

# 溝通技巧

## 活動指南 (6-12年級)

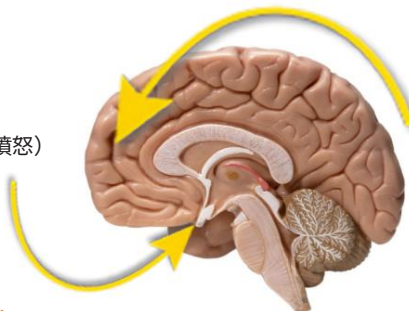


# Know Your Neuro

《反應爐》

杏仁核：

情緒反應  
(恐懼、焦慮、憤怒)



《思想者》

額葉：  
衝動控制與  
理性思維

### 腦力測試！

1) 成年人通常使用他們的 \_\_\_\_\_ 確定

青少年會透過觀察他人的肢體語言和臉部表情來判斷他人，而他們則會利用自己的肢體語言和臉部表情來判斷他人。

- A. 腦幹、額葉
- B. 杏仁核、腦下垂體
- C. 杏仁核、腦幹
- D. 額葉、杏仁核

(

3) 一種利用操縱、內疚或傷害，和/或恐嚇或控制的溝通方式稱為 \_\_\_\_\_。

3) 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

4) 諷刺是以下一個例子 \_\_\_\_\_ 溝通。

- A. 被動攻擊型攻擊
- B. 被動攻擊被動型
- C. 積極溝通
- D. 被動溝通

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

## 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) 肢體語言與說故事者的語氣相符
- 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

3-5名學生一組。集思廣益，列舉一些可能需要溝通澄清的情況。小組選擇一個場景，並創作一個短劇，劇中...

溝通技巧用於清晰表達感受、需求和願望。請在你的短劇中使用以下提示。

“當你...” 我覺得.....我編的故事是.....  
我希望你...”

- 退縮或採取「冷暴力」。
- 在背後議論他人或說閒話後退。
- 固執己見或責怪別人。
- 表面上合作，但實際上在潛意識裡破壞。

### 活動#3

寫下一個情境，其中你需要和家人、朋友或老師進行一次溝通。請使用以下提示來寫下你的溝通內容。有效的溝通需要技巧和勇氣。對著鏡子練習使用溝通模式，然後鼓起勇氣，運用這個模式與家人、朋友或老師進行清晰且尊重的溝通。

“當你...” 我感覺.....這個故事  
我化妝是... 我希望你...”