

接续奋斗的爱国者，以绵薄之力为国的建设添砖加瓦。黄大年就是我们这个时代奋斗爱国者的典型代表，黄大年同志作为著名的地球物理学家，放弃国外优越条件回到祖国怀抱。矢志不渝的将科技报国作为人生理想，为此他刻苦钻研、不断创新，取得了重大科技成就，弥补了我国多项国内技术空白。然而他却累到在工作岗位上，用生命为我们谱写了把爱国之情、报国之志融入祖国改革发展伟大事业之中，融入人民创造历史的伟大奋斗之中。空谈误国，实干兴邦，平凡的你我正在用不平凡的奋斗实现我们的爱国梦。

3 无私奉献的爱国者

僵卧孤村不自哀，尚思为国戍轮台。诗人陆游写此诗句，是为了抒发虽深处孤境，仍赤胆爱国的高尚情怀。此时，读此诗句，更能体会的是抗疫一线的医务工作者在逆境、绝地中仍无私坚守的爱国之情。2020，岁在庚子，新冠肺炎带给我们失去同胞之殇，然而一个个无私奉献的爱国者正用他们的实际行动慰藉我们心中隐隐的痛。有“我必须跑得更快，才能跑赢时间，才能从病毒手里抢回更多病人”的渐冻症院长张定宇。也有给公众建议“没什么特殊情况，不要去武汉”，自己却逆行武汉，第一时间亲赴疫区调研的钟南山院士。更有“我不想哭，哭花了护目镜就不能做事了”的一线护士朱海秀。还有我们长春中医药大学的援鄂医疗队的每一位

可爱的队员，是他们舍弃小家，保护大家，用自己的无私奉献带来了我们国家的安全、稳定。这就是英雄的奉献者的爱国故事，这些无私的爱国者应该被每一个人铭记。

诚既勇兮又以武，终刚强兮不可凌。身既死兮神以灵，魂魄毅兮为鬼雄。新时代的我们要更具牺牲精神，忠诚于党，接续奋斗，无私奉献，甘做新时代伟大祖国建设的燃灯者，增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，不忘初心，砥砺前行，为中华民族伟大复兴的中国梦的实现逆风起航。

参考文献

[1]刘瑞士.国情教育与新时代大学生爱国主义精神的培育[J].林区教学,2020,(3):129.

[2]周中之.论爱国主义精神与实现中国梦的关系[J].思想理论教育,2016(6):21-25.

作者简介:

景文波,长春中医药大学辅导员,1986年10月出生,女,汉族,吉林白城人,硕士研究生学历,职称:助教,研究方向:思想政治教育。

沟通对青少年的重要性

王承明

(成都儿少时体育文化传播有限公司 四川 成都 610000)

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，所以沟通不好会让人感觉不适，对青少年解决问题的社会能力的成功率大大降低。

一、沟通的基本概念

沟通是指为了某种设定的目标，在某种场合把与设定目标相关的信息，思想和情感以适当的方式传达给特定的个人或人群并且得到相关反馈，从而在共识的基础上达成共赢的过程。

二、孩子成长的语言发展

孩子一出生哭啼就开始进行有沟通，发展到笑，手脚舞动，咿咿呀呀的声音，再到说话，各种情绪和行为与他人沟通和表达自己的想法和感受。

三、沟通的必要性

(一)建立互相信任的、开放的良好交际关系(二)遇到任何事情的前提就是沟通(三)观察非语言性行为，了解他人的情绪和态度(四)表达对他人欣赏(五)与他人探讨，达到共赢(六)了解他人的目的，多维度制定方案(七)接纳他人，植入想法(八)增加他人的参与度(九)帮助他人

四、孩子与孩子之间沟通

孩子与孩子之间的问题是指那些经常发生在孩子与他们的朋友之间的问题：有效沟通和无效沟通，所以说沟通能给孩子带来更和谐的生活圈，成为受欢迎的孩子。

五、孩子与家长沟通

孩子与家长之间的沟通是指孩子与家长之间的问题：有效沟通和无效沟通，无效沟通经常出现在家长管教孩子时出现的，没有达成共识就会出现无效沟通，有效的沟通可以使家庭和谐，营造给孩子快乐和阳光的成长环境。

六、孩子与老师沟通

孩子与老师之间的沟通是指孩子与老师之间的问题：有效沟通和无效沟通，无效沟通经常是老师在教育孩子时出现的，有效的沟通能让孩子喜欢上老师和喜欢上学习，对孩子的学习兴趣有不可磨灭的帮助。

七、有效沟通的四个环节

(一)需求，明确自己需求是什么，确定对方需要或你给他人带来什么。

(二)交流，交流是具体的行动和做出的反应。交流处自己需要做什么，能否满足他人的需求，让他人接纳你的意见，达成共识。交流要清楚且简明，要让对方明白你的意思；此外，请求要友善，应避免责备或者消极的语气；同时沟通不是要求，我们要积极的客气的向对方发出自己的诚意。

(三)倾听，要主动倾听，积极的倾听，要鼓励沟通对象，注意用言语和非言语的沟通方式，确保相互的理解。常常使用反馈法表示对对方所说话的理解，理解他人感受，接纳他的行为，这种反馈式的回答是想说明你在倾听过程中理解是正确的，反馈给对方，对方给予肯定或否定的回答。

1. 倾听的好习惯：(1)了解对方想法(2)集中注意力(3)创造共同话题(4)观察对方身体语言(5)辨析对方意思并反馈(6)听取对方意见进行适当的表达方式表达自己的观点

2. 倾听的坏习惯：(1)喜欢批评打断对方(2)注意力不集中(3)表现出对话题没兴趣(4)没有眼神交流(5)反映过于情绪化(6)只为了解事实而听

(四)感受，感受就是感同身受，要注意对方的言语和非言语沟通，寻找对方言语背后的感受和信息，要考虑对方的语速和语调意味着什么、对方的身体姿态、

手势或面部表情告诉你什么。

八、沟通技巧

(一)言语沟通

1. 问话技巧：(1)选择合适的时机(2)问话要有所间隔(3)语言明确和简练(4)使用开放式提问(5)避免诱导式提问

2. 说话技巧：(1)内容明确重点突出(2)适当重复深度适宜(3)适当停顿观察反应(4)表达简洁让对方通俗易懂(5)避免使用专业用语

3. 语言沟通的“10要”原则：(1)态度要诚恳，要注意营造有利沟通的气氛(2)语言要尊重，沟通过程中要注视对方，积极倾听(3)语气要适当(4)要事实为依据说话(5)要“实事求是”(6)说话要留有余地(7)要随时注意对方的反应，要注意倾听(8)对“坏消息”表述要婉转(9)根据沟通内容，说话要掌握好“度”，要有涵养(10)针对不同人群，以不同的方式去沟通

4. 语言沟通的“10不要”原则：(1)不文明的话不说(2)不说与主题无关的话题(3)不刺激对方(4)不假设事实(5)不负责任的议论话不说(6)不说过头话(7)不说绝对话(8)不说对方的“坏”话(9)不说空话(10)不情绪化

(二)非语言沟通

1. 身体语言：主要是头部的运动、手势、身体姿势及运动。柔和的手势表示友好商量，强硬的手势意味着我是对的、你必须听我的。双臂环抱表示考虑，开会时独坐一边意味着傲慢或不感兴趣。

2. 面部表情：即眼睛目光所传达的信息以及微笑。微笑表示友善礼貌，皱眉表示怀疑和不满。

3. 目光接触：盯着看意味着不礼貌，但也可能表示兴趣寻求支持。

4. 肌肤接触：比如握手、拥抱等。

5. 身体距离：保持身体距离是人与人之间一个很重要的礼仪。人和人接触过程中有一个距离，分为：私人距离(小于0.5米)、常规距离(0.5-1.5米)、礼仪距离(1.5-3.5米)、公共距离(大于3.5米)。每个人都有自己的私人空间，不能太近也不能太远。热情接待，适当的身体接触，增加沟通者的亲和力，沟通时双方从空间距离上要尽可能缩短，以增加情感交流；但也不要太近，不要侵犯个人的空间，让对方反感。在交流意见时要认真倾听对方的看法，可适当身体前倾，全神贯注，以示认真、重视，同时适当增加头部活动如点头等，表示赞同。

6. 应避免的非语言动作：(1)眼神游离和小动作，说明有说谎的嫌疑。(2)双臂交叉、翘二郎腿，有抵触、抗议、不屑一顾和防范的意思。(3)双腿不停地抖动，说明内心紧张、不安。(4)不必要的身体活动，说明内心紧张、不安、焦虑等。

九、沟通中的常见问题

在沟通中青少年常遇到的一些问题，不礼貌行为，不在意别人的感受，不恰当的时机，以自我为中心。我们在沟通过程中都需要注意。没有听不懂的，只有没说明白的，所以我们在沟通中要注意与他人建立共同目标，达成共赢。

十、总结

青少年沟通的途径和方法：(一)学会言语沟通词汇(二)学会理解他人的感受(三)学会理解他人的行为动机(四)注意观察他人的意图和行为动机(五)遇到问题想多种解决办法，择取最优(六)分析最优办法的结果，学会应对突发事件(七)找到合适的时机进行有效沟通处理。