

# 尊重

本周的重点是通过积极倾听进行尊重的沟通。学生将在初级课程中学习什么是主动倾听以及如何参与其中。一周的迷你课程将强调积极倾听的重要性，并为学生提供练习积极倾听技能的机会。

从整个课堂课程开始本单元，然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

## 主要课程

全班课  
30分钟

START  
HERE

### 积极倾听

在本课程中，学生观看一段简短的视频，解释什么是主动倾听以及如何参与其中。然后，学生将有机会讨论他们所学到的知识，并通过与合作伙伴讨论有争议的问题来练习积极倾听和尊重的沟通。（参见页面3 了解课程详情。）

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 观察积极倾听技巧

这项活动将让学生识别积极倾听还是不尊重倾听。选择 4-5 组志愿者（根据时间）：4-5 名演讲者和 4-5 名听众。写出听力技巧并秘密地分配每一对在谈话中表现出积极倾听的态度，或者做与积极倾听相反的事情（例如：听者不看说话者，而是向远处或向下看，就好像在看一部手机）。告诉他们不要让其他人知道他们将描绘哪种倾听情境（积极倾听/不良倾听）。向全班同学解释，目标是观察每次对话中展示或忽略的积极倾听技巧。每对每次都会去一个；“谈话者”将谈论大约 1 分钟他们最喜欢的爱好、假期、食物、参观的地方或其他一些“最喜欢的”。“倾听者”应该展示指定的技能。让全班同学找出正在展示或被忽视的技能，以及听众如何可以做得更好。让这两名学生坐下，然后请另外两名志愿者上前。对每对志愿者重复该练习。

积极倾听技巧：看看说话的人是否适合文化。• 保持开放的身体姿势。• 等待对方说完，然后提出问题。• 提供非语言暗示，例如点头。• 总结对方所说的话（可以这样开头：“我听到你说的是……”）。

对于合作伙伴  
15分钟



### 倾听对我意味着什么

让学生两人一组挑选并讨论他们对以下关于听力手段的引用之一的看法。然后，要求两人提出自己的口号或“可引用”的口号来积极倾听，特别是针对中学生。大约 10 分钟后，要求两人分享他们对引文的解释以及他们新写的口号或引言。

引号：

“倾听和等待发言是有区别的。”——西蒙·斯内克

“最真诚的尊重形式之一就是倾听别人的意见。”——布莱恩特·H·麦吉尔

“倾听的意义在于全神贯注，而不仅仅是保持安静。”——克里斯塔·蒂皮特

“勇气就是站起来说话；坐下来倾听也需要勇气。”——温斯顿·丘吉尔

“你不能假装倾听。表明。”——拉蔻儿·韦尔奇

对于个人  
15分钟



### 积极倾听清单和目标

给每个学生一张白色绘图纸或打印纸。让学生从1到10的范围(1为最低, 10为最高)确定他们认为自己的主动倾听技能的水平(包括在适当的时候看着别人;保持开放的姿势;使用适当的方式)非语言交流;提出问题;总结)。让他们在纸上用大字体画出这个数字。然后, 围绕这个数字, 让学生写下3-5个(或更多!)他们将努力实现的目标, 以便在尊重单元的其余部分中成为更好的积极倾听者。学生也可以说明这些目标, 和/或装饰他们的数字。在背面, 让学生写下他们希望在本单元结束时达到的数字。提醒他们有一个合理的目标很重要, 所以即使提高一个数字也是朝着正确方向迈出的一步! 它们不需要达到10分。让学生将这些上交, 以便您可以在单元结束时将它们交还给他们, 并要求进行第二次自我评估。

以技术为中心  
15分钟



### 乙通过技术更好地倾听

在一个大团体中(或在小组中, 然后重新聚集为一个大团体), 讨论技术是否使我们成为更好的倾听者, 以及为什么。请务必区分技术如何使我们成为更好的听众(改进的助听器、改进的电话技术、改进的视频会议)与更好的听众。

# 积极倾听

在本课程中，学生观看一段简短的视频，解释什么是主动倾听以及如何参与其中。然后，学生将有机会讨论他们所学到的知识，然后通过与合作伙伴讨论有争议的问题来练习积极倾听和尊重的沟通。

课程时间  
30分钟

所需材料  
□ 智能板或其他投影视频的方式

标准地图  
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

## 课程目标

学生将：

- 了解积极倾听的组成部分，并将它们与尊重和友善联系起来

## 教师联系/自我照顾

课堂上的尊重从你开始。希望您正在努力寻找尊重自己的方法。如果没有，永远不会太晚！如果学生没有看到为他们树立的自尊榜样，他们将很难尊重自己。记住你是多么坚强、多么善良、多么有价值！拥有它！本周，还要评估一下你对他人的尊重程度。对于老师来说，这似乎是“理所当然”的事情。我们爱我们的学生和我们所做的事情！但是，我们都会感到疲倦，我们都会经历倦怠，而且我们都会遇到挑战我们的学生，尤其是当这些中学生开始突破一些界限并经历一些强烈的身体、心理和情感变化时。尤其是在这些时候，请记住每个人都值得尊重，即使他们感觉自己没有赢得尊重。这并不意味着我们放弃课堂管理或纪律策略，但我们可以以尊重和友善的态度对待每一种情况。本周需要考虑的一些事情：你如何倾听你的学生（以及你的同事）的意见？你是为了听而听，还是为了回应而听？你的耐心罐怎么样？已经满了还是在冒烟？你是否有这样的父母，他们很难对他们或他们的孩子表示尊重？学生？当您感到挑战、疲倦、沮丧甚至悲伤，并且难以以友善和尊重的方式做出回应时，请记住您还好。事情会好起来的。您可以通过多种方式重新表达尊重：使用积极的倾听策略，在回应情况之前进行五次深呼吸，使用“我”信息而不是“您”陈述，降低声音并以温和的方式应对具有挑战性的情况，或者，呼叫后援（如果您有专业的学习社区[PLC]或老师伙伴需要喘口气，寻求帮助！）。您可以提高对他人表示尊重的能力，如果失败，请承认并道歉，然后继续前进。明天又是新的一天。



## 分享

5-7分钟

我们将讨论如何成为好的倾听者。倾听别人说话的一种方法称为积极倾听。有谁知道成为一个人意味着什么？积极的听众？（邀请学生回答。）



## 启发

15分钟

在本视频中，我们将更多地了解这意味着什么。当您观看视频时，写下他列出的关于成为积极倾听者的要点。

Emeroy Bernardo 的“如何成为一名积极的倾听者”（5 分 30 秒）

<https://www.youtube.com/watch?v=0eHxNdIyo7g>



## 赋能

15分钟

我们来谈谈刚刚学到的东西。埃默罗伊在视频中列出了哪些对于成为积极倾听者很重要的事情？

- 注意
- 参与其中
- 保持开放的姿势
- 问问题 澄清要点
- 总结你所听到的内容
- 使用 I 语句来反映他们所说的内容
- 不要评判；不要打扰
- 以善意和理解的方式做出适当的回应

听和听有什么区别？（邀请学生回答。）

现在，所有人都站起来。埃默里还谈到身体姿势和肢体语言是积极倾听的重要组成部分。上周我们也讨论了肢体语言。肢体语言，或者说我们的非语言交流，包括我们的站立方式、我们用手臂做什么、我们的面部表情等。转向你旁边的人，数到三，摆出一个身体姿势，表明你没有在积极倾听他们的讲话。一、二、三，出发！学生们应该摆好姿势。评论各种姿势；你应该看到双臂交叉在胸前，避开目光，也许身体背对着他们的伴侣，皱着眉头，表情漠不关心，等等。

现在，数到三，将你的姿势改变为你认为代表积极倾听的姿势。一、二、三，出发！学生们应该摆出新的姿势。评论你所看到的。

- 这个姿势与您的第一个姿势感觉有何不同？（邀请学生回答。）
- 积极倾听如何表达对谈话对象的尊重？（邀请学生回答。）
- 积极倾听如何表达对自己的尊重？（邀请学生回答。）

这可能不太明显，但正如视频中所讨论的，积极倾听可以改善人际关系。作为一个积极的倾听者，你不仅可以让你倾听的人快乐，也可以让你自己快乐。尊重他

人并改善人际关系感觉很好。您可能会学到更多，避免冲突，并对自己和他人的处理方式感觉更好。你会降低你的压力反应，并可能提高你在与你交流的人中的声誉，这表明你不仅尊重他人，而且尊重自己。您足够尊重自己，以确保与他人的互动也为您创造积极的体验。



## 反映

5-7分钟

现在，你要练习积极倾听！您有最后五分钟的时间与旁边的人交谈！你可以谈论任何你想谈论的事情，但要练习我们刚才谈论的技能。注意你的肢体语言，提出问题，使用非语言暗示来表明你正在倾听，并在场。不要想别的事情，而是专注于眼前的人。不要看你的手机或其他科技产品！记住，要在场！

您将选择这些主题之一与您的伴侣讨论。您可以同意或不同意该陈述，并讨论您的想法以及为什么您会这样想。在谈话中使用积极倾听和尊重的沟通策略！我会观察你的表现！您可以在白板上写下以下主题，将其投影到智能板上，或者只是说几次。然后，在房间里徘徊观察对话。

- 所有学校都应要求穿校服。
- 职业运动员、电影明星或音乐家的薪水太多了。
- 学校应该禁止垃圾食品。
- 每个学生都应该演奏一种乐器。
- 电子游戏太过暴力，应该被淘汰。
- 学校的着装要求对男孩和女孩都是公平的。
- 全年制学校对学生来说更好。

在最后一两分钟，强调你目睹的一些积极、尊重的对话以及原因。提醒学生积极使用今天听！