

阳光与边界:掌握沟通的“魔法”

龙虎塘中学开展主题心理健康讲座

为助力初中生掌握人际交往技巧,化解相处烦恼,有效提升朋辈心理互助的效能,构建和谐校园关系,6月5日下午,常州市新北区龙虎塘中学关工委开展“做人交际小达人——初中生交往沟通指南”主题活动。

活动中,国家二级心理咨询师、应用心理学硕士徐婉燕为大家详细介绍了与人沟通的核心技巧。首先,倾听是沟通的第一步,在与同学交流时,可以用眼神注视、点头、微笑等方式给予回应,让对方感受到你的尊重和理解。其次,表达自己真实的想法也很重要,不要害怕说出内心的感受。最后,化解技巧学会三步走:冷静-换位思考-共同解决。

为了让同学们更深刻地体会沟通中信息传递的重要性,活动还设置了“传声筒大挑战”环节。当一句话经过学生的层层传递,已经与老师最初说的内容相差甚远。通过这个有趣的小游戏,同学们明白了在沟通中要确保信息的准确性和完整性,避免因为表达不清或理解错误而导致矛盾的产生。

为了帮助同学们掌握拒绝的技巧和防范社交陷阱,老师通过案例分析的方式,向大家介绍了有效的拒绝方法,展示了线上社交中可能遇到的风险。

此次活动不仅为学生们提供了实用的交往技巧,更让他们明白,在成长的道路上,良好的人际关系是珍贵的财富。

龙虎塘中学 赵文佳

► 龙虎塘中学心理健康讲座活动现场

在升入初中后的这两年里,我发现自己在与人沟通上出现了些问题,每次心里想说的,到嘴上就已经变味。恰好今天,徐婉燕老师为我解决了这一困扰我许久的“世纪难题”。

与他人沟通的方式非常简单,徐老师将其分为三种措施和一个“秘密武器”。一听到“秘密武器”,我的注意力也不自觉地集中起来。

首先第一个方法是倾听。徐老师幽默风趣的肢体语言,让高深莫测的词语有了简单易懂的解释。此外,徐老师为了让我们更好地理解倾听的重要性,还开展了一个“传声筒”游戏。很荣幸,我也成功入选,作为传声筒的头,有着最重要的作用。开始后,原本极长的语句,到最后只剩下两个字,这倒真是让我真正理解了倾听的重要性。

其次第二个方法是表达信息。这对我来说,的确是一个至关重要的步骤。如果不能清晰正确地表达想要的信息,就会令周围的人感到困惑。

第三步是化解矛盾。这一步为第二步做好了失败的准备。就例如众人耳熟能详的“两只羊过桥”的故事:两只羊因为表达不清晰从而产生了矛盾,统统掉入河中。可见,化解冲突可以分为以下三步:冷静→换位思考→共同解决。其中的每一步都需要我们去认真地学习,并合理地融会贯通。

最后,便是最神秘的秘密武器——非语言沟通。在很多时候,仅靠语言,哪怕表达得再清晰,都有可能无法解决问题,而肢体语言却可以让对方感受到除文字外别样的情谊。

正如徐婉燕老师所说:“好的关系就像树苗(真诚)和空间(边界)。”我们生活中的交流都会成为我们成功的阶梯。

八(1)班 李昊澄

课堂一开始,老师就问我们:“如果你的朋友没有考好向你抱怨时,你会怎么做?”有的人说是安慰他,有的人说是倾听他诉说。然而徐婉燕老师指出,要用正确的眼神注视、点头回应,这便是核心技巧。徐老师用幽默风趣的讲课方式以及肢体语言,让我们很快融入课堂。

因一些事情和朋友发生冲突,这时的我们又该怎么做呢?这个问题也经常困扰着我。而听过徐婉燕老师化解冲突的三步走:冷静→换位思考→共同解决,我也掌握了交际之道。而最让我印象深刻的便是交际中的秘密武器——非语言沟通。这种沟通会迅速拉近人与人之间的关系,化解矛盾。以开放的姿态而不是防御姿态与别人相处,这样你会发现你给别人带来一种轻松愉悦的感觉,使人际关系越来越好。我这才意识到,原来我们的一些姿态也会给别人带来不同的感受。

八(1)班 常硕涵

我们正处于青少年时期,让老师家长头疼的“病症”似乎非常多。其中徐老师准

确地把握了我们现在青少年时期的最大的病症——交流问题。

徐老师举了个例子。如果你的好朋友在未经你允许的情况下,私自翻弄你的书包。这时候你会怎么办?有的同学说,我会告诉他“你没有经过我的允许,私自翻我的书包,让我感到不舒服,请你以后杜绝此类行为”;有的同学则会大喊大叫,甚至恶语相向。前者是好的,他认识到虽然是好朋友,但是也不能如此没有边界感,以恰当的方式合理沟通,有效化解了矛盾,也不用担心会因此破坏你们的友谊。但是后者就没有如此,他的方式过于感性,将自己此时带有怒火的情感再加一点油,然后一下泼出去。这会让对方渐渐远离你。这也说明在人际交往中,交流沟通是非常重要的。

我自己也有切身体会。有一次周末因为生病,有一项作业没做完。本来应该按照班规进行处罚的,周一早上我到了学校就和老师交流沟通,因为特殊原因能不能免除处罚。班主任对我们十分严格,无论在学习上或者工作中绝不容不得半点懈怠——结果她居然同意了我的请求。通过这件事,让我觉得真诚的沟通交流是解决问题的良药。

八(1)班 钱抱朴

初入初中时,我因害羞总是怯于主动与人交流。直到有一天,我鼓足勇气真诚地对同桌说:“你画得好漂亮啊!”没想到,她不仅开心地回赠了我几幅画作,还热情地向我介绍每一幅画背后的灵感。那一刻我明白,一句发自肺腑的赞美,便能轻松架起友谊的桥梁,让人与人的心紧密相连。

学会倾听,比滔滔不绝地表达更为重要。当朋友倾诉心事时,我们要放下手中的手机,以专注的眼神注视对方,适时点头回应,给予对方充分的尊重与理解。曾经,我的好友向我倾诉体育考试带来的巨大压力,我没有急于给出建议,而是安静地聆听她的每一句话。这份耐心的倾听,不仅让她感受到被重视,也让我们的友谊更加深厚。要知道,安静地倾听是对朋友最好的关怀,是心与心之间无声的共鸣。

如何构建和谐的人际关系?徐老师总结了“三大技能+一个秘密武器”的核心技巧。

技能一:认真倾听他人。徐老师通过一个名为“传声筒大挑战”的互动游戏,生动地展示了倾听的重要性。游戏中,五位同学依次传递一句话,从“小丽喊你周六去图书馆学习”到最后变为“小丽喊你读书”,信息在传递过程中发生了显著的丢失与偏差。这一现象直观地揭示了认真倾听在有效沟通中的关键作用。

技能二:“表达‘我信息’”。徐老师提供了一个清晰的公式:“当……(事件),我感到……(情绪),因为……(原因)”。通过模拟情景练习,同学们快速掌握了如何通过准确表达自己的情感与需求,从而促进彼此的理解与共鸣。



技能三:“化解冲突三步走”。徐老师提出了“冷静、换位思考、共同解决”三个步骤,帮助学生学会以理性和平的方式处理人际冲突。她借助《两只山羊过桥》的故事,深入浅出地阐释了化解冲突的具体方法及其重要性。

秘密武器:非语言沟通。徐老师强调了非语言沟通的力量。通过对比开放姿态与防御姿态、笑着打招呼与低头路过的不同感受,她引导同学们认识到肢体语言、面部表情等非语言因素在人际交往中的重要作用。

最后,徐老师用一句寓意深远的话总结了讲座的核心思想:“良好的关系如同树苗,需要阳光(真诚)和空间(边界)!”

八(1)班 张涵超

在面对朋友的吐槽时,我们应该要仔细聆听,有适当的回应,而不是持续不断地打断。真正的倾听不是机械地听对方说话,而是用心灵去感受对方的情绪。我们需要知道:倾听从来都不是解决问题的钥匙,而是让对方感到被理解的温暖的微风。

在这个信息爆炸的时代,我们常常被手机屏幕割裂了真诚的对话。但朋友间的倾诉永远都需要最朴素的回应。放下手中的游戏,关掉正在刷的短视频,让目光真诚地交汇。“我懂你的难过。”仅仅是这句真诚且朴实无华的语句,就可以让正处于悲伤的人得到被完全接纳的安全感。

八(1)班 唐睿

讲座伊始,老师就强调了人际交往在我们生活中的重要性。良好的人际关系,就像温暖的阳光,照亮我们的生活,给予我们支持和力量;反之,糟糕的人际关系则可能像乌云,笼罩着我们,让我们心情压抑。老师的这个开场,让我瞬间意识到,原来人际交往对我们的影响这么大,我必须重视起来。

讲座中还提到了冲突处理。当和别人发生矛盾时,不能一味地争吵,要冷静下来,找出问题的根源,心平气和地沟通解决。记得之前和同桌因为一点小事闹矛盾,我俩互不相让,最后关系变得很僵。要是当时能按照老师讲的方法,先冷静,再好好沟通,也许就不会那样了。

听完这场讲座,我深刻认识到人际交往是一门学问,今后我会把这些要点运用起来,努力成为一个善于与人交往的人,收获更多真挚的友谊,让自己的初中生活更加丰富多彩。

八(1)班 黄禹森

在徐婉燕老师的讲座中,我恍然大悟:原来真正有效的沟通,并非天生就有,它需要我们主动掌握三个关键的技能和一个秘密武器——倾听的魔法、表达“我信息”、化解冲突三步走、非语言沟通。

第一个技能:学会倾听。徐婉燕老师说“倾听是沟通的起点”,这句话重重敲在

我心上。演讲让我明白,真正的倾听,是放下自我,用专注的眼神、开放的心态去理解对方话语背后的情感和需求。

第二个技能:表达“我信息”。演讲教会我,清晰、真诚地表达自己的想法和感受,是沟通不可或缺的另一半。关键在于用“我”来表达。在徐婉燕老师的帮助下,我们学会了表达“我信息”的重要公式:当……(事件),我感到……(情绪),因为……(原因)。这样的公式虽然简单,但唯有如此,才能减少误会,让彼此的世界相连。

第三个技能:化解冲突三步走。演讲最让我受益的,是它告诉我,冲突并非洪水猛兽,而是沟通的常态。关键在于如何化解。徐婉燕老师分享了策略——先冷静,再换位思考,最后共同解决。当我们带着解决问题的意愿去沟通,冲突反而可能成为加深理解的契机。

秘密武器:非语言沟通——肢体语言。在徐婉燕老师的教导下,我们明白:真正的沟通高手,懂得倾听心声,清晰表达想法,并能智慧化解冲突。它们是与言语并行的桥梁,让心与心靠得更近。善用它们,沟通事半功倍。

这场“做人交际小达人——初中生交往沟通指南”演讲,它让我看到成为“沟通小达人”,始于下一次朋友倾诉时全然的专注,始于有想法时鼓起勇气清晰表达,更始于冲突来临时选择冷静与合作的智慧。

八(1)班 迟文烨

本周我们参加了由徐婉燕老师主持的心理课堂,她以平易近人的语调教会了我们如何倾听别人,如何融入别人,如何拒绝别人。首先,我们要以眼神注视并且点头回应的开放姿态来对别人,我们就会让别人有倾诉的欲望。那么我们如果被孤立了怎么办?我们可以通过3F政策,首先Find找同类,其次Face面对,最后Focus发展你的特长。这时,我们就会像两个相互吸引的磁石,在不经意间相遇,话题从书本、梦想到未来,如潺潺溪流源源不断,仿佛彼此早已相识,就是这奇妙的缘分,开启我们青春友谊的序章。

我们还学到一句话:好的关系,像树苗需要阳光(真诚)和空间(边界)。青春如白驹过隙,转瞬即逝,但青春的友谊却能永恒。

八(1)班 许若冰

“传声筒大挑战”由徐老师对随机挑选的五个同学中的其中一个同学说一句话,再由那个同学传给边上的人,直到最后一个人,由最后一个人大声说出听到的句子。活动结束后,那句话很快就到了最后一个人耳中,最后,他大声说出了那个答案:“小丽叫我去读书”,而徐老师所公布的答案是:“小丽叫我周六下午去图书馆学习。”这体现了倾听与表达的重要性,不善倾听的传达或许就成了谣言。

八(1)班 薛秋书
指导老师 林娟