

有效沟通四步走 我要勇敢做自己

——龙虎塘中学开展学生心理健康知识讲座

为了进一步加强学生心理健康教育,提升学生的心理素质,11月28日下午,新北区龙虎塘中学邀请了国家二级心理咨询师王靓老师为同学们开展了一场别开生面的心理健康知识讲座。此次讲座以“有效沟通四步走 我要勇敢做自己”为主题,旨在引导学生掌握有效的沟通技巧,同时鼓励他们勇敢面对生活中的挑战。

王老师重点围绕有效沟通的四个关键步骤:事实、感受、需要、请求进行了详细讲解。“事实”环节强调了客观描述事实的重要性;“感受”环节明确了自己的感受是进入深度沟通的前提;“需要”环节表达了明确内在需求的重要性;“请求”环节展示了满足个体内在需求的具体举措。

讲座期间,王老师结合具体的案例,以深入浅出的语言和学生交流,互动积极,氛围热烈。

此次讲座不仅让同学们掌握了有效的沟通技巧和勇敢面对困难的方法,还让他们深刻认识到了心理健康的重要性。同学们纷纷表示,将把所学到的知识运用到日常生活中,努力成为一个善于沟通、勇敢自信的人。

龙虎塘中学 赵文佳



千禧老师与同学们互动交流

听了老师关于正确沟通的讲座后,我内心深受触动,收获颇丰。我深刻意识到,沟通绝非简单的语言交流,而是一门蕴含深厚智慧与技巧的艺术。

老师详细阐述了沟通的态度、顺序和内容。从沟通的态度来说,只有真诚对待他人,才能搭建起心与心的桥梁。叙述自己时,切忌敷衍应对。我相信,真诚的态度能为双方带来友好相处的机会,促进彼此的理解与帮助。

关于沟通的顺序,我也受益匪浅。清晰有条理的话语能让对方迅速理解自己的需求;精准描述自己的情绪,则能让对方产生共情。例如,“紧张”和“烦闷”虽都表达不适,但对当前事务的影响截然不同。我反思自己日常交流中的思维跳跃,常令他人感到困惑。今后,我将努力锻炼语言表达能力,力求表达更加简洁有力。

七(7)班 熊梓灵 指导老师 周春霞

《如何有效沟通》这节课让我深刻领悟到了沟通的艺术与技巧。它不仅详细阐述了沟通的重要性,还为我们提供了实用的沟通策略。我特别赞同老师关于倾听的观点,这让我意识到,在对话中,倾听往往比说话更为关键。通过倾听,我们能够更深入地理解对方,从而建立起信任。

课堂上关于非言语沟通的讨论也让我收获颇丰。我了解到,肢体语言和面部表情能够传达出强烈的情感和态度,这些往往比言语更具影响力。此外,老师在课堂上传授的沟通技巧,如开放式提问和有效反馈,使我在实际交流中更加得心应手。

这节课让我对沟通这门学问有了更深的感悟,同时也让我掌握了许多沟通的技巧。更重要的是,它激励我将这些理论知识应用到实际生活中去。我相信,通过不断学习和实践,我能够在各种社交场合中更加有效地沟通,建立起更加和谐的人际关系,从而使自己的语言表达能力得到进一步的提升。

七(7)班 孙瑜 指导老师 周春霞

曾经,我总以为沟通仅仅是简单的言语交流,但经过那堂课的深入剖析,我意识到沟通的奥妙远远超出了我的想象。在日常的人际交往中,沟通不仅是信息的传递,更是心灵的触碰,它要求双方真诚地倾听与回应。

在上一心理课之前,我与好友因一件小事产生了误会,彼此心中都留下了芥蒂,陷入了冷战。恰好,心理课的内容与沟通紧密相关。课后,我主动找到她,我们坐下来,真诚地交流了彼此的想法和感受。通过沟通,我理解了她的担忧与误解,同时也让她知晓了我的立场与情绪。在相互的倾听与沟通中,我们的误会烟消云散,友谊也因此更加深厚。

此外,那堂课还教会了我如何从实际出发,去感受对方的需求。以往,我总是以自我为中心,忽略了他人的感受。但现在,我会尝试站在对方的角度思考问题,去体会他们的需

求和期望。这种转变让我在与人交往时更加游刃有余,也让我收获了更多的友谊与尊重。

沟通是一门艺术,需要我们不断去探索与实践。通过心理课的学习,我深刻体会到了沟通的重要性和技巧。我相信,在未来的日子里,我会更加擅长沟通,更加成熟稳重。

七(7)班 马淳曦 指导老师 周春霞

主讲老师先通过播放视频缓缓引入主题,随后提出了一个关于自己与他人沟通成功率的问题。结果发现,认为自己成功率在60%以上的人寥寥无几。接着,老师详细阐述了沟通不正确的危害,并用生动有趣的语言,为我们讲解了有效沟通的方法。为了检验学习效果,老师还采用了语境判断的形式进行检查。

在整个活动中,最精彩的环节莫过于中段的情绪词成语接龙。台上表演者口中的情绪词语竞相迸发,互不相让。台下观众低声提醒的声音此起彼伏,每个人都聚精会神地看着,竖起耳朵仔细聆听,生怕错过任何一个词语。

之后,主讲老师向我们传授了与人交流所需的四个步骤,让我们学会了如何更好地沟通,同时也让我们更加深刻地意识到了沟通的重要性。活动尾声,老师再次提出了开头的问题,这次能够答出问题的人数明显增加了很多。

七(7)班 王阳 指导老师 周春霞

讲座开始前,老师播放了一段配音视频。视频中,一位父亲一进门就指责儿子作业未完成,怀疑他在玩手机。儿子试图解释,却被父亲打断,最终只能无奈接受父亲的自责与“家门不幸”的定论。在这个过程中,儿子仿佛被贴上了不合格的标签,被贬得一文不值,根本无力反驳,任何据理力争都只会换来更多的暴怒和指责。

老师借此强调了有效沟通的重要性,并从“事实、感受、需要、请求”四个方面进行了深入讲解,还开展了一系列的答题活动。在活动中,我发现大家在区分观点和事实时并不总能得心应手。最后,老师通过互动环节,让我们对情绪及其影响有了更深入的了解。

情绪是丰富多彩的,无论是考试的紧张、游玩的悠闲,还是比赛的激动……它们总能在你迷茫时为你指引方向。同时,在人际交往中,我们也应避免将事实和观点混为一谈。

就像清水一旦沾上墨水就不再清澈一样,一旦事情掺杂了个人情感,就不再是纯粹的事实了。“如果没有收拾残局的能力,就不要随意发泄情绪。”或许我们无法让别人理智地管控情绪,但我们有能力让自己与别人进行有效的沟通,从而避免误会和矛盾的发生。

七(7)班 满一诺 指导老师 周春霞

龙虎塘中学特邀国家二级心理咨询师王老师,为我们带来了一场别开生面的心理健康知识讲座,主题是如何有效沟通。

讲座主要分为四大板块:事实、感受、需要

和请求。在“事实”部分,王老师强调了客观描述的重要性,并将其与主观臆断进行了鲜明对比。“感受”板块则让我们认识到,明确并表达自己的感受是沟通的重要前提,不可或缺。“需要”环节深入描述了内心所求才是沟通的真正目的。通过互动,王老师让我们深切体会到了这一点。而在“请求”部分,王老师展示了如何通过具体措施来满足内心需求。他结合事实案例和亲身体验,让我们领悟到了其中的奥秘。

在这次活动中,我收获颇丰。例如,我学会了如何与亲人朋友进行有效沟通以满足自己的需求:首先,要明确并清晰地传达自己此次沟通的目的,让对方能够听明白并理解。这,就是有效沟通的真谛。

七(7)班 张雨彤 指导老师 周春霞

“事实”“感受”“需要”和“请求”是沟通的“四部曲”,而一个无效沟通就像讲师给我们看到的第一个视频中的父子一样,都无法表达自己内心的情感,没有一个和谐的家庭沟通氛围。而我现在知道了如何做到“有效沟通”。

情感的表达:伤心、着急、快乐、激动……都是我们的情绪,我们要做的就是在沟通的时候找到合适的词语,向别人清楚地、平静地表达自己的情绪。

感受和事实:事实是真实发生的动作、语言,感受是接受这个动作、语言之后自己内心的想法,这大部分是主观的。在日常生活中向别人描述要用客观的事实,不能夹带着情绪。

目的和需求:和父母或长辈沟通时总会有潜在的目的,但他们经常会理解不了你的意思,所以在人际交往沟通时要加上自己的需求,勇敢地表达诉求。

以上这些就是这次小记者活动我所收获的,这次“沟通”学习真是让我受益匪浅,印象深刻。

七(7)班 余嘉莹 指导老师 周春霞

小记者活动主题是“勇敢做自己,学会沟通”。分为事实(Fact)、感受(Feeling)、需要(Need)、请求(Ask)四个部分。

老师先让我们写下自己最近的一次需要,然后让我们估计沟通成功率,随后讲述了交流、沟通的重要性,接着便开始讲如何沟通。中间与我们展开了许多互动。列举了一些案例,让我们带入感受,又让我们提出想法。从自身角度看待问题。结束时,让我们估计沟通成功率,又让一些同学分享,指出了同学们的问题。现场气氛轻松。

人,是群居动物,每个人都需要与别人沟通交流。掌握正确的沟通方法,多沟通,能有效避免误会,增强人的交往能力。希望每个人都能直抒胸臆,不再有误会。

七(7)班 范腾云 指导老师 周春霞

生活如蜿蜒河流,时而平静,时而湍急,挑战随之而至。面对挑战,有时需独立应对,有时则求助他人,此时沟通尤为重要。有效沟通包含四要素:事实、感受、需要与请求。沟通时,先陈述事实,奠定基调;再明确感受,深化交流;继而表达需求,揭示目的;最后提出请求,指明行动,以帮助问题解决。

在快节奏的生活中,沟通是连接人心的桥梁,是人际交往的关键纽带。它助力我们跨越隔阂,理解差异,携手探寻解决之道。作为青少年作文栏目编辑,我深知:通过精准的事实陈述、真实的感受分享、明确的需求表达及具体的请求提出,沟通的力量得以彰显,人际关系也因此更加牢固。

八(9)班 王佳凝 指导老师 吴昊

投稿选登

轨连万家,“常”通各地

——横实小小萌新童眼看世界之常州轨道交通篇

烈日炎炎,铁轨如虹,沪宁高铁,风驰电掣……新中国成立以来,家乡常州的发展日新月异,如今,地铁和高铁像那一条条钢铁铸成的巨龙在这繁华之地竞相腾飞,不同的轨迹,却共同编织着中国轨道交通的传奇。

欲问古今兴废事,请君只看常州轨。自我国开始有铁轨出现,常州便是运输要地。再加上中国最大的内燃机车修理基地——中国南车集团戚墅堰机车车辆厂的加持,更是成了高铁新技术时代的佼佼者。高铁线如血脉一般将各地串联起来。

就说住在我们同一小区的叔叔,因沪宁高铁武进站的开通运营,每天单程乘坐高铁去苏州太仓上班只要短短40多分钟,就立刻美滋滋地实现了每天回家居住的夙愿,圆满解决了与妻子孩子两地分居的古巨难题。

而我们当然也享受到了它的福利。利用周末美好时光,爸爸妈妈带着我们兄妹去搭乘传说中的“红神龙”,那是一列银

红相间、类似于子弹头的流线型高铁列车,我瞬间被它携雷霆之势破空而来的气势所震撼!它以惊人的速度向前飞驰,眨眼之间“穿”过了一座山,弹指瞬间,又“跨”过了一条江。十来分钟后,速度稳定下来了,再看显示屏“车速:326公里每小时”,厉害了,我的国!车厢内现代化的设施设备更是令我大开眼界:自动感应水龙头、智能充电,无线网络覆盖全车,人们可以随时随地上网冲浪。沿途,青山绿水、城镇乡村一一闪现,高铁在疾驶,车窗外一片繁荣景象,它载着我们的欢声笑语,一路向前。

这次出行,在高铁的怀抱中,我感受到了科技的力量,更加坚定了我当一个铁路设计者的理想。在这个瞬息万变的美好时代,我要抓住机遇,努力学习,为目标铺轨设基,并以铁路建设者们为榜样,像他们一样穿山越涧,在山地间飞翔,爱我中华,书写中国高铁新辉煌!

横林实验小学六(5)班 陆羽莹
指导老师 胡泽华