

《探寻沟通的奥秘》教学设计

华敏

山东省高唐县第二中学

[摘要]近年来,国家不断出台各类政策加强中小学心理健康教育,班级授课是开展心理健康教育的重要模式之一。2017版的普通高中课程方案明确高中生的核心素养之一是培养学生的自主发展能力和沟通协作能力,所以我认真打磨了这节关于沟通的课,并反思了教学的各个环节,期望能提高学生的沟通能力,把心理健康教育落到实处。

[关键词]沟通;教学反思

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.580

一、核心素养

1. 提升人际沟通的能力,并能在生活中熟练运用。
2. 形成和谐融洽的人际关系,增强安全感和归属感。

二、过程与方法目标

1. 通过“桃花朵朵开”使同学们初步直观感受融入班集体的快乐。

2. 观看心理情景剧并进行小组合作,分析情境中沟通不畅的原因,感悟与人沟通过程中要注意的问题,掌握沟通的技巧。

3. 通过“找朋友”来实践沟通技巧,寻找朋友之间的共同点,相互诉说与倾听最近的烦心事。

三、重点、难点

1. 重点

通过集体讨论、集体协作感悟人际沟通的技巧。

2. 难点

感悟、实践沟通技巧,通过“找朋友”试着去沟通、诉说与倾听。

四、学情分析

一方面,安娜·弗洛伊德把青少年期看作“发展动荡期”,“疾风狂涛”的观点未免言过其实,但高中生自我意识、独立欲望、自尊心都明显增强,他们思想活跃、感情丰富;他们渴望与人沟通的同时又容易出现防御、闭锁等问题,导致亲子关系、同伴关系、师生关系不和谐的状态增多;有些同学智商高,但孤独、退缩,不会沟通,长此以往,会降低学习效率和幸福感;有些同学因个性或其他一些因素盲目加入一些小圈子,或者被某些小圈子排斥,而实施或遭遇校园欺凌、校园暴力……面对这些问题,我认为首先要提高学生的沟通能力。

另一方面,山东省实行新高考改革以来,高一学期末学生要分科选组合、重新分班,甚至有一部分学生还要走班。所以,很多高二学生在承担繁重学业的同时,也夹杂着人际沟通的烦恼。

五、教学准备

多媒体 席位牌(1-6组的编号,印制课堂约定)卡纸

六、教学过程

课堂约定:积极投入、认真思考、真诚分享、留下别人的故事只带走自己的感受。

1. 热身活动:桃花朵朵开

游戏规则:全体同学围成一个大圈,顺时针方向快速走动,请按照老师说的数目迅速地抱团,数目不符则被淘汰。三分钟。

邀请学生分享感受:

- (1) 成功组团后的感受?为什么开心?
- (2) 被淘汰的感受?因为什么而尴尬?下一步将会怎

样?

请被淘汰的同学相互握手或者拥抱以后回到自己的座位上。

设计目的:一是调动学生的情绪快速融入到课堂中来,二是作为课程的导入,使学生逐步感受到融入集体的快乐!

2. 探寻沟通的奥秘

师:刚才这个小游戏同学们玩得很开心,也感受到了融入班集体的快乐!我们分班之后怎么才能快速的融入班集体呢?学会与人沟通是一个非常重要的因素,这节课,我们一起去探寻沟通的奥秘,感悟沟通的魅力。我拍下了两个同学沟通的视频,请同学们仔细观看,他们之间是如何沟通的,结果怎样。

播放心理剧。

(下课铃声响起,小A伸了个懒腰,站起身来向同学小B走去)

小A:哎……去厕所吗?

小B没反应。

小A:你这么聚精会神,看什么呢?

小B:我在看动漫呢!

小A:都十八了,还看动漫!这么幼稚!

小B白了小A一眼,两人不欢而散。

视频完毕。

任务:

(1) 请同学们总结视频中的语言、行为以及导致的结果。

(2) 头脑风暴:请同学们以小组为单位深入剖析每一个角色存在的问题。

经过同学们的充分讨论,大家讨论出以下原因:

情景中的小A存在的问题:打扰别人;主观臆断;以自我为中心;不尊重别人;说话尖酸……

小B的问题:对主动与他交谈的同学太冷漠、不热情;表情让人不舒服……

(3) 根据总结的问题,请同学们做一次编剧、导演和演员(结合自身特质在小组内给自己一个定位,选择合适的角色),改写剧情,使之朝着和谐的同伴关系方向发展。明确每个角色沟通的目标以及为了达到目标应该尝试怎样的策略。

要求:演员的语言、表情、动作到位。编剧说清楚你们每个角色沟通的目标及使用的策略,你们小组的优点。

(4) 头脑风暴

通过以上情景剧的改写,结合平时的沟通场景,请同学们以小组为单位总结沟通的技巧。

同学们分享的沟通技巧有:

- ①认真倾听;倾听时不仅要用耳朵还要用眼睛和心;
- ②挑选合适的、有沟通意向的沟通对象;

③坚持自己的原则，但也不要否定别人；

④说话要委婉，不要带着情绪去沟通，先处理好情绪再处理事情；

⑤同理心，换位思考，站在对方立场设身处地思考，体会他人的情绪和想法、立场和感受；

⑥积极关注，对他人的积极面予以关注，以积极的态度看待对方，强调他们的长处；

⑦注意身体语言，怎么说比说什么更重要。

请同学们挑选自己最想实践的沟通技巧写到自己的成长书签上，课后不断地练习。

(5) 反思自己以前某个沟通不畅的场景，你当时的沟通目标是什么，为达到目标应该使用什么样的沟通策略。(如果有同学愿意分享，即时分享，如果不愿意分享，教师引导：生活总是向前，请同学们以后再遇到类似情景时，能够更好地去表达。)

接下来，请同学们用我们刚刚感悟到的沟通技巧，去表达自己、倾听他人，咱们一起进入下一站——找朋友。

3. 实践沟通的奥秘——找朋友。

规则：为每个小组准备了十个形状各不相同的纸片，请同学们在组内任选一张自己喜欢的形状。然后，在保持安静的状况下，大家在班内寻找与你相同形状的“朋友”，两人一组就近坐下。

(1) 寻找你们之间的三个共同点，不是表层生理上的共同点，尽量找你们的兴趣爱好、性格方面的共同点。

(2) 相互诉说一下你们最近的烦心事，请同学们相互之间认真倾听并给予恰当的回答。

分享感受：

学生小王：

我是一个比较内向的人，因为这个游戏的激励我主动站起来分享我的感受。我的搭档是个男生，更让我放不开，轮到我讲的时候，因为比较害羞声音很小，但是他一直在很专注地听，还不时地发问，这让我很感动，我也终于完整地表达了自己。我以后要突破自己，主动去倾听他人表达自己……

师：在这一站，我观察到所有的同学都在认真地倾听，不断地沟通。希望同学们在以后的生活中不断地实践咱们今天的沟通技巧，做一个沟通小达人！

4. 结束语

12 班是我们共同的家，

这里有我们最美的年华，

感恩相遇 彼此成就，

让我们的梦在这温暖的环境里开花结果！

七、教学反思

这节课我前前后后共设计了六个版本否定了六个版本，一直在更改游戏的内容，更改课程的框架，但仍感觉是在隔靴搔痒，没有深度，想要学生掌握的沟通技巧他们可能是早就知道了的，这节课他们只是简单的重复平时看到的一些鸡汤，没有一个环节能够触动他们的心灵，促使他们发生改变，也没有一个环节让他们沉下心来去实践这些沟通技巧，最终又落入了“陪着老师玩一节课”的俗套。最后，陈玉芝老师一语点醒梦中人，她说你到底想要讲什么，你课程设计的目标是什么。我醍醐灌顶，又重新设计了第七个版本，整节课要让学生围绕着一个终极目标——通过体验掌握、实践人际沟通的技巧。把之前花哨的游戏环节全部推翻，根据高中生的特点，让课堂静下

来，让学生去深刻地思考、充分的探讨。从一个沟通不畅的视频出发，由浅入深设置问题，引导学生思考、讨论沟通不畅的原因是什么，只有认识到导致沟通不畅的原因，才能避免在沟通中出现类似的问题；然后由学生集体协作去改写剧情，一方面知道了不该怎么做后再明确应该怎么做，另一方面小组改写剧情的过程其实又是一个沟通的过程，在这个过程中锻炼学生们沟通的技巧。引导学生知道沟通时首先要了解、观察你要沟通的对象，试探对方是否有沟通的意向。找准沟通的时机，不要打扰到对方，这样沟通起来也就更加顺畅。明确沟通的目标，然后再明确为了达到你的沟通目标应该使用什么样的沟通策略。两外，还要做好面部表情和身体语言的管理，美国心理学家艾伯特·梅拉比安曾说，在沟通的重要性中，身体语言占55%，声调占38%，内容占7%，所以说，怎么说比说什么更重要。通过这个环节的锻炼，使学生沟通技巧的获得水到渠成，而且完全是自己一步步感悟出来的技巧，入眼、入脑、入心。

引导学生去反思自己以前的沟通场景，肯定曾有过沟通不畅的情况。去反思当时的沟通目标是什么，为了达到自己的目标应该使用什么样的策略。对于这个问题的设计，我预想到学生可能是不愿意在同学们面前分享的，但是学生自己肯定会默默地思考，也就达到了学以致用效果。最后同学们提供了一个实践沟通技巧的场景——找朋友，试着去实践沟通的技巧。

通过这节课的反复修改以及背后整个团队老师的支持，这节课取得了市优质课一等奖的好成绩。反思一堂高中的心理健康教育课应该从以下几个方面着手：

首先，高中生的心理健康教育课要符合高中生的思维特点。高中生已经形成了抽象的、系统的、科学的思维方式，元认知能力提高，能够更好地对思维进行连续的监控、评价和转向，在教学中，教师强调任务的关键点，他们就能找到有效的解决办法。所以，课堂上问题的设计要有深度，但是不要太过让学生无所适从甚至跑偏。

其次，心理健康教育课要抓住一个点，即你要引导学生什么，想让学生掌握什么，抓住这一个点猛锤重击，让学生真正有所收获。这其实又是跟其他学科相通的地方，即一节课的重点要牢牢把握。

再次，课程设计、活动环节的设计应该符合高中生的特点。有的心理课堂上学生嘻嘻哈哈，但实际上没有什么很大的收获，把心理课只是上成了一节放松课。对于高中生来说，应该让他们的课堂静下来、沉下来，自主的思考与反思。心理健康教育课应该有活动的引导，但活动的设计是为了让大家感悟心理技巧，提升心理能力，而不是为了凑热闹。

张日昇教授说，教师要“顺其所思，予其所需，同其所感，引其所动，投其所好，扬其所长，助其所为，促其所成”。一节心理健康教育课的设计与实施要围绕着学生，明确上什么，怎么上，要达到什么样的效果，就能够成为一节满足学生需求的好课。

参考文献：

[1] (美) 劳拉E伯克, 毕生发展心理学[M], 北京: 中国人民大学出版社, 2019.

[2] 全国13所高等院校社会心理学编写组, 社会心理学[M], 天津: 南开大学出版社, 2016.

[3] 义务教育体育与健康课程标准[s], 360百科, 2011年版.