

人际交往与沟通 Interpersonal Skills & Communication

中国科协青少年科技中心 编

编委会

主任：单长勇

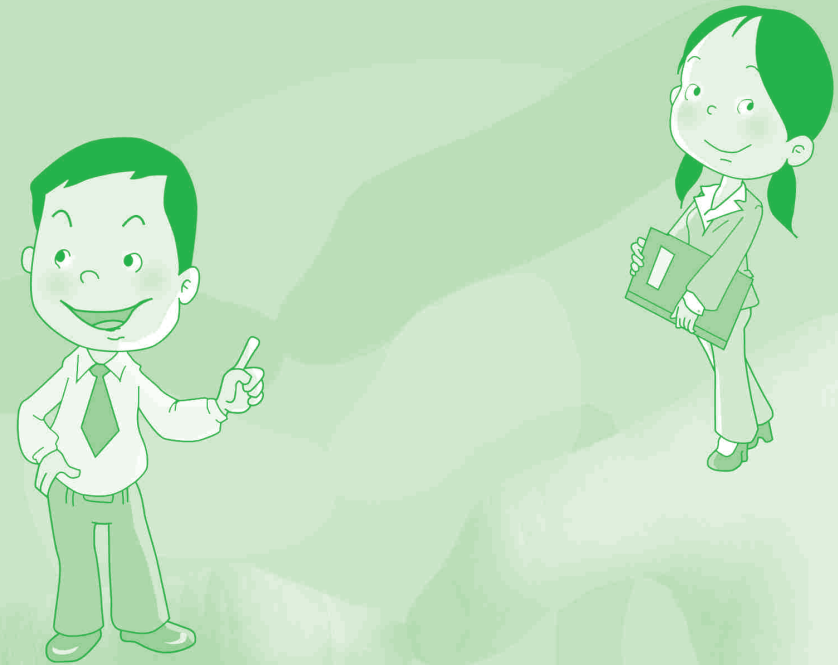
副主任：郭世安 吴安民 石 瑒
齐宪代 张 瑾

主 编：姜景一

副主编：孟妍红

编 委（按姓氏笔画排序）：

王文娟	王 赏	邓先丽
叶一粟	张莉莉	张 燕
李 珍	李 杰	李 晓
季士治	杨建伟	梁红霞
韩彦龙	曾 箐	



据统计，目前中国15~30岁农村人口中有62%在城镇地区工作，这些青年人和国内流动人口所面临的挑战紧密交织在一起。欠发达地区的青年人大多数是在完成九年义务教育之后开始流动迁徙到外地生活工作，也有一些青少年会辍学而过早的步入社会，这种情况给他们带来了直接的风险，有可能对他们获得体面的工作、足够的安全和保护、个人健康和家庭生活产生终生的负面影响。从另一方面来看，每一个人成长过程中都会经历从学校到社会的转变。对于农村地区的青少年，这个挑战性的问题会被更早提出来。一旦面临走向社会，需要学习的有关生活、就业和个人发展方面的技能和知识会比学校普通的学科学习更加复杂和多变。因此，为青少年流动人口提供适当内容和形式的教育，帮助他们抓住人生的机遇，做出适合的选择，更加成功的改善自己的生活和提高自己的社会地位已成为当今社会一个亟待解决的现实问题，也是给教育工作者的挑战。

在这样的现实背景下，中国科协同联合国儿童基金会合作，参与了联合国千年发展基金支持的“保护和促进中国弱势流动人口权利”的联合项目。这是一个由多个联合国机构、中国的政府部门、社会组织共同实施的项目，旨在为弱势青年流动人口提供社会支持，使他们更好地获得教育发展、社会服务和权

益保护。基于多年在农村校外青少年非正规教育领域中的工作经验，并在湖南、陕西、天津和河北等地进行的农村青年流动人口就业及培训需求问题调研，我们组织专家开发完成《走向社会□生活·就业·发展》青少年非正规教育课程，希望通过课程的推广，改善青年流动人口获得非正规教育的机会，防止过早进入劳动力大军。

整个项目经过近三年的工作，在很多合作机构的支持和帮助下，这套课程终于完成。由于编者的水平所限，课程所提供的内容还不能完全满足青少年生存、工作、应对社会的各种需求，其中还有很多缺憾和不足。我们认为随着课程的推广使用，其中的内容肯定需要不断完善。我们希望课程的推出能够带动更多的机构加入，带动对流动青少年的教育投入，用教育的形式支持、帮助欠发达地区的青少年顺利完成从学校到工作阶段的转变，提高他们对工作和社会生活的认识和适应，成为家庭、社区和社会中积极的建设力量。

中国科协青少年科技中心

2011年9月

人与人的交往和沟通实际上可以理解为我们的心灵与这个世界所进行的有效沟通，是一个人情商的表现。一个有抱负的人，想在工作中游刃有余、大展宏图，就得益于和上司、下属、同事进行有效的沟通，才能打通自己的成功之路。年轻人谈恋爱，也得学会把握住对方特殊的心理，才能跨入对方的情感世界中去。身为父母教育子女或者为人子女和父母相处，和谐的家庭氛围需要良好的互动，沟通也是亲人心灵之间的桥梁。因此，沟通是人们在生活和事业发展中应该掌握的首要才能。从某种意义上讲，它是我们获取财富、快乐、幸福和健康的最重要的手段和策略。

这是一本关于青少年人际交往与沟通的培训学习材料。它将引导你去学习认识人际关系的类型，了解在人际交往中如何更受欢迎，如何更有效地表达



自己的观点。我们也将探讨如何与朋友、父母、上司和同事相处，尝试认识即将遇到的爱情和婚姻里的自我和另一半。

学习培训的过程是通过案例和故事来呈现在生活中可能遇到的人际关系状况，同时也用一些有趣的小活动，例如游戏、角色表演等方式引发体验与反思。我们还在每个单元中为你推荐书目和网站，如果你希望学到更多的人际沟通的技巧，可以在闲暇时阅读浏览。

人际交往与沟通

Interpersonal Skills & Communication

目录



热身活动 1

- 【活动一】 雨点歌 1
- 【活动二】 我们的团队 1

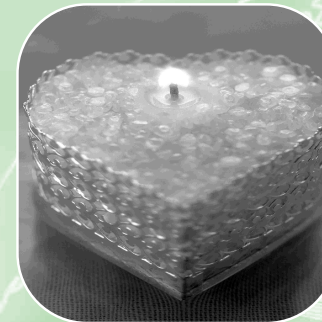


单元一 我的人际圈 2

- 话题一 我不是孤岛 4
 - 【活动一】 画出我的人际关系图 5
 - 【活动二】 认识人际关系 6
- 【话题二】 我习惯这样和人打交道 11
 - 【活动一】 测测我的人际交往特点 12
 - 【活动二】 我的人际交往习惯的确如此吗 14

单元二 做个受欢迎的人 22

- 话题一 谁是受欢迎的人 24
 - 【活动一】 沟通从听开始 25
 - 【活动二】 一人说一人听 26
 - 【活动三】 读懂肢体语言 30
- 话题二 如何沟通更有效 35
 - 【活动一】 游戏：盲人指路 36
 - 【活动二】 情景表演：我会怎么说 37
- 话题三 人际冲突与化解 42
 - 【活动一】 冲突面前，我最像谁 43
 - 【活动二】 冲突来临时 44
- 话题四 合作与竞争 51
 - 【活动一】 风雨同行 52
 - 【活动二】 游戏：盲人三角 53
 - 【活动三】 你该怎么办 54



单元三 友情、爱情和婚姻 60

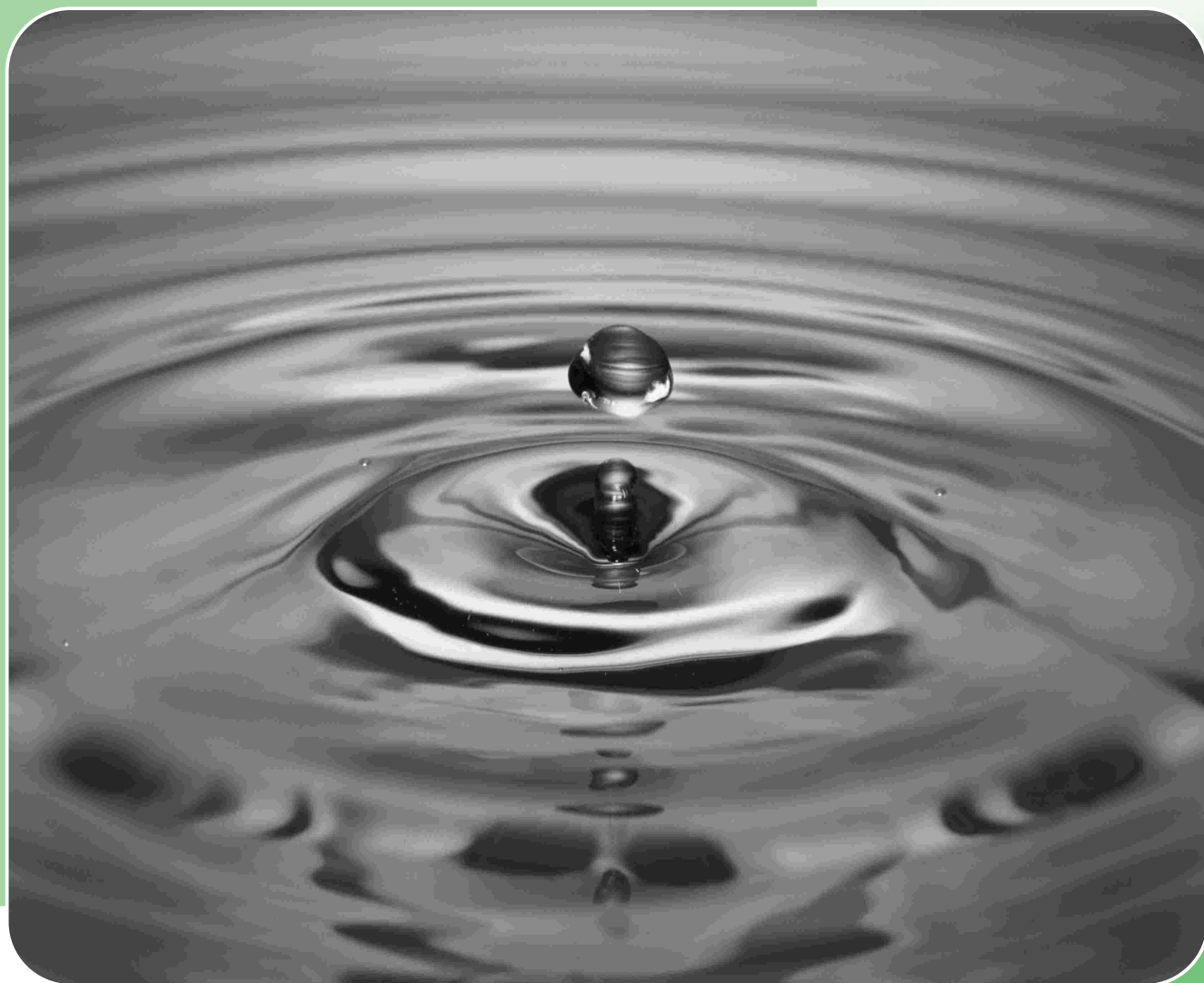
- 话题一 将友情进行到底 62
 - 【活动一】 游戏：话在指尖 63
 - 【活动二】 案例讨论：友谊能继续吗 64
- 话题二 爱情三十六计 71
 - 【活动一】 爱要说出口 72
 - 【活动二】 再见亦是朋友 74
 - 【活动三】 情侣争吵大揭秘 75
- 话题三 理解婚姻的责任 82
 - 【活动一】 新闻播报：初识婚姻 83
 - 【活动二】 征婚启事 84
 - 【活动三】 谁对家庭的贡献大 86

单元四 永远的避风港 94

- 话题一 填平“代沟” 96
 - 【活动一】 这是为什么 97
 - 【活动二】 两代人的想法 98
 - 【活动三】 假如我是你 100
- 话题二 感恩父母 107
 - 【活动一】 母爱无私 108
 - 【活动二】 我该为父母做什么 109



热身活动



【单元学习目的】

消除陌生感，形成团队

【活动一】雨点歌

活动步骤：

1. 用身体动作模拟下雨的各种声音：敲击手指下小雨；拍手下中雨；拍腿下大雨；跺脚下暴风雨。
2. 跟着口令做一做，看看谁的反应又快又准。

【活动二】我们的团队

活动步骤：

1. 在以后几天的活动中，大家会以小组的形式参与活动，彼此之间的帮助和支持很重要；和你们组的组员一起商量，给自己的小组起一个响亮的名字，再选用一首歌或一句口号来展现你们的风采。
2. 请每个小组分别介绍组名和代表歌曲或口号。



单元一 我的人际圈



【单元学习目的】

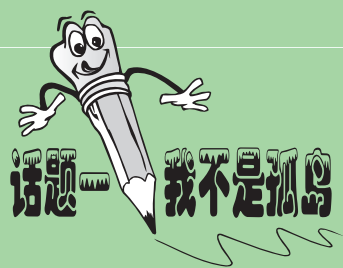
1. 能绘制自己的人际关系图，初步了解自己的际社会情况。
2. 了解自己的际交往特点。
3. 认识到需在生活中处理不同类型的人际关系。

【核心信息】

1. 每个人都生活在各种各样的人际关系中。
2. 人际关系对个人成长和事业成功都有非常重要的意义。
3. 跟人打交道时，要根据不同人的特点适当调整自己的沟通方法。

【活动形式】

心理测试、小组讨论。



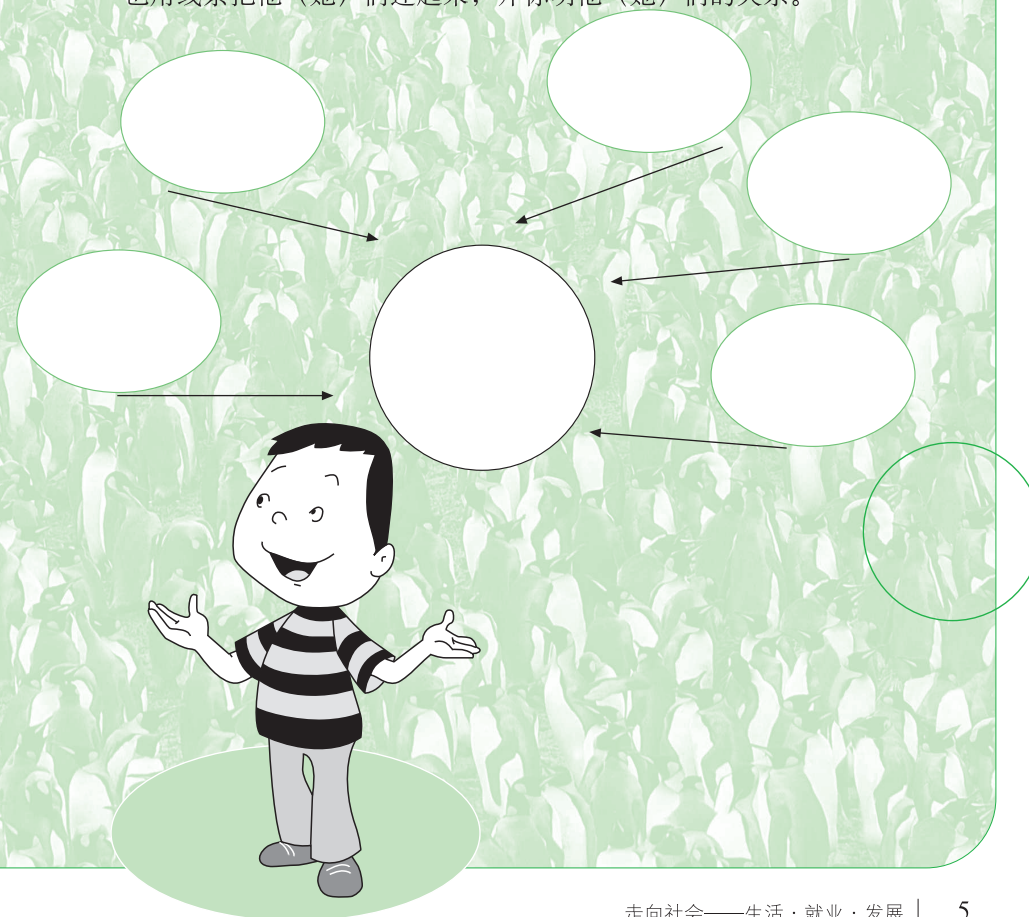
也许你早已经发现，人不是孤零零地活在世界上的。你在日常生活中会和不同的人打交道：与朋友分享开心和难过；和亲人一起聊家常；跟同事一起迎接工作挑战……你常和哪些人打交道？你和他们之间的关系亲疏远近如何？……接下来的活动能帮助你一目了然地看出你和亲人、朋友、同事、师长之间的关系。



【活动一】 画出我的 人际关系图

在圆心处写上你的名字，然后在圆的周围尽可能多地写出和你有关系的人的名字，在你和每一个人的名字之间写出你们的关系，如，母子、朋友、同事等。

- 位置离你的名字越近，代表这个人和你的关系越紧密。
- 除了和你有联系，你写出的这些人之间彼此有没有关系？如果有，也用线条把他（她）们连起来，并标明他（她）们的关系。



小组讨论和分享：

1. 结合自己的人际关系图，分析自己目前接触比较多的人际关系类型有哪些？哪些人和你的关系比较紧密？
2. 你认为目前的人际关系图是否会发生变化？会怎么变化？
3. 你认为人际关系图上可能会增加一类新的关系吗？为什么？

【活动二】 认识 人际关系

与你的组员分享：

1. 选择你人际关系图中的某一个名字，讲讲这个人在你日常生活中扮演的角色。如果没有他（她），你的生活会不会有变化？
2. 和不同类型的人之间的关系是怎么建立起来的？为什么这些关系会有亲疏远近？
3. 如果你想加强和某些人之间的关系，可以怎么做？



【知识链接】

人际关系类型

1. 亲子关系

父母、亲人是每个人生活中最重要的一类人际关系。亲人的关心和爱护能使我们感到温暖，给予我们各种支持。有时候，我们与父母、亲人之间可能会对问题的看法不一致而产生“代沟”，正确认识



和处理“代沟”可以帮助我们建立更良好的亲子关系。

2. 师生关系

学校中的老师、工作岗位上的前辈、身边的朋友，只要在某个方面能让你心悦诚服的人，都可以成为你的老师。同样，你也可以成为别人的老师。

3. 同伴关系

同伴是人际关系中比较庞大的一个群体，可能是邻居、同学等，大家年龄相近，兴趣爱好相似，比较容易相处；当然，同伴之间在生活习惯、个性等方面存在着一定的差异，在交往过程中也难免会发生矛盾冲突。

4. 同事关系

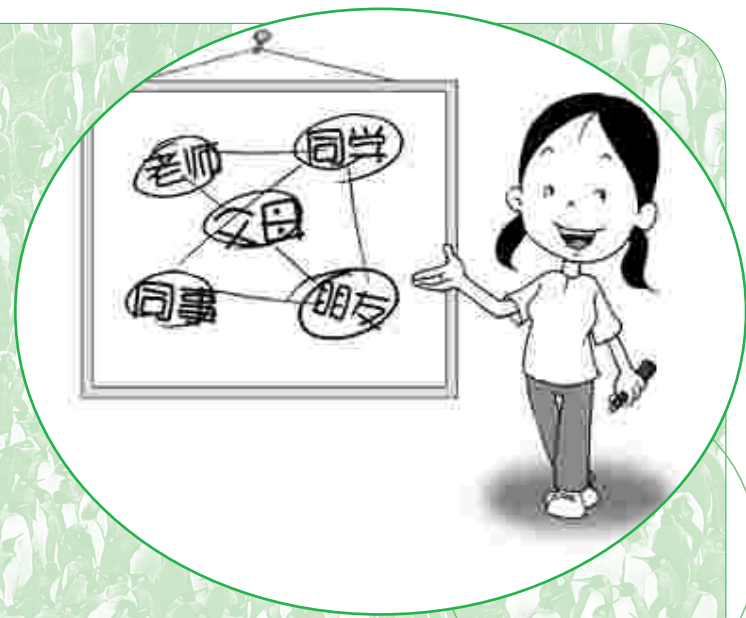
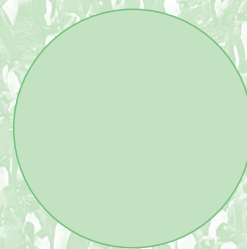
参加工作以后，谁都免不了要与同事打交道，和同事的关系会影响我们工作的顺利开展，也可能影响到个人在事业上的发展。

5. 恋爱关系

少男少女情窦初开，寻找一份浪漫、纯洁的爱情；在生活中和一个可信赖的人分享快乐、分担忧愁，组建一个温暖的家庭。随着你的成长和成熟，你将会更好地处理恋爱关系。

6. 其他人际关系

一名销售员要处理和客户的关系，一位租房者要处理和房东的关系，一位领导要处理和下级的关系……生活中的人际关系错综复杂。随着网络的普及，你可能还要处理虚拟世界中的人际关系。



打造成功的人际关系网


你希望和人际关系网络中的人建立良好的关系和友谊的？试试下面的技巧：

1. 与每个持积极联系

记下那些对自己的关系特别重要的人的有关日子，比如生日或周年庆祝等，打电话、发短信给他们，让他们知道你心中惦记着他。遇到朋友升迁或有其他喜事要记得在第一时间给他真心的祝贺。

2. 组建稳固的核心人际关系

选几个自认为能靠得住的人组成良好、稳固、有力的核心人际关系。这几个人可以包括自己的朋友、家庭成员和那些在你的工作中联系紧密的人。因为他们能让你发挥所长，希望你成功。在和这几个人的相处中，不存在勾心斗角的威胁，他们不会在背后说你坏话，并且会从心底为你着想，你与他们的相处会愉快而融洽。



话题二 我习惯这样和人打交道

3. 自己

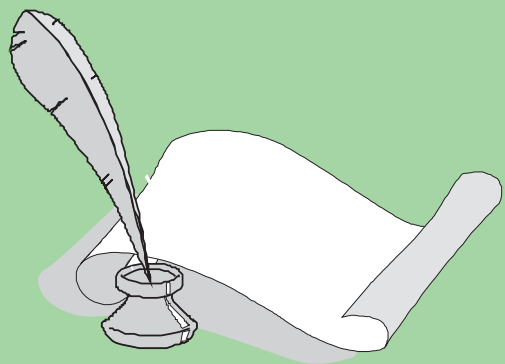
与人交谈时尽可能地推销自己。当别人想要与你建立关系时，他们常常会问你是做什么的。如果你的回答平淡似水，比如只是一句“我在电脑公司上班”，你就失去了一个与对方交流的机会。比较得体的回答是：“我在一家电脑公司负责软件的开发工作，主要开发一些简单实用的软件程序。平时喜欢打乒乓球、羽毛球。”这样的对话也为对方提供了几个话题，说不定其中就有对方感兴趣的。

4. 多出席不同的场合

在不同的场合中，可能会遇见你的不少老朋友，利用这个机会你可以进一步加深一些印象，同时可能还会认识不少新朋友，扩大你的交际圈，得到更多的信息。

5. 别总做接受者

在人际交往中，不能光想着对方给你带来什么好处，要多想想你能给别人提供什么。特别是朋友遇到困难时要及时安慰或帮助他们。当他们落入低谷时，打电话给他们。不论你关系网中谁遇到麻烦时，立即与他沟通，并主动提供帮助。



你每天都需要和不同的人打交道，在看似平常的行为中，你总结过自己和别人打交道的习惯或者规律吗？你认为自己和别人打交道的方式对你的人际交往有影响吗？和不同的人打交道都需要注意哪些问题呢？……接下来的活动也许能帮助你找到答案。



【活动一】
测测我的人
际交往特点

请用“是”或“否”回答下列问题

- | | 是 | 否 |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| (1) 我碰到熟人时会主动打招呼。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (2) 我常主动给朋友发消息表示想念。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (3) 我外出时常与不认识的人闲谈。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (4) 有朋友来找我，我从心里感到高兴。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (5) 没有人介绍我很少主动与陌生人谈话。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (6) 我喜欢在群体中发表自己的见解。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (7) 我同情弱者。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (8) 我喜欢给别人出主意。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (9) 我做事总喜欢有人陪伴。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (10) 我很容易被朋友说服。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (11) 我总很注意自己的仪表。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (12) 约会迟到我会长时间感到不安。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (13) 我很少与异性打交道。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (14) 我到朋友家做客不会觉得不自在。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (15) 与朋友一起消费我不在乎谁买单。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

记分方式：

- 你的选择和答案一致，记一分，不一致不记分。

(1) 是；(2) 是；(3) 是；(4) 是；(5) 否；(6) 是；(7) 是；(8) 是；(9) 是；(10) 是；(11) 是；(12) 是；(13) 是；(14) 否；(15) 否。

- 1~5题总得分说明交往主动性水平。得分高说明交往偏于主动型，得分低则交往偏于被动型。
- 6~10题总得分说明交往支配性水平。得分高表明交往倾向于领袖型，得分低则偏于依从型。
- 11~15题总得分说明交往规范性程度。得分高意味着交往讲究严谨，得分低则交往较为随便。
- 如果得分处于中等水平，则表明交往倾向不明显，属于中间综合型的交往者。



【活动二】
我的人际交往
习惯的确
如此吗

1. 在小组中分享自己的测试得分，并说说结果与自己平时的习惯是否相符？
2. 请小组中“主动型、被动型”或者“领导型、依从型”的两位组员分别说说他们和别人打交道中的典型做法。
3. 你觉得自己和别人打交道的方式需要改变吗？为什么？最好用一个事例来说明。



主动出击

从小组里找一个和你的人际交往特点相反的人，在课程培训这几天中加强与他（她）的交流和沟通，在课程结束时两个人一起汇报交流沟通情况，谈谈和跟自己特点不相同的人打交道有什么需要注意的地方。



人际交往的重要意义

人的成长、发展、成功、幸福都与人际关系密切相关。没有人与人之间的关系，就没有生活基础。对任何人而言，正常的人际交往和良好的人际关系都是其心理正常发展、个性保持健康和具有幸福感的必要前提。



1. 人际交往与个人成长

一个人只有通过与其他人发生联系，学习社会知识、技能与文化，才能取得社会生活的资格。离开社会的交往环境，离开与他人的合作，无法成为一个合格的社会人。印度的狼孩由于从小失去了与人交往的环境，即使后来被人发现了，也很难成为一个正常的“人”了。

“物以类聚，人以群分”，人有交往的需要，有合群的倾向。人生在世，就必然需要与他人、社会交流信息、沟通情感。当困难时，他人一句温暖的话语、一个真诚的关怀，会令你倍感亲切、慰藉；当成功时，与他人分享你的快乐与喜悦亦会令你开心、畅快。

2. 人际交往与心理健康

研究表明，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，缺乏稳定的良好人际关系，那么这个人往往有明显的性格缺陷。人际关系的好坏往往决定了一个人是否对生活感到满意。那些没有形成友好、合作、融洽的人际关系的人，生活中常常表现出比较压抑、敏感、难于合作的特点。

心理学家曾从不同角度做过大量研究表明：心理健康水平越高，与别人的交往就越积极，他们可以很好地理解别人，容忍别人的不足和缺陷，能够对别人表示同情，具有给人以温暖、关怀、亲密和爱的能力。




3. 人际交往与个人成才

21世纪是人才竞争的时代，一个人如果想在人才竞争中脱颖而出，靠的不仅仅是出众的才华，而且更在于有良好的适应社会生活的能力、良好的人际协调的能力。青少年思想活跃、成就动机强，但是，由于社会经验的不足、知识的局限，他们在看问题时难免会出现偏差。因此，朋友间的畅所欲言、互通有无，将会使他们在思想碰撞中产生新的火花，增长他们对事业、人生、成功的积极看法。对于青少年来说，应该学会与不同学科人才进行交流的能力，从而在心灵上相互沟通、行为上相互协调，共同促进、共同提高。



【资源链接】

- 推荐阅读：戴尔·卡耐基著，《人性的弱点》，中华工商联合出版社，2010年10月出版。




本书讲述了许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。作者希望通过书中的故事，告诉人们如何在日常生活、工作和社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败忧虑创造一种幸福美好的人生。

- 推荐阅读：肖恩·柯维著，《青少年最重要的6个决定》，中国青年出版社2006年12月出版。

青少年时期对6个重要问题的认识和处理在很大程度上决定你们的人生是否成功。这些至关重要的问题是：学校，朋友，父母，爱情与婚姻，爱好，自我价值。本书通过真实的案例，以活泼生动的语言，图文并茂地引导青少年一起探索这六个问题的答案。

- 推荐登录：青少年心理生理网站。



青春期身体的秘密，和同龄人分享心事，有趣的心理测试，和父母在日常生活中可能遇到的问题……在这个网站上，你能看到别人的经历，也能发表你自己的看法，也许能在一定程度上回答你心里的疑问。

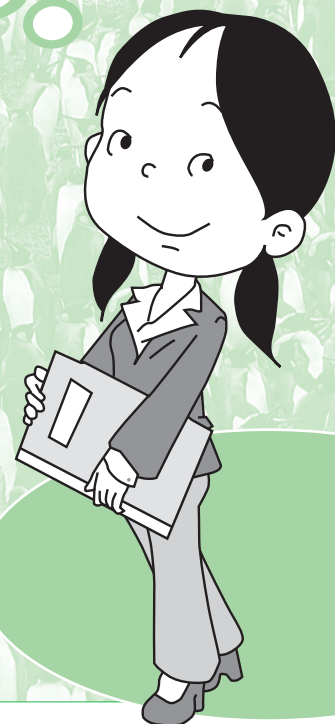


小故事 大道理

识人先识心

一把坚实的大锁挂在大门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，他瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁就“啪”地一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心。”

（每个人的心，都像上了锁的大门，任你再粗的铁棒也撬不开。唯有关怀，才能把自己变成一把细腻的钥匙，进入的心中，了解别人。）

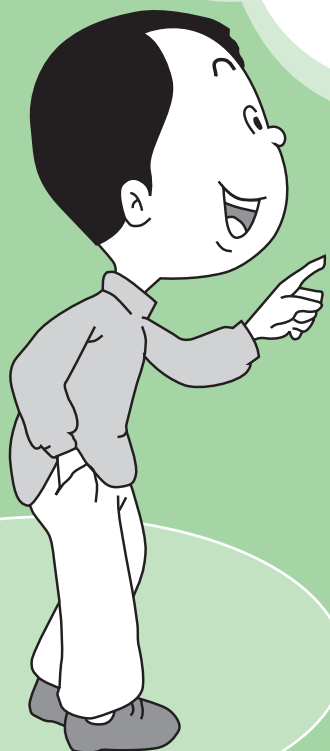


画眉鸟与天堂

有一次，上帝问一只被囚在笼中的画眉：“你愿意到天堂去生活吗？”“为什么要去那里呢？”画眉问。“天堂宽敞明亮，不愁吃喝。”“可我现在也很好啊。我吃喝拉撒，全由主人包办，风不吹头，雨不打脸，还能天天听见主人说话、唱歌。”画眉回答。“可是，你自由吗？”听了上帝的话，画眉沉默了。于是，上帝以胜利者的姿态，把画眉带到了天堂。他把画眉安置在翡翠宫里住下，便忙着处理各种事务去了。

一年后，上帝突然想起了画眉，便去翡翠宫看望它。他问画眉：“啊，我的孩子，你过得还好吗？”画眉答道：“感谢上帝，我活得还好。”“那么，你能谈谈在天堂里生活的感受吗？”上帝真诚地问。画眉长叹一声，说：“唉，这里什么都好，只是没有人和我说话，使我无法忍受。您还是让我回到人间吧。”听了这话，上帝不禁大为感慨。

（一个永远不欣赏别人的人，也就是一个永远也不被别人欣赏的人。）



【收获卡】

1. 上面的哪个活动给你留下最深刻的印象？为什么？

2. 在人际交往方面，你对自己有什么新的认识？

单元二 做个受欢迎的人



【单元学习目的】

1. 了解倾听在人际交往中的重要作用。
2. 学会恰当地使用肢体语言。
3. 学习并尝试运用有效表达的一些基本方法。
4. 学习化解人际冲突的原则和方法。
5. 正确认识团队中的竞争与合作。

【核心信息】

1. 有效地倾听和语言表达同等重要。
2. 沟通需要双方的良好互动和有效反馈。
3. 人际冲突也有积极的一面。
4. 团队中有不同的角色分工。

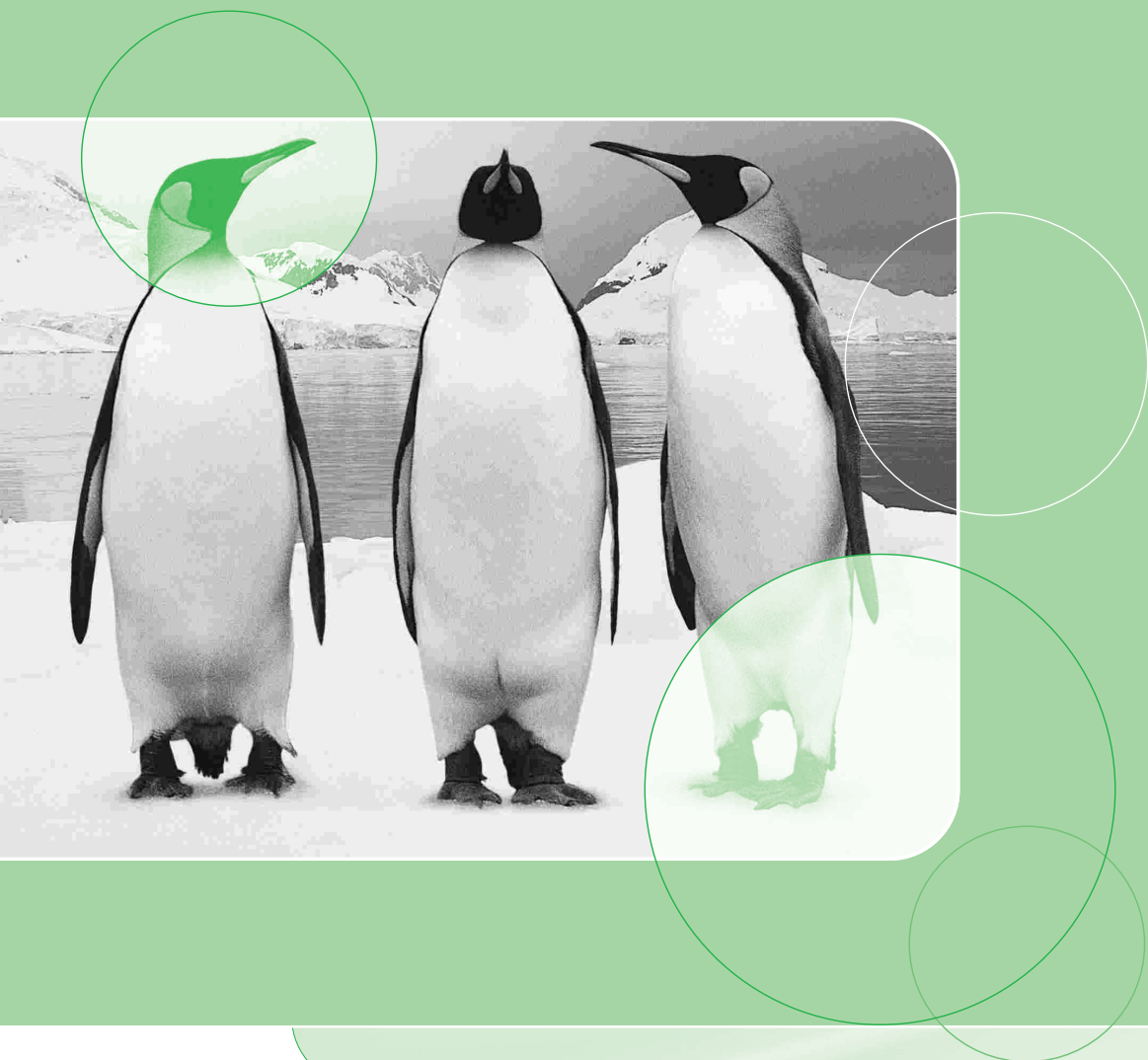
【活动形式】

团队游戏、案例分析、角色扮演、小组讨论。



话题一 谁是被受欢迎的人

西方有个说法：上帝给每人一张嘴，两只耳朵，就是让我们少说多听。在和别人交往的过程中，除谈话以外，积极地倾听、学会读懂和运用肢体语言，更容易获得别人的好感和信赖，赢得友谊，让自己成为受欢迎的人。



【活动一】 沟通从 听开始

1. 请先听培训师读一小段文字，然后对下面的句子进行正误判断，如果认为所听的文字根本没有提及，就选“未提及”。

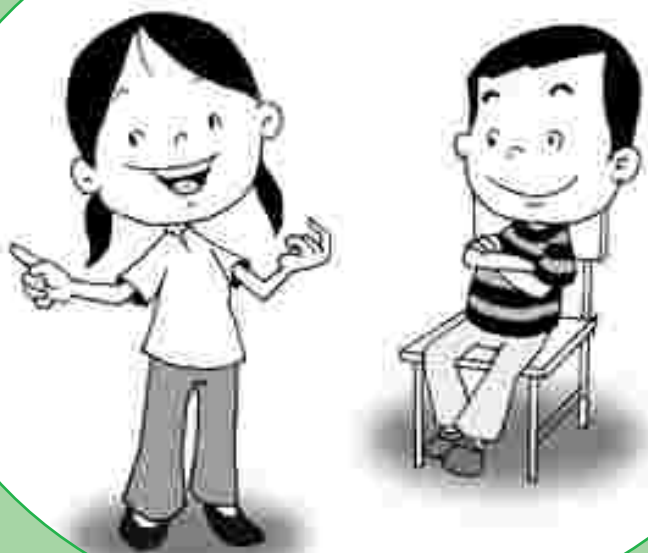
店主将店堂内的灯关掉后，一男子到达	对	错	未提及
抢劫者是一男子	对	错	未提及
来的那个男子没有索要钱款	对	错	未提及
打开收银机的那个男子是店主	对	错	未提及
店主倒出收银机中的东西后逃离	对	错	未提及
故事中提到了收银机，但没说里面具体有多少钱	对	错	未提及
抢劫者向店主索要钱款	对	错	未提及
索要钱款的男子倒出收银机中的东西后，急忙离开	对	错	未提及
抢劫者打开了收银机	对	错	未提及
店堂灯关掉后，一个男子来了	对	错	未提及
抢劫者没有把钱随身带走	对	错	未提及
涉及三个人物：店主，索要钱款的男子，警察	对	错	未提及

2. 算一算：看看自己选对了多少个？为什么会出现错误？
3. 想一想：我们在听他人说话时，最难做到的是什么？

【活动二】 一人说 一人听

两人一组进行角色扮演，一个人说说自己遇到的一件有意思的事情，另一个人在听的同时选做下面的几个动作，然后两人角色互换。

- 双手交叉抱在胸前，脚无节奏地敲着地面
- 整个人都坐在椅子上，身体后仰，头靠在椅背上
- 跷二郎腿，并不时地来回晃动
- 不停地看表或者收拾桌上的东西
- 手一直在转笔或者玩其他物品
- 打哈欠、伸懒腰



小组讨论与分享：

1. 面对这样的行为，作为谈话的一方有什么感受？
2. 认真地倾听应该是什么样的？先说一说，再演一演。
3. 当你谈话时遇到认真地倾听者，又会有什么感受？



有效倾听的技巧

1. 目光接触

当你说话时对方却不看你，你的感觉如何？大多数人将其解释为冷漠或不感兴趣。虽然你只是用耳朵在倾听，但是别人可以通过观察你的眼睛来判断你是否真的在听。

2. 适时地点头表示赞许，配合恰当的面部表情

有效倾听的人会对所听到的信息表现出兴趣，通过一些非语言的信号，表示同意的点头、恰当的面部表情，与积极的目光接触相配合，都可以让说话的人知道你在认真地倾听。

3. 不做分心的举动和手势

一直看表，心不在焉地乱翻档案，随手拿笔乱写乱画，这些举动会让说话者感到你很厌烦，对话题不感兴趣，更重要的是，这表明了

你并没有集中注意力，因此很可能会漏掉说话者传达的一些有效的信息。

4. 准确理解

分析自己所到的内容，并提出问题，确保对倾听内容的有效理解。

5. 有效重复

用你自己的话把说话者要表达的意思重复一遍。这是检查你是否认真倾听的最佳手段。另外，复述说话者的信息，并将此信息反馈给说话者，也可以检验自己理解的准确性。

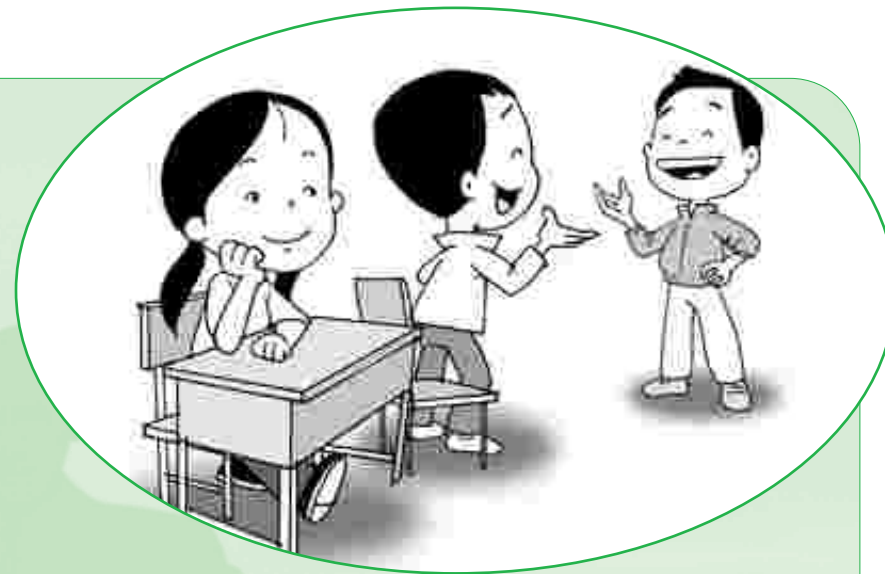
6. 不在中途打断说话者

在你表达自己的意见和态度之前，先听完说话者的想法。在别人说话时不要试图去猜测别人的意思，等到他讲完，你自然就一切都明白了。

用心去听

在人与人的交往中，听是一项非常重要的技能。如果你是一位善于倾听的人，会发现别人自然而然地被你吸引。你的朋友会更加信赖你，你们的友情也会进一步加深。当你认真倾听他人诉说的时候，会知道他们想要的是什么、什么会伤害或激怒他们。你会很容易打开局面并融入群体，因为人人都喜欢你并愿意跟你在一起。

反之，不善于听的人就不那么讨人喜欢，他们除了关心自己，对其他人一概漠不关心。“我对你要说的事情一点也不感兴趣”，这种拒人于千里之外的姿态，会让他失去朋友或者恋人。这种人最后往往会感到孤独、被人疏远。然而，可悲的是，不善于听的人常常不明白



问题出在哪里。他们只是穿上新衣服，努力让自己变得幽默风趣一些，说着自认为“有趣的”话题……但深层次的问题依然存在，大家不愿意跟这样的人打交道，多半是因为他们不懂得怎么去听。认真地听是一种承诺和肯定，承诺他人你能理解他们的感受和想法。要放下自己的偏见和信念、自己的追求和兴趣，才能真正走进别人的内心世界，从他的角度审视某件事情。听也是一种肯定，让对方知道“我很关心你正在经历的事情，你的生活和经历是很重要的”。人人都会喜欢这种充满积极和肯定的聆听。

真正的听并不只是别人说话的时候保持安静，真正的听是为了：

1. 理解别人。
2. 欣赏别人。
3. 从别人身上学习某些东西。
4. 帮助或者安慰别人。

如果想了解一个人，听是最简单的方法。当你享受一段对话或者想从中学到一些东西时，听会变得很自然。当你想帮助别人表达他（她）的感受时，洗耳恭听即可。

**【活动三】
读懂肢体
语言**

1. 看看下面这幅图

当人们在谈话出现下面的肢体动作，可能表达什么意思？



2. 演一演

每个小组从培训者手中领取一张纸条，上面写有几个人们在谈话中常用的肢体动作，各小组要设计和表演一段谈话场景，将纸条上的肢体语言展现出来。所有小组表演完后，分组讨论各种肢体语言代表的含义，并把它填写在下面。

轻轻地、缓慢地搓手 _____	咬铅笔头或其他物品 _____
身体前倾 _____	往椅子后背靠 _____
手或手指放在嘴前 _____	两臂在胸前交叉 _____
点头 _____	用手指指点点 _____
耸肩 _____	脚踝交叉 _____
搓手 _____	与说话者进行眼神交流 _____
有意识地清嗓子 _____	坐时架二郎腿 _____
不断地看手机、手表等物品 _____	自然地微笑 _____

3. 议一议

谈话中不同的肢体语言会带给人不一样的感受：有些肢体语言能让谈话顺利进行，而有些动作却让人想尽快结束谈话。结合前面的活动和你的实际生活体会，和组员一起讨论并完成下面的表格，比一比哪个组总结得更多。

对交往有利的肢体动作	对交往不利的肢体动作



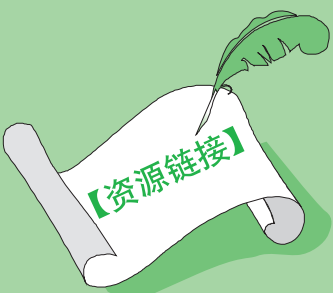
沟通中的肢体语言

在沟通过程中，人们无不处于特定的情绪状态中。这种情绪状态，除了可以用直接语言告知对方，还可以委婉地以肢体语言表达。肢体语言沟通是通过动态无声的目光、表情、手势语言等身体运动或静态无声的身体姿势、衣着打扮等形式来传递或表达沟通信息。

面部表情、手部动作等身体姿势可以传达如攻击、恐惧、愤怒、愉快、傲慢等情绪或意图。愉快时面部肌肉横伸，面孔显得较短；不愉快时，面部肌肉纵伸，面孔显得较长。面部表情集中于五官，尤其是眉毛。展眉表示欢欣；皱眉表示愁苦；扬眉表示得意；竖眉表示愤怒；低眉表示慈悲；弯眉则为欢乐。此外，鼻子、嘴巴也能表达一定的情绪情感。

沟通者的服饰往往也扮演着信息发送源的角色。一般认为，穿黑色衣服被视为是严肃、庄重的；穿红色衣服被视为欢乐、吉祥的。在正式的谈判中，如果有一方穿着随意，很容易被对方认为轻视、不尊重自己，容易导致谈判失败。

非语言因素在东西方文化中的差异较大。在西方电影中，女演员要表现人物内心的快乐或遇到危险时的恐惧，会高声叫，她们甚至可以动不动就大喊大叫，而在东方电影中女演员很少这样表演。

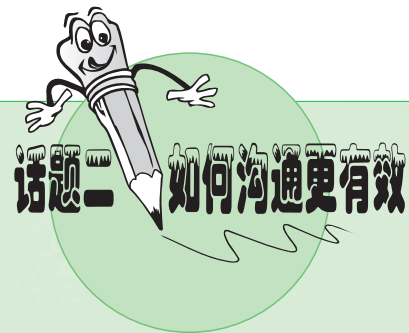


● 推荐阅读：《18岁以后懂点说话技巧》，牧之著，新世界出版社2010年5月1日出版。

会说话一定会让你拥有好人缘；会说话一定会让你拥有好工作；会说话一定会让你拥有好职位；会说话一定会让你拥有好业绩；会说话一定会让你拥有好前程！18岁以后，你是想做一个词不达意处处碰壁的人呢？还是想做一个口吐莲花而左右逢源的人呢？本书向大家介绍一套完整的快速掌握说话技巧的方案，你既可以看到卓越口才的实例，又可以了解到卓越口才的精髓，同时你也将学习到锻炼卓越口才的实用方法。

● 推荐阅读：《身体语言密码》，皮斯等著，中国城市出版社2007年12月出版。

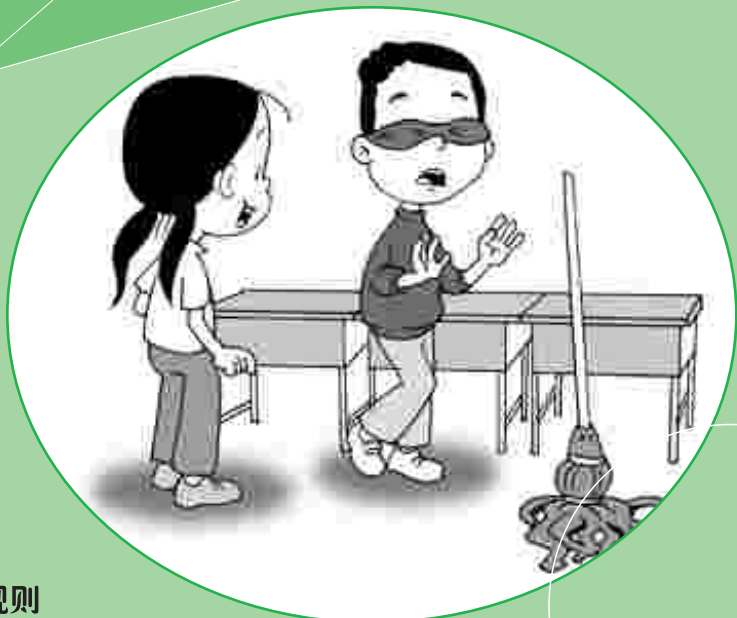
在日常的生活工作中，为了让别人对你有一个更好的印象，一定要戒除自己那些不招人喜欢的动作或表情，注意用一些良好的手势、表情帮助你的交流，因为好的肢体语言会帮助你的沟通，坏的肢体语言会阻碍我们的社交。这本书有趣易读的书会告诉你：如何获取合作；如何成功地面试；如何掌握商务谈判；如何博得他人喜爱……



人和人之间沟通是否顺畅，取决于沟通双方对信息的传递和理解接收，这是一个双向互动的过程。在生活中常出现这样的情况：同一句话，说者和听者的理解不同；你想和某人谈一件事，但话总说不到点上；你尝试和别人沟通，但是效果却不明显……下面的活动也许能帮你体会什么样的沟通更有效。



【活动一】 游戏： 盲人指路



游戏规则

每组选出一位组员蒙上眼罩当“盲人”，另一位组员当指路人。其他组员用桌子围出一条过道，利用房间里的物品，比如椅子、拖把等设置一些障碍。每次碰到障碍物要返回起点重新开始，以通过时间最短为优胜。

要求：负责指路的组员站在过道另外一头，指挥“盲人”在不碰到障碍物的情况下走过通道。“盲人”必须听口令，不能用手摸，其他组员保持安静。

每组都要分别尝试下面两种情况：

- “盲人”组员只能听口令，不能向指路人提问。
- “盲人”组员可以向指路人提问。

小组讨论和分享

1. 哪种情况下，“盲人”能更顺利地走过障碍通道？为什么？
2. 要求其他组员保持安静的目的是什么？
3. 通过这个游戏，你认为在和人沟通时要注意哪些问题？

【活动二】 情景表演： 我该怎么说

1. 请阅读以下场景并思考和讨论

如果你是其中的主人公，会如何处理问题？小组内分配角色进行情景表演。



场景一：老板请小李说说对饭店开设连锁店的看法。
小李有些犯难，因为不知道老板现在的想法是什么，说多了怕妨碍了老板的计划，说少了又显得自己没水平……

场景二：林珊在公司担任客户服务的工作，有一天接完客户的投诉电话后，气愤地对你说：“为了讨好客户，就得听这么多难听的话，这真不是人做的工作……”

场景三：刘老师最近很着急，因为他主编的一本书，快到交稿时间了，可还有一位作者没完稿，她是孕妇，据说身体情况不是很好，在家里休息有一段时间了，刘老师不好意思老催她，可不催又可能不能按时交稿，于是他决定打个电话给她，跟她聊聊。……

2. 小组讨论分享

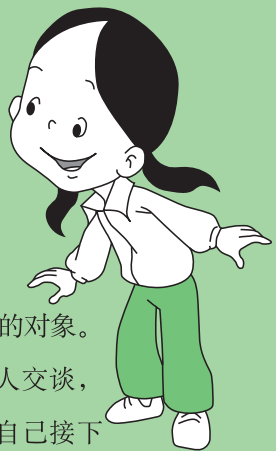
对照下表列出的“有效/无效”的沟通方式，点评各小组的表演。
最后全体投票，选出问题解决得最恰当、表演得最出色的小组各一个。

无效的沟通	有效的沟通
准备不充分	重点突出
措辞不当	准确、简明扼要和完整的说明
不注意听者的反应	不断检查对方的理解程度
时间地点不恰当	建立良好气氛
错误的身体语言	和肢体语言一致
谈论对方不感兴趣的话题	考虑对方的情绪



成功谈话的技巧

我们大多数人并不具备也无需具备语惊四座的特殊才能，但我们可以通过掌握一些谈话的技巧，来清晰准确地表达我们的思想感情，



成为一个善于谈话的人，成为一个别人喜欢交谈的对象。

要有自信，不要惊慌害怕。许多人害怕与人交谈，惟恐自己无言以对，谈话时总是绞尽脑汁琢磨自己接下来该说什么，而对别人说的话一个字也听不进，结果反而更是使谈话难以进行。千万别担心无话可说而害怕与陌生人接触。请记住，大多数谈话失误不是因为说话太少，恰恰相反，言多才会语失。先三思再开口，你才可以避免喋喋不休、口若悬河；只有先“三思”，你才能避免信口开河，才能找到话题和陈述的方式，你的听众也才会因而感兴趣，从而不至于感到索然无味，痛苦难熬。与人谈话一定要先想后说，因为几乎所有的谈话失误都是缘于未加思索或考虑不周。因失言而冒犯他人所造成的错误，比缄默不语要严重得多；再多的道歉也难弥补言外之意所导致的创伤。

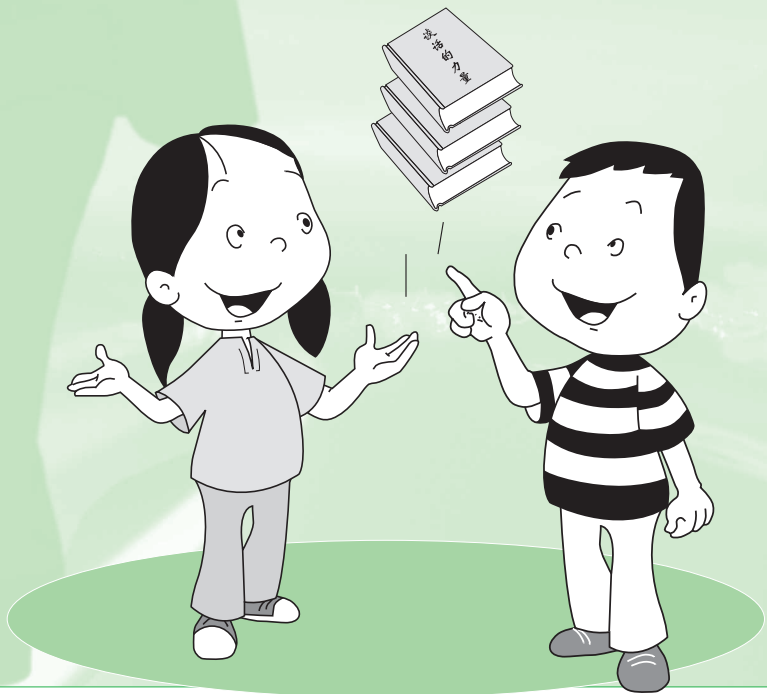


谈话表情要自然，语言和气可亲，表达得体。说话时可适当做些手势，但不要过大，更不要手舞足蹈，不要用手指指人。学会运用礼貌用语，如：“你好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“打搅了”、“再见”、“欢迎再来”等。



● 推荐阅读：《谈话的力量》，艾伦·加纳著，中国水利水电出版社2004年9月出版。

多数人认为，一些人天生就有说话的天赋，而另一些人则没有。事实上，并不存在说话的天赋这一说。善于交谈的人只不过是懂得一些简单的技巧而已，而这些技巧是任何人都可以学会的。单纯地阅读本书并不能给你的社会交往带来很多东西。要提高你的社交能力，既需要阅读，更需要坚持不懈、专注地练习。每次坐下来只读一章，不要多，然后立即将学到的东西运用到生活中去。



话题三 人际冲突与化解

你有过因为和别人意见不同，与对方争得面红耳赤，甚至拍桌叫骂的激动场面吗？你曾经因为不知如何化解冲突，失去要好的朋友吗？人和人之间发生冲突在所难免，你想过冲突也会有积极的方面吗？你想知道如何避免或者化解冲突吗？下面的活动也许能带给你一些启发。



【活动一】 冲突面前 我最像谁

说一说下面各种动物受到威胁时的典型表现是什么



狗



猴子



鸽子



大猩猩



鸵鸟



孔雀



狮子



黄鼠狼



蛇



牛



企鹅



刺猬



小组讨论与分享

1. 你在和别人发生冲突时的表现和哪种动物相似？用一个例子对组员说说。
2. 设想一下，你跟与你同类动物相似性的人发生冲突时会是什么样的？
3. 选一种与你反差最大的动物，设想一下和与这种动物相似的人发生冲突时会出现什么情况？

【活动二】 冲突来临时

1. 案例分析



案例一



小静最近很难过，她和好朋友闹矛盾了，好朋友一直都不理她，小静主动找她说话，也没有得到回应。这几天小静的好友交新朋友了，和别人成天说说笑笑的。看到她与别人开心说笑的样子，小静心里好不是滋味。得到一个朋友多么难啊，眼看一个朋友就这么失去了，小静心里说不出来地伤心。躲在被窝里哭了好几次，连工作都没了心思……

问题：请问小静解决冲突的方法跟哪种动物类似？是否有利于问题的解决？为什么？

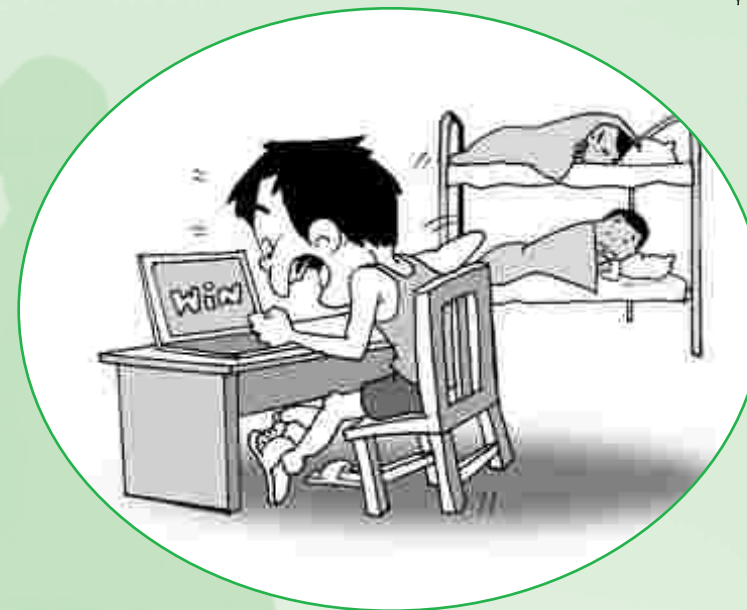
案例二



小李有一个朋友非常喜欢挖苦人，总是会根据别人的缺点给别人起外号。最近，他给小李也起了一个非常难听的外号，小李跟他说了很多次不要叫自己的外号，但是这个朋友根本不听，小李一怒之下和这个朋友打了起来……

问题：小李解决冲突的方法跟哪种动物类似？是否有利于问题的解决？为什么？

案例三



同一个房间的大林买了一台电脑，每天都在电脑上玩游戏，键盘声噼里啪啦，还经常在玩到兴奋之处高声怪叫，常常把大家从睡梦中惊醒。这让大林与宿舍人的关系变得紧张起来。后来宿舍长组织召开了一次宿舍会议，大家对大林玩电脑影响休息的事情表示了自己的不满，和大林商议能不能限定玩游戏的时间，比如在晚上11点后就不要在宿舍玩游戏，给电脑换上耳机，换一个声音较小的键盘……在大家理性的商议中，大林也觉得因为自己一个人影响大家有些过分……

问题：大林宿舍解决冲突的方法跟哪种动物类似？是否有利于问题的解决？为什么？

2. 案例演练

各小组选择案例一或者案例二的情景，讨论是否有更好的方法处理问题，分配角色并进行表演。

3. 头脑风暴

人际交往中的冲突都是消极的吗？换一个角度想想，妥善处理人际冲突有没有可能让“坏事变好事”？结合上面的案例或者你们的生活实际谈一谈，看哪个小组想到的最多。



有效处理人际冲突的原则

在实际生活中，更多地站在别人的角度想问题，可以有效地帮助我们理解别人，避免错误判断，也可以防止发生不恰当的语言和行为。对于已经发生的冲突，如果处理得当，也能在一定程度上避免给人际关系带来巨大危害。处理人际冲突时应遵循以下几条原则：

1. 对事不对人。

在发生冲突或争执时，将焦点放在事情本身，客观分析冲突的起因与双方对错，不将冲突扩大化。人际冲突的起因大部分是一些生活琐事，而且双方都要承担一定的责任，也很难分清谁对谁错，因此如果将冲突的起因归于某人，双方只会相互攻击从而激化冲突。

2. 给情绪降温，做合理的让步。

在发生冲突时，双方都处于一种非常激动的状态，受这种情绪的影响，很容易说出彼此中伤的话而造成无法挽回的局面。此时，做适度的让步不失为一种明智的选择，让步并不代表忍气吞声，把握好度也是一种智慧。

3. 当时当地解决冲突。

发生人际冲突时，直面问题，坦诚以待，立即处理，而不要暗自较劲，更没有必要记仇。人际冲突的起因多半是小事，在当时如果双方直面冲突，彼此说出自己的真实感受，一般都可顺利地解决冲突。但事实上，很多人当时都会选择逃避，几次逃避之后，小问题会积攒成为大问题，到那时发生人际冲突就是算总账了，陈年旧事都有可能翻出来，此时再处理就是难上加难。



人际冲突可能带来的好处

在日常生活中，我们都希望尽量避免或者化解人际冲突，但从另一个方面看，人际冲突也有一些积极的作用：

1. 引起注意

冲突可使其他人对你产生注意或者好奇，发觉人之间的差异，进而满足个人的不同需求。

2. 提供反馈

冲突为自己提供了机会，了解别人是怎么看待自己的意见或者行为的，这其实是提供了反馈帮助你调整想法或者做法。

3. 发掘问题

通过冲突可以暴露问题，引发对问题的关注和探讨，甚至有助于问题的最终解决。

4. 变革机会

冲突可以提供改革的动机，消除个人或者团体的顽固和惰性。

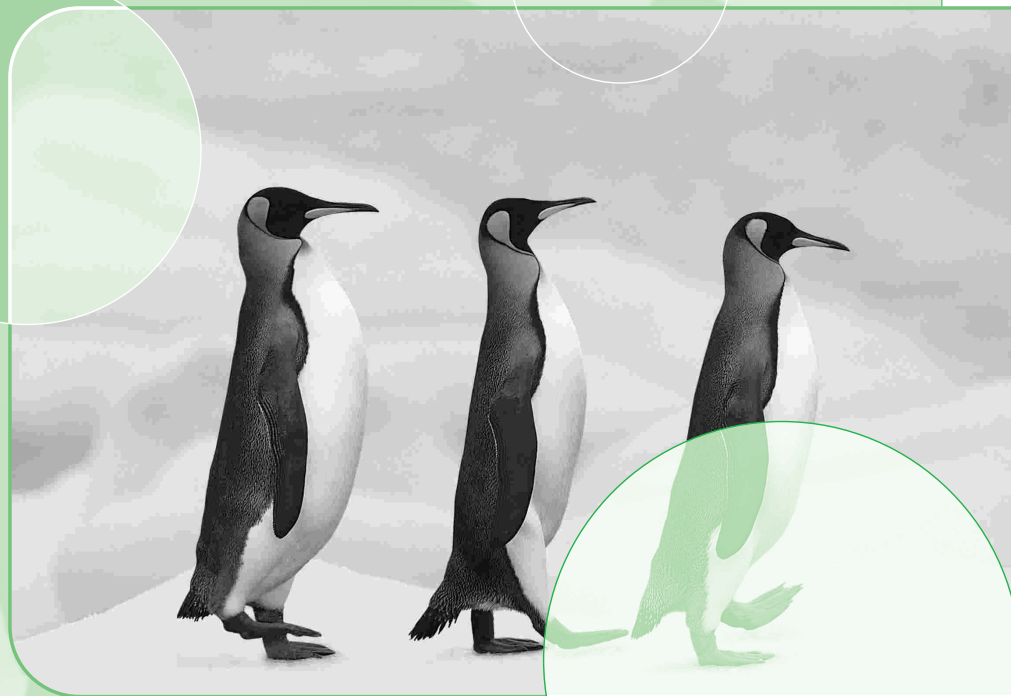
5. 激发潜能

给予个人充分表现和考验能力的机会，可以激发个人潜能，激发最高的工作效率。

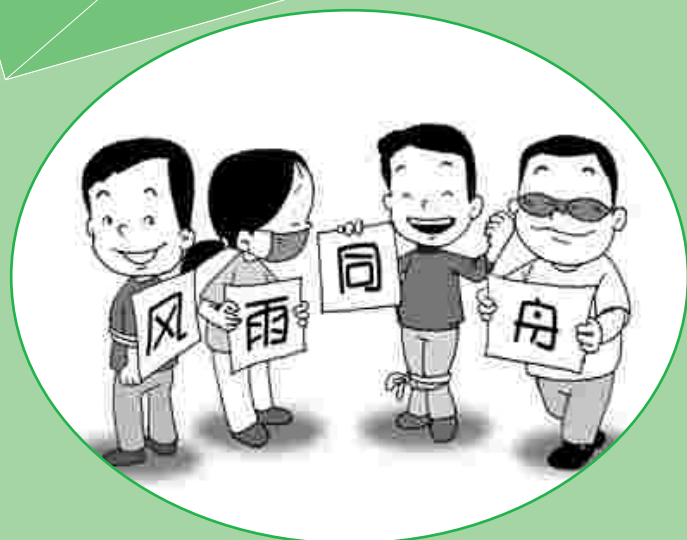
6. 凝聚力量

外部的冲突还可能使团体内部更加团结，如果能妥善地管理这种冲突，将能增加团体内部彼此的了解和相互体谅。

常言道：“三个臭皮匠，顶个诸葛亮。”善于与人合作能让你交到更多的朋友、更有效地办事。但是，在今天的社会中，你也许还感觉到朋友之间、同事之间存在着各种激烈的竞争。那么，在人与人的交往中，特别是在一个团队中间，你应该怎么做呢？希望下面的活动能帮助你理性地看待竞争，愉快地与他人合作。



【活动一】 风雨同舟



7人一组扮演不同的角色：2位“盲人”、2位“无脚人”、2位“无手人”、1位“哑巴”。要求“盲人”戴上眼罩、“哑巴”戴上口罩，“无脚人”捆绑双脚、“无手人”捆绑双手，每个角色的扮演者要遵守自己的“身体缺陷”直至游戏结束，否则视为犯规。

辅导员把各组成员带到比赛起点，让小组成员把所有物品搬运到终点，用时最短组为优胜。

小组讨论和分享

1. 这个游戏取胜的关键是什么？
2. 如何帮助每个角色扬长避短、相互配合？

【活动二】 游戏： 盲人三角



游戏规则

每个小组在辅导员手中领取一捆绳子，每人一个眼罩。各组成员分别围成一个圆圈，将绳索放在圆圈中间后，全体人员戴上眼罩直至活动完成。辅导员发出“开始”口令后，各组将地上绳子拿起并排列成一个正三角形（边长和角度相等）。完成任务的组将绳索平放在地上，全体组员蹲下并示意辅导员。以完成时间短、正三角形标准程度高的组为优胜。

小组讨论和分享

1. 你们组是怎么拼出这个正三角形的？是每个人自由行动还是大家齐心协力？怎样才能做到齐心协力？
2. 你的小组在游戏过程中有没有出现“指挥者”？“指挥者”在这个游戏中发挥什么作用？其他人又发挥了什么作用？
3. 游戏过程中，你是否清楚你自己要怎么做才能使你们组拼出这个三角形？你的行动目标和小组要完成的目标之间有什么关系？

【活动三】 我该怎么办



阅读下面的案例，如果你是主人公，你会怎么办？把你的想法跟组员分享，看看谁的解决方法最好。

案例：我和阿梅是同时进公司的，又在同一个部门工作，关系一直很好。出于信任，我和阿梅无所不谈，从个人隐私到对公司的种种看法。可我没想到，有一天我们会反目成仇：前些日子，部门主管辞职了，公司决定在我和阿梅之间选一个人接替这个职位。论资历和实力，我们不相上下。最后我却落选了，后来我才知道，本来公司计划提拔我的，可是阿梅找人到领导那儿打小报告，说我私底下对公司有很多不满……

1. 知道了真相的“我”应该怎么面对阿梅？
2. 以后在公司或者其他的工作中应该怎么做？



三个招数帮你化解职场竞争尴尬

工作中的竞争无处不在，以下三个实用招数，希望能帮助你化解竞争带来的尴尬。

1. 展示你最优秀的一面

市场部助理阿美不久前被提升为秘书室主任，那是因为她平时所做的策划文案都十分精彩，并常有文章在报纸杂志上发，当她得知秘书室主任一职空缺，公司内定人选是打字员林晓时，自信的她便来个毛遂自荐。

想在竞争中取胜要依靠自身的实力。比如：你是否有良好的沟通能力？有没有团队精神？外交能力是否出色？是否知道编织自己的人际关系网等。通过适当的途径展示出来。“好酒不怕巷子深”的古训有时在职场竞争中并不适用，等着别人发现往往会使自己与机遇失之交臂，不如学会让别人发现你。当然，要掌握一些特长并非一朝一夕就能办到的，你不妨花时间和精力提前学一些技能或本领，说不定哪天就派上用场了。

2. 避免与对手发生正面冲突

从大伟任行政经理的第一天开始，郭刚就对他十分戒备。刚任这家外企公司驻京办事处代理的郭刚敏锐地感到：大伟的到任对自己



是个威胁。郭刚为了保住现在的职位，自恃在公司的老资格，经常在老板面前说大伟的坏话，有一次竟当着全体员工的面，因为一点小事对大伟大发脾气。大伟尽管心中十分生气，但很有涵养的他并没有与郭刚发生正面冲突。半年后，大伟正式被公司委派做办事处经理，而郭刚一气之下辞了职。

很多时候我们会将自己的竞争对手看做是死敌，为了升职加薪，你可能不择手段地排挤对手：或是拉帮结派，或在上司面前历数别人的不是，或设下一个又一个计策使对方“失前蹄”……可悲的是，处心积虑的人有时并不能成为最终的赢家，收获的只是一腔沮丧和悔恨。请记住：与自己的竞争对手发生正面冲突永远是最蠢的做法，往往会招致别人看低和上司对你的负面评价，选准时机运用以退为进的战术，不失为取胜的一种策略。

3. 拥有一颗宽容的心

原来的人事部经理在离职前，曾向公司推荐赵萌代替自己，但最终坐在这个位子上的人，却是海丽。有人为赵萌感到不平，毕竟海丽无论从资历还是学历或水平上都比不上她，但赵萌笑着说其实海丽有许多优点，活泼好学、聪明伶俐。海丽深知自己为了得到这个职位使用了不高明的手段，因此心里也觉得愧对赵萌。但大度的赵萌却不去追究这件事，在同海丽的交往中仍保持着友善的态度，令她既意外又感动。第二年的薪资评比，赵萌得到了最高的加薪幅度，身为人事部经理的海丽在其中当然起了举足轻重的作用，不久赵萌也被委派做了公关部的经理。

“成者王侯败者寇”并不适用于竞争激烈的办公室，因为不论胜败如何，大家今后还是要在一起工作。让自己拥有一颗宽容的心，让心绪变得平和，使自己能理解别人，这样无论成败你都是英雄。



小猫的倾听

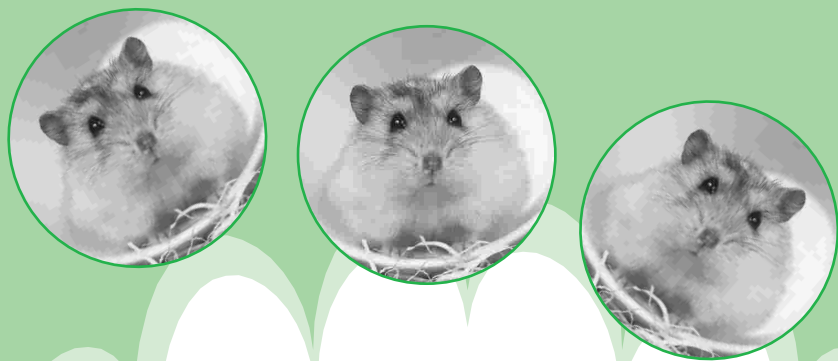
有一天，猫妈妈把小猫叫来，说：“你已经长大了，三天之后就不能再喝妈妈的奶了，要自己去找东西吃。”

小猫惶恐地问妈妈：“妈妈，那我应该吃什么东西呢？”

猫妈妈说：“我一时也说不清楚，就用祖先留下的方法吧！你躲在人们的屋顶上、梁柱间、箱笼里、陶罐边，仔细地倾听人们的谈话，他们自然会教你。”

小猫躲在梁柱间，听到一个大人对孩子说：“小宝，把鱼和牛奶冰在冰箱里，小猫最爱吃鱼和牛奶了。”小猫躲在陶罐边，听见一个女人对男人说：“老公，帮我的忙，把香肠、腊肉挂在梁上，小鸡关好，别让小猫偷吃了。”小猫躲在屋顶上，从窗户看到一个妇人叨念自己的孩子：“奶酪、肉松、鱼干吃剩了，也不会收好，小猫的鼻子很灵，明天你就没得吃了。”小猫很开心，回家告诉猫妈妈：“妈妈，果然像您说的一样，只要我保持倾听，人们每天都会教我该吃些什么。”

（就是这样，很多时候很多人不会刻意教你东西，你要学、你想学，就要听别人怎么说、看别人怎么做，多听多看，一定可以有所得。）



偷油喝的老鼠

三只老鼠结伴去偷油喝，可是油缸非常深，它们只能闻到油的香味，根本喝不到油，它们最后想出了一个很棒的办法：就是一只咬着另一只的尾巴，吊下缸底去喝油。它们约定：大家要有福同享，轮流喝油。

第一只老鼠最先吊着去喝油，它想：“油只有这么一点点，大家轮流喝多不过瘾，今天我是第一个，不如自己喝个痛快。”

中间的老鼠想：“下面的油本来就少，万一让第一只老鼠喝光了，我岂不是要喝西北风？我怎么这么傻吊在中间让第一只老鼠独自享受呢？我还不不如自己跳下去喝个痛快！”

第三只老鼠则想：“一点点的油，等他们俩吃饱喝足后估计就没我什么事了，倒不如我跳下缸里喝个饱。”

于是，后面两只老鼠都松了嘴，争先恐后地跳入缸底。等他们喝完油以后，才发现脚滑缸深，谁也逃不出去了。

(表面上看三只老鼠开展了合作，实际上它们各自打了小算盘，只考虑自己的利益，结果都没有好下场。工作和生活中想要成为真正的强者，一定要追求团队合作，争取双赢。)

【收获卡】

怎样成为一个受欢迎的人，你有没有产生一些新认识？把你的新认识记录下来。

单元三 友情、爱情和婚姻



【单元学习目的】


1. 能用开放的心态接纳不同类型的朋友，体验与朋友交往中要遵循交互原则，学习和朋友发生矛盾或冲突时的处理方法。
2. 学习爱意的表达与合理的拒绝策略，理解男女在认识和处理问题上存在差异，学会用包容、反省的方式恰当处理恋爱中遇到的分手、异地恋和情侣争吵等问题。
3. 理解婚姻需要承担责任，知道有效的沟通在维持良好伴侣关系中的重要作用。

【核心信息】

1. 友情是个人成长与发展的重要支持力量。
2. 分手是恋爱中常见的情况，可以用恰当的沟通方式妥善处理。
3. 情侣间发生冲突时，多考虑男女双方在沟通中的差异可以有效化解矛盾。
4. 勇于承担责任是婚姻坚固的基石。

【活动形式】

团队游戏、案例分析、角色扮演、小组讨论。



话题一 将友情进行到底

范玮琪在歌曲《一个像夏天一个像秋天》中唱到“朋友更懂得倾听，朋友了解我所有丢脸的事情，朋友比情人还要死心塌地……”在现实生活中，你怎么看待友情？你和朋友怎么相处？朋友之间闹不愉快你会怎么处理呢？在接下来的活动中和大家一起来探讨与朋友的相处之道吧。



【活动一】 游戏： 话在指尖



游戏规则

- 分成人数相等的两组围成内外两个圆圈，两组成员面对面站好，伸出手指准备做动作。每次辅导员喊“开始”口令时，对面站立的组员要同时伸出手指示意对方。
- 伸出1个手指代表“我现在还不想认识你”；伸出2个手指表示“我想知道你的名字和最喜欢的动物”；伸出3个手指表示“我很高兴认识你，愿意和你做朋友”；伸出4个手指表示“我很欣赏你，想和你做好朋友，一起分享快乐，分担忧愁”。
- 如果两人伸出的手指数目不一样，就站着不动；两人同时伸1个手指，就把脸都转向右边，同时跺脚；两人同时伸2个手指，就微笑着向对方介绍名字和喜欢的动物；如果两人同时伸3个手指，就互相握手。

案例一

如果两人同时伸4个手指，就相互拥抱。

● 每做完一次，内外圈组员都向右错一个位置，在辅导员口令下和另一位员进行交流。

小组讨论并分享

1. 握手和拥抱让你感觉如何？
2. 看到别人伸出的手指数比你多或者比你少时，你心里有什么感觉？
3. 别人伸出手指数和你一样时，你心里是什么感觉？

【活动二】
案例讨论：
友谊能继续吗



中学毕业后，杨阳发现跟以前的好友越来越生疏了，有时候真的很想念那些朋友们，想念那时候的时光。可是现在偶尔碰到彼此之间也没有了什么共同语言。杨阳要怎么维持往日的友谊？

案例二



李越与谢铁是好朋友，但是最近谢铁的身边出现了另外一个好友，两人经常在一块吃饭、聊天、逛街，将李越抛在了一边，李越心里很难受，可是又不知道怎么跟谢铁说。如果你是李越，你会怎么办？

案例三



陈佳和张焕是一对铁哥们，两人决定一起合伙开一家小店，可是在店开了一半时，张焕由于经济上的原因，决定撤出资金，将陈佳一个人甩了下来。陈佳想不明白张焕为什么一点都不顾及朋友的情谊，两人发生了激烈的冲突，友谊濒临崩溃的边缘。陈佳该如何面对两人的冲突？

每个小组选择一个案例并讨论：

1. 案例中的主人公与朋友之间都出现了问题，你觉得为什么会出现这些问题？
2. 有什么好办法能帮他解决目前的问题？



游戏“话在指尖”说明了人际交往是一个互动的过程。我们都希望别人能接纳自己、喜欢自己、支持自己。但是，任何人都不会无缘无故地喜欢和接纳别人，别人喜欢我们的前提是我们也要喜欢他们，承认他们的价值。在人际交往中喜欢和讨厌、接纳与疏远是相互的。愿意接近我们的人，我们才会去接近他；喜欢我们的人，我们才会去喜欢他；疏远厌恶我们的人，我们也会疏远他。

因此，在朋友交往中，应该主动敞开心扉，这样才会被更多人接纳、欣赏、喜欢和支持。主动与人交往的方式有：主动打招呼、主动关心别人，主动约别人一起做事情，主动帮助别人等。

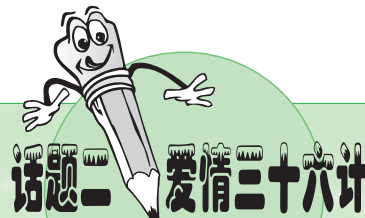
《一个像夏天一个像秋天》 歌词节选

第一次见面看你不太顺眼，
谁知道后来关系那么密切，
我们一个像夏天一个像秋天，
却总能把冬天变成了春天。
你拖我离开一场爱的风雪，
我背你逃出一次梦的断裂，
遇见一个人然后生命全改变，
原来不是恋爱才有的情节。
如果不是你，
我不会相信，
朋友比情人还死心塌地，
就算我忙恋爱把你冷冻结冰，
你也不会恨我只是骂我几句。
如果不是你，
我不会确定，
朋友比情人更懂得倾听，
我的弦外之音，
我的有口无心。
我离不开Darling更离不开你。
你了解我所有得意的东西，
才常泼我冷水怕我忘形，
你知道我所有丢脸的事情，
却为我的美好形象保密……



如何保持和增进友谊

- 尊重他人，包括尊重与自己意见或看法不同的人。
- 理解他人，站在朋友的角度想问题。
- 信任，通过自己负责任的行动证明我是可以信赖的朋友。
- 关爱他人。
- 主动和朋友沟通。
- 善于发现并谈论朋友感兴趣的话题。
- 善于表达自己的观点。
- 做第一个道歉的人，在指出别人的错误之前首先承认自己的错误，就事论事。
- 朋友间产生冲突导致关系破裂是很正常的事情。如果能和解，说明你们的友谊经受住了时间和挫折的考验。如果你的朋友不愿意重修旧好，就接受这个事实，给他最好的祝福，然后继续自己的生活。



话题二 爱情三十六计

每个人心中都有自己对爱情的独特理解，接下来的活动虽然无法准确地告诉你爱情是什么，但可以教你几个招数巧妙处理在恋爱中常见的沟通问题：表达或拒绝爱意，和平分手、尽快走出失恋阴影，有效化解情侣争吵、延长爱情“保鲜期”……这些招数能帮助你自信而快乐地面对爱情。准备好接招了吗？那就开始吧。



**【活动一】
爱要说出口**



案例一

周强上周在一次朋友聚会时碰见活泼可爱的陈珊珊，两人一见如故，聊了很长时间。回到家后，周强还能感觉到自己心跳的速度，而且觉得自己迫不及待地想再见到陈珊珊。一连好几个晚上，周强都失眠了，他一直问自己：“是不是爱上陈珊珊了？该怎么对她说呢？”

案例二

李刚和浅蓝做了三年的好朋友，两人平常在一起什么都谈，都觉得对方是自己最信任的人。后来，浅蓝搬到了另外一个地方居住，两人没有办法像以前那样经常见面了。李刚发现自己非常想念浅蓝，并且渴望两人能够有更多的时间在一起。李刚觉得自己和浅蓝的关系不仅仅是友情了，这种思念也许代表着自己已经爱上了浅蓝。

思考、讨论与演练

1. 你认为上面的两个案例中的主人公产生的情感属于爱情吗？你身上或者你身边的朋友是否出现过类似的状况？是怎么处理的，结果如何？
2. 案例1中的周强应该如何向陈珊珊表达爱意呢？各组推选两位组员模拟周强向陈珊珊告白的场景，谈话时要诚恳，并直视对方的眼睛。
3. 女生也有主动说爱的权利。请每组选1~2位女生模拟主动向心仪的男生告白的场景。然后大家一起谈谈：男女生在表达爱意时，沟通方式可能会有哪些不同？
4. 如果案例2中的李刚和浅蓝发展成为恋人，他们会面临异地恋的状况，你是怎么看异地恋的呢？可能会出现什么问题？需要怎么处理？你身边有没有类似的例子？

**【活动二】
再见
亦是朋友**



每个人都是单翼的天使，在空中不断地飞翔，希望寻找到合适的另一半，然而在寻找到属于自己的另一只翅膀之前，谁都有可能出错……你会友善地拒绝别人的示爱吗？你想过怎么能心平气和地和恋人谈分手吗？你或者你的朋友是否经历过这样的事情？

各小组讨论下列问题，并推选两位组员就拒绝或者分手的沟通问题进行现场演练，看哪个组的方法最恰当？

1. 有不喜欢的异性向你示爱时，你如何友善而明确地拒绝他（她）？
2. 什么状况下应该向恋人提出分手？
3. 如何委婉而明确地表达出分手的意思？
4. 跟恋人分手后，你会如何向亲人或朋友倾诉？朋友向你倾诉他（她）分手后的心情，你会如何劝解？

**【活动三】
情侣争吵
大揭秘**



非常相爱的两个人，也不可避免要闹些不愉快。一般来说，情侣之间的吵架符合以下基本模式：

小曼和男朋友大周去郊区旅游，为了要找到公园的入口，她们已经绕了半个多小时了……

小曼满腹牢骚：“都这么半天了，你就问个路吧！”

大周：“我在网上查过了，门口就在那边，再走一会就到了。”

小曼发火了：“我的脚都疼了，你怎么不顾我的感受呢？”

大周：“你对我太不信任了！”

小曼：“你办事从来都不让人放心，上次去买东西，明明就买错了牌子，还不承认。”

大周（有点不耐烦）：“这点鸡毛蒜皮的事，你怎么老拿出来！我办的那么多事，你怎么就记住我办砸的那几件呢？”

小曼：“你还敢这么大声跟我说话？刚认识我的时候那么温柔都是装的？男人真没一个好东西！”

两个人越吵越凶，谁也不愿意先服软……

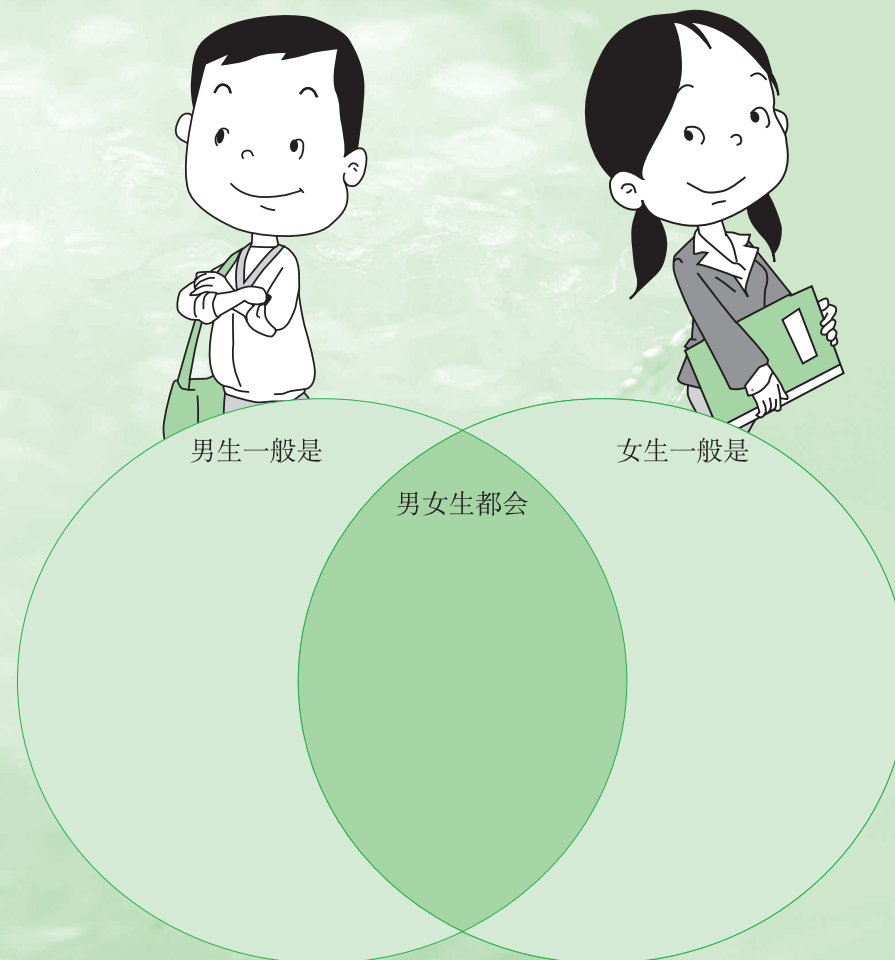
1. 角色大反串

各小组找一名男生和一名女生扮演情侣，以角色反串的形式按照上面的吵架模式模拟一段吵架的场景，然后分别说说自己的体会。

2. 男女有不同

● 下列哪些短语适合用来描述男生，哪些更适合用来描述女生？哪些短语用来描述男女生都可以？

理智重于感情，感情重于理智，重理性思考，独立判断、不受他人左右，对流行不关心，非常关心流行，客观判断人和物，以直观方式判断事物真相，根据他人的暗示来做决定，能体谅他人的心情，温暖的，整洁的，靠自己的，敏感的，纯洁的，冒险的，独立的，细心的，胆小的，有主见的，胆大的，豪放的，亲切的，温柔的，端庄的，文雅的，有雄心的，富同情心的，冒失的，被动的，主动的，有领导才能的，纯情的，好支配的，好斗的，果断的，理性的，感性的，积极的，保守的



● 认识到男女的差别以后，能用一种恰当的沟通方式解决小曼和大周两个人的争吵吗？找两个组员试着演一演。



初识婚姻

课后采访自己的父母或其他已经结婚的夫妇，记录下他们对下面2个问题的答案，你还可以比较男性和女性对同一个问题的看法是否相同。

1. 你认为两人恋情发展到什么程度可以走入婚姻？
2. 恋爱与婚姻最大的区别在哪里？



恋人分手操作指南

不要轻易去牵手，也不要轻易说放手，说分手之前请三思再三思。如果当你真的决定要和某人说分手，那么长痛不如短痛。

分手的确是让人痛苦的一件事，但是它只是生活中的一部分，每个人都会有的经历。不要沉溺于分手的痛苦之中太久，生活毕竟还要继续。下面的指南教你如何分手。

步骤1：想想为什么你要和他（她）结束这段感情？

如果对方让你十分伤心，好好地想想和分析是什么会让你如此痛苦。如果都是一些你们之前已经讨论过、沟通过的问题，但是却没有任何的改变，而且还会让你继续觉得不开心，比如他（她）伤害你、对你不忠，只有分手是唯一的解决方式。那么，就下决心做个决定吧。

步骤2：想好分手的理由和原因。

对方一定会问你原因，好好准备个理由吧，在你决定说分手之前。

步骤3：面对面地去说分手。

也许不见对方说分手会更容易一些。但是面对面去说分手会让对方觉得你还有那么一点尊重他。在双方都很冷静的时候，找个地方，好好谈谈。不要发短信或者邮件去分手，又或者一通电话，又或者消失玩失踪，这样只会给对方造成不可磨灭的痛苦，后果可能还会更严重。

步骤4：平静地说分手。

在双方都很冷静的时候才去说分手。如果发生了争吵，请尽一切可能去让双方冷静，并让对方知道争吵并不会改变你的决定，让对方知道你是坚决要分手的。

步骤5：设想一切可能会发生的状况。

质问——对方会质问你为什么要分手。真诚地说出理由，尽可能把你的感受让他（她）知道，让他（她）知道不分手，双方都只会痛苦。

哭闹——对方可能会一时无从接受做出哭闹行为。你可以安慰他（她），让他（她）冷静下来。但是不要妥协，不要因为这样且心软而改变自己的决定。

承诺和哀求——对方或许会苦苦哀求，说要改变，或者发誓如何去维护这一段感情。请你相信：以前大家都解决不了的问题，对方也没有做过任何的改变，以后也不可能真的改过。

大打出手——如果对方打你，那么尽可能保护自己，然后迅速离开。

步骤6：疏远对方。

这也许很难做到，但是你一定要努力。尽可能不去他（她）经常去的地方；一段时间内尽可能少联系或者不联系；不要让对方对你抱有幻想，或者有错觉让对方觉得有复合的可能。

男女沟通大不同

恋人之间发生摩擦时，及时和有效的沟通非常重要。请注意，男女的沟通习惯存在巨大的差别。一般而言，男性沟通的习惯是先讲“结果”，他们解决问题的模式是：很快抓出重点，马上解决。女性则习惯强调“过程”，凡事从头说起，最后才归纳出事情的结果及原因。

一般而言，男女在沟通中有4个不同：

1. 沟通的目的不同。

女性往往期望通过沟通建立良好关系，男性往往试图通过沟通强调自己的地位、能力。

2. 价值观基础不同。

女性更重视感情、交流、分享，她们的自我价值是通过感觉和相处的好坏来定义的，她们花很多时间在相互帮助和相互安慰上。男性

更注重力量、能力、效率和成就，他们最不愿意别人告诉他该如何做事，他没提出要求别人就主动去帮助他，是对他的不信任，更是一种冒犯，男性对此非常敏感。

3. 处理冲突的方式不同。

遇到冲突时，女性强调化解矛盾，希望得到理解和支持，她们使用表示情绪和亲密的语言沟通。有了冲突以后，女性容易浮想联翩，会将以前的种种不满一起拿出来“算总账”。大多数男人会在冲突时直接表达意见，多是就事论事型，基本不会牵涉“从前”。


4. 解决压力的方式不同。

在女性看来，和另一个人讲出自己的问题，是对那人的信任，而不是负担和责任。男性遇到压力时会变得心事重重、沉默寡言。

【资源链接】

● 推荐阅读：《男人来自火星，女人来自金星》，（美）格雷著，黄钦、尧俊芳译，吉林文史出版社2010年11月出版。

想必你早已知道，男女在情感沟通和交流方面存在着巨大的差异，本书作者从火星人和金星人的天然差异入手，分析男女之间不同的心理以及行为变化，为单身男女和正在恋爱中的情侣遇到的种种沟通问题提供切实有效的解决方案。



话题三 理解婚姻的责任

婚姻的开始意味着你和你的另一半踏入了人生新的旅程，你们需要为一个共同的目标奋斗，那就是保护婚姻，继续爱情，繁衍后代，为共同的幸福而努力。婚姻意味着责任，婚姻需要双方的理解和沟通，这是接下来的活动希望你和你一起探讨的问题。



【活动一】 新闻播报： 初识婚姻

在小组内分享上一个话题中拓展活动的采访结果，推举一位组员当新闻播音员进行2分钟以内的新闻播报。为增强新闻性，建议选择那些让人出乎意料的采访结果进行报告。

1. 你认为两人恋情发展到什么程度可以走入婚姻？
2. 恋爱与婚姻最大的区别在哪里？
3. 男女双方的回答存在的差别。

【活动二】
征婚启事

阅读下面两则征婚启事，小组讨论并分享

1. 这两则启事的发布人把自己的情况介绍清楚了吗？还有没有需要补充的材料？
2. 发布人对理想对象的要求明确吗？是否和他（她）自身的条件相符合？
3. 你认为一则征婚启事中要写清楚哪几部分内容？

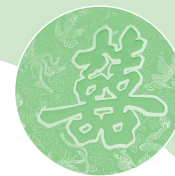


征婚启事一

娟娟，女，24岁，未婚，湖南汨罗人，身高161厘米，体重54公斤。高中学历，自己开小店做生意，喜欢唱歌、棋牌麻将、养宠物、旅游。

自我介绍：很普通很平常的湖南女孩，一定要说有什么特别的话，就是没有不良嗜好和习惯。

理想对象：湖南汨罗人，30岁以下，170cm以上，有一定的事业和经济基础，孝敬父母，有责任感和上进心，不喝或者少喝酒，有正当工作和职业。



征婚启事二

杨光，男，24岁，未婚，河北石家庄人，蒙古族，身高175厘米，体重65公斤。大专学历，河北交通职业技术学院毕业，采矿业营销人员，喜欢足球、爬山、唱歌、上网、钓鱼。

自我介绍：事业刚起步，未来一定好，钱不是特多，但够用，重视感觉，寻找真爱。

理想对象：精明的，要会理财，有内涵，识大体，心地善良，脾气好。

- 请仔细考虑你想找一个什么样的另一半，把对他（她）的要求列出来，同时要列出你自身的条件，发布一则征婚启事。如果愿意，可以把你的征婚启事和组员一起分享。

【活动三】
谁对家庭的
贡献大



填写表格并进行小组讨论和分享

1. 你怎么看待案例中的问题，夫妻两人到底谁对家庭的贡献更大？
2. 你想过吗？一段婚姻的成功与否，除了要满足双方的期待之外，更需要大家共同承担责任。尝试补充填写下面的表格，你可能会更有深的理解。

	对婚姻的期待	需要在婚姻中承担的责任
女 方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组建属于自己的温馨小家庭； 2. 有一个爱自己的人，能欣赏和保护自己； 3. 遇到问题的时候有一个放心的人可以商量，共同面对和解决问题； 4. 两个人挣钱一起花，经济上的压力小一些，生活变得更加富裕； 5. 和自己喜欢的人一起养育子女； 6. 7. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 与丈夫一起为家庭发展制定计划，并能按照计划应对家庭的各项事务； 2. 营造良好的家庭气氛，妥善处理和丈夫或其他家庭成员的关系； 3. 承担一些家务劳动； 4. 安排家庭财物使用； 5. 生儿育女，抚养和教育孩子； 6. 7.
男 方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭成为情感的坚强后盾； 2. 自己的才干和事业得到妻子、儿女的认可； 3. 为自己的小家庭选择未来的方向和制定计划； 4. 和自己喜欢的人一起养育子女； 5. 6. 7. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 为家庭提供物质保障； 2. 在家庭遇到问题时勇于承担责任，寻求解决问题的办法； 3. 与妻子共同抚养和教育子女； 4. 分担家务事； 5. 6. 7.

3. 案例中的夫妻是否在沟通方面出了问题，了解了男女双方在婚姻中有不同的期待和责任以后，如何通过沟通来解决案例中的问题？讨论后试着演一演。



婚姻需要经营

针对以下两个问题，采访你的父母或者一对你心目中的模范夫妻。

1. 在婚姻中他们遇到最大的问题是什么，怎么解决的？
2. 他们婚姻中对家务分配、钱财管理或者后代教育问题是如何进行沟通的？



什么时候结婚合适

“想好了吗？你们到底什么时候结婚呀？”
“还不到时候！”



诸如此类的对话我们听得太多了，尤其是在这个自由恋爱的时代，结婚时机的选择需要年轻的恋人们自己做主，于是便有许多的人在婚姻大门前徘徊。

在婚姻专家看来，选择结婚时机要把握以下三点：

1. 成熟的生理和心理条件。

我国的婚姻法规定，结婚年龄为男不得早于22周岁，女不得早于20周岁。法定婚姻是指国家规定男女公民结婚最低限度的年龄，并不是最佳年龄。从医学上讲，青年的生理发育要到23~25岁才能完成，如女性的生殖器官和骨盆发育要到23岁时才达到完善的程度。

2. 有独立的经济能力，能担负起操持家庭的责任。

婚姻是男女双方实实在在地过日子，而且还要生儿育女，如果尚不具备独立的经济条件，过早地结婚，生活上会遇到困难，增加经济上、精神上的负担。

3. 健康成熟的人生观。

如果人生观、世界观尚未成熟、定型，草率结了婚，可能会造成悲剧。恋爱期间双方一定要有比较深入地了解，共同协商选择一个较为稳定、较有把握开始共同生活的最佳结婚时期。

当然，每个人的生活方式有所不同，对待婚姻也是各有所异，结婚时机的选择还会受到诸如学业、工作和父母等的影响。因此，要结合自身条件，与恋人和亲人进行充分沟通，谨慎选择结婚时机，为以后的幸福生活开一个好头。



友情中需要相互体谅

阿拉伯传说中有两个朋友在沙漠中旅行，在旅途中的某点他们吵架了，一个还给了另外一个一记耳光。被打的觉得受辱，一言不语，在沙子上写下：“今天我的好朋友打了我一巴掌。”

他们继续往前走，路过一条波涛汹涌的大江，被打巴掌的那位差点淹死，幸好被朋友救起来了。被救起后，他拿了一把小剑在石头上刻了：“今天我的好朋友救了我一命。”

一旁好奇的朋友问道：“为什么我打了你以后你要写在沙子上，而现在要刻在石头上呢？”

另一个笑笑回答说：“当被一个朋友伤害时，要写在容易忘记的地方，风会负责抹去它；相反的，如果被帮助，我们要把它刻在心灵的深处，那里任何风都不能抹灭它。”

（朋友间相处，伤害往往是无心的，帮助却是真心的；忘记那些无心的伤害；铭记那些对你的真心帮助，你会发现这个世上你有很多真心的朋友）





晾晒的萝卜干

楼下住着一对老夫妻，男的是离休的处级干部，女的退休前是一家大医院的主任医师，他们的两个孩子，一个是某局里的中层干部，一个在国外读书。

入秋的一个傍晚，我看见那老妇人在翻晒萝卜，我很奇怪，像她这样的家庭，还用自己腌菜吃吗？我问她：“张阿姨，你家还腌咸菜吗？”那老夫人很有风度，笑起来一脸的幸福，她说：“你王伯就爱吃我做的萝卜咸菜，吃了一辈子都不腻，过去工作再忙，都要给他晾晒，何况现在退休了，有的是时间。”

望着翻菜的老人，忽然就想起林语堂先生的名言：爱一个人，从他肚子起。对那些走过几十载风风雨雨的婚姻来说，爱可能真的就落在碗里，落在“萝卜干”上了，落在了生活中一点一滴的小事中。

（不是每份爱都是惊天动地的，实实在在、朴实无华是婚姻的一种境界）



参加完上面的活动，你是否发现自己原来在友情、爱情的沟通方面存在一些误区？以后你会怎么做？

单元四 永远的避风港



【单元学习目的】

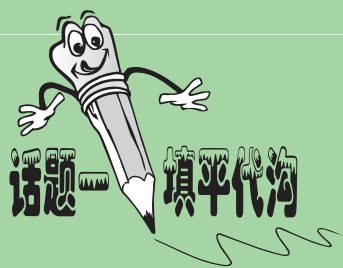
1. 能够主动地理解父母，学习用适当的方法与父母进行沟通并化解冲突。
2. 感受亲情，增强感恩意识。

【核心信息】

1. 子女和父母之间由于“代沟”引起的冲突是可以通过沟通解决或者缓解的。
2. 父母为子女付出了大量的心血，作为子女要懂得感恩与回馈父母。

【活动形式】

角色扮演，视频和歌曲赏析，小组讨论。



家对每个人来说再熟悉不过了，家庭是人生的第一个起点。在日常生活中，我们可能会因为对问题的不同看法与父母发生争执，甚至闹得很不愉快。其实，所谓的“代沟”是双方不能相互理解，缺乏恰当沟通的结果。在接下来的活动中，我们将试着寻找填平“代沟”的良方。



【活动一】 这是为什么

情景一

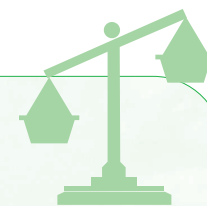
妈妈很想了解女儿的内心世界，于是偷看小敏的日记本，小敏几天不理睬妈妈。

情景二

妈妈对小莹交朋友很不放心，叮嘱来叮嘱去，小莹显得很不耐烦，说：“行了行了，你真啰嗦！”

小组讨论分享

1. 妈妈为什么想看小敏的日记？为什么“唠叨”小莹？
2. 你与自己的父母之间遇到过类似的情况吗？事情是怎么发展的？你对最后的结果是否满意？



**【活动二】
两代人的
想法**

在生活中遇到各种问题时，你和父母的想法一样吗？利用下面的表格进行思考，并和你的组员一起分享。

可能出现分歧的问题	父母的想法	你的想法	你不需要完全采纳父母的想法，但是，请想一想，父母的想法有哪些合理之处？	你准备怎样和父母沟通？
消费 例如，我是高中住校生，学校宿舍太吵，晚上11点就停电，有些同学从宿舍搬出去在学校附近租房住。我也想租房，回家告诉父亲。父亲一听就火冒三丈严厉训斥，我几次想张口解释，父亲不让插嘴，还说：“这件事老子说了算，就这么定了，以后不许再提租房。”	1. 有宿舍不住要租房太浪费钱了。 2. 在学校外面住没老师管着容易学坏。	1. 宿舍环境太差，影响学习和休息。 2. 租房住可以锻炼独立生活的能力。	租房子的费用的确比住宿舍要高。	1. 强调租房对提高学习效率的好处； 2. 化解父母认为自己会“学坏”的担心。

可能出现分歧的问题	父母的想法	你的想法	你不需要完全采纳父母的想法，但是，请想一想，父母的想法有哪些合理之处？	你准备怎样和父母沟通？
学习 例如				
交友 例如				
生活习惯 例如				
休闲娱乐 例如				
工作 例如				
.....				

【活动三】 假如我是你

我们不可避免地会和父母发生冲突，但是冲突不一定会伤害感情，站在父母的角度考虑问题，采取合适的沟通方法，冲突可能变成相互了解的机会。请阅读并运用[知识链接]中“解决与父母冲突五步法”，和你的组员一起讨论，看看怎么才能通过有效的沟通解决主人公与父母之间的分歧。

各小组讨论后选择一个案例进行角色扮演，评选出沟通方式最佳的小组。



案例一



罗兴的父亲农闲时给村里人盖房子挣零花钱，每个月能有600元的收入，除去农忙和冬日没活干，一年能收入6000多元，他妈妈平日靠干点杂活一年能有2000多元。罗兴去年9月到深圳一家五金厂打工，因工作较累且不太安全，就在春节前辞掉了那份工作。辞职拿到的工资很快就花光了，只能时不时向父母要零花钱。

有一天，父子俩又吵起来：“前几天刚给了200元，今天又问我要200元，你交友我不管，但是交朋友要谨慎，如果是好朋友的话就不会是吃吃喝喝没有正事。”罗兴生气地回应：“你就说给还是不给钱，其他不用你管。”父亲气得浑身发抖，使劲推开罗兴，并指着他鼻梁大骂：“你这个不争气的东西！”

案例二

24岁的小惠目前在一家快餐连锁店打工，但是家里人对此一直很不满意。她说：“父母很不喜欢我这份工作，说又脏又累，工作时间很长，而且每个月的工资只有1500元，还随时可能被老板炒掉。”小惠却认为这是她的第一份工作，虽然苦点累点，钱也少点，但是可以积累经验，自己以后开一个快餐店。

小惠终于下定决心，要把这个问题和父母谈清楚……



案例三



赵凯父母从小对他要求严格，凡事都要求做到最好，他父母最喜欢做的事情就是与亲戚、邻居在一起比较孩子，每次回来都要对赵凯抱怨很长时间：谁家的孩子考上重点大学了，谁家的孩子进了大企业了，为什么你这么没出息？

赵凯虽然不是同龄人中最优秀的，可是20岁出头就开始工作养活自己，朋友们也经常夸他是个自强独立的人，可是为什么在父母眼中他就一无是处呢？赵凯在工作或者生活中遇到困难时，从来不敢跟父母讲，因为父母不但不会安慰，反而会说：“你真没本事，这点事情都做不好！”有一天，赵凯的父母又开始唠叨……



反思与父母的沟通

1. 与父母沟通和与朋友或者同事沟通有什么不同?
2. 在以往和父母的沟通过程中, 你认为自己哪些方面做得比较好? 哪些方面还需要改善?



解决与父母冲突五步法

1. 明确自己的需求 (想法)
学会表达自己的感受, “我觉得……”, “我感到……”
清楚表达自己的需要, “我最希望父母做出的行为……”
2. 了解父母的需求 (想法)
父母的想法是……



父母对我的期望是……

父母最希望我做出的行为是……

3. 自己先设想几个解决冲突的可能方法
4. 与父母讨论, 选择一个能满足双方需求的解决方法
5. 通过行动解决问题

你可以试试这么做……

与父母发生冲突的时候, 双方都互不让步, 情况只会越来越糟。但是, 如果我们换种处理方式, 也可能大事化小、小事化了, 还可以增进彼此的感情。下面有一些小方法, 你可以试试:

1. 多向父母说说自己的想法或者情况。

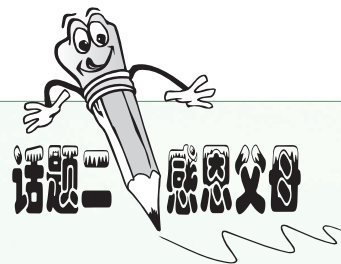
遇到开心事, 和父母一起分享; 遇上烦恼, 告诉父母, 寻求他们的理解和支持; 常和父母聊天, 让他们了解你的想法, 使父母感到你确实长大了, 也懂事了, 从而改变对你管、压的态度。

2. 让父母知道你的行踪。

“儿行千里母担忧”, 当你回家和外出时都要主动给父母打个招呼, 避免父母产生担心和焦虑的情绪, 这样也就减少了由此产生的冲突和矛盾。

3. 学会换位思考。

时时紧记, 父母只会爱孩子, 即便方式方法有错, 但是他们的出发点也是好的, 我们应该多体谅, 避免发生激烈冲突。理解他们的心



从婴儿的呱呱坠地到哺育你长大成人，父母们操劳了多少个日日夜夜，付出了多少心血与汗水；你是否在父母劳累后递上一杯暖茶，在他们失落时送上一句问候与安慰？父母为我们倾注了心血和精力，而我们又是否记得他们的生日、体会他们的艰辛？利用下面的小活动，我们共同来体验和分享父母对我们的浓浓爱意和深厚恩情。



情，可以让自己克服急躁情绪，冷静思考，学会用更合理的方式同父母交流，并促进相互之间的了解和体谅。

4. 三思而后说。

在开口之前，想一想自己要表达什么，怎样表达才能让父母接受，应避免使用过激语言。一般而言，父母忌讳的语言有：“你老了”、“你不懂”、“不用你管”、“真烦死啦”及所有不把他们放在眼里的话。

5. 尽量不要当面反驳父母。

父母未必总是正确的。可是，你非得要他们当面承认错误才算痛快吗？想必你不会如此不讲情面吧！当父母说错时，你不妨保留意见，默默地用行动来证明自己的正确性。你可以另选一个恰当的时间和方式说说你的想法，让父母改变看法。

6. 向父母表达你的爱和尊敬。

如主动承担家务，纪念日、节日送点小礼物，在家时为父母倒杯茶、削个水果等，通过一些小的行为表达你对父母的爱。

【活动一】 母爱无私

观看视频《苹果树与男孩的故事》，然后进行小组讨论和分享。

1. 故事中的苹果树象征什么？
2. 看完这段视频你有什么感受？
3. 举出一个生活中父母对你呵护备至的事例，跟你的组员一起感受父母亲情。



【活动二】 我该为父母 做什么

听几首关于描写父母之爱的歌曲，然后小组讨论和分享：

王蓉《爸爸妈妈》、阿牛《妈妈的爱有多少斤》、Twins《我的爸爸妈妈》、周杰伦《听妈妈的话》、陈红《常回家看看》。

1. 你记得自己爸爸妈妈的生日吗？统计你所在的小组中能记得父母生日的组员占多大比例。
2. 你为父母做过一件最让他们高兴的事情是什么？做了这件事以后你自己有什么感受？
3. 你有没有想过，父母终会有年老体迈的那一天，到时候你应该怎么办？





【收获卡】

小故事
大道理

一碗馄饨

一个男孩因为想见见世面而外出打工，想放弃继续升学的机会，父母不同意，他与父母吵架后离家出走了。男孩四处流浪，过着风餐露宿的生活。有一天，饥寒交迫的他在一家馄饨店门口徘徊着，热情的老板给了他一碗馄饨。狼吞虎咽之后，他含着泪真诚地感谢老板。老板只说了一句：“我只给了你一碗馄饨，你就如此感激，从小到大，你父母给了你多少碗馄饨，你感激过他们吗？”男孩的眼泪顿时泉涌而出。

（我们偶尔会感激帮助过我们的人，但是，我们常常忽略了一直陪伴在身边无私无怨地支持我们的人，那就是爸爸妈妈）

如果有一天你也成为父母，你会用什么方式和你的子女沟通？

致 谢

设计开发《走向社会□生活·就业·发展》课程是一项挑战性的工作，由多个机构协作完成。在此，感谢由中国全国教育科学规划领导小组办公室常务副主任曾天山教授所带领的青少年流动人口非正规教育基线调查课题组，感谢承担了课程主要编写工作的北京教育教育学院的老师们。感谢编写《女孩的生活技能》部分的北京师范大学教育学部张莉莉老师所带领的团队，感谢北京师范大学教育学部任晓琼、王昕、王晓伟、任杰、李芳、张悦同学为课程编辑与修改所做的工作。

书籍版权声明

在本课程的编写过程中，编写者借鉴了国内外大量的出版物和网上资料，由于编写体例的限制，没有在文中一一注明。如果感觉存在版权问题，请直接与我们联系，我们将及时协商处理。