

专家 坐堂

聊天冷场是交流障碍吗?

老师:

您好。

从今年寒假开始,我在和同学交往的过程中经常遇到没话说,突然冷场的尴尬局面。

我也不知道为什么大家开开心心地聊着天,忽然话题就进行不下去了。每次出现这种情况的时候,我都觉得很难受,觉得自己很傻很笨,这么大了居然连聊天都不会。越是害怕冷场,冷场的情况就出现得越频繁,渐渐地和同学说话变成了一种负担,我更愿意一个人待着,或者安静地做一个听众。

最近,我发现这种尴尬开始出现在跟家人的交流过程中,尤其是与爸爸之间。爸爸脾气比较急躁,容易发火,我跟他在一起有点紧张,一紧张就说不出口,平时家里出现冷场的情况妈妈会来帮忙缓解。

最近妈妈要出差一段时间,我不知道该怎么和爸爸单独相处?我不知道这种冷场是不是我的交流能力有问题?

同学:

你好!其实,在人与人的交往过程中,沟通不畅,是很常见的事情。

首先,你可以先观察一下,别人是如何聊天的,学习别人是如何活跃气氛的。比如:说一些最近大家都关心的事、分享自己最近看的笑话、出游的感受等。

然后,平时多看书,开拓自己的眼界,等到觉得自己准备好了,可以先从身边的人着手,和亲朋好友先尝试起来。

最后,尝试着和陌生人沟通,检验自己的学习成果。

而这一切的重要前提,是你要对自己能够达到这个目标,充满信心。

在与人交往过程中,需注意以下几点:

1、态度:聊天时,要关注正在说话人的眼睛。不是眼睛直钩钩地盯着对方,是看着对方。让对方知道,你在认真地倾听,这是一种礼貌。

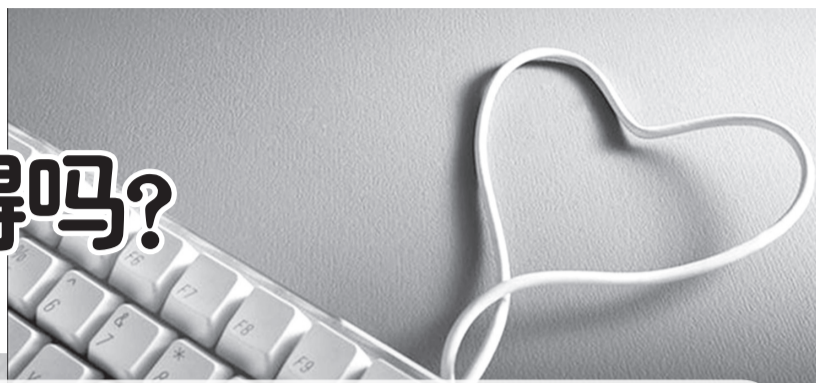
2、话题:比如:你和一个女生聊天,这个女生不喜欢运动。你拼命告诉她,昨天的直播球赛如何精彩?你觉得后果会如何?正确的做法是:假如,某同学身体不舒服,几天没来学校。你可以从关心同学的身体入手,打开话题。也可以和同学朋友,聊聊你们以往的共同经历,最近周围发生的趣事,梦想,对未来职业的规划……

3、语速:语调柔和,语速适中,给大家足够时间消化你所要表达的意思。因为,很多时候,我们会嘴快于脑子。说得过快,致使大家还没反应过来,你就说完了。大家不知道要如何接话?要给你何种反馈?这个时候,就容易产生冷场的局面。

如果,在话语中没有避讳,说中了在场某人的伤痛,不如自嘲一下,这也不失为一个好方法。

总之,发现问题,正视问题,解决问题,这些你现在视为“问题”的状况将成为你人生路上的里程碑。你会从中学到很多,并得到成长。加油!

12355心理咨询师:徐丸



幸福 课堂

帮助别人是个“技术活”

文/宋晓东



在上一期文章中提到,帮助别人是提升一个人幸福感的有效方式。读完上篇文章之后,不知道你是不是已经摩拳擦掌,准备去帮助别人了?

且慢,帮助别人其实是一个技术活儿。要想更好地帮助别人、幸福自己,我们还需要注意以下几点:

了解对方的真正需求

很多时候,我们在没有搞清对方真实需求的前提下就去热心地帮助别人,实际上只是为了满足自己自恋的需要,或者仅仅是在炫耀自己,本质上并不是真正地想要去帮助别人。

在纽约街头游览的时候,有一个镜头令我印象特别深刻。一次,我刚出地铁站,正东张西望准备找路的时候,有一位行人主动停下匆匆的脚步,问我是不是需要帮助。当我告诉他我要去的地方时,他非常热心又耐心地告诉我该怎么走,这不禁让我非常的感动。

为什么这么一件小事就会让我如此的感动?这是因为对方非常准确地判断了我的需求,在我正需要帮助的时候给予了我帮助,这种“雪中送炭”式的帮助自然会让人非常感动。

从小事入手就够了

在美国访学的这段时间,乘坐电梯时有一个小细节引起了我的关注。通常先进入电梯的人,会问后进入电梯的人要到哪一个楼层停下,然后就帮对方按好那个楼层的按钮。这个小小的动作往往会让人感觉心里格外温暖。

后来在乘电梯的时候,我也开始瞅准机会主动帮其他人按楼层的按钮,这个微小的动作可以快速地拉近两个陌生人之间的距离。人们除了会对你的善意表达感谢之外,还会在走出电梯的那一刻说一句:“Have a good day!”这些都会让我的心里感觉美滋滋的。

发挥自己的优势

如果你擅长做PPT,那么就尽可能多地运用你的PPT优势去帮助别人吧;如果你擅长讨价还价,那么就陪你的朋友去逛街买东西,顺便帮朋友砍价吧;如果你是一名电子产品的发烧友,那么你可以主动去帮助身边有需求的朋友推荐一款性价比高的运动手环。

马丁·赛里格曼说过:所谓幸福,就是找到自己的优势,然后在工作和生活当中尽可能多地去运用自己的优势。如果做一件事情的时候,既能发挥自己的优势,又能帮助到人,这必然是一件极好的事情。

心理 小故事

不要丧失固有的价值



一次毕业典礼上,校长一句话也没讲,手里却高举着一张10元钞票,对着1000多名毕业生问:“谁要这10元钱?”一只只手举了起来,可是校长谁也没给,而是将钞票揉成一团,又问:“谁还要?”仍有人举手。校长又把钞票扔到地上,踏上一只脚,用力地踩,用力地碾,然后拾起那张已经又脏又皱的钞票,再次高声发问,“现在谁还要?”还是有人举起了手。

“同学们,我无论怎样对待这张钞票,你们还是想要他,因为它没有贬值,它依旧值10元钱。”校长激动地说,“在今后的人生道路上,你们会像这张钱币一样,随时可能被逆境击倒,甚至会被碾得粉身碎骨,但无论怎样,你们永远不要丧失固有的价值。”