

通讯漫画

本课程帮助学生了解攻击性沟通、被动沟通和自信沟通之间的区别。他们将讨论差异并通过创作传达每种沟通模式的漫画来展示他们的学习成果。最终，该课程将沟通与尊重和关怀联系起来，并指出我们的沟通方式（包括沟通方式和是否使用语言）会影响我们的信息被接受的方式以及他人的感受。

关怀子概念

同情心、同理心、仁慈

课程时间

35-40分钟

所需材料

- ☐ 漫画用纸
- ☐ 书写/着色用具
- ☐ 标尺（如果需要的话，为漫画绘制方块）

四种基本沟通方式 此页面可以帮助解释本课程中强调的三种沟通类型；对于高级群体，你可以讨论第四种类型：被动攻击型。

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。



由案件指定
作为推荐计划
用于社交和情感学习。
详情请参阅最后一页。

课程目标

学生将：

- 确定与他人沟通的不同方式。
- 果断地沟通。

教师联系/自我照顾

乐于助人。仅这个词就能在脑海中浮现出积极和消极的形象。你是那种凡事都帮忙的人吗？或者你是一个因为似乎找不到时间而避免提供帮助的人？在提供帮助方面找到平衡对于这个职业的自我保护至关重要。与你的团队、你的学校，甚至你自己的家人建立并保持明确的界限，将帮助你更好地安排你的时间，从而使你可以减少你所提供的帮助，或者找到时间来实际参与更多的事情场合。乐于助人是一种很好的性格特征，但对老师来说，人们常常对它抱有过高的期望。纳税时请大声说出来。

没有人喜欢脾气暴躁的帮手！需要关于如何说不的想法吗？

查看此资源：<http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

给不同学习者的建议

- 使用饼图直观地表示有多少交流是口头交流的；声音和身体动作如下所述。
- 分享一个驾驶类比，以更好地理解被动、攻击性和自信（健康）沟通之间的区别：当你开车时，我敢打赌你见过各种各样的司机。被动驾驶者是指那些在所有驶过时开得太慢而退缩的人。这可能不安全，因为驾驶太慢不遵守规则。激进的司机有时会做出一些选择，例如插到其他人前面或开得太快。自信的驾驶员遵守规则、安全驾驶、有目标地驾驶；他们知道要去哪里以及如何安全到达那里。
- 如果他们难以记住自己的部分，请在卡片上写下台词。
- 对于视觉学习者、有困难的读者和作家以及自闭症儿童来说，连环漫画是一项很好的活动。



分享

3-5 分钟

要求学生分享一些无需说话即可与他人交流的方法（即使用手势、翻白眼、交叉双臂等）。

好的！这称为非语言交流。现在，让我们练习一下。我要去征集志愿者。你将从帽子里画出一一种情感，并且不使用任何文字——仅通过非语言交流——你将把这种情感传达给我们，我们将看看我们是否能猜到它。

对于这个快速活动，只需写下情感词汇，如快乐、悲伤、惊讶、愤怒、疲倦、厌恶等，然后让学生从帽子、水桶或任何方便的东西中画画。



启发

7-10 分钟

视频剪辑和讨论

今天我们将讨论不同的沟通方式，包括我们的言语和行动。我们可以用语言或身体进行交流。就像我们刚才谈到的，当我们不用语言进行交流时，称为非语言交流或肢体语言。根据专家的说法，我们的交流有 7% 是语言，38% 是声音（我们说话的方式），55% 是身体动作！这意味着我们每天发送的大部分信息不是通过言语发送的，而是通过我们的行动发送的。您是否听过“行动胜于雄辩”这句话？现在你知道为什么了！

现在我们将观看一段视频，展示幼儿可以通过声音和手势进行交流的程度。当他们使用声音时，他们并没有清晰地表达单词，因此这仍然显示出许多相当占主导地位的非语言交流。

播放视频 (2 分钟) : 会说话的双胞胎婴儿:

<https://www.youtube.com/watch?v=JmA2CIUvUY>

然后问以下问题: (如果您无法流式传输剪辑, 则仅询问最后一个问题。)

- 男生如何用语言交流？
- 他们不说话(非语言交流)的“交谈”方式有哪些？(移动他们的腿, 用手臂做手势, 大笑, 弯腰。)
- 有哪些不使用言语的说话方式？



赋能

20-25日 分钟

我们还可以通过不同的方式进行交流, 有些是健康的, 有些是不健康的。您认为积极沟通意味着什么? 您能举一些这种沟通方式的例子吗? 你认为这健康吗? 为什么或者为什么不?

让学生回答。

攻击性的沟通是有害的或不友善的。它包括打架、口头或身体威胁、欺凌以及八卦或散布谣言。它没有表现出尊重或关心。攻击性沟通可能伴随着哪些非语言暗示?

被动沟通是什么意思? 被动沟通是指不直接表达你想说的话的沟通。你能举一些例子吗? 你认为这健康吗? 为什么或者为什么不?

让学生回答并写下他们的回答。

被动沟通意味着回避问题并让别人对你不尊重。它包括忽视别人、什么也不说、让对方得到他或她想要的东西。它可能包括不为自己辩护、在别人背后做事或遮遮掩掩。被动沟通可能伴随着哪些非语言暗示?

您认为自信地沟通意味着什么? 你能举一些例子吗? 你认为这健康吗? 为什么或者为什么不?

让学生回答。

好的! 自信的沟通是让别人了解你的需求和愿望, 同时考虑其他人的需求和愿望。您维护自己的权利, 同时尊重他人的权利。它包括倾听他人、提出问题、使用积极的肢体语言、表现出同理心、轮流、进行眼神交流、不看手机等。

这三种沟通类型中哪一种有可能向他人表示尊重和关心? 被动沟通并不总是粗鲁的, 那为什么这不是一种尊重、友善的沟通方式呢? (如果你不坚持自己的立场, 那就忽视了自我保健。请记住, 在沟通时自我保健也很重要!)

我们的沟通方式如何影响其他人接收或听到我们的信息的方式? (例如: 如果您正在与父母或监护人交谈, 并且您翻白眼并双臂交叉在胸前, 您的父母/监护人将如何听到您的信息?)

通讯漫画

给每个学生一张 8.5 英寸 x 11 英寸的纸, 让他们将其折成 3 列。将每一列标记为: 积极、被动和自信。让学生创作代表每种交流类型的漫画对话。



反映

5分钟

要衡量对材料的理解, 请选择评估或反思问题作为讨论、写作或日记提示。考虑根据需要提供额外的时间进行更深入的评估和反思。

评估问题

- 非语言交流的一些例子有哪些?
- 攻击性沟通、被动沟通和自信沟通有什么区别?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- 如何通过非语言交流来表达尊重和关怀？通过言语？

反思问题

- 你大部分时间都用什么方式沟通？
- 您可以采取哪些步骤来以更积极的方式进行沟通？
- 您认为有时您应该以攻击性还是被动的方式进行沟通？为什么或者为什么不是？

与别人交谈并不是我们沟通的唯一方式。我们的肢体语言所表达的内容同样重要，甚至更重要！当我们进行沟通时，我们需要确保我们不会以攻击性或被动的方式行事。自信可以帮助我们有效地沟通并表现出对他人和我们自己的尊重。表现得尊重是对自己 and 他人表示善意的一种方式。



扩展想法

- 将学生分成三到五人一组，并为每组学生进行角色扮演。注意每个角色扮演需要多少学生。给学生几分钟的时间来创造他们的角色扮演。让每个小组进行角色扮演，并提出每个角色扮演中提到的问题。



由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划，并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>