如何进行有效的人际沟通 教学设计

授课教师： 郑茜 授课科目： 心理健康教育课 授课年级： 四年级上册

配套教材： 四年级上册 生命生态与安全（四川省教育科学研究院编）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课题名称 | 如何进行有效的人际沟通 | 课型 | 微课 |
| 学情分析 | 首先，中段小学生，绝大部分学生已经拥有了基本的人际关系常识和技巧，与本班同学能够进行基本的人际交往，但是学生面对人际沟通和矛盾时仍然不能形成自己行之有效的沟通模式。  其次，随着年龄的增长，同伴关系的重要性逐渐增加，成为影响学生健康成长的主要因素，因此解决误会和沟通问题时明确沟通方法、学会使用有效的沟通技巧解决日常生活的人际沟通问题便尤其重要。不仅可以有效减少学生间相互误会冲突的不良行为，也可以使不擅长处理人际冲突对的的同学顺利处理类似的问题。 | | |
| 教学目标 | **1.知识与技能：**初步了解常见的人际沟通情况；了解常见的误会和人际沟通冲突情况；同时，正确认识非暴力沟通的步骤和技巧；基本掌握非暴力沟通的应用技能。  **2.过程与方法：**以互动场景导入，引导发现日常错误的人际沟通情况；科普非暴力沟通的概念和主要步骤；配合场景讲解非暴力沟通的应用举例；练一练，场景举例，带领学生应用非暴力沟通技巧进行人际沟通演练。  **3.情感态度与价值观：**体验非暴力沟通下的人际沟通感受；明白有效人际沟通对成长的重要性。 | | |
| 教学重难点 | 1. 重点：初步了解常见的人际沟通情况；了解常见的误会和人际沟通冲突情况；同时，正确认识非暴力沟通的步骤和技巧；基本掌握非暴力沟通的应用技能。 2. 难点：体验非暴力沟通下的人际沟通感受；明白有效人际沟通对成长的重要性。 | | |
| 教学方法 | 讲授法、实践法、讨论法 | | |
| 教具、  参考书 | 教具：白板、PPT课件、视频；  参考书：四年级上册 《生命生态与安全（四川省教育科学研究院编）》； | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 教 学 过 程 及 内 容 | 1. **导入环节** 2. **目的**   通过场景一情境导入，引导学生发现日常人际沟通情况，进而通过提问，引导学生思考人际关系沟通更有效的策略。  **2、课程内容**  场景一：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  角色1：妈妈这是我期中考试的成绩，考的不太好  妈妈可能会说：  你每次考试前能不能用一下脑子，这次又考这么差，我怎么帮你在爸爸面前收拾烂摊子？你说我累不累？  引导学生体验日常人际沟通的失败案例，同时引导学生思考，对于这种人际沟通问题，我们可以利用非暴力沟通的方法化解。   1. **非暴力沟通概念及步骤** 2. **目的**   使学生了解非暴力沟通的主要步骤，具体含非暴力沟通概念与步骤。对非暴力沟通的应用有一定了解和体验。   1. **课程内容**   讲解：其实，掌握有效的沟通方法并不难，今天我们一起来学习一种有效的沟通方法：非暴力沟通。  提问：什么是非暴力沟通呢？  讲解：非暴力沟通分为四个步骤：  **第一步：观察** 说出你的观察，注意是客观事实，而不带偏见和评价  很多时候我们一开口，第一句话就是表达自己的观点，观点往往带有自己的评价，这样很容易把彼此放在对立面，也可能会激起对方的防御心理  例如：你与朋友去看电影，她迟到了10分钟  你说：你这人怎么一点不靠谱，这是观点而不是事实  事实的表达是：你今天离我们约定的时间晚了十分钟  再比如：玩游戏一个小时的你听到：  你怎么整天就知道打游戏，这是观点  而事实是你已经打了1个小时游戏  总结：而非暴力沟通的第一步就是在沟通开始时阐述我们观察到的事实，而非带有道德判断的事实  **第二步：感受** 讲解：客观的表达你的真实感受，不带情绪的表达感受 很多人误以为，有效沟通中不可以表达感受。其实，情绪和感受是我们最柔软真诚的部分，本身不具有杀伤力 然而很多时候，我们会带着强烈的情绪表现去表达情绪，这会在沟通中造成很重的杀伤力 例如：  表情平和、态度冷静，声音适中，语速平缓的说出：这让我觉得有些难过和伤心这是不带情绪的表达感受  而激烈的表情和动作、声音提高、语速加快，甚至歇斯底里的表达伤心则是带有强烈情绪的表达感受  **第三步:需要** 讲解：这一步需要你清楚明了的说出你的需求 清楚直接的告诉对方，你的什么需求没有被满足  这是很多对话缺失的部分，原因是一方面我们会默认对方应该知道我们的需求，另一方面我们总体上比较不习惯直接表达自己的需求(需求往往躲在情绪和感受的背后)  正确的表达需求场景如下： 我希望每个人都得到尊重  我想要我们的友谊有更多相处的时间  **第四步：请求** 讲解：根据你的需求，勇敢表达你对对方的请求 请求时有三点需要注意：请求不是命令，请求里有礼貌和尊重 请求必须好达成、容易上手，不是刻意刁难对方 最好是正面的请求[如：可以怎么做]，而不是遏制性的请求[如：不要这样做]，前者比后者更容易让人接受  正面的请求表达的例子如：下次请你确保准时参加我们的活动 而遏制性的请求表达则是：下次你不要再迟到了   1. **课堂演练：非暴力沟通的应用** 2. **目的**   通过分享对非暴力沟通的步骤，引出我们对非暴力沟通在日常人际交往中的应用；通过练习让学生进一步体会什么是非暴力沟通并习得如何利用非暴力沟通。  以课程一开始的两个人际沟通场景为例，引导学生练习：  **场景一：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**  小清利用非暴力沟通方法可以这么说  首先是观察：这次考试由于失误，考试结果好像不太理想。 小清的感受是:这给你和爸爸妈妈难免造成了一定负面影响，这也让我有些生气和失望。 再表达需求：我希望爸爸妈妈可以和我一起找到学习退步的原因，而不是过分责怪我。 最后表明请求：我想和你一同对最近的学习做个复盘，好吗?从经验中学习， 未来避免同样的失误再次发生。  **场景二：小波周末在家想玩会游戏放松一下**  小波利用非暴力沟通方法可以这么和妈妈沟通  首先是观察：最近周末在家，自己似乎放下书包就开始躺在沙发上打游戏。 可能的感受是：这让我觉得很放松，也有点担心，因为家里的家务事基本是妈妈一个人在承担，打游戏太久对我的视力也有不良影响。 再表达需求：我希望我能和妈妈共同承担家务的责任，并且利用家务培养生活技能。  最后表明请求：妈妈，当我打游戏一段时间后，你看你是不是也可以提醒我主动承担一部分家务呢?  **四、总结（2分钟）**  **1、目的**  对课程内容进行回顾，对非暴力沟通的概念和步骤进行总结。  **2、课程内容**  讲解：同学们，本次微课我们介绍了学生常见的人际沟通情况、非暴力沟通的步骤及应用，希望在今天的学习中，能够帮助同学们与家人、朋友更好的沟通，营造更良好的人际关系，今天的课程到此结束，下次再见！ |