

溝通技巧

3-5年級活動指南

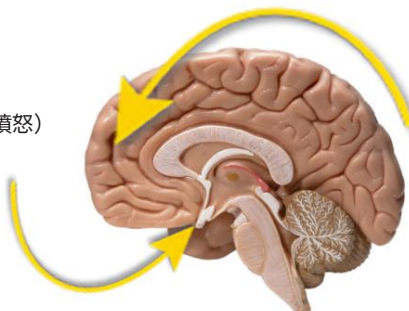


Know Your Neuro

《反應爐》

杏仁核：

情緒反應
(恐懼、焦慮、憤怒)
《加速器》



《思考者》

額葉：
衝動控制與
理性思維
《煞車》

測驗題

1)在影片中討論的大腦研究中，成年人通常會使用他們的 _____ 解讀肢體語言和臉部表情表達方式，而青少年則使用他們的 _____。

- A. 杏仁核、額葉
- B. “思考者還是煞車者”，“反應爐還是加速器”
- C. 額葉、杏仁核
- D. B 和 C

2) 積極傾聽包括以下所有內容，除了：

- A. 保持開放的心態。
- B. 保持良好的眼神交流
- C. 只專注在我們想聽的話
- D. 協調我們的非語言和語言溝通

3)一種運用操縱、罪惡感、傷害、控制和/或恐嚇等手段的溝通方式稱為 _____。

- A. 好鬥的
- B. 被動攻擊被動型
- C. 自信
- D. 被動語態

4)諷刺是以下一個例子 _____ 溝通。

- A. 被動攻擊型-攻擊型 B.被動攻擊型-被動型
- C. 自信
- D. 被動語態

5)積極溝通包含以下所有面向除了：

- A. 明確表達需求
- B. 捍衛權利
- C. 使用諷刺
- D. 尋求雙贏方案
- E. 與他人建立良好、尊重的關係

答案 :1) D ·2) C ·3) A ·4) A ·5) C

長期學習

活動 1

將學生分成兩人一組。請學生輪流講一個短故事（5分鐘）。故事講完後，指導說故事者根據以下標準，就聽眾的積極聆聽情況給予回饋：

- 1)注意
- 2)保持良好的眼神交流
- 3)將肢體語言與故事情節相符
出納員
- 4)面對說故事的人
- 5)提問
- 6)讓說故事的人知道你在認真聽，很有興趣，聽懂了故事。

活動二

將學生分成兩人一組，集思廣益，討論在哪些情況下需要我使用「我」開頭的陳述句來表達感受或設定界限。

例如：當有人傷害了你的感情或做了你不希望他們做的事情。

指導學生撰寫「我」陳述句。

根據情境，像下面這樣表達，然後練習與伴侶分享。請對方回饋，確保表達方式自信有力。如果聽起來很吶吶逼人或陰陽怪氣，請修改語句，然後再分享。

我感覺 _____ 當你 _____。

下次請務必這樣做。

活動#3

以兩人一組、小組或全班討論的形式，使用以下問題引發討論：

- 你主要使用哪一種溝通方式？
- 你會改變你的溝通方式嗎？根據談話對象不同而採取不同的談話方式？請舉例說明。
- 你是如何或透過誰學到你的。你家是哪種溝通風格？你家人的溝通風格是什麼？
- 當你……時，感覺如何？如何與具有攻擊性、被動性或被動攻擊性的人溝通？