

# 《人际沟通》

## 实验手册

学号：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

年级：\_\_\_\_\_

## 实验手册使用

- 1、实验课须携带实验手册。
- 2、每次实验后尽快完成实验记录。
- 3、期末需上交完整的实验手册。

福建医科大学心理与行为实验教学中心

## 实验一 体验沟通

### 一、实验目的：

了解人际沟通的内容、形式及特点，引导学生进行特殊情景下的沟通实验。

### 二、使用器材：

无

### 三、计划学时数：3学时

### 四、实验内容

1. 了解人际沟通内容、形式及特点。
2. 设置特殊场合下的沟通训练。
3. 引导学生进行沟通特点的概括总结。

### 五、实验过程

——让组员分别写出对自己沟通特点的三个形容词，组员之间打乱顺序，每人对拿到的形容词进行理解并猜出谁可能是主人。

### 六、实验记录

- 1、个人沟通特点概括
- 2、个人反思记录

实验时间：\_\_年\_\_月\_\_日

## 实验二 非语言沟通训练

### 一、实验目的：

了解非语言沟通的内容、形式及特点

### 二、使用器材：

无

### 三、计划学时数：3学时

### 四、实验内容

1. 了解语言沟通与非语言沟通的内容、形式与特点
2. 体验单纯的非语言沟通以及单纯的语言沟通各自的适用范围及缺点

### 五、实验过程

1. 先让组员按规定，所有的沟通过程不能使用任何的非语言信息；
2. 单纯的使用非语言沟通方式
3. 体验并比较两者的区别，分享感受

### 六、实验记录

1. 非语言沟通的适用
2. 个人反思报告

实验时间：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 实验三 信息的有效辨识实验

#### 一、实验目的：

学习有效的辨识生活中信息发送者发送出的信息，并将信息进行解读、内化，指导下一步的沟通方向。

#### 二、使用器材：

多媒体

#### 三、计划学时数：3学时

#### 四、实验内容

1. 学会有效的识别沟通对方发出的信息；
2. 学会识别信息的有效性；
3. 有效运用有价值的信息。

#### 五、实验过程

设置两个相似的名词，只有一个组员跟其他人不同，让每个组员按顺序不重复的说出所拿名词的特点，尝试让组员找出拿有不同名词的组员。

#### 六、实验记录

1. 个人反思报告

实验时间：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 实验四 信息的有效筛选实验

### 一、实验目的：

学习在众多的发送信息里有效的筛选有价值的信息；并指导下一步的沟通。

### 二、使用器材：

多媒体

### 三、计划学时数：3学时

### 四、实验内容

1. 学会有效的识别沟通对方发出的信息；
2. 学会识别信息的有效性。

### 五、实验过程

设置场景让组员用悄悄话的形式传递某些信息；让组员利用有限的资源对传递的信息进行辨识，并接着传递下去。

### 六、实验记录

- 1、个人反思报告

实验时间：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 实验五 特殊场合下的沟通实验

### 一、实验目的：

学习生活和工作中可能会遇到的沟通场合，针对不同的人物、时间、地点和场合进行沟通模拟训练。

### 二、使用器材：

无

### 三、计划学时数：3学时

### 四、实验内容

练习不同场合下需要的不同的沟通技巧。

### 五、实验过程

1. 与领导、上司的沟通
2. 与陌生人的沟通
3. 与熟悉的朋友、同学之间的沟通。

### 六、实验记录

- 1、个人反思报告

实验时间：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 实验六 生活中的沟通礼仪训练

### 一、实验目的：

学习生活和工作中可能会遇到的沟通场合，针对不同的人物、时间、地点和场合进行沟通模拟训练，重点在礼仪方面。

### 二、使用器材：

无

### 三、计划学时数：3学时

### 四、实验内容

练习不同场合下需要的不同的沟通礼仪，如握手、介绍、坐姿、表情、电话礼仪等等。

### 五、实验过程

1. 设置不同场合体验握手的礼仪要求与特点；
2. 设置情景体验自我介绍、为他人介绍等的礼仪要求与特点。

### 六、实验记录

- 1、个人反思报告

实验时间：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日