

第10堂 心桥建造师

(学习辅导)

心理班会课——孙晶



心桥建造师——人际关系

一、活动目的

- 1.通过“电码传递”活动，引导学生体验并认识到沟通的重要性。
- 2.通过“心桥建构”活动，引导和帮助学生了解沟通的基本技巧。
- 3.通过“心桥制造”活动，促进学生结合自身实际寻找完善角度，提高沟通能力。



心桥建造师——人际关系

二、活动准备

- 1.根据班级人数和场地条件分组，每组**6~8**人，确定组长；桌椅呈马蹄形摆放，中间预留活动空间。
- 2.印制活动记录（见活动素材库）。
- 3.彩色笔、书写笔足量。



心桥建造师——人际关系

三、活动过程

活动1：电码传递

【辅导要点】

先后两次传递数字组成的电码，活跃课堂气氛，体验沟通的重要性，导入课程主题。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：同学们，今天咱们要来完成一个有趣的小组任务，叫做“电码传递”，看看哪组同学完成得既快又好。



心桥建造师——人际关系

【活动内容】

(1) 以组为单位在教室中间排成纵队，前后同学半臂距离。

(2) 活动规则：

①从现在开始不允许小组成员间有任何交流。

②游戏开始之后，每组最后一个同学迅速回头，记住老师呈现给大家的一个数字（传递的数字应该有一定难度，例如**3.24**、**6.31**、**5.39**等）。

③最后一个同学迅速地将数字信息传递给前面的同学，依此类推。



心桥建造师——人际关系

④传递信息时要求只能通过敲打对方背部传递信息，不能出声，不能在对方后背写数字。

⑤最后由第一个同学将收到的数字写在纸上并交给老师（给最后一个学生准备可供书写电码的纸笔）。

⑥完成数字准确度最高的小组胜利，完成质量相同的用时最短者获胜。

（3）各小组2分钟时间交流传递方式，之后重新进行比赛，规则与第一次相同。

（4）自由分享：比较两次完成任务的质量，说说对自己的启发。

（注意：如果有经过沟通后成绩依然没有进步的小组请其分析可能的原因是什么。）



心桥建造师——人际关系

【引导要点】

- (1) 沟通在生活中显得至关重要，尤其是团队合作的活动。
- (2) 沟通不是只要有语言交流就可以，有很多的技巧需要大家掌握。引入活动课主题。



心桥建造师——人际关系

活动2：心桥建构

【辅导要点】

通过分析生活中常见的沟通问题，思考心桥建构的要素，即基本的沟通技巧。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：沟通不畅很像难以穿越的河流，沟通即是在人与人之间建造心桥，心桥的建构需要基石，接下来我们就一起探索心桥该如何设计才合理。）



心桥建造师——人际关系

【活动内容】

(1) 你在日常生活中，觉得和什么样的人沟通比较困难？你不喜欢对方的哪些表现？简单填写在活动记录单中。

(2) 小组讨论，成员轮流发言，组长带领全组进行总结和归纳。

(3) 组长代表发言，教师做简要记录。

(4) 请各组根据刚才的发言，将沟通中存在的主要问题进行分类，并提出改进建议。

(5) 教师总结。（最好准备一个桥形图，有四个基柱，每个基柱对应一个沟通要点。）



心桥建造师——人际关系

【引导要点】

沟通需要注意的几个要素：认真倾听，表达准确，双向互动，理解对方。



心桥建造师——人际关系

活动3：心桥制造

【辅导要点】

提供具体情境，讨论常见的沟通问题和解决方法，并运用到自己的实际生活中。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：找到了沟通过程中需要注意的基本原则是成为心桥建造师的第一步，关键还是要看如何具体运用，这里有四个生活中的事例，请大家用刚才学到的知识讨论一下，应该怎么做才适当。）



心桥建造师——人际关系

【活动内容】

(1) 出示讨论案件。(幻灯片, 或者印成材料单发给学生)

①上课时, 我发现同桌在做小动作, 于是小声制止了同桌, 正好被老师看到, 老师认为我不认真听课, 批评了我, 我该怎么办?

②自习的时候, 前面的同学总是不停地抖腿, 弄得我无法集中精力学习, 我生气极了, 这时我该怎么办?

③好不容易从同学那里借来一本很好看的课外书, 被妈妈发现了, 她让我第二天把书还回去, 在家多做题, 少看课外书, 这时我该怎么办?



心桥建造师——人际关系

④在超市买东西，付钱的时候人很多，眼看就要到我了，这时一个人插了队，我该怎么办？

（2）分小组进行讨论，每个小组负责讨论不同的案例，组长负责汇总本组的讨论结果。

（3）各组派一名代表发言，教师要鼓励各组说出自己的方案，其他组同学可以补充。



心桥建造师——人际关系

【引导要点】

(1) 面对老师的误解时，最好主动说出真实的情况，受了委屈一边默默地藏在心里，一边记恨老师是不明智的，注意和老师沟通要考虑场合和方法。

(2) 抖腿的同学确实很让人生气，不过最好先平静一下，然后将自己的想法告诉那位同学，这样对方会比较容易接受，不易引发矛盾，实在不行，再寻求老师的帮助。



心桥建造师——人际关系

(3) 首先要理解妈妈的想法，如果自己非常想看，可以将自己的想法告诉妈妈，并且保证自己认真完成作业，在不影响学习的情况下看，当然说话算数很重要。

(4) 有人插队是一种不好的行为，不应该包庇，表示质疑的时候要尽可能地礼貌；如果的确是有急事才会插队，确实有难处，也可以先让别人付钱。



心桥建造师——人际关系

活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

(1) 自由发言：说说本节课的收获。

(2) 课后延伸：向家人和朋友征集自己在与人沟通方面还存在哪些不足之处，并讨论如何改进。



心桥建造师——人际关系

四、活动素材库

1. 设计背景

沟通是重要的社会交往能力，主动沟通的意识和适宜的沟通技巧训练要从小学阶段开始。小学高年级学生越来越重视伙伴关系，社会活动逐渐增多，由此而来的人际矛盾也更加频繁和剧烈，引导学生思考沟通问题，并主动寻找解决问题的方法，对其健康成长具有显著的促进作用。



心桥建造师——人际关系

小学高年级学生的心理成熟水平迅速提升，然而理解和解决问题的能力依然有限，常常在并未完全觉察他人想法，理解他人的意图的时候就下结论和开始应对，需要多加引导，不断提高其沟通意识和技巧。本堂班会课针对小学高年级学生设计，引导学生发现沟通的常见问题和技术要点，体验沟通的重要性，并结合自身的实际情况进行调整和训练。



心桥建造师——人际关系

2.理论支持

(1) 沟通

沟通是指人与人之间、人与群体之间感情和思想的传递与反馈过程。通过沟通能使双方的思想达成一致，感情交流更加通畅。沟通的基本要素包括沟通的内容，沟通的方法和沟通的动作。在沟通的过程中，影响力最大的是沟通的动作，其影响力达到**55%**；其次是沟通的方法，其影响力为**38%**；影响力最小的是沟通的内容，影响力为**7%**。对于小学生来说，老师、同学、家长以及周围的其他人都是自己需要沟通交流的对象。良好的沟通有利于孩子形成健康的心理与良好的性格。



心桥建造师——人际关系

(2) 有效沟通的原则

每个人都能进行沟通，但是并不是每个人都能做到良好的沟通。沟通的过程中要遵循以下四个原则：

①换位共情。

共情是一种能够深入对方的主观世界，了解其内心感受的能力，站在对方的角度是沟通的前提条件。共情也是一种情感的交流，我们只有站在他人的角度上，感受到他人的情感时，我们的交流对象才会觉得你是理解他的，他才愿意与你继续交流下去。



心桥建造师——人际关系

②认真倾听。

交流是一个双向的过程，我们不仅要清楚地表达自己的观点，还要明白他人的意思。认真倾听要求我们不仅要倾听他人表面上的意思，还要体会深层的含义。因为交流的过程中有一些意思不是很方便直接表达，他人可能会委婉的表达，那么我们就应该听出对方真正要表达的意思，才能避免不愉快的事情发生。



心桥建造师——人际关系

③礼貌尊重。

一个有礼貌、有教养的人首先就要学会尊重他人。在交流的过程中，需要我们去尊重他人，让他人感受到我们对他的重视，这样更有利于建立良好的人际关系，便于进一步的交流。

④真诚表达。

交流是信息的传递，我们需保证传递的信息是真实而有效的。如果在交流的过程中表达的都是自己的虚情假意，那么所有的信息交换都是建立在虚假的感情上，如果这样的态度被对方察觉，那么建立起来的人际信任也很快崩溃，很难再交流下去。



心桥建造师——人际关系

（3）沟通能力的培养

沟通能力是可以培养的，有几种常用的方法：

①角色示范。

呈现一个榜样，让学生去进行模仿。教师和家长可以根据学生的需要，让学生有目的地去观察别人的表现，或者教师和家长亲自做示范，让学生明确正确的沟通交往方式是怎么样的。然后，再让学生自己进行模仿练习。这是一种比较直接，简单的方法，比较适合低年级的学生。



心桥建造师——人际关系

②积极激励。

通过语言的形式鼓励学生进行沟通。当发现学生在沟通时遇到困难的时候，教师可以对学生的行为进行积极的鼓励和语言的引导。这样可以帮助学生化解消极情绪，鼓起勇气重新组织语言进行沟通。这种方法常见于课堂中学生回答问题出现困难时使用。



心桥建造师——人际关系

③情境促进。

通过创设某种具体的情境，促使学生在不知不觉中产生主动沟通的意愿和行为。教师和家长可以在日常的学习或生活中创设更多的机会让学生去与他人沟通，这样的每一次沟通都是一次练习，通过这种真实情境的练习，能够迅速提高学生的交往沟通能力。

④游戏模拟。

通过游戏模拟真实的沟通情景，在游戏中提高沟通技能。高度模拟生活中各种常见的活动情境，在面对不同的问题时，孩子们会进行不同的交流，使得他们的交流能力得到充分的锻炼。



心桥建造师——人际关系

3.可替代活动。

(1) “我说你画”活动（可以替代活动1）

【辅导要点】

通过角色扮演活动引导学生感受到有效沟通的重要性，导入活动课主题。

【活动内容】

①请一位同学扮演“传达者”，其他同学扮演“倾听者”。

②第一轮游戏。

“传达者”先观察一副画着几个图形的图，然后用自已的话将看到的内容描述出来。“倾听者”根据自己的理解将画画出来，双方不能沟通，画完之后比较自已画的画与原图的区别。



心桥建造师——人际关系

③第二轮游戏。

“传达着”重复第一轮操作，但“倾听者”可以向“传达者”提问，“传达者”不能明确回答“倾听者”的问题，只能回答“都可以”。

④第三轮游戏。

“传达者”和“倾听者”如前两轮一样操作，但此时“传达者”要明确回答“倾听者”的问题。

⑤三轮活动下来，同学们交流自己的感受。教师引导学生发现，有效的沟通不仅需要认真倾听，还需要针对不了解的事情进行沟通，沟通获得的信息要清楚、准确，这样才能把事情做好。

(2) 半个世纪的误会 (可以替代活动2)



心桥建造师——人际关系

【辅导要点】

通过对故事的思考和讨论，认识到不当的沟通会给人带来很多的误会，从而认识到有效沟通的重要性。

【活动内容】

①教师大屏幕展示故事《五十年的误会》



心桥建造师——人际关系

一对老夫妻，在他们结婚五十年后，准备举行金婚纪念。就在这天吃早饭的时候，老太太想：

“五十年来，每天我都为丈夫着想，早餐吃面包圈时，我都把最好吃的面包圈的头让给他吃。今天，我该自己好好享受这个美味了。于是，她切下了带奶油的面包圈的头给自己，把剩下的给丈夫。不料，她丈夫很高兴，吻了吻她的手，说：“亲爱的，你今天给了我最大的享受。五十年来，我从没有吃过面包圈的底部，那是我最爱吃的，我一直想你也一定喜欢吃那个。”



心桥建造师——人际关系

②学生自由发言回答：是什么造成了这长达五十年的误会了？

③结合生活实际，说说不当的沟通还会在生活中造成哪些影响。

④教师总结：沟通是非常重要的，只有积极有效的沟通才能帮助我们传达正确的信息并减少误会的产生，所以我们应该掌握好沟通的方法。



心桥建造师——人际关系

4. 活动记录单 心桥建构

你在日常生活中，觉得和什么样的人沟通比较困难？

你不喜欢对方哪些表现？

沟通中存在的主要问题

改进建议



心桥建造师——人际关系

心桥制造

分析报告

- ①
- ②
- ③
- ④



谢 谢

如果有编者不想本平台转载您的文章，请速联系我们，我们将给予删除。

