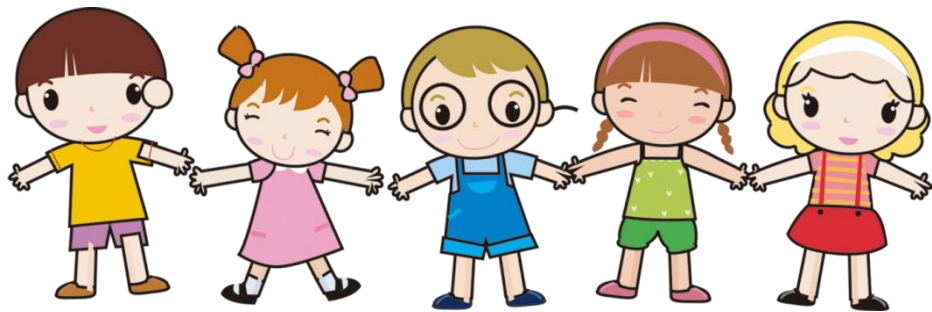




用心沟通，让心靠近

150班主题班会

即使是一个十分孤僻的人，也需要
沟通。——海明

高品质的沟通，从心开始。



——卡耐基



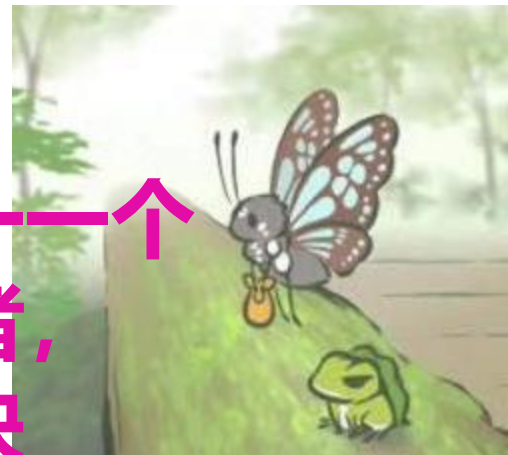
有一群青蛙举办了一场攀爬比赛，
比赛的终点是一个非常高的铁塔
塔顶

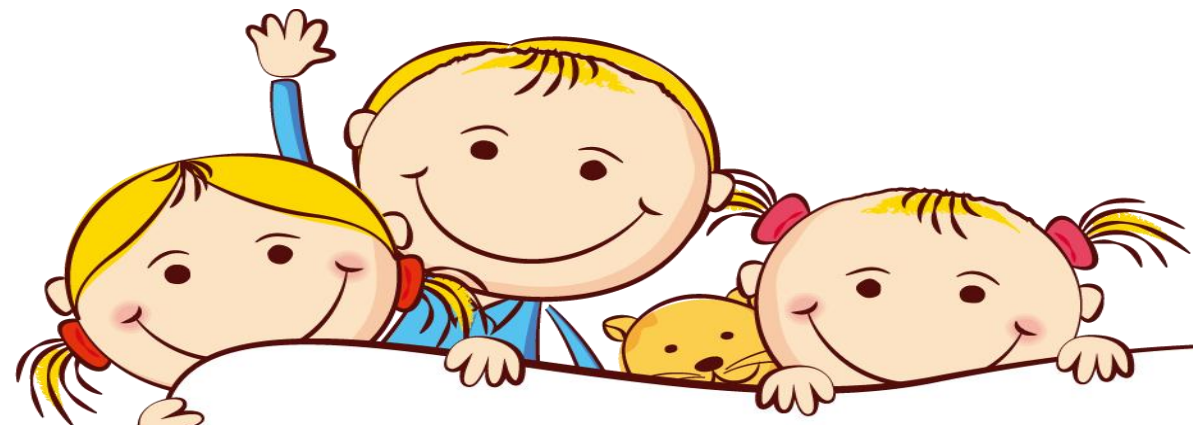
一大群青蛙围着铁塔看比赛，边看边议论着



越来越多的青蛙
退出了比赛

蝴蝶飞过去采访唯一一个
到达塔顶的胜利者，
询问成功的秘诀





01

什么叫做语言暴力



语言暴力



语言暴力就是使用谩骂、诋毁、蔑视、嘲笑等侮辱歧视性的语言，致使他人的精神上和心理上遭到侵犯和损害，属精神伤害的范畴。

比如同学之间，给别人起绰号、公开别人隐私、讽刺挖苦他人、嘲笑他人的生理缺陷等等。

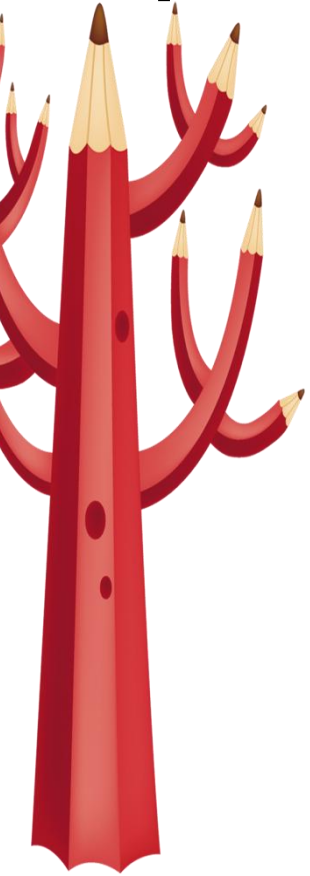




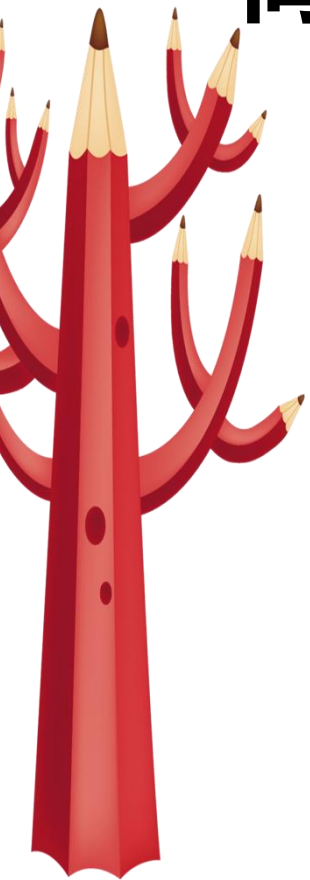
2

心理实验室

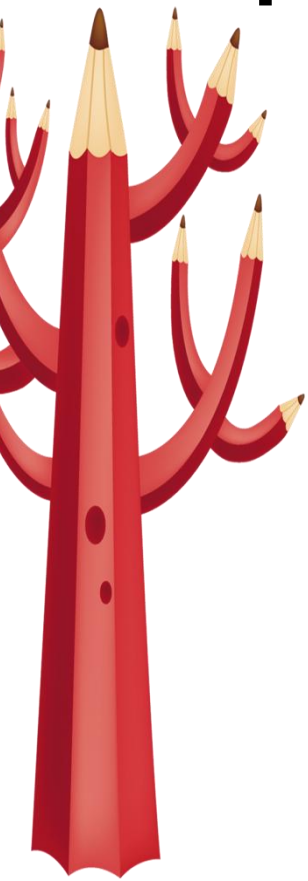
画一个人形轮廓，这个人的名字叫“小明”



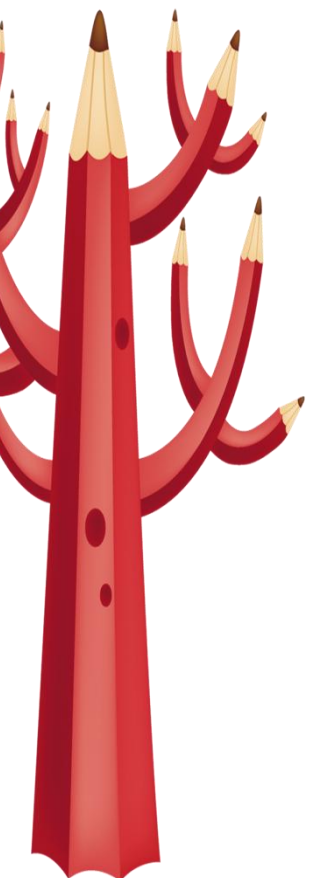
说一说别人伤害过自己情感的话语。
同学每说一句，就把画的一部分弄皱。



同学们认为**现在的小明**有什么**感受**？



可以说些什么话来帮助小明呢？**同学每说一句鼓励的话语，就把小明的画像抚平一点。**





故事分享



谈谈那些年我们说过的
伤害同学的话语.....

小组合作讨论



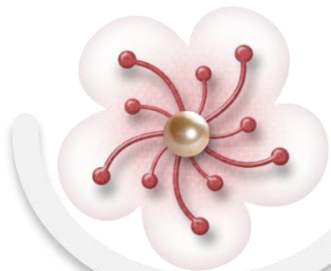
如何在沟通过程中减少、
避免语言暴力？



03

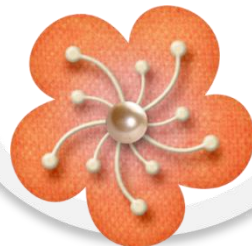
沟通小技巧

**1. 描述观察而
不是妄加评论**

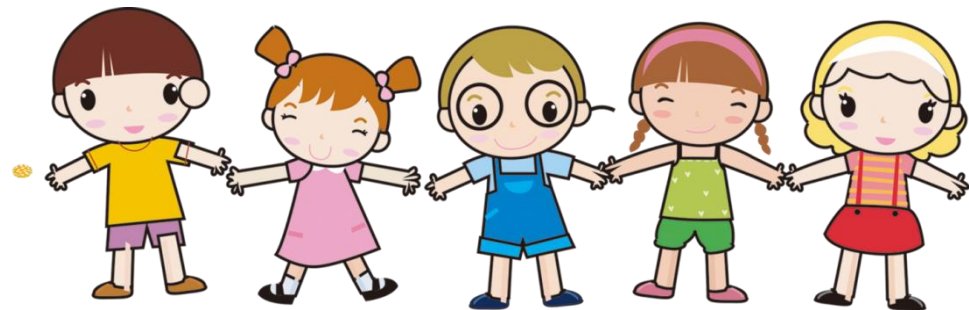


**2. 表达感受而
不是指责他人**

**3. 表达需求而
不是沉默不语**



**4. 提出请求而
不是命令对方**



Thank you!

