



# 沟通万能匙 (上)

人际沟通主题  
初二生涯课堂

## 谁是班级“人气王”？

- 最热情，最温暖，最仗义，最慷慨，最大度，最随和，最智慧，最乐观的人，最善解人意的人……



## 一个冲突引发的思考——



## 常见沟通问题

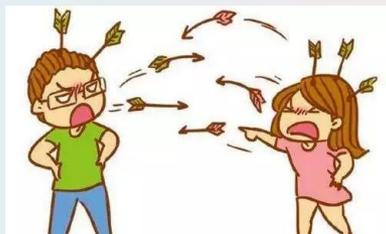
• 沉默型



• 否认型



• 攻击型



• 敷衍型



• 洗脑型



无效沟通



# 情景小剧场



**参与者：说出真实反应**  
**听众：感受现场每一句话**





沟通万能匙：

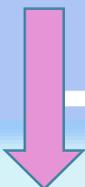
观察



我看到（听到）：



我感到：



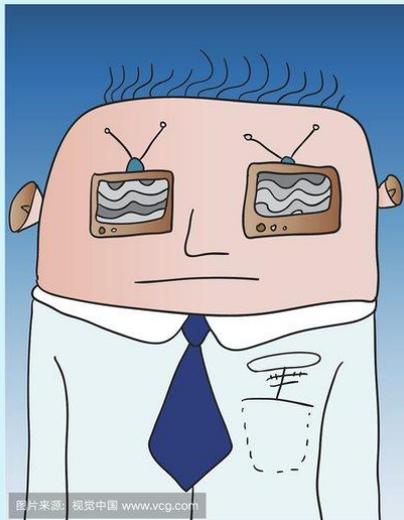
感受



## 区分感受OR想法

•我觉得.....

- 我感到(你很)好奇
- 我感到(你很)兴奋
- 我感到(你很)尴尬
- 我感到(你很)无奈



请使用沟通万能匙，给对方一个回应——

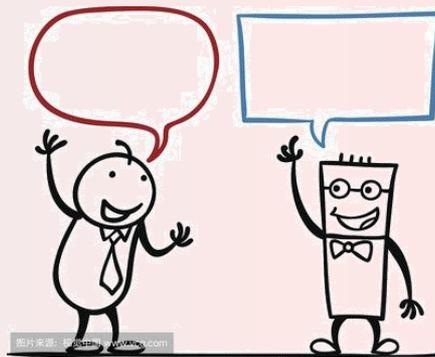


## 沟通的目的



- **改变**别人的想法
- **化解**冲突和尴尬
- **提升**自己的表现力
- **维护**应有的权益
- **拉近**跟别人的心理距离

合作 共赢



## 理解他人 了解自己

- 好好说话,既不伤害对方,也不要委屈自己.

这个世界从来不缺会做事的人,  
但真的缺会说话的人。

