

# 友好沟通，化解矛盾

## ——班会设计

(咸宁实验外国语学校实习生 21级汉语言文学专业荣雅婷)

### 一、班会背景

社会主义核心价值观内容已经深入人心，“爱国、敬业、诚信、友善”是公民的基本道德规范，是从个人行为层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练，其中，“友善”强调公民之间应相互尊重、相互关心、相互帮助、和睦友好，努力形成社会主义的新型人际关系。

四年级409班的学生正处于成长的关键阶段，他们开始形成自己的个性和观点，与同伴间的交往也日益频繁。然而，由于年龄和经验的限制，他们在处理人际关系时往往缺乏有效的沟通技巧，导致矛盾频发。为了帮助学生掌握友好沟通的方法，学会化解矛盾，特此设计本次班会。

### 二、班会目标

1. 增强学生的沟通意识，认识到友好沟通在化解矛盾中的重要。
2. 引导学生学习并掌握基本的沟通技巧，如倾听、表达、同理心等，使其在生活中与他人友好沟通，让学生感受到化解矛盾、收获友谊的美好，增强彼此间的感情。
3. 通过实践活动，让学生在模拟情境中体验沟通的过程，提升解决矛盾的能力。

### 三、活动准备

1. 准备相关案例，如学生间的误会、争吵等，用于讨论和分析。
2. 设计模拟情境，包括学生间的矛盾场景，如争夺玩具、误解对

方意图等。

3. 准备纸笔，供学生记录学习心得和体会。

4. 布置班会场地，确保环境舒适，便于学生交流和互动。

#### 四、班会过程

##### 1. 导入环节（5分钟）

班主任简短介绍本次班会的主题和目的，强调沟通在人际交往中的重要性。通过提问的方式，引导学生思考自己在日常生活中遇到的沟通难题，激发学生的参与热情。

##### 2. 案例分析（10分钟）

展示几个学生间的矛盾案例，引导学生讨论分析。班主任引导学生思考矛盾产生的原因，以及如何通过沟通来化解。鼓励学生积极发言，提出自己的看法和建议。

##### 3. 沟通技巧讲解（15分钟）

班主任详细讲解友好沟通的基本技巧，包括倾听、表达、同理心等。通过生动的例子和互动问答，帮助学生理解并掌握这些技巧。同时，强调在沟通中保持冷静、尊重对方的重要性。

##### 4. 模拟情境实践（30分钟）

学生分组进行角色扮演，模拟解决矛盾的过程。每组选择一个模拟情境，分别扮演矛盾双方和调解者。在表演过程中，班主任和其他学生作为观众，观察并记录表演情况。表演结束后，班主任引导观众对表演进行评价和反馈，指出优点和不足，提出改进建议。

- 情境一：小明和小华因为争夺一本漫画书而争吵。

- 情境二：小红误解了小强的意图，认为他在背后说自己的坏话。

- 情境三：小刚和小丽在合作完成作业时产生了分歧。

在每个情境中，学生都运用了所学的沟通技巧，如倾听对方的意见、表达自己的观点、尝试理解对方的感受等。通过模拟实践，学生不仅加深了对沟通技巧的理解，还提高了解决矛盾的能力。

#### 5. 心得分享与讨论（15分钟）

学生分享自己在模拟情境中的体验和感受，以及学到的沟通技巧。班主任引导学生思考如何将学到的沟通技巧运用到日常生活中，鼓励学生在遇到矛盾时保持冷静、积极沟通。同时，鼓励学生提出自己在沟通中遇到的困难和挑战，共同寻找解决方案。

#### 6. 总结提升（5分钟）

班主任总结本次班会的学习成果，强调友好沟通在化解矛盾中的重要性。鼓励学生将学到的沟通技巧运用到日常生活中，学会用沟通解决问题。同时，提醒学生在沟通中保持尊重、理解和包容的态度，共同营造一个和谐、融洽的班级氛围。

### 五、班会总结

本次班会通过案例分析、技巧讲解、模拟情境实践和心得分享等环节，让学生深刻认识到了沟通的重要性，并学习到了友好沟通的基本技巧。通过实践活动，学生不仅掌握了化解矛盾的方法，还增强了团队协作能力和人际交往能力。希望同学们能够将学到的沟通技巧运用到日常生活中，用友好沟通搭建起友谊的桥梁，共同营造一个和谐、融洽的班级氛围。