

发现自我 之人际关系技能

学习成果



人际关系技能

所需材料



无

所需时间



每个对话开场白为
10 分钟

1. 内容

一项能建立有效沟通习惯的活动同时强调人际交往技能在发展富有意义的关系中所起的重要作用。

2. 目的

成功过渡到成年生活需要有能力和不同的个人和群体建立并维持健康和有益的关系。健康的关系建立在熟练的沟通、积极的倾听、重视多种观点的意愿、非暴力解决冲突，以及在需要时寻求和提供帮助的意愿的基础之上。

3. 方法

- + 引导参与者进行五次正念呼吸，将他们的注意力集中在当下。
- + 在下一页，从一系列建议的对话开场白中选择一个问题来引发讨论。
- + 每个对话开场白的持续时间为 10 分钟。

你知道吗？

为了在生活中取得成功，年轻人必须深刻地理解，自己的情绪和行为会对周围的人产生何种影响。年轻人与他人交往和合作的能力越强，他们就会越成功。

发现自我 之人际关系技能

4. 对话开场白

每提出一个问题，就在该问题左边的复选框中打勾，做个标记。

- 分享一个你没有全神贯注地倾听某人的故事。你觉得这会让他们作何感受？
- 想一想在你的生活中，你可以在他/她面前做真实的自己的人。这个人身上的哪些品质让你产生了这种感觉？
- 分享一段你与他人合作，展现出自己更好的一面的故事。
- 分享一段很难与他人合作的故事。将来你会如何培养更好的合作技能？
- 分享一段你因为别人的肢体语言而改变了方式交流的故事。
- 你见证或参与的最长久的友谊是怎样的？
- 说一说能成功维持这种关系的品质。
- 说一段你遇到来自另一种文化或宗教背景的人的故事。
- 你从他们和自己身上学到了什么？
- 倾听和耐心在你的人际关系中扮演什么样的角色？
- 分享一段你和朋友争吵，然后和解的故事。
你是如何修复这段友谊中的裂痕的？
- 分享一段你富有同情心的故事。你发现了什么？
- 说一段你向某人的不公平行为发起挑战的故事。这对你们的关系产生了何种影响？
- 接受你的不完美会对你与他人交往的能力产生何种影响？