

有话好好说

——八年级学生亲子沟通活动设计

◎ 许舒婷 (广东省佛山市南海区大沥镇盐步初级中学, 佛山 528231)

关键词: 亲子沟通; 亲子关系; 非暴力沟通

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2022) 10-0036-04

【活动理念】

本课以学生的实际需要作为开展教学的依据,相信学生自己有解决问题的能力,让学生成为教学的主体。一方面让学生通过活动体验、观看视频等觉察自己平时与父母沟通的方式存在的问题,另一方面引导学生学会用非暴力沟通等较合理的方式和父母进行沟通,也就是让学生学会好好说话。

【活动对象】

八年级学生

【教材分析】

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出:初中生心理健康教育内容让学生学会积极与父母沟通。广东省心理健康教育指导中心编印《学校心理健康教育》初中版教材第5课“爱的表达式”指出:让学生学会与父母沟通的方式,从而促进亲子关系良性发展。

【学情分析】

(一) 八年级学生心理特点

根据发展心理学理论,进入青春期的他们,自我意识与独立意识增强,对父母依恋程度下降,很

多事情不愿意或不知道怎么跟父母沟通,由此会引发一些家庭的矛盾、冲突或误会。

即使是这样,学生内心还是十分依赖父母的,希望从父母那里得到更多精神上的理解、支持和保护。而让家庭冲突发生的根源是沟通方式出现了问题,处理好和父母的关系也是中学生人际交往中十分重要的一部分。

(二) 课前小调查

1. 目的:为了解学生平时与父母的沟通状况,在课前进行学情调查。

2. 抽样调查:我校八年级6个班281位学生。

3. 调查结果

有38.04%的学生与家长沟通状态很顺畅,45.98%的学生与家长之间有交流,但不多,少数学生(15.98%)与家长几乎没有交流。大部分同学需要掌握与父母沟通的方法与技巧,建立良好的亲子关系。

【理论依据】

(一) 萨提亚的冰山理论

人的自我就像一座冰山,能够被外界看到的

行为表现或应对方式，只是露在水面上很小的一部分，而暗藏在水面之下更大的山体，则是长期压抑并被我们忽略的“内在”。揭开冰山的秘密，我们会看到生命中的渴望、期待、观点和感受，看到真正的自我。

很多时候我们只看到父母说话的表面行为，却没有理解到父母行为背后的渴望与期待。

（二）马歇尔·卢森堡的非暴力沟通理论

该理论认为，在发生冲突和矛盾时，运用非暴力沟通，当事人就能专注于彼此的感受和需要，促进倾听和理解，从而减少冲突的发生。

这种沟通方式的核心内容是描述事实、说出感受、表达原因以及提出请求。

【活动目标】

知识与能力目标：觉察与父母之间原有的沟通方式。

过程与方法目标：运用“三步四句话”与父母沟通。

情感态度与价值观：学会理解父母，体验积极主动与父母沟通的感受。

【活动重难点】

教学重点：学会理解父母并主动表达。

教学难点：运用“三步四句话”，并运用到与父母的日常沟通中。

【活动方法】

活动体验法、自主探究法、合作探究法、情景式教学法。

【活动准备】

课前调查、视频剪辑、便利贴、课件制作。

【活动时长】

45分钟

【活动过程】

一、激趣导题——引出主题（5分钟）

环节一：激发兴趣

呈现未补充完整的题目：有话_____说，引导学生思考有话可以怎么说？让学生畅所欲言。

环节二：播放视频，引出主题

（1）观看视频《因为有爱，每句话要好好说》节选

（2）视频长度：2分30秒

（3）视频概述：这是来自台湾的真实测试，让测试者回顾平时是否用不好的语气跟父母说话，镜头记录下了父母听到这些话时的黯然和沮丧。

导出主题：有话好好说

设计意图：呈现未补充完整的题目让学生补充，目的是在学生的畅所欲言中营造安全、轻松的课堂氛围，激发学生的好奇与兴趣。播放视频，引发学生的共鸣与思考，开始觉察自己平时的说话方式，引出主题“有话好好说”。

二、启思导学——学会理解（10分钟）

环节一：问题引领，激发思考

（1）提问：想一想视频中的母女为什么沟通效果不好呢？

（2）小结：视频中的母女没有真正地理解对方要表达的意思，产生了误会，父母行为的背后有着渴望与期待，理解是沟通的前提，由此引出沟通的第一步是“学会理解”。

环节二：活动——心有灵犀

（1）活动过程：搜集学生平时与父母沟通的具体场景，让学生思考在这些场景中父母的言外之意是什么？

（2）场景一

父母说：“这么晚了，怎么还不睡？”

父母的言外之意：孩子应该休息了，熬夜对身体不好，要好好照顾自己身体。

（3）场景二

孩子说：“妈妈，我今晚要去同学聚会。”

父母说：“太晚了，不准出去！”

父母的言外之意：回来晚了可能遇到危险，我会很担心。

（4）场景三

父母说：“怎么又在玩手机，今天的作业写了吗？”

父母的言外之意：我希望你可以把握好学习的时间，跟上学习的进度。

设计意图：环节一用问题引导学生发现，父母行为的背后有着渴望与期待。由此引出沟通的第一步是学会理解。环节二通过贴近学生生活的场景，让学生学会理解父母的言外之意。

三、体验启思——学会表达（25分钟）

环节一：活动体验，天黑请闭眼

（1）活动规则

①学生分为奇数组、偶数A组和偶数B组，每组在“天黑时”领到神秘任务。

②学生根据教师的指令“睁眼”或“闭眼”，闭眼的同学统一趴在桌子上，不能看其他组的神秘任务。

③听到指令“天亮了”，全体同学睁开眼睛分组搭档（奇数组+偶数A组或奇数组+偶数B组的组合）开始执行任务，执行任务过程中不能向他人透露自己的任务。

（2）活动过程

①教师讲解活动流程，并告知学生接下来的任务是在“周五晚上，浩浩回到家就想玩手机放松一下”的情景下，奇数组的同学扮演妈妈，偶数A组和偶数B组的同学扮演浩浩，他们之间会出现什么对话，具体见每个组领到的神秘任务。

②教师发布指令“天黑请闭眼”，全体同学闭眼。

③教师发布指令“奇数组请睁眼，现在有1分钟的时间阅读自己的任务，并将任务关键词记录在心理本上。”

奇数组的任务为：扮演妈妈，对孩子说“一回来就玩手机，还不快去写作业？老师说你这次考试又退步了。”

④教师发布指令“天黑请闭眼，偶数A组请睁眼，现在有1分钟的时间阅读自己的任务，并将任务关键词记录在心理本上。”

偶数A组的任务为：当扮演妈妈的同学跟你说完话时，请你回应她“每次回到家，就知道叫我学学，真是一点也不理解我。”

⑤教师发布指令“天黑请闭眼，偶数B组请睁眼，有1分钟的时间阅读自己的任务，并将任务关键词记录在心理本上。”

偶数B组的任务为：当扮演妈妈的同学跟你说完话时，请你回应她“妈妈，当我想玩手机但你却让我去写作业的时候，我感觉有些不开心，因为我上了一星期的课了，需要放松和休息，我想玩儿半小时手机再去写作业。”

⑥教师发布指令“天亮了”，两两一组（奇数组+偶数A组或奇数组+偶数B组的组合）开始执行任务。

（3）活动分享

请奇数组的同学分享听到对方给你的回应时，你的感受有什么不同？

请偶数组的同学分享，当你说出任务上的语句时，你的感受是什么？

（4）活动小结：相比之下，偶数A组的说话方式会让听的人感觉更加生气或愤怒，但偶数B组刚才说的话会让奇数组的同学感受更好一些，这种说话方式有什么神奇的魔力呢？我们一起来揭秘这种不一样的说话方式。

设计意图：通过体验“天黑请闭眼”的活动，呈现两种不同的表达方式，能让学生对好好说话的感受更深刻，也为下一环节学习有效的沟通方式做铺垫。

环节二：神奇的四句话

（1）当……的时候（具体描述发生的事情）

①对比以下两句话给人的感受有什么不同？

菲菲，我从没见过像你这样花钱大手大脚的人。

菲菲，我看到你上周买东西花了一千元。

②区分事实和评论，只描述当下发生的事情，不带主观评论。

（2）我感觉……（表达当下的感受/情绪）

用具体的语言描述当下的感受或情绪，如开心、喜悦、担心、害怕等。

（3）因为我……（表达自己产生这种感受的真正原因）

①用“我”信息代替“你”信息。

②出示属于“你”信息的表达方式：“妈妈，我不开心，因为你实在是太不讲道理了”，让学生感受发出“你”信息时，会让对方觉得是批评或指责，交流中要避免把责任推给对方，因为这样会惹对方生气。

（4）我希望……（提出具体的请求）

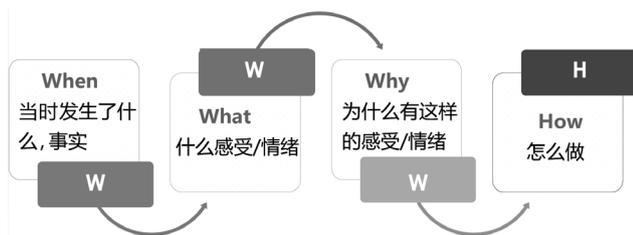
①对比以下两种请求，父母听到哪种请求会更容易答应我们？

妈妈，我希望玩一会儿手机再去写作业。

妈妈,我希望玩半小时手机再去写作业。

②小结:请求要越具体越好。

(5)神奇的四句话——3个“W”1个“H”的
口诀



when: 发生了什么, 事实;

what: 什么感受/情绪;

why: 为什么有这样的感受和情绪;

how: 怎么做

设计意图:为了让非暴力沟通理论更加适用于学生的生活,将其核心内容总结为神奇的四句话。通过运用生活案例、练习表达等方式将每个具体方式要注意的事项融入其中,帮助学生更好地理解与应用神奇的四句话。将这四句话总结成口诀,通俗易懂,帮助学生更好地理解与掌握。

环节三:小组讨论,头脑风暴

(1)让学生联系生活实际,四人小组讨论3分钟,在平时的生活中,还可以通过什么方法来帮助我们与父母好好说话?

(2)学生分享,教师板书学生分享的内容并进行小结。

设计意图:学生小组讨论与父母好好说话的方法并分享,凸显学生的主体地位,通过合作探究,增强学生自己解决问题的能力。

环节四:为父母送上——冬天的一杯热茶

(1)给每位学生发一张便利贴;

(2)每位同学尝试用新的沟通方式在便利贴上写下想对父母好好说的话;

(3)回家后,每位同学将自己写给父母的话贴在杯子上并为父母送上“冬天的一杯热茶”,积极行动,寻找沟通良机,迈出学会表达的第一步。

设计意图:以为父母送上“冬天的一杯热茶”作为载体,让学生尝试表达,写下想对父母说的

话,方式新颖温暖而不尴尬,能将所学落实到行动中,促进学生成长和行为的改变。

四、巧学导悟——分享总结(5分钟)

(一)课堂升华

邀1~2位同学分享送给父母“冬天的一杯热茶”时想说的话并分享自己的活动感受。

(二)教师总结

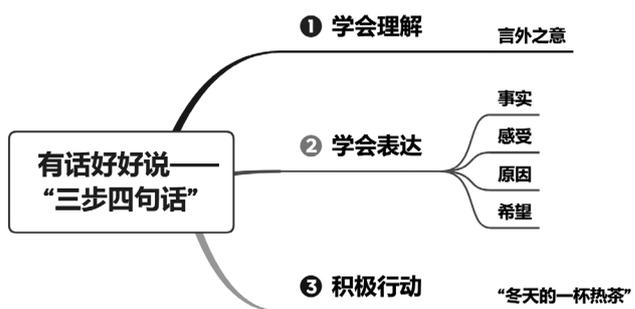
学会理解——听出言外之情

学会表达——说出真情实感

积极行动——寻找沟通良机

设计意图:旨在让学生将认知、经验加以生活化和行动化,从中得到新的感悟。

板书设计——思维导图式



【活动反思】

本课主题集中在与父母的沟通上,符合学生现阶段的心理特点和发展需求。为了避免课程理论化,将每个环节的内容设置成参与式活动。例如,将学生平时跟父母沟通的常见方式融合到“天黑请闭眼”的活动中,课堂气氛活跃,学生参与积极性高,在活动中觉察平时与父母沟通的方式,理解好好说话的重要性。

在打磨课程过程中,一开始的设计是“两步四句话”,在试教时发现,学生学习了新的沟通方式,最重要的是运用到实际生活中,促进行为的改变。而很多学生反馈,直接用非暴力沟通的方式跟父母表达会觉得有些尴尬、难以说出口。因此,借鉴网络活动“秋天的第一杯奶茶”改编为为父母送上“冬天的一杯热茶”,创造机会让学生主动表达,将这种新的沟通方式“落地”,为学生所用。