

安慰练习室



热身小游戏——抽盲盒

- 1、随机请四位同学上台抽取盲盒。
- 2、请四位同学分别谈谈你的感受。



不同类型的安慰方式



会过去的~
没事没事~
抱抱抱抱~
摸摸摸摸~
6666~



踩雷小剧场

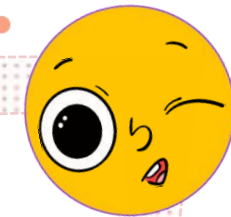
场景还原：

▶ 请结合你**与视频类似的安慰经历**，小组成员进行讨论，选择比较典型的一个安慰个例，每组派两个同学以对话的形式还原当时的场景。

小组讨论时间2分钟， 每组表演时间2分钟



不喜欢的安慰方式



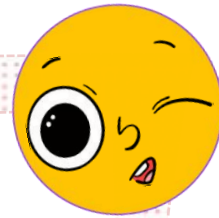
安慰雷区

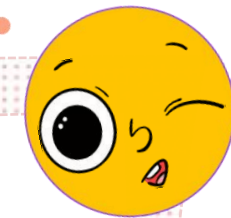
相互比惨式	顶级敷衍式
敷衍高冷式	长辈教育式
二次打击式、补刀式	人生哲理式
马后炮式	打鸡血式



不要这样说

- 你这样不对,你应该……
- 事情的发生都是有原因的, 你有没有想过这是你的问题。
- 就这点事, 你至于吗?
- 我之前就说过, 你就是不听, 现在你看吧……
- 我经历过的事情, 比你还惨。
- 你不用说, 我完全懂你的感受。





课前小调查

情境一：

本学期，你非常努力，但是考试成绩不理想。

情境二：

你和父母经常吵架，心情不好。

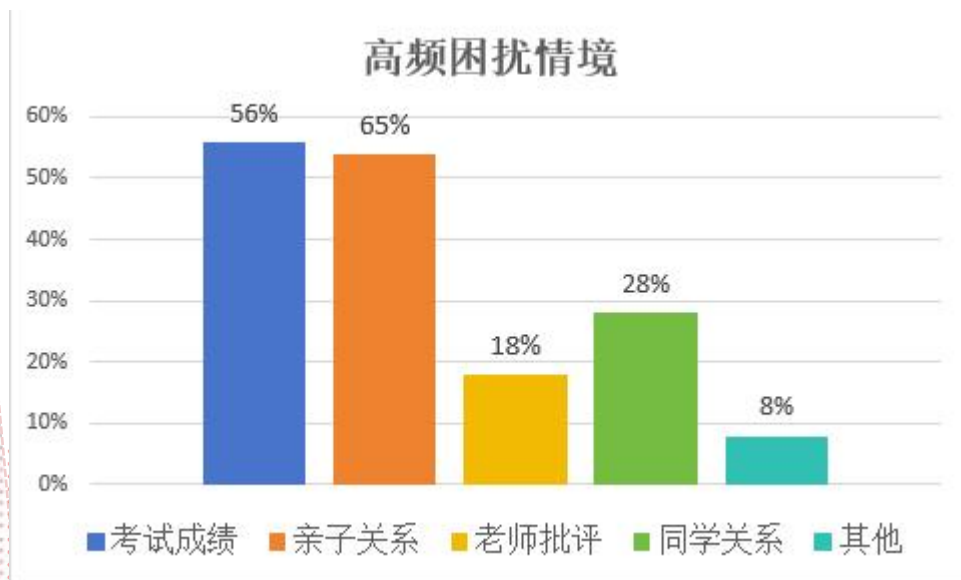
情境三：

老师对你的近期学习表现，批评了你，你很难过。

情境四：

有同学在背后说你的坏话或是故意针对你，你很委屈。

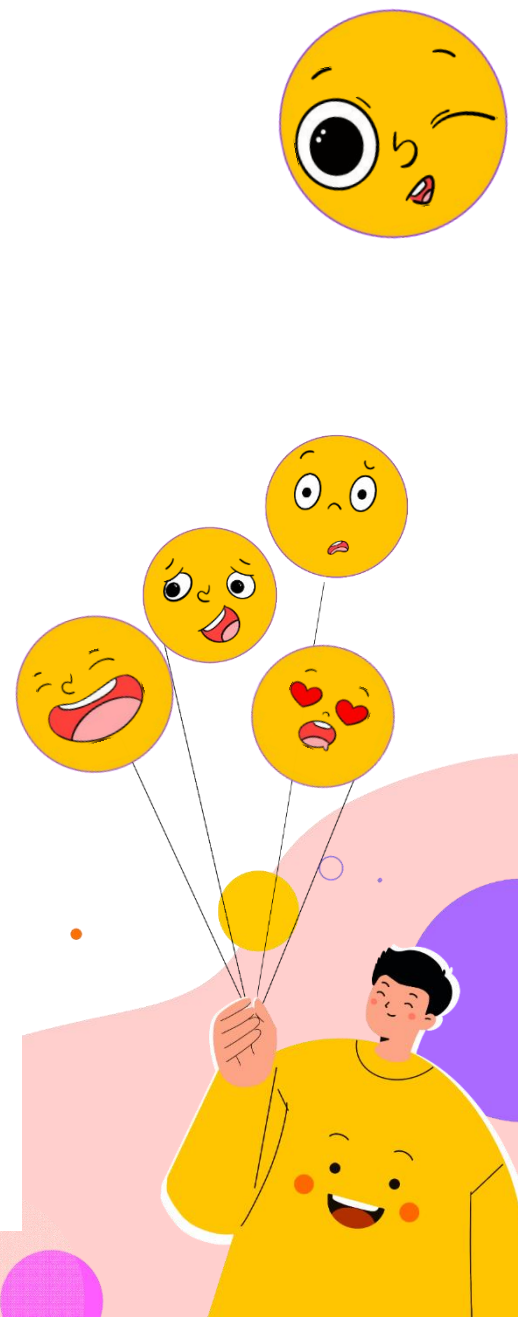
其余情境



避雷小剧场—有效安慰大PK

活动规则：

- 1.选择情境： 每组信封内有一个情境，拿到同一情境的两个小组为AB组；AB组内各自选择安慰者和被安慰者进行场景练习，注意：**避开安慰雷区，合理使用安慰锦囊，共同探讨安慰方式；**
- 2.小组成员讨论，时间三分钟，AB组内各推选一对代表以对话的形式完成此次小剧场。
- 3.避雷展示： AB组间PK，看哪组的安慰方式更受欢迎
请用掌声告诉他们，安慰作用越大，掌声就越大



避雷小剧场——情境设置



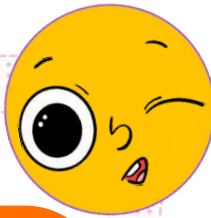
情景一：小A非常努力，但是期中考试考试成绩非常不理想。

情景二：小A与父母经常吵架。

情景三：老师对小A在学校的近期学习表现，批评了小A。

情景四：有同学在背后说小A的坏话，针对他。





安慰锦囊



倾听

- 1.仔细地倾听，目光注视
- 2.适当地给予对方回应“嗯嗯，然后呢”

陪伴

- 1.当对方不想被安慰时，静静坐在旁边
- 2.“如果你想倾诉，我一直都在”

共情

- 1.设身处地在对方的角度考虑问题
- 2.“我能理解你，换做是我也会很难受的”

赋能

- 1.给予对方能量，鼓励对方
- 2.“你可以的，上次你也处理得很好”
- 3.“我相信你下次会更好的”

肢体安慰

握握手、拍拍肩、给对方一个拥抱

实际行动

- 1.帮助被安慰者放松心情，转移注意
- 2.“如果有什么我能做的，你一定要告诉我”。

其他

.....

安慰五部曲

- 1、给自己一点准备时间
- 2、倾听、不评价、不建议
- 3、开始进一步的提问
- 4、根据经验给建议或者赋能
- 5、肢体安慰



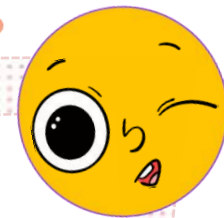
课外书籍推荐



《有效的安慰》

《恰到好处的安慰》

《自我疗愈心理学》



谢谢你的参与。

