

# 尊重

本周我们的课程将侧重于培养进行相互尊重的沟通的技能。我们将通过练习 I-Messages、谈判技巧、演讲技巧以及评估书面沟通是否具有尊重的信息和语气来做到这一点。

从整个课堂课程开始本单元，然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

## 主要课程

全班课  
30分钟

START  
HERE

### 使用 I 消息

学生将学习在与其他人尊重地交流时使用 I-Messages。本课还介绍了自信沟通和自律的概念。（参见页面3 了解课程详情。）

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 谈判小品

有效沟通的一部分是学习如何与他人谈判。谈判是旨在达成每个人都同意的决定的讨论。和其他事情一样，这需要一定的技巧。律师在试图就法律问题得出结论时会使用这些技能。但这些技能对我们也很重要。当我们与某人发生分歧时，生气或咄咄逼人会让情况变得更糟。在谈判过程中使用“自我信息”是保持自信和尊重的好方法。我们将通过小组小品来练习我们的谈判技巧！

（按照谈判小品讲义上的说明完成此活动。）

对于合作伙伴  
15分钟



### 口语技能

本周我们讨论的是尊重的沟通方式。在第一课中，我们学习了如何使用 I-Messages 与某人进行交流。我们还开始谈论肢体语言、语气，以及如何在不说一句话的情况下尊重地、有效地沟通！这里有一些额外的策略可以帮助您尊重和有效地沟通：进行眼神交流（如果这在文化上是适当的；有些文化不喜欢进行长时间的目视接触，但这没关系），倾听别人在说什么，总结信息，给出简洁的细节，举例来支持你所说的内容（这有助于你的听众理解你所说的内容），在适当的时候使用幽默，清晰地说，并向你的听众提出问题，以确保他们理解你的意思。这称为检查理解。同样，如果你正在听，但不明白你所听到的内容，你也应该恭敬地向说话者提问。

我们现在将练习一些额外的沟通技巧。

向合作伙伴提供沟通观察表并让他们按照说明进行操作。

对于个人  
15分钟



### 个人通讯库存

在简短的日记中，描述您如何与他人和自己交谈。您如何（或能够）使用我们一直在学习的一些沟通策略？如果您不确定如何沟通，请查看短信、快照或您发送的其他消息。你们在这些方面的沟通怎么样？

以技术为中心  
15分钟



## 通过文字交流

大型小组讨论：讨论短信如何使沟通变得更容易和更具挑战性。我们如何可能误解文本？我们如何确保我们的文字清晰、尊重，并且信息将按照我们的预期被接收？

有趣的例子：



# 使用 I 消息

学生将学习在与其他人尊重地交流时使用 I-Messages。本课还介绍了自信沟通和自律的概念。

课程时间  
30分钟

所需材料

- ❑ 除了上面提到的沟通短语(或您自己写的)之外, 不需要任何材料
- ❑ 如果需要, 可以提供家庭扩展工作表

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

## 课程目标

学生将:

- 练习尊重的沟通

## 教师联系/自我照顾

欢迎来到尊重单位！当您引导学生完成第一周的课程时，请记住，学生学习和表现出尊重的能力始于您。你如何尊重你的学生、同事，最重要的是，尊重你自己？这个年龄段的学生可能会对尊重的力量持怀疑态度，但积极的示范可以向他们展示尊重如何能够彻底改变态度、人际关系、自我认知，甚至文化。进入本周，请特别关注如何表达对自己的尊重。您相信自己是一名优秀的教育家吗？您对自己的课堂文化感到自豪吗？你重视你的健康吗？你是不是把自己逼得太紧了？你会传达你的需求吗？在冲突中你能保持冷静吗？如果您觉得自己可以改进对自己的尊重，请在本周花一些时间写下您现在做得好的所有事情。您的课堂上有哪些学生喜欢的东西？学生本周在哪些方面表现出色？那是你的反映。需要小睡一下还是长距离快步走？即使感觉你没有时间，也拿一份吧！本周，努力改善你看待自己、关心自己和尊重自己的方式。



## 分享

5-7分钟

在本单元中，我们将讨论尊重。我们要使用的尊重的定义是“善待人、地方和事物”。这包括善待自己，也称为自尊。

有人可以列举一些我们表达尊重自己的方式吗？（邀请学生回答。）

今天我们将重点讨论当我们以一种友善但不失礼貌的方式与他人交流时如何表达尊重。自信的态度。在此之前，我们先来谈谈“自信”这个词。有谁知道坚定是什么意思？（邀请学生回答。）



## 启发

15分钟

好的！自信是指我们自信地表达我们的言语和想法，而不是傲慢或侵略性。当我们自信时，我们会以平静、尊重的方式说出我们的想法和感受。我们的目标是沟通。请注意，这与攻击性不同，攻击性是以严厉、大声和不尊重的方式表达我们的想法和感受。当你具有攻击性时，你的目标往往是伤害。这不是我们在这里讨论的！一种自信而尊重的沟通方式是使用 I-Messages（以及不，这与 iPhone 上的 iMessage 不一样！）。这些信息不会责备或评判对方，并允许您在不攻击对方的情况下陈述自己的感受或需要什么。例如，如果有人让你不高兴，你可以说“你让我生气”，或者“当你这样做时我感到不高兴”。您认为哪种回应是与人交谈的更有效的方式？为什么？（邀请学生回答。）

以自信、尊重的方式进行沟通需要自律。要想不轻易对别人发火，需要付出真正的努力。在让我们的情绪为我们说话之前，我们必须先用我们的大脑和现实进行检查！当我们需要果断地沟通但又想咄咄逼人地沟通时，我们可以做哪些事情来帮助自己平静下来？

（邀请学生回答。一些想法包括深呼吸、数到 10、离开房间然后返回、闭上眼睛重新集中注意力等）



## 赋能

15分钟

让我们通过一些例子来讨论。我要在纸上写下人们在沮丧时可能会说的一句话。我希望你们在小组中讨论可以使用什么 I-Message 来代替。请记住，他们需要自信和尊重。

在贴在墙上的 I-Message 表上一次写一个短语，并让学生进行讨论。然后请志愿者建议一个不同的短语；划掉该短语并写下替换它的 I-Message。如果有时间，请尽可能多地使用这些内容或编写自己的内容：

- 你真烦人！
- 我惹上麻烦都是你的错。
- 当你的其他朋友在身边时，你总是忽视我。
- 你从来不听我的！
- 你从来没有告诉我们作业今天截止。

我们还通过肢体语言和语气进行非语言交流。肢体语言可能包括使用手势、面部表情、目光接触或身体姿势（双臂交叉呈闭合姿势、双手放在臀部呈挑衅姿势等）。当您阅读第一个原始陈述时，您的语气是什么以及您的肢体语言可能是什么样的？（邀请一名学生进行角色扮演。）

现在，当您以 I-Message 形式说出该短语时，您的语气和肢体语言会发生怎样的变化？（邀请一名学生进行角色扮演并讨论其中的差异。）

处理其余的原始消息及其 I-Message（或者您有时间的尽可能多的消息）。请注意攻击性消息和 I-Message 之间语气和肢体语言的差异。



## 反映

5-7分钟

使用 I-Messages 是一种有效的方式来传达我们的感受，同时又不会责怪他人。这也是一种富有成效的沟通方式，因为它可以帮助我们解决与他人的问题，并且是一种友善的交谈方式。记住也要考虑肢体语言和语气。如果您还翻白眼或瞪着某人，您就无法有效地使用 I-Message。你的整个信息，从你所说的内容到你怎么说的方式，都需要传达尊重和自信，而不是侵略性。

今天当你与人交谈时，尤其是与父母、监护人或兄弟姐妹交谈时，请考虑这一点。这些是我们可能最具攻击性的人。在今天的谈话中，您如何使用 I-Message 进行尊重地交流？

# 谈判小品

根据学生的情况，将学生分成三人或四人一组小品。解释学生将分组学习一个小品，并为其他学生表演。这些短剧展示了应对问题的积极方法。把小品剪下来，发给每组一个。如果您想提供额外的时间，您还可以为学生提供主题并让他们创作自己的小品。每个小品结束后，举手询问哪个角色表现出了尊重的沟通技巧。

## 小品一：做家务

人物：旁白、克雷格、辛西娅（他的妈妈）、何塞（他的朋友）

旁白：克雷格和他的家人今天要打扫房子，克雷格的工作是洗碗。  
电话响了，是克雷格的朋友何塞打来的。

约瑟夫：克雷格，你今天下午想看电影吗？

克雷格：让我来问。（喊妈妈）妈妈，我可以和何塞一起去看电影吗？

辛西娅：当然可以，只要你在离开前洗好碗就可以了。

克雷格：我可以去何塞。今天晚些时候见。（挂断电话）

旁白：当天晚些时候，辛西娅办完事回到家，发现水槽里有盘子。  
几分钟后克雷格走进门。

辛西娅：克雷格，我让你在去看电影之前先洗碗。

克雷格：妈呀，别再唠叨了！你总是让我做我不想做的事情。

辛西娅：我听说你对克雷格很不高兴。然而，我对你没有做你同意做的事感到失望。

问题：

- 通过举手，谁认为妈妈辛西娅(Cynthia)与克雷格(Craig)沟通清楚了？为什么或者为什么不？
- 通过举手，谁认为克雷格以负责任和尊重的方式进行沟通？为什么或者为什么不？

## 小品2:迟交的作业

人物:旁白、约翰逊先生、玛丽娜、安德里亚

旁白:(让角色表演出叙述者所说的内容。)在数学课上,约翰逊先生正在黑板上写下当天的一些问题。玛丽娜和安德里亚走进来,在自己的座位上坐下。

约翰逊先生:好的,同学们,在我们开始之前,请交上今天到期的数学作业。

玛头:约翰逊先生,你从来没有告诉我们作业今天要交!这不公平!

安德里亚:我忘记写作业了,所以没做。我明天可以交吗?

问题:

- 通过举手,谁认为玛丽娜的讲话方式是约翰逊先生会听的?为什么或者为什么不?
  - 通过举手,谁认为安德里亚的讲话方式约翰逊先生会听?为什么或者为什么不?
  - 如果你是约翰逊先生,你会听谁的意见,为什么?(解释一下约翰逊先生可能仍然会把安德里亚的作业标记为迟到,但她对自己的行为负责。)
- 

## 小品 3:听音乐

角色:旁白、一个青少年、两个朋友、妹妹、姐姐

旁白:(在叙述者说话时让角色表演)一个十几岁的男孩和他的朋友们在地下室里闲逛,听着非常吵闹的音乐。他的妹妹和姐姐正在楼上做作业。

小妹妹(向楼下喊):你能把音乐关小一点吗?小妹妹等了一会,叫得更大声了:调小音乐的音量!你总是这么粗鲁!

姐姐(下楼去和她哥哥和他的朋友说话):对不起,但我需要和你谈谈。

兄弟:姐姐你想要什么?

姐姐:我们正在努力工作,但不能,因为声音太大了。请你把它关掉好吗?

问题:

- 举手示意,谁以为小妹妹是恭敬地交流呢?
- 举手示意,谁认为姐姐是恭敬地交流呢?
- 如果你是那个十几岁的男孩,你会听谁的,为什么?

## 小品4: 篮球场上

角色: 旁白、马修、康纳、山姆

旁白: 马修、康纳和山姆是一支顶级篮球队的六年级学生。他们都是实力强劲的选手, 但康纳今天发挥不佳。当另一队的一名球员运球越过康纳并投篮得分时, 双方战成 20-20 平。(让康纳和另一队的玩家在旁白说话时表演这个。)

康纳: 哥们儿, 我今天打得真不好。

马修: 康纳, 你太糟糕了。我不敢相信你让那个玩家超越了你! 你总是搞砸。

他自己: 上一场比赛我很挣扎, 康纳。也许我们可以在中场休息时一起练习一些比赛; 我也可以利用这个练习。

问题:

- 通过举手, 谁认为马修是在尊重地交流?
- 通过举手, 谁认为 Sam 是在尊重地交流?
- 如果你是康纳, 你会听谁的, 为什么?

---

## 短剧 5: 破坏朋友的 iPad

角色: 旁白、安娜、凯特琳、乔丹

旁白: 上周, 安娜借用了凯特琳的 iPad 来完成学校作业。那天早上, 在去学校的路上, 乔丹不小心撞到了安娜, iPad 从安娜的背包里掉了下来, 摔坏了。他们在校门口看到凯特琳, 并向她走去。(让安娜和乔丹在叙述者说话时表演出来。)

安娜: 嘿, 凯特琳。你知道我借的你的 iPad 吗? 好吧, 乔丹撞到了我, 让我放弃了。都是她的错。

凯特琳: 哇, 乔丹, 那真是愚蠢极了!

约旦: 凯特琳, 我很抱歉弄坏了你的 iPad, 我可以用我的零花钱给你再买一台。但是, 我认为责备我是不公平的, 安娜。我阴差阳错地遇见了你; 我无意破坏任何东西。

问题:

- 您认为谁在这个短剧中清楚地表达了他们的需求和感受? (答案: 乔丹)
- 你认为谁的沟通不友善? (安娜和凯特琳)
- 安娜和凯特琳可以说什么呢?

# 沟通观察表

路线:对于这项活动,您将与合作伙伴一起练习口语技巧。你们将轮流担任演讲者和观察者。选择表格上列出的主题之一,花大约五分钟的时间思考或记下您将要说的内容。然后为2分钟 当你的伴侣倾听时谈论这个话题。

让你的搭档在你发言时为你完成一个专栏,然后交换角色,让另一个人发言两分钟。观察者将在下表中检查他/她看到演讲者使用的技能,然后分享优势和需要改进的地方。

可能的主题:

- 描述一个你经历过的有趣的情况。
- 讲述一个值得骄傲的时刻或成就。
- 谈论您最喜欢的音乐团体以及您喜欢他们的哪些方面。
- 谈论您钦佩的人以及原因。
- 谈论您最喜欢的演员以及您喜欢他或她的原因。
- 在您看来,你们学校社区最大的优势是什么?
- 描述一下您度过的最美好的假期之一。
- 如果你可以去世界任何地方,你会去哪里?为什么?
- 解释您认为在国家或全球范围内重要的事情以及原因。

技能展示	演讲者姓名	演讲者姓名
进行眼神交流(如果文化上合适)		
使用面部表情		
表现出对主题的兴趣		
汇总信息		
提供简洁的细节		
使用幽默(如果适合该主题)		
说得清楚		
检查听众的理解程度		