

第5堂 听见你的声音

(人际关系)

心理班会课——孙晶



听见你的声音——人际关系

一、活动目的

- 1.通过“耳畔世界”活动，引导学生体验认真倾听的过程，了解自己与他在倾听能力上的差别，讨论倾听能力的重要性。
- 2.通过“听你听我”活动，引导学生识别不良倾听行为，了解倾听的技巧。
- 3.通过“倾听学园”活动，帮助学生进行倾听练习，提高倾听能力。



听见你的声音——人际关系

二、活动准备

- 1.依据场地条件和班级人数分组，每组**6~8**人，小组人数和男女生比例尽可能的一致，确定组长。
- 2.根据活动内容中的小品素材排演小品，有条件的可以制作成微视频。
- 3.印制活动记录单（见活动素材库）。



听见你的声音——人际关系

三、活动过程

活动1：耳畔世界

【辅导要点】

引导学生静听周围的声音，并快速记录，认识到倾听的重要性和个体差异，引入主题。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：我们生活的世界充满各种声响，小小的耳朵是精密的接收装置，在同样的环境里，我们听到的声音是否相同呢？让我们来体验和检验一下。）



听见你的声音——人际关系

【活动内容】

(1) 活动规则：

①听到“开始”的口令后，请同学们闭上眼睛，保持安静，仔细倾听周围的声音，尽量记住你听到的每一种声音。

②听到“结束”的口令后，迅速在活动记录单“耳畔世界”栏目里记下自己听到的声音。

(2) 发出开始口令，计时1分钟，然后发出“停止”的口令。

(3) 在活动记录单上写出自己听到的声音，不允许交流。



听见你的声音——人际关系

(4) 组内交流，总结小组同学听到的所有声音，找到听到声音种类最多和最少的同学。

(5) 组长代表小组发言，班内交流，本组听到的声音，以及听到声音最少和最多的同学听到的声音数量。

(6) 教师简要记录，找到班内听到声音种类最多和最少的数量。

(7) 自由讨论。

①什么因素影响了听到声音种类的多少？

②倾听能力有什么作用？

(8) 教师总结。

结合学生发言总结，导入活动课主题。



听见你的声音——人际关系

【引导要点】

- (1) 倾听能力有个体差异。
- (2) 影响倾听效果的因素有很多，包括生理特点、态度、习惯和方法等。
- (3) 倾听能力可以通过针对性的训练得到提高。
- (4) 倾听是学习和生活中所需的重要能力，尤其是在人际交往中意义非凡。



听见你的声音——人际关系

活动2：听你听我

【辅导要点】

通过微视频或者课堂表演，引导学生发现倾听的不当之处，并培养良好的倾听习惯，思考倾听的态度和技巧。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：“听”是重要的能力，“听”里有很多学问，接下来我们通过鹏鹏和小伙伴之间的交谈，找一找倾听中的常见问题。）



听见你的声音——人际关系

【活动内容】

(1) 听你

通过小品表演，找到不良的倾听态度和习惯，记录在活动记录单中“听你”栏目的表格里。

①播放事先录制的小品微视频，或者请学生观看课前排演的课堂小品。

②小品表演。



听见你的声音——人际关系

剧本情节

主人公：鹏鹏（心情很糟糕，找小伙伴倾诉）

“今天我真倒霉，早上出门的时候跟妈妈闹别扭。到了教室，因为心情不好上课走神又被老师说了一顿，刚才到操场还被篮球砸到了……”

（在鹏鹏倾诉的过程中，伙伴们的表现各不相同）

小A：一边听鹏鹏说话一边忙活自己的事情，嘴里“嗯，啊，哦”地应付着，眼睛偶尔扫过鹏鹏。



听见你的声音——人际关系

小B: 瞪着眼睛听鹏鹏说，还没等他说完，就装出一副很不耐烦的样子，大声说：“好了，好了，我知道了，不就是这点事吗？还是男生呢，这有什么可烦的，走吧去踢球。”说着径直往外跑去。

小C（剧情稍微复杂）

鹏鹏: “今天我真倒霉……”

小C:（插话，很好奇的语气）：“啊？你倒什么霉啦？”

鹏鹏: “早上出门的时候跟妈妈闹别扭……”



听见你的声音——人际关系

小C：（插话，很不屑的语气）：“跟父母吵架不是很平常吗？我也跟我老爸吵过架”。

鹏鹏：“到了教室，因为心情不好上课走神又被老师说了一顿，……”

小C：（插话，语重心长的口气）：“真倒霉，我也会走神，不过从来没被发现。但是走神吧还是你不对，不认真听课你就记不住啦，记不住成绩怎么能上去呢……”

鹏鹏插不上话，也不想再说了，摇摇头，走了。小C追上去继续说。



听见你的声音——人际关系

(2) 听我

- ①小组讨论：说说自己记录到的不良倾听的表现，组长进行汇总。
- ②组长代表发言，汇报本组同学从案例中发现的倾听问题。
- ③教师简单记录并总结。



听见你的声音——人际关系

【引导要点】

- (1) 眼睛不看对方，东张西望，眼神过紧地盯住。
- (2) 漠不关心，不耐烦。
- (3) 做自己的事情，或者乱动。
- (4) 不回应或批评。
- (5) 轻易打断，反听为说。



听见你的声音——人际关系

活动3：倾听学园

【辅导要点】

针对发现的倾听问题，讨论倾听的注意事项，并进行简单练习，学习如何更好地进行倾听。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：发现了倾听的时候容易出现的错误，那么怎么听是合理的呢？同学们先想一想，然后我们练一练。）



听见你的声音——人际关系

【活动内容】

(1) 自由发言：倾听中应该注意哪些要点？

(2) 教师总结。

【引导要点】

保持适当的目光接触；认真听，有应答；不过于拘谨，也不要有多余的动作；不插嘴；不评价，更不能随意指责。



听见你的声音——人际关系

(3) 课堂练习:

①三人一组，一个人扮演鹏鹏，向小伙伴倾诉自己的烦恼，一个人扮演倾听的同学，一个人担任观察员，对话结束后由观察员进行点评。

②轮换角色，直至全部角色都体验一遍。



听见你的声音——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：你从这堂课中学到了什么？
- (2) 课后延伸：根据体验活动，总结出自己在倾听别人谈话时存在的不当之处，并思考如何进行调整和训练。



听见你的声音——人际关系

四、活动素材库

1.设计背景

倾听是接收信息的第一步，是个体了解他人和外部世界的重要能力，与学习任务的顺利完成和良好人际关系的建立均紧密相关。倾听能力的个体差异明显，与认知发展密切相关，尤其是有意注意力的水平。小学高年级的学生有意注意水平有了较大的提高，能更好地进行倾听，但是重视程度不够、方法不当，是影响倾听的重要因素。该阶段的学生渐渐进入青春期，越来越重视伙伴关系，学习任务也逐渐加重，对倾听能力的关注和基本技巧的学习和掌握，是必要的辅导内容。



听见你的声音——人际关系

本堂班会课针对小学高年级学生设计，目的在于通过互动类型的活动去引导学生认识倾听能力的差异，品味具备良好倾听能力的重要性以及倾听的基本态度和技巧，探索提升倾听能力的方法，结合自身存在的问题进行学习 and 调整，促进交流沟通能力的发展。



听见你的声音——人际关系

2.理论支持

(1) 倾听

倾听是指凭借听觉器官接受言语信息，并对信息进行理解的过程。倾听是沟通中的一个重要部分。倾听的目的是让沟通的双方感情通畅，在思想上达成一致。真正的倾听不仅仅是记住对方所说的话，而且能从话的意思里了解他人的观点和立场。因为在交流的过程中语言文字传递的信息仅有**10%**，语音语调传递的信息占**30%**，而肢体动作传递的信息最多，达到**60%**。所以在听别人说话的时候不仅要用耳朵听，还要用眼睛观察，用心去感受。



听见你的声音——人际关系

(2) 尼克尔斯的倾听理论

“倾听之父”美国学者拉尔夫·尼克尔斯

(**Ralph G. Nichols**) 于**1948**年完成了自己的博士论文，这是一篇研究课堂口语材料理解差异的文章。这篇文章被认为是研究倾听教学的开篇之作。**1954**年，尼克尔斯通过实验证实倾听和其他的交往技能一样是可以培养的。不久，他便出版了第一本培养倾听技能的书**Are you listening?**。这本书解释了倾听能力的概念，并揭示了倾听的十大不良习惯。**1957**年，尼克尔斯在美国国家商业杂志上论述了倾听的十项技能，引起了很大的反响。如下表所示。



听见你的声音——人际关系

尼克尔斯的十项倾听技能与不良习惯

有效倾听十项技能

1. 寻找感兴趣的领域
2. 评价内容，而非其传递方式
3. 保留你的评价，直到你完全理解对方
4. 留意说话者的中心观点
5. 灵活的记笔记
6. 专注倾听，保持眼神交流，注意身体的变化
7. 排除干扰，迅速融入倾听环境
8. 训练你的思维，去思考那些不太理解的信息
9. 保持思想开放
10. 利用语速和思维速度之间的差距来理解



听见你的声音——人际关系

低效倾听十项习惯

- 1.引起无趣的话题
- 2.批判说话者或信息传递的方式
- 3.对对方表达的信息过于敏感
- 4.只注意听结果
- 5.不做笔记，或者记录过于详细
- 6.仅做出表面的关注姿势
- 7.容忍或者知道干扰
- 8.逃避有难度的信息
- 9.任由情绪化的言语去掩盖真实的信息
- 10.浪费语速和思维速度之间的时间差



听见你的声音——人际关系

(3) 倾听常见小错误

除了用心去听，还要注意别犯错误：

① 忽然打断。

在倾听别人讲话的时候，要适当地给予说话者回应。如微笑，适当的点头等。倾听的时候如果出现不明白的地方，也可以进一步提问，以保证交流的准确性。但是如果倾诉者正在兴致勃勃地讲话，我们不应该直接打断他的讲话，去表达自己的意思。这样会打断别人的思路，也是一种不尊重的表现。我们可以在讲话者稍微停顿或者结束一个段落的讲话时提出自己的观点。



听见你的声音——人际关系

②匆忙下结论。

语言的内涵丰富而多变，只听片段很有可能理解错误的意
思。所以我们在听别人说话的时候要听完整，确定意思之后再下
结论，否则影响沟通，还容易闹出笑话。在倾听他人说话时
要注意察觉对方的情绪状态，如果当时对方的情绪比较强烈，
很有可能存在夸张的叙述，其陈述的可能并不是真正想要说的。
所以在这种时候，不要急于表明自己的态度，应该先让对方宣
泄不满情绪，待心情平静之后再进行交流。



听见你的声音——人际关系

3.可替代活动。

(1) 我说你听（可以替代活动1）

【辅导要点】

通过趣味热身活动去感受认真倾听的重要性，导入活动和主题。



听见你的声音——人际关系

【活动内容】

①活动规则：

教师朗读《黑熊和棕熊赛蜜》的故事，故事中会多次出现“蜜蜂”和“蜂蜜”这两个词。每当听到“蜜蜂”时，男同学起立，女同学坐住不动；听到“蜂蜜”时，女同学起立，男同学坐住不动。



听见你的声音——人际关系

②故事素材：

黑熊和棕熊赛蜜

黑熊和棕熊喜欢吃蜂蜜，它们都以养蜜蜂为生。它们各自有一个蜂箱，养着同样多的蜜蜂。有一天，它们决定比赛看谁产的蜂蜜多。黑熊想，蜂蜜的产量取决于蜜蜂每天对花的“访问量”。于是它买来了一套测量访问量仪器。在它看来，蜜蜂所接触的花的数量就是其工作量。棕熊与黑熊想得不一樣。它认为能产多少蜂蜜，关键在于蜜蜂每天采回多少花蜜。花蜜越多，酿的蜂蜜也越多。而且它也买了一套仪器，但测量的是每只蜜蜂每天采回花蜜的数量和整个蜂箱每天酿出蜂蜜的数量，并把结果公布。一年过去，棕熊的蜜蜂产的蜂蜜比黑熊的蜜蜂产的蜂蜜多出整整一倍。



听见你的声音——人际关系

③自由发言：在刚才的游戏中，有些同学的反应既快又准确，但有些同学却出现很多错误，这是为什么呢？

④教师总结。

认真倾听才能反应得既快又准，引出本课主题。

(2) 神秘信件（可以替代活动2）

【辅导要点】

引导学生感受不认真倾听的坏处，认识到倾听的重要性，从而导入主题。



听见你的声音——人际关系

【活动内容】

①活动规则：

学生两两一组，发放一对**AB**信，一位同学拿**A**信，另一位同学拿**B**信。（多出来的学生可以作为观察者参与某一小组的活动）

保持安静，不可以交流，用**1**分钟的时间去仔细阅读新的内容，在老师说“开始”之后各自按信件要求去做，限时**2**分钟。



听见你的声音——人际关系

②信件内容：

A信：请你讲述自己今天早上发生的事情，包括早上几点起床，之后做了什么，早餐吃了什么，几点出门，路上看到了什么，上午上了哪些课，感觉怎么样等等。

B信：请你在对面的同学开始说话之后东张西望，或者收拾自己的桌面，或者干些其他的事，甚至可以打断对面同学的说话。



听见你的声音——人际关系

③活动反馈：随机请拿**B**信的同学复述出拿**A**信的同学刚才说的内容。

拿**A**信的同学根据拿**B**信的同学复述的准确程度打分，满分为**10**分。

④小组讨论：

a.拿**B**信的同学复述的情况如何？为什么会这样？

b.拿**A**信的同学在叙说时感觉怎么样？

⑤教师总结。



听见你的声音——人际关系

【引导要点】

不认真倾听，会听错或漏听很多信息；不认真倾听甚至打断别人说话的行为会令对方感到不舒服；学会正确的倾听方式很重要。

（3）《成功的故事》（可以替代活动2）

【辅导要点】

通过思考和讨论阅读材料，帮助学生了解倾听的正确方式。



听见你的声音——人际关系

【活动内容】

①介绍材料：

成功的故事

美国有一家汽车公司，想选用一种布料来装饰汽车内部，有三家公司提供了样品。公司董事会经过研究，决定请每家派一名代表来公司做最后的说明，然后再决定与谁签约。三家公司中，有一家的业务经理忽然患了严重的咽喉炎，无法流利讲话，只能由他的助手代为说明。那个助手按事先的准备介绍了产品各方面的特点，这家汽车公司的人提出了很多意见，布料公司的业务经理则以微笑、点头或各种动作来回应，结果他博得了大家的好感。



听见你的声音——人际关系

会谈结束后，这位不能说话的业务经理获得了**50万**码布的订单，这是他有生以来获得的最大的一笔成交额。事后他说：“如果当时我的嗓子还可以说话，我很可能得不到这笔大数目的订单，是我误打误撞的倾听，让我赢得了成功。”



听见你的声音——人际关系

②小组讨论：这个故事给我们的启发有哪些。

③班内分享，组长代表小组发言。

④教师总结。

结合学生的发言，引出良好倾听的特点：眼睛要关注对方、动作或语言给予及时回应、态度表情表示尊重、充分理解对方表达意思等。



听见你的声音——人际关系

（4）倾听目标（可以替代活动4）

【辅导要点】

引导学生反思自己的倾听行为，找出问题，提出改进措施。

【活动内容】

每个同学根据上一个活动总结出来的倾听要点，思考自己在倾听老师、同学朋友以及家长说话的过程中，哪方面做得比较好，哪方面做得不够好，并填写《倾听检查表》。



听见你的声音——人际关系

倾听检查表		
对象	做得较好的方面	做得不够好的方面
老师		
同学或朋友		
家长		



听见你的声音——人际关系

4. 活动记录单

耳畔世界

我听到:

听你听我

我发现的倾听问题	
语言	
眼神	
表情	
动作	
其他	



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。

