《恰当表达自己》集体备课发言稿

发言人：彭小艳 2020年9月15日

1. 学情分析

进入高中阶段，青少年自我意识进一步增强，要求别人了解、理解和尊重自己，期待其他人能关注到自己的想法和感受，渴望被理解和尊重。但由于在认知、情感和个性等方面尚不成熟，青少年在表达自己的时候，更多关注自己的想法，往往容易忽略他人的感受。当沟通变成单向表达时，会影响双方建立连接。学习在沟通中关注自己和他人，以真诚、开放的心态，表达自己，倾听他人，对建立良好的人际关系有着积极意义。

1. 教学目标设置
2. 学习和掌握在人际沟通中恰当的表达方式。
3. 提高学生自我觉察和理解他人的能力。
4. 人际沟通中恰当表达方式的重要性。
5. 教学思路

【教学过程】

一、热身导入：猜词

教师：我们来做一个热身活动。每组选一名代表做描述者，依次用自己的方式表达出PPT呈现的成语，其他的同学是猜词者，按照描述者的描 述来猜词。描述者不可以说出词中的任意一个字，也不可以用外语或者方言，猜词者可以提问。

PPT依次呈现成语：一心一意、兴高采烈、天南地北、挥汗如雨、狐假虎威、空前绝后、惊弓之鸟、浓眉大眼、晴空万里、一尘不染、秋高气爽、赞不绝口。 学生游戏。

教师：请大家谈下有什么样的心理感受？

学生1：作为描述者，我看到词的一瞬间有点懵，然后我尽量用大家都知道的一些方式来表达这些成语，这样大家会比较容易猜出来。

学生2：作为描述者，我觉得有点困难，因为不知道如何表达才能让大家理解我的意思。

学生3：作为猜词者，我觉得在这个过程中能 提问这一点很重要，我就可以弄清楚一些关键点。

教师总结：在刚才猜词的过程中，描述者努力地表达，同学们努力地理解，然后给予描述者回应， 这就是沟通。沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递与反馈的过程，人们通过沟通以期达成思想的一致和感情的通畅。沟通的重要特性之一就是它的双向性，有来有往才是真正的通，一方表达，一方接收并反馈。表达是讲究技巧 的，在这个张扬个性、凸显自我的时代，恰当的自 我表达尤为重要。可是在现实生活中，我们的表 达并不总是那么的顺畅，今天我们主要来讨论沟 通中的重要环节—— —表达。

设计意图：在猜词的活动中，让学生充分体 会在沟通过程中清晰准确的信息传递是达成有 效沟通的前提。

二、探究活动一：足球赛后

教师：表达是把自己的思想、知识或情感运 用语言文字、符号等各种不同的方式传递给他人。 请大家根据以下情境分组讨论：你更能接受哪种 表达？你觉得同学想要表达的重点是什么？你认为如何表达更合适呢？

PPT展示情境：学校举办足球联赛，你作为前锋参加。你们班输了一场比赛，赛后有同学向你表达了他对这场比赛的看法……请同学在下面的三种表达中选择你认为最舒服的一种方式。（1）你真是个差劲的前锋！（2）今天在赛场上，我看到你有一个进球的机会，可是没有抓住。（3）今天我看到你在赛场上踢得很拼，但是有个机会没有把握住，我觉得挺遗憾的。我想，下一场比赛我们再努力一些， 一定可以发挥得更好。

学生小组讨论。教师：不同的表达会给我们带来不同的感受。 在表达中关注自己与对方的感受和需要，恰当地 表达，会让你与他人的沟通变得更加顺畅，使你拥 有良好的人际关系。

设计意图：引导学生思考和觉察不同的表达 方式给人带来的不一样的感受。启发学生结合自己的生活经验进行反思和学习，深入理解恰当表达的重要性。

三、探究活动二：我们的表达

教师：请同学们以小组为单位，分享生活中用到的各种表达方式，并总结其中你们认为恰当的方式以及不恰当的方式。请一位同学做简单的记录并在班级中分享。

学生1：我们组认为，在沟通的过程中要做到尊重对方、平等地对待彼此。

学生2：我们组认为，要根据对方的性格来选择对方更容易接受的表达方式。

学生3：我们组认为，要表达清楚自己的意思。

教师总结：我们在表达的过程中有很多的发现。有一些恰当的表达方式，如对人的尊重、清楚 表达内容、学会倾听、理性表达愤怒、找到生活热情等，都是我们在表达过程中需要关注的。言语上的指责、嘲讽和说教以及任意打断、随意评价，都会让人与人之间变得更加冷漠和敌视。

设计意图：引导学生反思和总结表达方式，感受恰当表达方式的重要性。同时指导学生了解不同的沟通方法，并尝试采取更好的方式解决问题。

四、点亮心灯：非暴力沟通

教师：良好的、友善的沟通， 是建立在被重视、被理解、被信任的基础之上的。也许我们的性格决定了我们的一些缺点，但是，说话的方式和技巧是可以通过练习而得到改变的。虽然每个人的价值观和生活方式可能不同，但却有着共同的感受和需要，也只有更专注于彼此的感受和需要、 更恰当地表达，我们才能收获爱与被爱。我们今天就通过一个集合了多种表达技巧的“大招”来感 受和练习表达能力。

PPT展示：心理知识库 “非暴力沟通” 。

非暴力沟通是Nonviolent Communication（简写NVC）一 词的中译，又称爱的语言、长颈鹿语言等，意指一种恰当、准确表达自己想法的方式。NVC的目的 是通过建立联系使我们能够理解并看重彼此的 需要，然后一起寻求方法满足双方的需要。换言之，NVC提供具体的技巧帮助我们建立联系，使友爱互助成为现实。2003年，联合国教科文组织将其列为全球正式教育和非正式教育领域非暴 力解决冲突的最佳实践之一。

视频展示： “非暴力沟通”的四步骤。 观察：留意发生的事情。我们此时看到了什么，关键在于清晰地表达自己观察到的，不要轻易做判断或评价。印度哲学家克里希那穆提说过： “不带评论的观察是人类智慧的最高形式”，在没有对一件事情仔细观察的情况下，任意夸大，比如对经常、很少、总是等一系列模糊词语的习惯使用，都很可能混淆我们的观察和评论。

所以，我们需要试着让自己通过观察的语言来描述结果，有助于自己和对方彼此愉快地交谈。 常用句式：我看到/听到…… 感受：表达出自己的感受，例如愉快、兴奋、 担忧、愤怒等。评判和判断则不是感受。想要突破这一点，我们就要丰富自己的情感词汇，用准确的词语来描述我们真实的感受，让作为听众的对方明白我们的实际状态，这样会有助于我们更好地表达。常用句式：我感觉…… 需要：说明自己的哪些需要导致了这些感受的产生。 “非暴力沟通”鼓励人们从感受进一步去发现自己还有哪些需要、期待和价值观没有得到满足，当我们把愿望说得越清楚，对方就越可能作出积极的回应。常用句式：我需要…… 期待：明确地提出期望对方采取哪些行动来满足我们的期待。我们可以明确告诉身边的人怎么做，避免用抽象的语言，那么，我们就会得到理想的回应。不要让你的请求听起来像是命令，当对方相信彼此的感情，并兼顾双方的需求，那么他们就会相信我们所表达的愿望是请求而非命令。常用句式：我期待……

教师：请每组同学选择一个情境，练习使用 “非暴力沟通”的技巧，用角色扮演的方式进行表达练习。在完成表达后，请扮演者与观察者分别谈谈感受，并提出改进建议。请小组内的同学依次扮演不同的角色。

情境一：班级在准备元旦联欢的节目，你们几个核心组的成员讨论方案。最终A方案和B方案的支持者较多，你坚持认为A方案更好，小肆坚定地认B方案更合适，为此你们的讨论越来越激烈……

情境二：你回到家，坐在沙发上，这个时候妈妈跟你说： “赶紧去学习啊！”在妈妈说到第三次的时候，你会…… 学生小组练习并讨论。

教师总结：我们会发现， “非暴力沟通”的方法用起来并不难，重要的是，我们在这个过程中能够真正地尊重彼此，能够真正用心去听，进而能够恰当地表达自我。最后，与大家分享马歇尔·卢森堡先生在《非暴力沟通》中的一句话： “非暴力沟通指导我们转变谈话和聆听的方式。我们不再条件反射式地反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。我们既诚实、清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。” 设计意图：设计情境，引导学生掌握并练习 “非暴力沟通”的表达方式。

【教学反思】

总体来说，这节课的教学目标已经达成。学生能够在课堂中有机会体验、感受，并练习 “非暴力沟通”的表达技巧。让人特别惊喜的是， 很多学生对于一些习惯了的但是并不恰当的表达方式有了觉察，这是改变的第一步，也是关键的一步。 由于课堂时间有限，关于表达技巧的练习还不够充分，在后期相关课程中可以继续练习，引导学生 在掌握 “非暴力沟通”的表达技巧之后，再加入其他的一些技巧，形成适合自己的又能够更适用于现实生活的恰当表达自我的方式。

1. 课堂教学注意事项
2. 引导学生思考人际交流中表达自己的恰当方式。
3. 学生在游戏中体会沟通中清晰准确的信息表达。
4. 学生结合自己的生活经验进行反思和学习，深入理解彼此尊重对方的感受和想法。
5. 设计符合学生生活经验的场景。