同伴关系与沟通

吴冉 心理健康教育与咨询中心

同伴关系与沟通

- 人际关系的原则
- 人际沟通技术
- 沟通体验

人际关系的原则

想要有朋友，就要先让自己够朋友。——爱默生

人际关系的原则

人际关系的原则

真诚原则：真诚是打开别人心灵的金钥匙，使人产生安全感，减少自我防卫。越是好的人际关系越需要关系的双方暴露一部分自我，把自己真实想法与人交流。

交互原则：人际关系的基础是相互重视和相互支持。人都有保护自己心理平衡的需要，人际交往当中喜欢与厌恶、接近与疏远是相互的。

功利原则：人际交往的本质是社会交换。实际生活中的人际关系更多时候都保持着一种礼尚往来的动态平衡。

人际关系的原则

自我价值保护原则：保护自我价值不受威胁和提高自我价值，是个人先定的优势心理倾向。

自我阻抑策略：指个人为未来可能的失败制造保护性借口所采取的措施。

人际吸引水平的增减规律：我们最喜欢越来越喜欢我们的人，最厌恶喜欢我们的水平不断减少的人。

情景控制原则：人都需要达到对所处情境的自我控制。只有在平等、自由的人际情境中，才能真正达到自我控制，获得充分的安全感。如果一方必须受到另一方的限制，关系就难以深入。

同伴关系与沟通

人际关系的原则

人际沟通技术

沟通体验

人际沟通技术——非暴力沟通

两位销售经理之争：

A：我们不需要像B这么保守的销售方案，这样永远不会突破，我们需要大胆和革新！应该多利用互联网思维！

B：大胆和革新要建立在事实基础上，你都没有做市场调研，A方案只是在空想！

1 表达感受，不攻击，不评价，不比较。

人际沟通技术——非暴力沟通

两位销售经理之争：

A：B方案建立在调研和经验的基础上，我在想能否在此基础上增加一些互联网元素，达到销售方式的创新。

B：我认为我们可以做一些前期调研，只要不脱离市场规律，我想增加互联网元素是一种尝试。

2 学会表达需要，倾听需要。

人际沟通技术——非暴力沟通

人际沟通技术——非暴力沟通

回避责任

人际沟通技术——非暴力沟通

评价

进行比较

攻击、评价

女：你总是这么忙，我朋友的老公都不会这样，你眼里根本没有我。

男：我怎么眼里没有你，我现在不就跟你在一起吗？你就知道抱怨，脾气越来越坏。

回避责任

评价、攻击

这对夫妻的沟通有什么问题？

人际沟通技术——非暴力沟通

评价

进行比较

攻击、评价

女：你总是这么忙，我朋友的老公都不会这样，你眼里根本没有我。

男：我不知道你是不是指的我周末两天都不在家，让你感觉受到了忽视，你是希望我花一些时间陪你对吗？。

事实

需求

感受

有一对非暴力沟通之耳：攻击的背后是需求

人际沟通技术——非暴力沟通

客观事实　　感受　　表达需求

女：周末两天你都不在家，我自己在家很孤单，希望你能留出一天时间陪陪我。

男：这周末我确实安排了很多工作，以后我尽量留出周末的时间来陪你。

回应需求

有一张非暴力沟通之口：表达感受和需求

人际沟通技术——沟通体验

以下沟通有什么问题?
你说话太伤人了。
你花钱总是大手大脚。
你看看邻居家的小明作业做得多快。
你为什么听不懂我说话?
我吉他弹得不好。
我就喜欢房间乱，你能不能不要管我!

同伴关系与沟通

人际关系的原则

人际沟通技术

沟通体验

人际沟通技术——沟通体验

你和家人在沙漠自驾游旅行，要赶今天下午2点的飞机，但是汽车没油了。附近只有一个加油站，距飞机场一小时车程，现在是中午12点半，你需要加油后赶赴飞机场，但是当你走近加油站的时候发现，加油站挂着牌子，

“下午1点半起营业”……

请通过小组讨论，任务为：

1、全组针对上题确定一个解决对策，并推选一人扮演。

2、小组中两人一组（或三人），互为观察者，观察并记录他/她参与活动的沟通过程。

人际沟通技术——沟通体验

1. 当看到题目中的人物需要他人帮助时，你第一反应想到的策略是什么？
2. 在团队沟通中，你担任了什么角色？领导者？协调者？时间管理者？边缘人物？……
3. 你是否表达了自己的意见？是怎样表达的？
4. 帮助你的被观察者介绍一下他的沟通方式。

期末作业

要求：

撰写论文一篇，对自己的某一个或一类亲密关系进行反思性论述，可结合所学内容、理论或现实中的案例讨论自己亲密关系的特点，并思考提升自己亲密关系质量的途径。亲密关系的对象不限，题目自拟，**1500字以上**，禁止抄袭（抄袭论文0分）。加分项：文末介绍一下你在本课程中结识的新朋友，可获得**附加分5分**。

提交时间方式：

第八周（**11月2日**）上课前提交。**电子版以姓名+学号命名，发送给组长，组长统一收齐后发我邮箱rwu@mail.ecnu.edu.cn，纸质版一份上课时带来。未按时提交论文0分。**

感谢聆听，祝好心情！

rwu@mail.ecnu.edu.cn