



## 音乐疗愈系列课程之 沟通模式建立



### 【课程背景】

沟通是人际交往间最常用的互动方式，然而，在不经意间的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口等不良沟通习惯，会给双方带来情感和精神上的创伤，甚至比肉体上的伤害更加令人痛苦，这些无心或者有意语言暴力让人与人之间变得冷漠、隔膜、敌视。沟通并不是一种本能，它不是天生具备的，而是一种需要后天培养、主动学习和努力实践而提升的能力。

本课程根据国际音乐疗愈心理学方法，结合歌曲中的和声表现形式特点，





给学员更多现场体验及沟通方法的技巧，帮助学员发现更好的自己、调整沟通状态，积极面对互动场景中的人、事、物，做更好的自己！

**【授课形式】** 引导技术、教练技术、小组活动、音乐体验、心理测评解读等

**【培训时长】** 2-3 小时

### **【课程大纲】**

## **1、初识音乐疗愈-音乐疗愈模式介绍**

- 1) 音乐疗愈的概念和历史
- 2) 音乐疗愈的效果和作用机制
- 3) 音乐如何促进人际交往和沟通

## **2、沟通场中的三要素**

- 自我-我是否接触到自己的感受与需求，并愿意为自己表达与行动
- 他人-我是否关心与接纳对方的感受与需求，并愿意积极倾听与探寻
- 情境-我是否注意到双方所处的客观条件，并愿意以对等协商的态度处理

**【音乐体验】** 歌曲中的“和声”沟通模式：《伊呀呀》

## **3、常见的不良沟通模式解析**

- 讨好型
- 指责型
- 超理智型
- 打岔型

**【角色扮演】** 场景式命题，体会不良沟通模式造成的结果





【体验活动】体会不同歌曲的沟通模式，并找出沟通要素的缺失

#### 4、创造内外一致的沟通模式

- 1) 探索沟通效果
  - 行为特点
  - 言语特点
  - 内心感受
  - 期待结果
- 2) 非暴力四部曲
  - 观察-区分事实与评论
  - 感受-体会和表达感受
  - 需要-理解深层次需要
  - 请求-区分请求与命令

#### 5、创作疗愈自己的沟通歌曲

- 1) 解析基本和声原理
- 2) 小组共创疗愈关键词
- 3) 建立填词模板
- 4) 选取主旋律、节奏模板
- 5) 加入和声
- 6) 小组作品呈现与赏析

【小组活动】写给自己的歌





附录：音乐疗愈系列其他课程

《音乐疗愈之情绪压力缓解》

《音乐疗愈之思维模式创新》

《音乐疗愈之行为风格探索》

《音乐疗愈之亲子关系引导》

