



单元名称：积极倾听  
 Sel 话题：关系管理  
 年级：小学

课程总览：

第2页	第3页	第4页	第5页			
关于积极倾听	词汇	活跃思考	活动指导	拓展延伸	教学工具	小测验

课程目标：

学生能够在别人讲话时集中注意力，并能通过口语或肢体表达将自己的兴趣传达给对方。

活动一览

这节课包含了以下的活动、信息及教学工具：

标题	活动类型	预计时间	资源和材料
活跃思考： 单元介绍	详见选项	10分钟	-关于积极倾听 p.2 -词汇 p.3 -活跃思考 p.4
活动1: 什么是积极倾听	讨论	10分钟	-活动指导 p.5 -教学工具:学生引导 -教学工具
活动2: 你在听吗？	角色扮演	5-10分钟	-活动指导 p. -教学工具:学生引导
活动3: 老师说	游戏	5-10分钟	-活动指导 p. -教学工具:学生引导
拓展延伸	详见第8页	随活动变化	拓展延伸 p.

应用与好处：

掌握积极倾听的技巧能让孩子们变成更好的学生，帮他们更好地建立和维持关系，并在学业上取得进步。



## 关于积极倾听

### 课程描述：

通过角色扮演，学生将能更好地理解积极倾听的品质。  
学生会判断积极倾听的技能有没有在特定的情景下被用到。  
学生将在游戏中理解积极倾听的重要性。

### 单元基础：

积极倾听不仅能帮助孩子们在学业上取得进步，而且对他们的日常交友和未来的职业道路都大有帮助。从学业的角度来看，积极倾听能让学生们有更好的理解能力和沟通能力，能在对话中获取更多的信息。研究表明，积极倾听也有助于提升自我效能，让学生不再感到手足无措。从个人的层面来说，积极倾听能让学生们和他人搞好关系。通过灵活运用积极倾听技能，他们能更好地与他人沟通，避免误解，提升共情能力和正念思维（能有效地减少焦虑和忧郁情绪）。在职场上，积极倾听技能可以提升工作表现。

### 学生反馈：

让学生亲身体会“听到”和“倾听”的区别。鼓励学生去模仿积极倾听的行为，并在他们并没有积极倾听时给出建设性意见来提升他们的积极倾听技巧。另外，和学生讨论如何通过在生活中做一个积极倾听者来获得正面的结果。

### 教师反馈：

如您在教学过程中对本单元做出了调整。我们真诚希望听到您的想法、建议与批评。  
请将您的反馈通过邮箱发送至 [info@mylearningtools.org](mailto:info@mylearningtools.org)



## 词汇

什么是积极倾听？

积极倾听就是在听别人讲话时全神贯注。我们通过倾听来理解对方，而不是在不留神时随便听听。通过口头交流和肢体语言，我们能让讲话的人知道你在积极倾听。

可以通过以下行为来表现积极倾听：

- 微笑
- 点头
- 保持眼神接触
- 等对方讲完再开始讲话
- 总结对方说话的内容

消极倾听：

消极倾听就是在没有集中注意力的情况下听别人讲话。

消极倾听的行为包括：

- 开小差/走神
- 分神
- 打断对方说话
- 不进行眼神接触

共情：

共情就是理解他人的感情。



## 启发思考

### 目的

- 社会情感学习技能可以应用于日常生活中。在我们引入新单元之前，记得向学生介绍单元的学习目标与基础。
- 请在新单元开始之前分享与讨论相关词汇

### 课前准备

- 请熟悉本单元的信息、目标与词汇。
- 将本单元的内容应用于您日常的教学工作中
- 选择有关积极倾听的活动，在本页中有部分建议内容。
- 将“听到”和“倾听”区分开来，列出一些例子。（比如，我们在睡觉时还是能“听到”声音，但我们并没有倾听别人讲话）

### 活动建议

- 和学生一起阅读并讨论本单元的学习目标。
- 问学生他们是否在上课前已对本单元的概念有所了解，注意学生是否对某些概念有误解。
- 针对涉及情绪的词汇，让学生将情绪表演出来。
- 讨论主要的词汇和概念，通过气泡图来展示学生的理解。
- 把本单元的知识和学生体验还有其他所学知识联系起来。
- 组织一个全班讨论时间，选一两个学生来分享他们参加过的特殊活动，其他的学生可以进行提问。分享的同学则应该提供更多的细节，其他学生应尝试去记住这些细节。
- 老师可以将某样物品或者玩具放入不透明的包里。学生们可以通过问问题的形式来猜测包中的物品是什么。老师或者是指定的学生可以将细节写在黑板上。

Resilience, Inc

SELENA-社会情感学习应用

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

地址：12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 电话：(813) 480-4751



## 活动指导：活动1-什么是积极倾听

### 准备

- 仔细阅读第2页上的信息
- 打印或投影活动1的学生指导
- 让学生阅读第页的教学工具：情景

### 活动

和学生一起讨论积极倾听的定义。向学生解释今天将学习如何在别人说话时认真听讲。

向学生说明你会念出一些场景，学生应该在使用了积极倾听技巧时点头（nod），未使用积极倾听技巧时摇头（shake your head）。

念出各个场景，等所有学生点头或摇头之后再进行讨论他们为什么做出这个选择。

当你念完了所有情景之后，和学生讨论他们都发现了哪些积极倾听的共同特点。

给学生答疑的时间。



### 活动指导：活动2-你在听吗？

#### 准备：

- 仔细阅读第2页上的信息
- 打印或投影活动2的学生指导
- 决定您会示范什么行为
- 决定学生要讨论什么话题

#### 活动：

提醒学生什么行为显示了积极倾听，什么行为显示了消极倾听。

向学生说明您会展示这两类行动，他们需要选出您在展示哪类行为

您应选两个举手的学生到讲台上来说他们这周末都做了什么（您也可以选择其他话题，比如说他们最喜欢的电影，书或者他们最喜欢的旅游经历）。当学生在台上讲他们的话题时，您应该做出积极或者是消极倾听的举动。当学生认出您的行为时，他们可以举手作答。

让学生投票选出一个能在一分钟内说完的话题。当学生选出话题之后，再叫一个举手的同学到讲台上来。在学生讲话时，再次做出积极或消极倾听的举动。并在结束后叫学生回答您在示范什么行为。

在将上述步骤重复四到五次之后，让学生回答您的行为当他们产生什么样的感觉。

讨论积极倾听的行为如何造成正面的影响。另一方面，消极行为如何造成负面的影响。

Resilience, Inc

SELENA-社会情感学习应用

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

地址：12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 电话：(813) 480-4751



### 活动指导：活动3-老师说...

#### 准备

- 仔细阅读第2页上的信息
- 打印或投影活动3的学生指导

#### 活动：

告诉学生们今天在课上将玩“老师说”\*的游戏，并解释“老师说”的规则。

提前准备好一段话，部分以“老师说”为开头，而其他句子照常。

在游戏之后，讨论为什么部分同学能在这个游戏中站得更久，并说明积极倾听的同学能在这个游戏中站得更久。

#### \*“老师说”游戏：

“老师说”游戏是一种不需要工具的口语化游戏。在游戏的开头让全体同学起立，念一段话，并在中间随机做出以“老师说…”为开头的动作指示。成功完成动作的同学可以继续站立，没有及时完成指示或者是做出错误动作的同学会被淘汰出去。

#### 例如：

“人们都说：“桂林山水甲天下。”我们乘着木船荡漾在漓江上，来观赏桂林的山水。

我看见过波澜壮阔的大海，“老师说…拍拍手！”玩赏过水平如镜的西湖，却从没看见过漓江这样的水。漓江的水真静啊，静得让你感觉不到它在流动；漓江的水真清啊，清得可以看见江底的沙石；漓江的水真绿啊，绿得仿佛那是一块无瑕的翡翠。“老师说…向左转！”船桨激起的微波扩散出一道道水纹，才让你感觉到船在前进，岸在后移。”

#### 拓展延伸

Resilience, Inc

SELENA-社会情感学习应用

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

地址：12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 电话：(813) 480-4751



## 目的

- 在您上课的过程中，您可能会发现部分的学生需要更长时间，或者一些额外帮助才能理解我们学习的信息
- 请您在计划每单元的时候空余出一定的时间，来指导需要额外帮助的学生。

## 准备

- 注意哪些学生需要额外帮助
- 准备15-20分钟的时间来进行小组讨论
- 通过下列的活动来让学生更好地学习

## 反思

使用如下所示的T型表格，让学生回想一段他们之前和别人有过的对话，并且写下对话方的行为（口语或者肢体动作），让同学们回忆一下什么行为让他们觉得对方有在听，什么又让他们觉得对方在走神。完成之后，辅助学生一起识别哪些是积极倾听行为，哪些又是消极倾听行为。

在他这样做的时候， 我觉得他在听我说话...	在他这样做的时候， 我觉得他在走神...

## 示范

让学生组队后选择一个话题。让其中一个学生开始讲话，同时让另一个学生做出积极倾听的举动。在1-2分钟后，让他们互换角色并重复上述步骤。在活动后，和学生讨论他们模仿的表现，并指导他们如何做得更好。

