|  |
| --- |
| **河南理工大学《大学生心理健康教育》** |
| 实验时间： 2021 年 11 月 20 日 得分： |
| **实验名称：人际交往（大一学生）** |
| **实验目的：**  1. 学生逐渐明白许多事情的答案是多元的，只是理解的角度不同而已；  2. 让学生学会“不妨听听别人的意见”，在认真听取别人意见的同时完善自己；  3. 理解、表达、质疑、回应都是有效沟通的基本要素；  4. 帮助学习处理寝室关系。 |
| **实验内容与步骤：**  **游戏一：最佳配图**  （1）主持人将“最佳配图”的资料展示给大家；  （2）请学生根据自己的理解，在2分钟内把10个图案作两两配对。  （3）全班交流“最佳配图”，说出各自的理由。  **游戏二：我说你画**  1.活动道具：两张样图，每人一张白纸和笔  2.活动程序：  第一轮：（1）请一名自愿者上台担任“传达者”，其余人员都作为“倾听者”，“传达者”看样图一两分钟，背对全体“倾听者”，下达画图指令；  （2）“倾听者”们根据“传达者”的指令画出样图上的图形，“倾听者”不许提问；  （3）根据“倾听者”的图，“传达者”和“倾听者”谈谈自己的感受。  第二轮：（4）再请一位自愿者上台，看着样图二，面对“倾听者”们传达画图指令，其中允许“倾听者”不断提问，看看这一轮的结果如何？  （5）请“传达者”和“倾听者”谈谈自己的感受，并比较两轮过程与结果的差异。  **游戏三：同一屋檐下，室友怎么相处**  1.从构建的室友关系中，你想获得什么？  带领学生绘制室友关系四象图，引导学生明白我们努力构建的事关系，而不是单纯地希望对方改变来迎合自己。  2.我们彼此的不同，背后到底是什么？  带领同学们挖掘一下自己和室友不同行为背后的价值观。  3.你可以迈出的小步在哪里？  交往陷入僵局，可以根据实际情况打出关系卡牌：合作、妥协、竞争、迁就和回避。我们有不同的选择，不只是“合作”一条。  **游戏四：观看视频《吵闹，爱不完》**  人与人之间的相处模式有很多，竞争有时候也是一种爱的沟通方式。 |
| **活动中对自己和对他人的发现：**  **本次实验进行了两个活动，在第一个两两配图活动中，不同的人有不同的思维方式，他们配对出来的图片关联方式也各不相同，在本次活动中，我发现自己思考问题可能太理性化，对于不同事物之间的特征太看重他们彼此之间的外观特征，从环境方面，从寓意方面去思考占多一点。但对于室友而言，我发现他们更多的是对事物特征进行了一个想象空间，虽然在我看来很没有关联的两件事物，但我的室友们却将他们进行了更深刻的抽象的想象，为他们的特征增添了更多的特点和用处，从而使两个看起来好像毫不相关的东西关联在了一起。通过配对图形的不同，我发现人与人之间的思维契合程度总是不可能完全一致化的，我们的想法本身没有对与错之分，价值观更没有好与坏之分。** |
| **收获和感受：**  **通过本次心理团体课辅导活动，我最大的收获就是懂得了人与人之间交流相处的底线，每个人都有他自己的思考方式，因为惯性思维的不同，导致人与人之间的交往难免会产生分歧，但这种争论也许根本没有对与错之分，更没有好与坏之分，我们应该求同存异，尊重他人意愿，不必为了所谓自尊心去争论个高下。在以后的活动中，我会更加注重人与人之间的分寸，划清界限，志不同道不合不相为谋，不必为了消除孤独感而去迎合，也不必为了对某个论点进行驳论而争个高下，那样反而可能会伤人与人之间的关系，触碰交往的界线，产生不好的效应，从而降低工作效率，损人不利己。** |
| **实验评语**  **按照优、良、中、差等级对以下内容进行评阅,在相应等级上打“√”**  主题突出（ 优、良、中、差 ） 内容充实（ 优、良、中、差 ）  和自身结合紧密,情感真挚（ 优、良、中、差 ）  条理清楚,字体工整,页面布局合理（ 优、良、中、差 ）  其它补充说明:  **实验成绩** 优、良、中、差  日期：2021年 11 月 20 日 |