



沟通万能匙 (下)

初二生涯课堂



- 请写出**你听过**最中伤人的一句话。
- 或写出**你说过**最中伤人的一句话。
- 选择当中的一句，仔细回忆当时的经过，与旁边的同学分享。





长颈鹿语言（爱的语言）：



我看见：

（观察一个事实） ~~x评论x~~

我感觉：

（表达你的感受） ~~x想法x~~

我需要：

（说出你的需求）

我希望：

（提出一个请求）





沟通小剧场



参与者（2人）：选任一情景扮演角色，第一遍自然反应，第二遍使用长颈鹿语言。

听众要求：体验现场不同沟通方式的效果

作为当事人，你该如何表达……

• 情景A

一个小学同班同学老拿你当年的糗事开玩笑。

• 情景B

同桌找你请教数学题,你想谦虚地表达自己没有能力教,他说你装*。

• 情景C

从别人口中知道,某位跟我交情不错的同学,一直在我背后说坏话。

• 情景D

因为作业不小心落家里我被老师在课堂上当众批评了。

表演版本一：使用惯常说法

VS

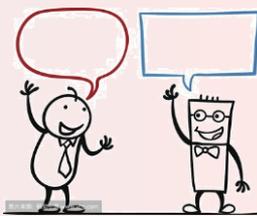
表演版本二：使用长颈鹿语言



沟通的目的：



有效沟通的魅力：



- 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





人为了变得更加亲密，而非疏远，
所以才学习道谢，学习道歉，甚至学习道别。
人为了消弥情感纠纷，化解利益重提，
所以才会学习沟通，学习谈判，学习说服。
人为了表达爱——发自内心的爱，
所以才会想要试着探路、分享、告白。

愿你我的沟通能给人带来令人难忘的奇妙感受。



沟通万能匙 (下)