

第四次心理课梗概及所思所想

1. 内容梗概

人际交往和沟通是人的终身课题，不同阶段有着不同的沟通交往需求。沟通受到很多因素的影响，但我们应该避免投射效应的影响，真诚地去沟通。沟通时要注意倾听：在他人向你倾诉时不需要作出评断，只需要倾听，表达出自己知道了即可。还要适当地赞美别人，做到真诚、自信。

2. 所思所想

人际交往和沟通是人生中很重要的组成部分。

在我高中时期的生活中，我有时候也受到人际交往与沟通的困扰，主要是在自己对待他人与他人对待自己的方面。我常常希望自己以什么样的方式对待他人，他人就以同样的方式对待自己；假若不这样的话我便会感到难受、不愉快。但这样的想法是并不正确的，毕竟每个人沟通待人的方式是不同的，看待自己的方式也是不同的，不能强求他人以同样的方式对待自己。这又让我想起了阿德勒心理学中关于人生课题的阐述。正是这样的理论让我不再在意他人是如何对待我的，也让我喜欢上了一个人独处的时光。

除此之外，我还记得高中时期有一位好友向我倾诉自己所遭遇的困难，而我也给予了他很多的建议和意见，但大多都没有什么用处。现在想来，到底还是应该做一位良好的倾听者，毕竟每个人都有自己的想法与处事模式，若以自己的习惯向他人提建议，大概是没有什么用的，毕竟真正的摆渡人是你自己