**如何进行有效的人际沟通 学案**

**一、场景一**

例子：小清此次期中考试不太理想，她垂头丧气的带着结果回到家。

我认为事实是 ，我会这样表达

我认为小清的感受是 ，我会这样表达

我认为小清的需求是 ，我会这样表达

我认为小清可以这样请求

**二、场景二**

例子：小波周末在家想玩会游戏放松一下。

我认为事实是 ，我会这样表达

我认为小波的感受是 ，我会这样表达

我认为小波的需求是 ，我会这样表达

我认为小波可以这样请求

**三、学习反馈**：

听完这次课，我想说

我希望下一次课可以

**◆小提醒：此刻，想到什么都可以写下来哦，如果暂时没有可以不写。**

**四、画一画**

**绘画心天地**

也可以将你认为有效人际沟通的方法在人际故事花瓶画出来哦:

请你在花朵里涂上你喜欢的颜色，并写出人际故事；

请你在花瓶里写出人际故事中你用到的人际沟通方法或技巧。

