

经辽宁省中小学教材编写审定委员会 2014 年审定通过

高中生 心理健康教育

高中一年级 全一册

GAOZHONGSHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

第十课

沟通让生活如此美丽

或许你曾因别人一句温暖的问候，一句理解的话语，一个点头示意而心情愉悦；或许你曾因别人的误解，不经意的拒绝或否定而顿觉生活无趣，心情沮丧；或许你会怀疑自己的人际沟通能力……然而，没有人天生就是沟通大师，重要的是通过不断的实践和学习，来提高自己的沟通素养和水平。



心灵故事

我走出了个人的角落

我是一名普通中学的普通学生，不知从什么时候开始，我开始不愿意与人交流，慢慢地就害怕与人交流，尤其是和陌生人说话对我来说更是十分困难的事情，在家里我很少和家人讲话，基本都是放学后就待在自己的房间里。在学校也不主动和同学交往，除了和两个好朋友偶尔说几句话外，几乎不和其他同学说话，学习成绩也一般。看着身边忙碌的人们，有时从心底里升出一股无法抑制的孤独，好像自己与世隔绝一样，但我却真实地站在这个世界上，我很想摆脱这种困境。



在妈妈的鼓励下，我走进了学校心灵导航室。老师在听我倾诉的过程中，对我的感受给予肯定和理解，并鼓励我和两个好朋友多讲话，多接触，同时慢慢和其他同学交往，并坚持记录下来和同学交往的情况。坚持隔几天增加交往次数，在老师和妈妈的鼓励和督促下，我发现主动与人交往好像变得不是那么可怕了，我一天天在进步，心中充满了

信心，更重要的是，我在与同学的交往中体验到了许多温暖和快乐。在老师的帮助下，我确定了交往的阶段目标，结果发现一点点地完成任务并不难，在这个过程中，我体验到了从未有过的快乐，有成功的体验，也有生活在同学中间的喜悦。如今，我已经告别了那个孤独的世界，走出了个人的角落。



心灵导航

社会交往对于青少年健康成长具有重要的意义。社会交往以及由此而建立的友谊，是青少年多姿多彩人生的重要组成部分。正如那句话：“友谊是青春最美的花朵，没有友谊的青春是残缺的。”研究发现，有良好社会交往能力的人，生活更愉快，精神更振奋，身体更健康，寿命也 longer。

社会交往能力大体由3方面组成：运用语言和非语言沟通的能力；理解交往情境的能力；把能力、情境和交往规则的要求联系起来所运用的策略。

许多情况下，害怕社会交往或者有社会交往障碍的个体，可能是由于担心无法应付人际交往中的矛盾，面对不一致意见时不知所措，或者害怕得到消极的评价等。

青少年较容易钻牛角尖，因为一个小问题、一句话而争论不休是常有的事情。良好的争论可能使双方都有所收获，然而无谓的争论则相反，不仅一无所获，还可能伤及人际关系。那么，在人际沟通时，与人意见不一致时，怎样有效地与人争论呢？

1. 双方都要明确争论的是同一个有意义的问题。无意义、无价值的问题不要去争论。
2. 用善意的态度来争论。在善意的争论中双方能围绕问题焦点，遵循一定规则把话讲出来；而恶意的争吵就如同在泥潭中格斗，争论的问题往往被搁置，双方只为争吵而争吵。
3. 要清楚地陈述自己的意见。在被对方反对时，也能平静地再把自己的意见说一遍，以求别人回应。气鼓鼓地说不出话是放弃了争论的权利，用与争论不相关的话攻击对方只会降低自己的人格。

4. 在别人发表意见时，应很好地聆听。聆听能促成彼此信任，缓和紧张气氛，急于辩白是争论的一大障碍。认真地把别人的意见听明白，是学会争论的重要一环。

5. 可以一面听一面思考，但最后要择善而从。当别人有好的意见时，自己应改变原有的想法，并冷静地服从真理，做到不冲动、不发火。



成长工作坊

活动1 头脑风景

5~7人一组，说一说你最近一次沟通障碍发生时的头脑风景情境？你觉得主要的问题是什么？每位同学谈谈如何针对这种情况更有效地沟通。

活动中有什么发现？结合你自己的实际经历，谈一谈怎样可以减少沟通障碍？

活动2 信任测试小游戏

【游戏规则】根据场地的大小，组织学生两两对应站好，前面一排的学生站在离地面一定高度的台上，合起双臂抱于胸前，向后直倒。注意脚不可以踩下面一级的楼梯或地面，身体尽可能平直。后面的学生距离前面的学生大约半个身位，要用力接住。依次换位进行。

倒下的那一刻你害怕吗？你相信其他同学会稳稳地托住你吗？倒下时候你的身体是弯曲的还是挺直的？从这个游戏中你学到了什么？



青春圆舞曲

实践体验

播放音乐《朋友》，在熟悉的音乐中，根据以上学习的体验，利用倾听等人际沟通方法和技巧，用表示友好的各种动作、语言，如握手、微笑、问好、招手、鼓掌、拥抱、点头、拉手、击掌等，表达我们与同学主动交往的心愿，体验与人交往带来的快乐。

请大家与组里的每一位成员热情地握手、打招呼，并争取与教师、更多其他小组的同学握手、打招呼。

当你主动和人交往，别人主动与你交往时，你有什么不一样的感受？通过该游戏，你获得的最大的启发是什么？



心灵指南

了解你的处世能力

下面每一个问题都设计了一种具体的社会生活情境，并且列出了4个备选方案。请你设身处地地考虑一下，如果你面临这种情境，你的表现更倾向于哪一种？

1. 自己与同桌、同学在性格和想法方面合不来，你怎么办？
 - A. 委曲求全，尽量凑合下去
 - B. 故意找事由，与他吵架，迫使老师解决
 - C. 向老师汇报他的短处，要求老师调离他
 - D. 尽量谅解，实在不行，再向老师如实说明，等候机会解决

2. 你辛苦地完成了老师交给的任务，自以为干得很不错，不料老师却不满意，你怎么办？
- A. 不作声地听老师埋怨，但心中十分委屈
 - B. 拂袖而去，认为自己不应受埋怨
 - C. 解释因客观条件限制，自己无法做得更好
 - D. 注意自己做得不够的地方，以便今后改正
3. 当你正埋头干一件急事，一位朋友上门来找你倾诉苦恼，你怎么办？
- A. 放下手中工作，耐心倾听
 - B. 很不耐烦，流露出不想听的神态
 - C. 似听非听，脑子里还在想自己的事情
 - D. 向他解释，同他另约时间
4. 星期天，你忙了一整天，把房间全部打扫干净，你的父母回家后，却指责你没好好学习，你怎么办？
- A. 心里很气，但仍勉强地去学习
 - B. 发脾气
 - C. 气得当晚不吃饭
 - D. 向父母解释，并和父母开个小玩笑
5. 当你转入一个新的班集体，同学们都不认识你，对你比较冷淡，你怎么办？
- A. 尽量避免与同学们交往
 - B. 故意显出自己是很强硬的，让人家产生敬畏感
 - C. 视同学们以后对自己的态度再行事
 - D. 主动与同学们打招呼，表现出友好的姿态
6. 如果有人经常麻烦你做一些事，你却很忙，你怎么办？
- A. 尽量避开他
 - B. 告诉他你很忙，不要再来麻烦了
 - C. 敷衍他
 - D. 尽力帮助，有困难时向他说明情况
7. 一位热情的售货员为了使你买到满意的东西，向你介绍了所有东西，但结果你都不满意，你怎么办？
- A. 买一件并不想买的东西
 - B. 说这些商品质量不好，是卖不掉的商品
 - C. 向他道歉，说是朋友托买的東西，一定要朋友满意才能买
 - D. 说一声“谢谢”，然后离去

和同桌对照一下，你们的选项有什么异同？讨论一下哪种做法更合适？为什么？

经过交流，你是否发现了一些自己以前未曾注意的方面？如果有，打算怎样改进？

在平时的生活中，我们经常会遇到一些沟通方面的问题。比如，有的同学会因为一点小事就闹别扭，有的同学会因为不理解而产生误会。其实，沟通是生活中必不可少的一部分。只有学会沟通，我们才能更好地与他人相处，让生活更加美好。



沟通不仅仅是说话，更是一种心灵的交流。在沟通的过程中，我们需要学会倾听，理解对方的观点和感受。同时，我们也要学会表达自己的想法和意见。只有做到双向沟通，才能达到真正的沟通效果。在生活中，我们要多与身边的人交流，增进彼此的了解和友谊。通过沟通，我们可以化解矛盾，解决困难，让生活充满阳光和温暖。

