付出的努力,也相信 223 宿舍能够和睦地相处下去。宿舍成员对咨询师表示感谢,拥抱在一起表示会为了宿舍努力下去。整个咨询过程收到了良好的效果,问题得到妥善的处理。

(三)跟踪访谈

团体辅导后1个月,中心就本案例的后续效果通过三个阶段进行跟踪回访:

第一阶段:重点回访辅导员。辅导员反映223宿舍情况良好,宿舍成员之间的沟通越来越顺畅,成员之间的关系——尤其是小A与小B——已经得到明显改善,宿舍氛围越发和谐。

第二阶段:重点回访小A和她的室友。大家反映小A与之前相比更合群,生活习惯上也有不小变化,受到室友的影响学习也有进步;小A也因为和同学关系的改善,成为一个热心肠。

第三阶段:重点是通过参加文明宿舍竞赛活动的形式,咨询师受邀走进223和同学们一起策划活动并组织开展。

四、教育建议

本案例是典型的宿舍内人际交往问题,而在心理健康教育实践中我们注意到,绝大多数大学生的心理困扰常常是由于不和谐的人际关系产生的。宿舍人际关系的和谐与否在一定程度上直接影响着学生对大学生活的满意度和幸福感。那些生活在人际关系不够融洽的宿舍中的大学生,常常显示出对大学生活的不满和失望,而在关系融洽的宿舍里生活的大学生,在谈论起自己的大学生活时则往往表现出满意和幸福的情绪特征。可见,和谐的人际关系特别是良好的宿舍关系的营造对学生成长十分重要,为此,结合此类案例处理经验,将部分想法建议分享如下:

(一)学校层面:加强领导,开展大学生宿舍文化建设

1. 健全机构,完善规整制度,规范管理

首先,健全学校对大学生宿舍文化建设的指导及领导。其次,在宿舍管理中,管理者要坚持大学生宿舍“管理育人,服务育人,环境育人”的宗旨,严密组织,认真实施,加大宣传力度,动员广大青年学生积极投入到宿舍文化活动中来。再次,建立健全大学生宿舍管理的各项规章制度,加强对大学生集群行为的控制与引导。只有这样,才能保证每位大学生有一个良好

的、有序的学习生活环境,才能使大学生养成良好的行为习惯。

2. 加强学生工作队、政工队伍、宿舍管理队伍建设

重视选拔政治素质好、专业知识扎实、思想作风过硬的同志加入到大学生宿舍管理队伍中来,并加强对他们的培训与教育,不断提高他们的工作能力。把思想政治工作做到大学生“家”里,让学生产生一种亲切感,从而增强教育的效果。

3. 积极开展宿舍文化建设活动

开展宿舍文化活动主要有以下 10 个方面的内容:(1)以改善住宿状况、美化生活环境为主要内容的改善活动。(2)以进行思想教育为主要内容的教育活动。(3)以进行科技开发、创新为主要内容的开发创新活动。(4)以拓宽知识面为主要内容的学习活动。(5)以巩固课堂学习效果为主要内容的巩固活动。(6)以活跃气氛、培养情趣为主要内容的文艺活动。(7)以健身健美、增强体质为主要内容的体育活动。(8)以协助管理、支持管理为主要内容的共建活动。(9)以爱校、助校、美化环境为主要内容的建校活动。(10)以勤工俭学为主要内容的助学活动。

4. 加强学生宿舍管理、学生宿舍文化建设专题研讨

定期召开座谈会、交流会进行调查和研讨,不断发现问题、解决问题,总结学生宿舍管理、学生宿舍文化建设方面的经验,探索学生宿舍管理、学生宿舍文化建设的新思路、新方法。

(二) 咨询师层面:侧重方法,以团队环境为依托开展辅导

1. 角色扮演法

让学生通过充当或扮演某种角色,促使其站在一个新的立场去体验、了解和领会别人的内心世界,提高自身共情能力,获得新的社交技能的方法。在解决学生之间的人际矛盾时,可以采用此方法,使学生可以进入对方的角色中切身地进行感受和体验。

2. 表达训练法

通过心理训练,帮助学生学会在交往中双方思想认识、立场观点上有分歧时,如何在不伤害他人的前提下准确表达自己的想法、恰当拒绝他人不合理要求。这不仅能帮助他们学会化解矛盾,克服差异,更能促进理解,加速沟通,求同存异,和谐相处。因此,在缓解学生的不良情绪、解决学生之间的主

要人际矛盾之后,可以使用表达训练法来激发和增进矛盾双方的友情。

3. 分享讨论法

分享讨论法是最常用的方法,但是在实际实施过程中要同时注重主动分享与积极倾听两个部分的教育引导。一方面,要用适当的案例或故事激发受教群体的同感,激发他们主动发表自我感受的积极性;另一方面,要用合理的暗示方法,指导学生满含爱心地倾听大家的声音。建议通过班级组织或者宿舍组织内的小组讨论模式进行,也可以按照教育目的或教育对象分类进行。

(三)辅导员层面:细化内容,加强人际交往基本原则引导

1. 尊重每一个和你不同的人

每个人都有自己的生活方式和个人喜好,这些喜好可能相同,也可能大相径庭。应让学生明白交往过程中可以不认同,但一定要尊重他人及其习惯。在此基础上,指导学生共同制定一个大家都可以接受的规则,并自觉地遵守。

2. 用宽容和谅解多替他人着想

“人非圣贤,孰能无过”,每个人身上都有优点和缺点,引导学生在与人交往时,要多看他人的长处,他人的缺点和错误要以宽容的心态来对待,学会换位思考。当然宽容并不是无原则的忍让,而是站在对方的角度,尝试着去理解对方。

3. 以积极心态来真诚赞美别人

有一双发现美的眼睛,生活中便会拥有更多的美好,在人际交往中也是一样。要教会学生发现和欣赏他人身上的优点和美好之处,并大胆表示欣赏和给予赞美,这样不仅会给对方带来欢乐,而且这种欢乐和谐的氛围会感染到周围的每一个人,使人与人之间的关系变得轻松融洽。

4. 以耐心倾听给出最温暖的反馈

要让学生明白:与人交谈时,专注、耐心地倾听对方谈话并给予适当反馈不仅可以帮助自己准确理解对方的想法,更是尊重对方的表现。因此,交谈中不要随意打断别人,合理运用语言和非语言方式表达自己的理解,并适时给予恰当的反馈;当别人漫无目的地谈话,或者自己对该话题并不感兴趣时,应该礼貌地转换话题或结束话题;在表达自己的不同看法时,要先认可当事人的想法,再礼貌地提出自己的意见和看法,这样就可以在表明观点的同时

避免与对方发生冲突,不会伤及彼此的关系。

5. 适时地关心和帮助他人

相互关心,相互帮助,能使人际关系变得更加亲密和稳固。要使学生形成这样的意识和行为习惯:在别人需要的时候主动提供帮助,当他人遭遇困难挫折时,及时地伸出援助之手。这样不仅能使人际关系变得更加和谐,而且还能使同学之间产生深厚的友谊。

6. 保持谦虚和独立自主的品质

与人交往时,要谦虚和善,不要目空一切,咄咄逼人,事事处处都要压人一头的人往往很难让人容忍,容易埋下隔阂和不满的隐患。当然在与人交往中也要有自己的主见,不要人云亦云,趋炎附势,要将尊重他人与保持独立相结合。