# 心与心的沟通

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-02-16

*第一篇：心与心的沟通心与心的沟通—我的家访手记家访是一门艺术，是一份奉献,也是我们教师的一件法宝。家访，作为联系家庭与幼儿园的一条纽带，它发挥了无可替代的作用。家访是幼儿园与家庭共同教育好孩子的一道不可或缺的桥梁。一个有责任感的教师一定不...*

**第一篇：心与心的沟通**

心

与

心的沟

通

—我的家访手记

家访是一门艺术，是一份奉献,也是我们教师的一件法宝。家访，作为联系家庭与幼儿园的一条纽带，它发挥了无可替代的作用。家访是幼儿园与家庭共同教育好孩子的一道不可或缺的桥梁。一个有责任感的教师一定不会放弃家访，因为家访不仅是打开孩子心灵的一把金钥匙，还是建立起师幼间深厚感情的纽带，更有利于分享孩子的进步和快乐。我带的是小班，也为了开展“课内比教学，课外访万家”活动，也为了更好的做到家园共育，我决定了利用“课外访万家”活动，打开孩子心灵的金钥匙，让我们的班级工作做的更好。张依萌小朋友是我班最小的孩子，记得刚上幼儿园时她才2岁8个月，连话都说不清楚，现在的她，可能干了，讲卫生、懂礼貌，会唱会跳，会讲故事，是我们大家的开心果。我们决定到她家去走访，孩子的家不远，一路上我迎着风，踏着轻快的步伐，和着孩子般欢快的歌声，在车流不息的马路中行走，心中别样的激动。期待着和孩子的零距离接触，更期待着和家长们一起探讨孩子的未来。孩子的爸爸到事先约好的地点接我，孩子的家长热情的接待了我。孩子的父母说：进入幼儿园已一个学期了，看看孩子一个学期的表现和进步，我们深受感动，我感觉孩子享受到了和风细雨般的滋润与呵护。作为家长，我们的感激之情溢于言表。自从孩子入园以来，养成了良好的卫生行为习惯，回到家里也时刻不忘在幼儿园里养成的一些好习惯：吃饭时会主动自己去洗手，能自己去卫生间，会自己照顾自己，不依靠父母的帮助，见了熟悉的人会主动打招呼问好…孩子的进步我们看在眼里，喜在心上，孩子的进步离不开老师的教育、幼儿园的努力。女儿一天天长大了、也懂事了！这些巨大的进步和老师付出的努力是分不开的。在家访的过程中，我们深切地感受到，家长对老师的尊重与信赖。我班大多数孩子都是留守儿童，他们的父母常年在外务，充当监护人的祖父母、外祖父母由于受年龄和文化层次的局限，在认知及心理上，会和他们监护的孙辈之间产生不可避免的代沟，本身就年老体迈，更无力辅导孩子的学习。虽然这样，但在对他们进行家访的过程中，我能感受到家长对孩子还是寄予了厚望，但苦于自己年迈，文化水平低，没办法教孩子。于是，我们跟家长沟通，从培养孩子良好的卫生习惯开始，进而上升到培养孩子的学习兴趣。孩子家中还有哥哥姐姐，可以让哥哥姐姐一起来承担教育孩子的任务。黄浩浩小朋友就是这样的一个例子，他今年3岁，刚上小班，父母常年在外务工，父母一直把他们姐弟俩，放在爷爷奶奶家，由两位老人照顾孩子的生活起居，生活倒是没问题，可孩子的学习他们是一点都帮不上忙。于是，我决定到他家去看看，和两位老人一起交流、探讨孩子在园情况，以及在家表现。他是众多留守儿童中的一员，父母常年不在家，跟孩子缺少沟通，家里的爷爷奶奶七十多岁的，不善言辞，也不带孩子到外面玩，不让他接触外面的世界。性格孤僻的他，在幼儿园里沉默寡言了，不吵，不闹！上课不好好听讲，经常开小差，也从不发言！小朋友有什么好玩的事，他似乎也不感兴趣，总是轻轻地低下头。星期六的上午，我如约来到他家，见老师来了，他居然害怕得躲起来。我亲切的和孩子的爷爷交流，让他详细了解幼儿各方面表现。通过交谈，我发现正是由于家长对孩子采取了不科学教育态度和方法，才使孩子出现了不好的势头，不上进，不好学。根据孩子的个体情况，和家长一起探讨如何改变孩子，最后经过商量，我告诉家长一些切实可行的教育方法，做到家园同步，共同教育好孩子。通过家访，我想到了在今后的工作中，我还要注意多与留守儿童的祖辈交流。告诉他们不仅要养育好孙辈，更重要的还是要担起教育好孩子的重任，帮助他们站在更高起点上教育孩子。在一次次的家访中，教师既能与家长及时交流沟通，取得家长对幼儿教育工作的理解与配合,同时，教师通过家访能及时掌握家长对我们工作的要求与建议，全面听取社会各方面的意见，积极弥补教学过程中的不足之处，自觉改进教学方法，提高教学水平。因此，有计划、有目的地搞好家访工作，是因材施教全面搞好教学工作和班级管理的重要手段。家访是沟通教师、家长、幼儿心灵的桥梁。三者共处，促膝谈心，拉近了彼此的距离，有利于意见的交换，有助于达成共识，更容易商量出解决问题的办法。通过家访，教师可了解到幼儿在家表现，日常行为，学习环境，家庭教育等等；教师能更好地提醒家长；家长也能更有效地配合学校做好工作,我们的教育会获得更大的成功。真真实实的家访，让老师与家长尝到了，心与心的交流的快乐。使家长明确幼儿园的方针政策，老师了解幼儿的生活、学习情况，大家为了教育好孩子，这一个共同的目标，彼此走得更近。家访，让家园间无形架起一座心型桥。我们教师经常到桥上走走，相信我们都会受益颇多。家访落实了，心路畅通了，我们的教育发展之路才会越走越顺，我们的孩子才会越来越好！

**第二篇：责任心沟通心**

责任心 沟通力

责任是一种使命，责任心是一种使命感，人活在世上，可以变换不同的角色，也相应承担着不同的责任。我们每个人的肩上都养着很多只猴子，对家庭、朋友、工作、社会和国家，这些猴子都是我们必须去养好的。

在工作中，我们每个人的岗位不尽相同，所负责任也有大小之别，但要把工作做得尽善尽美、精益求精，都离不开一个共同的因素，那就是具备强烈的事业心、责任感。工作意味着负责，负责是工作最基本的要求，世界上没有不必承担责任的工作，职位越高、权力越大，肩负的责任就越重。勇于承担责任，意味着可能要为自己所付出的努力承担后果，并付出牺牲，一个人做得越多，犯错的次数就越多，多做多错，不做不错，不求有功，但求无过，这是一个人的正常思维，所以我们经常陷入了“宁可不做，千万别错”的退缩中。退缩的原因固然有很多种，但归其根本是自己不敢承担责任，或是不想承担责任，又或是没有想过自己应该承担的责任。

其实，在人的一生中，如果不愿主动地去承担责任，看上去没有损失什么，但实际上是在原地踏步，天天听到别人的成功也与自己无关。一个人的责任心，决定着他工作中的态度，决定着工作的好坏、成败。一个有责任心的人，一定会认真思考、勤奋工作，细致踏实、实事求是；一个有责任心的人，做每一件事都会坚持到底，按时、按质、按量完成任务，圆满解决问题；一个有责任心的人，一定能主动处理好分内、分外的相关工作；一个有责任心的人，一定会从事业出发，以工作为重；一个有责任心的人，一定会获得别人得不到的成功。

这堂课上提到要把工作做好，还有一个很重要的因素，就是要有阳光的心态、良好的沟通力。试想一下，如果在你的工作环境里，到处都是与你针锋相对的敌人，如何能把工作做好呢。每个人都有脾气，特别是遇到工作不顺的时候，我们必须要善于克制自己，“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。” 我们要心胸开阔，不斤斤计较，要换位思考，保持平常心、多反思。课后我在自己的桌上贴了这样一句话“世界上没有不能沟通的人和事，如果有只能说明你某个方面的能力还不够。”人真的是很奇怪，总是不愿意承认自己的不足，当要生气、要发火、要耍脾气的时候，抬头看看这句话，心里真的会平静许多，一件事情能笑着解决，何必大家争得面红耳赤呢，自己心情不好了，别人的心情也不好了，而且还会给彼此之间造成隔阂，给今后的工作带来不便。

在日常的工作和生活中，我们要做到“四多四少”：多做实事，多当面沟能，多配合协调，多理解支持；少图虚名、少背后指斥、少无端猜疑、少争功利。我们还要把我们身上的猴子养好，做一个有担当的对自己人生负责的人，这样才能对事业、家庭、社会负责。

**第三篇：沟通心德**

心得体会

—如何进行高品质的沟通

今天在张总的号召下，公司员工认真观看了翟鸿燊教授的关于“高品质沟通”讲座视频。从我个人的观点来看：我认为翟教授是一位出色的国学实践应用学家与经济文化学者。同时也是一位优秀的有文化的讲座老师，他的讲座通过引用一些古诗、名言或古书里的句子及一些生动的案例，使整个讲座现场学员气氛很高，互动性很强。以前在大学期间学习文秘专业知识，老师也曾讲过沟通，并举一些交际场合的案例让我们更加深入了解。下面我从文秘专业的角度将常用的沟通理论知识归纳成以下内容：（1）按沟通的组织结构特征，可分为正式沟通和非正式沟通。其中，组织内部的文件传达，上下级之间例行的汇报、总结，工作任务分配以及组织之间的信函往来等都属于正式沟通，这类沟通具有组织的严肃性、程序性、稳定性、可靠性及信息不易失真的特点。反之，员工之间私下交换意见，交流思想感情或传播小道消息等属于非正式沟通。这类沟通特点是自发性、灵活性、不可靠性。由于在非正式沟通中信息失真比较大，所以作为管理人员既不能完全依赖它获得必要的信息，又不能完全忽视它。（2）按沟通的方向，又分为上行沟通、下行沟通和平行沟通。首先上行沟通通常是指在组织或群体中从较低层次向较高层次的沟通。它是群体成员向上级提供信息、发表意见和对情况的反映。其次，下行沟通是指组织或群体中从较高层次向较低层次传递信息的过程。它是组织的领导者把组织的目标，规章制度、工作程序向下传达的沟通方式。再次，平行沟通是指组织或群体中各平行机构之间的交流及员工在工作中交互作用和工作交谈等。平行沟通能够保证部门间的相互通气，相互配合和支持，从而减少矛盾和冲突，有利于组织各种关系的平衡和稳定。（3）按信息发送者与接受者的位置是否变换，可分为单向沟通和双向沟通。单向沟通是指信息的发送者与接受者之间相对位置不发生变化的沟通，即信息的交流是单向的流动。例如演讲、作报告、广播消息等都属于单向沟通。双向沟通是指信息的发送者与接收者的位置不断变化的沟通，即信息交流是双向的活动。例如组织间的协商、讨论或是两个人之间的谈心等都属于双向沟通。（4）按信息沟通的过程是否需要第三者加入，可分为直接沟通和间接沟通。直接沟通是指信息发送者与接收者直接进行信息交流，无需第三者传递的沟通方式。例如面对面的交谈、电话交谈等。间接沟通是指信息发送者必须经过第三者的中转才能把信息传递给接收者。

下面我通过几个案例来总结沟通的一些简单要点。

第一个故事：有一个人想知道天堂和地狱的区别，就去找上帝。上帝带他去地狱看，地狱里有一口装满食物的大锅，可这里的人却都饿得要命，因为他们每个人都拿着一个长柄的勺子，柄太长，食物送不到嘴里，所以他们吃不到食物。上帝又带他去天堂，结果遇到了同样的装满食物的大锅，同样的长柄的勺子，所不同的是人们生活得很幸福、快乐，根本不存在饿肚子的情况。同样的装满食物的大锅，同样的带着长柄的勺子，天堂和地狱的景象却有天壤之别，这究竟是为什么呢？这个人通过仔细观察发现：原来天堂的人们用长柄的勺子互

相将食物喂到对方的嘴里，生活在互帮互助互爱的世界里。而地狱里人都只顾自己不顾别人，所以勺子再长也无法将食物送进自己的嘴里，只得饿着。这个故事告诉我们：在我们的生活、学习及人际交往中，我们都喜欢热情、乐于助人的人，能得到别人的帮助是幸运和幸福的。而帮助别人，最大的回报就是快乐！（助人为乐）帮助别人就是帮助自己。

第二个故事：美国知名主持人林克莱特一天访问一位小朋友，问他：“你长大以后想要当什么？”小朋友天真的回答：“我要当飞行员！”林克莱特接着问“如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空所有的引擎都熄火了，你会怎么办？”小朋友想了想：“我会先告诉坐在飞机上的所有的人绑好安全带，然后我挂上我的降落伞就跳下去。当在现场的观众笑得东倒西歪时，林克莱特继续注视着这个小朋友，想看他是不是自作聪明的家伙。没想到，接着小朋友的两行热泪夺眶而出，这才使得他发现这个孩子爱心无限。于是他问说：“为什么要这样做。”小朋友的答案透露出一个孩子真挚的想法：“我要去拿燃料，我还要回来，回来继续驾驶我的飞机，把乘机的人安全送达。”林克莱当时一愣，才发现自己差一点点就误解了这个小朋友的意思，对他产生别的看法。这个故事告诉我们：如果听别人的说话只听一半，就很难真正听懂别人说话的意思。还有，不要把自己的意思投射到别人所说的话上。倾听时用心地理解别人所传达的信息，是尊重他人的重要体现。

第三个故事：一个身体残疾的青年乞讨者在广场中央拿着麦克风唱歌，他和别的乞讨者不同的是，别的乞讨者唱完每一首歌都会围着

众人伸手要赏钱，而他却是在每次唱完一首歌后给众人鞠个躬并请求众人给自己鼓一次掌，给自己一点点自信的信心。很多人不理解他，认为他傻，就问他为什么不向大家要赏钱，他淡淡一笑，说我虽是一名残疾人，但是我有能力也有信心去挣钱养活自己，我从小喜欢唱歌，但是我没有能力站在灯光闪烁的舞台上尽情的欢唱，我只希望在这里，用自己的歌声给大家带来快乐，也希望大家给我鼓掌给我信心。这个小故事告诉我们，在人际沟通中，要成为一个受欢迎的人的前提就是要学会倾听。不仅要表达自己的意见、想法，更重要的是要用心听对方所传达的信息，才能真正达到沟通的目的。这种倾听的能力，既是一种尊重人的态度，也是一种可以训练的、十分有效的人际沟通的方法和技巧。在人际交往中灵活运用倾听的技巧，将会拥有更多的朋友，赢得好人缘。

沟通，可以让你觉得，自己的朋友多了很多； 沟通，可以让你轻易地解决许多看似困难的难题；

沟通，可以让你在生活中享受到多彩的阳光、自由的呼吸；放下你心中的包袱，试着和别人去沟通吧！因为他，可以使你拥有你现在得不到的东西，使你的世界变得更加丰富，使你的人生变得更加精彩，使得生活变得更加有乐趣！世界上没陌生人，只有还没认识的朋友！

**第四篇：沟通从心开始**

沟通从心开始

印江二小周晓玲

摘要：班主任要管好、教育好学生、需要了解学生的心理，更需要了解和认识自己的心理。只有了解和认识自己的心理，才能注意保持自身健康的心理。拥有健康心理的班主任在教育活动中能根据学生的生理、心理和社会发展特点富有创造性地运用语言，选择教育方法，创设良好的教学气氛，促使学生保持愉快的学习心境，促进师生之间的沟通，从而取得良好的教学效果。关键词：班主任学生沟通交流

美国心理学家艾利斯的名言：青少年的心灵像一架多弦琴，其中有一根是和弦，只要找到它，使其它的弦一起振起，发生共鸣，协奏起来就会产生美妙的音乐。“教育是心的唤醒”，西方教育前辈的至理名言，一语道出了教育的本质。而班主任工作特点，使之具有鲜明的情感色彩，心灵的沟通成为班主任工作的灵魂。是的，班主任所从事的塑造人的工作，每个人作为单独的个体，是千差万别的，处在不同时期，不同阶段的人，又是千变万化。六年的教育管理经历，让我深深明白，沟通是跨越教师和学生心灵沟壑的桥梁，而真正的沟通应从心开始。从一群带着天真活泼幼稚的孩子心理逐渐走向成熟，但成熟中夹杂着稚嫰，懂事中掺杂着冲动，乖巧中渗透着任性，顺从中沾染着叛逆。面对如此巨大变化的学生，我不得不改变教育方式，用心去和学生交流沟通，从学生的内心挖掘教育的切入点，真正地做好班主任工作。作为班主任该如何用心去和你的学生沟通呢？

一、用真诚沟通学生的心灵

要有效地帮助学生，教育学生，则需要与学生真诚沟通。在沟通中恰当地表 1

达真诚，不仅是一种技术，更是一种艺术，因为真诚的自然流露，更能触及到学生的心灵。

王洁同学转入我班时，生性脾气暴躁、任性、孤傲、学习成绩不好，几乎没有一个人愿意和她在一起，久而久之的，同学避讳她，讨厌她，甚至视她为“病毒”。到了四年级时她仍然孤单只影，没有伙伴，没有好友，没有理解，更没有宽容，有的只是厌恶和冷眼······作为一个女生，是很难受住这些“待遇”的，于是她更加孤僻，更加暴躁，更加让人不理解。和父母的关系也一直不好，在父母眼中她也是很不懂事、任性的女孩。面对如此痛苦但又令人担忧的孩子，我多次找他谈话。开始时她还很傲慢地说别人的不是，其实我知道其中有别人的原因，但更重要的是她自己本身的心态。于是我很真挚坦诚地站在她的立场上给她分析事情的前因后果，要她换位思考下如果别人对你这样你会有怎样的感受，是不是也很伤心难过呢？和她几次肺腑交谈后，她之前的咄咄逼人终于有了一定的改善，逐渐能够从自我寻找缺点和错误，并不断地要求自己有所上进。第一次她在我面前哭了，主动承认自己的错误，在家里对待父母也不像之前那样不可理喻了。记得有一次，学校组织社会实践活动，我惊讶的发现这位同学主动和其他同学在一起，第一次发现她笑了，笑得那么爽朗、那么自然。接下来，我也经常和她谈心，她有时也用不同的方式和我交流，把她的委屈向我倾诉，俨然把我当成她最贴心的朋友。一次学期期末考试前，我曾问过她对自己考试有没有信心，她却给我一个甜蜜的微笑，说：“嗯，我有信心，语文在70分以上，数学英语争取及格。”看着她坚定地样子，我对她说：“好样的，加油！”。望着她走进教室的背影，我不禁想到：每个人都有每个人的心思，每个学生都有她可爱的地方，只要我们

用一颗真挚的心去感受他那一片天空，我相信会发现不一样的天地。

二、用尊重开启学生的心扉

尊重是对人的价值和潜能的一种积极肯定，它是班主任用行为表达出来的一种人本理念和态度。“知其心，然后能长善而救其失”每一位班主任只要把“尊重学生”、“理解学生”熟记于心，并付出实践，就能促进学生的身心健康发展，就能很好地调控班级和谐的人际关系，真正成为学生的良师益友。

田茂盛是班上学习成绩非常优秀的学生，尤其在数学学科上更是年级上的顶尖高手。进入六年级，我任命他担任学习委员。由于田茂盛学习成绩突出，教师们都特别喜欢他。但让我不曾料到的是，田茂盛的优越感和骄傲情绪却在这样的氛围中得到了助长，甚至开始膨胀了。一天课间，敎数学的陈老师找到我，十分生气地说：“田茂盛，简直太不像话了，上课不认真听讲，反而还伙同其他同学扰乱课堂纪律，我批评他，他还跟我顶嘴，亏我这样器重他。”我安慰了陈老师几句，还不往地解释说这是我的责任，疏忽了对田茂盛的教育。但无论我怎样讲，陈老师还是一言不发怒气冲冲地走了。我知道田茂盛是一名自学能力很强的学生，这是他的长处，正因为如此，他有时在课堂上就表现出爱听不听的样子，如果继续这样发展下去，他的学习成绩肯定是会下降的；更为严重的是他违反了纪律还跟老师顶嘴，对老师连最起码的尊重都丢掉了，这就太不应该了。我意识到：如果对田茂盛的问题不进行及时的批评教育，不仅会影响田茂盛和陈老师之间的师生关系，造成严重的情感隔阂，而且还会进一步滋长田茂盛的骄傲情绪和目空一切的自大心理，这会影响他将来的健康成长。解决问题的关键是要田茂盛意识到人与人之间互相尊重的重要性，进而学会尊重。对于成人感强自尊心重的学生

来说，简单粗暴的教育方式是不足取的，经过一番思考，我采取了体验教育的方法，发学后，我把田茂盛叫到办公室，和颜悦色的问他：“田茂盛，你知道我找你有什么事吗？”田茂盛低着头，怯生生地回答：“知道。”我于是心平气和的叫他坐下，要求他把今天的事情经过以及自已的认识详细地写下来，然后一声不响地批改作业去了。大约过了半小时，田茂盛把写得满满的两页作文纸恭敬地递到我手上，我随手接过来，连看也不看一眼就撕得粉碎，把它扔进了废纸篓。田茂盛看着我这突如其来的举动，显然被激怒了，一下子站了起来，涨红了耳根：“你„„”我平平静静地看着他的眼睛，他才意识到了什么，默默地坐了下去。我问他：“感觉怎么样？”田茂盛有些不服气地说：“你太不尊重人家了嘛。”我说：“那你考虑过陈教师的感觉吗？”田茂盛一下子羞红了脸，不再说话了。我趁机说道：“你现在知道该怎样做了吧，我相信田茂盛永远是一个品学兼优的好学生。”说完，我就让他回教室去。第二天，田茂盛主动找陈老师承认了错误并真诚地道了歉，取得了陈老师的谅解。从此以后，田茂盛懂得了尊重别人，遵守纪律不折不扣，同学之间和睦相处，师生关系融洽如初，学习成绩稳步提高，成为了一名受老师和同学喜爱的学生。这件事虽然已经过去了，但留给我的思考却是深远的。作为班主任要努力使每一个学生都感受到自己被尊重以及如何去尊重别人，只有这样，才能使学生积极主动地无掩饰地袒露襟怀，敞开他们的心扉。总之，班主任教师要管好、教育好学生，就一定要走进心生的内心深处。在教学工作中如何探寻心灵教育的规律，需要每个班主任在不断提高自身素质和修养的基础上不断总结，用心感悟，反复实践后方能可得。

二〇一二年九月三十日

**第五篇：沟通从心开始**

《沟通从心开始》

1.导入

小故事：误会了五十年

一对老夫妻，在她们结婚五十年后，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。”

问学生听了这个故事你有什么体会？让学生谈谈自己的看法引导学生说出在生活中，人与人之间需要沟通，不仅要有沟通，还要有好的沟通方式。

2.讲授

（1）沟通的定义

沟通字面上的意思是①挖沟使两水相通。②指使彼此通连；相通。

沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。

（2）沟通的重要性

“撕纸”活动

给每个学生下发一张同样大小的纸张，要求学生闭上眼睛按老师的指令操作，并且在完成指令的过程中不能提任何问题。老师指令“请把手中的纸对折再对折，又对折，把右上角撕下来，转90度，把左上角也撕下来。”学生睁开眼睛，把纸打开展示，让学生比较所撕出的图形之间的区别，发现每个人撕出来的图形差别很大。再给每个学生发一张同样大小的纸，要求每个学生睁开眼睛按老师指令操作，允许在操作过程中提出任何疑问。重复刚才的指令，学生提出问题（如怎样对折，哪个右上角，撕多大，什么形状，怎样旋转„„）老师明确指令要求，学生按要求操作。让学生比较图形之间的相似性。

前后桌讨论为什么两次活动的结果不一致？请每个小组派代表发言。

总结：相同的话语，有没有沟通呈现的结果是完全不同的。沟通是人们交往的桥梁，在生活中缺少沟通你就不能表达你的需要，他人也不能理解你的需要，缺少沟通有时还会造成彼此之间的误解。因此沟通在生活中是非常重要的。

（3）人际沟通的原则

双向性原则，设身处地原则以及真诚原则是人际沟通的三个重要原则。

① 双向性是指沟通必须是双方的互动。在进行沟通时，如果只是一方不停地说，而另一方基本不说，最后的效果肯定不会好。

② 设身处地，也就是站在对方的立场与角度来考虑问题，是有效沟通的原则之一。它是指在与朋友交往的过程中，把自己置于他方的位置上认识，体验和思考问题，设身处地为别人着想，以求得心理上的相通。朋友之间的矛盾往往是由于彼此没有注意到对方对自己行为的感受和反应所引起的。虽然这种现象往往是朋友间有意识或无意识造成的，但对朋友关系都会有一定的影响。

③ 真诚的原则是有效沟通的另一原则。朋友相处要以诚相待，开诚布公，当发现朋友存在不足时，要毫无掩饰地给予批评和帮助，决不可口是心非。

1968年，美国心理学家安德森(Anderson)在一项研究中，曾向接受实验的大学生们呈现了555个形容词，让他们再报告在多大程度上喜欢具有这些品质的人。结果表明,受到最高品质评价的是“真诚”，在8个评价最高的形容词中,有6个多多少少都与“真诚”(真诚，诚实，忠诚，真实，信得过和可靠)有关，而评价最低的形容词是“说谎和假装。”

（4）人际沟通的三个重要方面

理解别人的情感

表达自己的情感

对别人表示支持

如何理解别人的情感

请学生听一篇名为《花雨》的文章。文章中多次出现“花朵”和“雨滴”这两个名词。每当听到“花朵”时，女同学起立，听到“雨滴”时，男同学起立。如果连续听到两个相同的名词，则站立不动。站立的同学要等另一组同学起立后才可坐下。

《花雨》

当花朵最需要雨滴的时候，雨滴适时而来，在我们的故乡，称此时的雨滴为“花雨”，此时的花朵为“雨花”，因为只有这个时候，花朵才最艳丽动人，雨滴才最晶莹光彩。

怎样才能描述两者“结合”的情景？曾经让我苦苦思索。近读台湾一位诗人的新作，才让我惊喜读懂了我所理解的诗美：花朵是雨滴的最佳归宿，雨滴是花朵最爱恋的宝贝。雨滴流进了花朵，自己充满了花的欢笑，花朵迎进了雨滴，焕发着雨滴的晶莹。雨滴感染了花朵的颜色，花朵呈现了雨滴的光泽，他们共同映见了天光，并使天光与他们的颜色结合，雨滴进入了花朵，成了花的一部分，花朵融入了雨滴，他的生命是由雨滴构成。

① 学会倾听。良好的倾听是成功沟通的前提，注意倾听的目光，姿势，表情，情绪以及与对方的距离等。在人们的交往过程中，语言所占的比例只有7%，肢体语言占53%，说话的语调和情感占40%。也就是说很大的部分仅仅依靠耳朵是不够的。倾听过程中，通过微笑，点头的方式对别人的谈话表示赞许，这也是很重要的方式，对方可以从这些肢体语言中感觉到我们是在听，是在真诚的进行沟通。倾听并不是一言不发，常对别人的意思进行核对可以减少许多误会的产生，可用“你的意思是”句式核对自己的理解，核对的同时还可以增进倾听。

你听到别人说话时„„你真的听懂他说的意思吗？你懂吗？如果不懂，就请听别人说完吧，这就是“听的艺术”：1.听话不要听一半。2.不要把自己的意思，强加到别人所说的话上。5种倾听的坏习惯

走神：对别人的谈话不感兴趣。假装在听：伪装出一种倾听的态度。时听时不听：对别人的谈话表示不耐烦。听话只听声：忽略了表情动作后面的感受。以自我为中心的听：仅仅关注自己。

② 学会同感。同感即是对我们与我们进行沟通的人的内心世界有准确的，如亲身体验般的理解，达到对对方的心领神会，并把我们这种理解通过合适的语言表达出来。同感是对他人情感的理解，而不是进入他人的情感状态。和别人谈话可先问自己三个问题。“这个人现在心情怎么样？”“如果我处在他的情况下，我会有什么感受呢？”“他的姿势，精神状态，语气和语调里面，有哪些线索反映他的心情？”不但要仔细听对方所说的话，还要关注对方的非言语线索如眼神，不经意的皱眉。如何表达自己的情感

表达是非常重要的，或许很多同学都认为表达很简单就是把自己想说的说出来就好，那是这样吗？下面一起看一个小故事。

A太太：今天我过生日，你送我一枚钻戒好不好？花、香水、巧克力没意思，一下子就用完了，不如钻戒，可以做永久的记忆。

丈夫：钻戒什么时候都可以，哪有花、香水、巧克力有情调。

太太：可是我要钻戒，人家都有钻戒，就我没有，她们都说没有钻戒就是没人爱，你是不是不爱我了呢？结果两人因为生日礼物居然吵了起来，吵的一发不可收拾。

B太太：亲爱的，今年不要送我生日礼物了好不好？

丈夫：为什么？我当然要送。

太太：明年也不要送。

丈夫眼睛睁的更大，表示不明白。

太太：把钱存起来，存多一点，我希望后年你会送我一枚小钻戒。

丈夫：哦。

结果，生日那天她不仅得到了礼物钻戒，还得到了和平时一样多的礼物。

A太太的做法，一开始就否定了以前的生日礼物，伤了丈夫的心。后来他又用其他丈夫都送钻戒的做法，伤了丈夫的自尊，最后导致了家庭不和谐。

B太太虽然也想要钻戒，可是一开始却说不要礼物，后来才把目标说了出来，让丈夫感觉自己很谅解，很体贴的感觉，因为太太说后年要钻戒，丈夫今年就帮她买好了，给了妻子一份惊喜，做丈夫的有一种被需要，被尊重的感觉，所以他们感情很好。

总结：在表达自己的需要时要站在对方的立场，同时运用一点点小小的策略会达到意想不到的收获。表达自己情感的方式

① 压抑情感。是一种消极的情感表达方式，明明自己内心有需求要表达，却由于各种原因不表达出来。如果压抑自己的积极情感，就会失去和别人加深交流的机会，如果压抑自己的消极情感，内心可能会留下伤痕，影响自己的身体健康。

② 流露情感。流露情感不仅可以通过言语进行，还可通过面部表情语气来反应，面无表情的“谢谢”和充满感激的“谢谢”所起的作用是不同的。但是，有时候不加任何掩饰地流露自己的负面情感（如嘲笑别人），也会给别人带来伤害，致使无法顺利地进行进一步沟通。

③ 描述情感。描述自己的情感是最好的方式。描述情感是以平静的而不是批判的的方式叙述自己的情感，描述的时候不带任何的攻击性。首先，要确认自己的情感是愤怒，还是不愉快等，这要求个体在描述之前必须先放松下来，尽量理解出现这种情感的原因，然后寻找合适的语言表达自己的情感，尽量使用具体的语言不要泛泛而谈。最好运用平静的语气和腔调把情感表达出来。如何表达支持

① 直接表达支持。对哭泣难过的朋友，递上纸巾给予拍拍肩膀。

② 解释。对处于负面情感的朋友给予不同的解释。

③ 感恩。当别人为你提供了帮助，要称赞别人并表示感谢。

④ 建设性批评。确定对方真心愿意接受批评。尽可能先赞扬后批评。批评要对事不对人，描述行为而不是笼统地评价。

3.巩固提高

情境一：芳芳是个喜欢交朋友的女孩。最近，她和班上一个女同学很好。可是，这个女同学老是喜欢说别的同学的坏话，甚至说芳芳过去的朋友的坏话，还让芳芳表态，芳芳很不喜欢这种行为，她该怎么办才能既不伤害朋友又能把自己的想法说给她听？运用所学的方法给芳芳支招。前后桌讨论最后派代表发言。发言后总结。

总结：在她们的交流中芳芳理解了这位同学的意思，那对这种行为不喜欢就运用了所学的表达自己的情感，最好就是运用描述情感，告诉那位同学自己不喜欢这种行为，然后对该同学给出建设性意见，记得是对事不对人。

4.课外活动

找一件你感兴趣的事，分别说给三个你身边的人听，注意观察对方的各种回应。比较不同的人对相同事件的反应。

5.小结

其实沟通像一座桥，是双向的，连着我们内心与外部世界，通过通道，我们的内心更加丰富；通过通道，我们才了解外部世界，洞察别人的世界。多一份沟通，多一份理解，多一份沟通，少一份误解，大家都是学校的一份子在学校这个大家庭都是我们的兄弟姐妹，希望今后所有同学成为相亲相爱的一家人。播放《相亲相爱的一家人》手语表演。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！