

有效的人际沟通可减少心理行为问题发生

沟通是人与人之间、人与群体之间思想与情感的传递和反馈的过程。我们常说，沟通是一门艺术，我们可以在沟通中了解对方、与对方建立信任关系。与此同时，适当的人际沟通可以帮助我们更好地认识自我，有效减少心理行为问题的发生。

为什么有效的人际沟通能减少心理行为问题的发生？

有效的人际沟通不仅可以满足人认识社会与他人的基本需要，建立社交网络，改善人际关系，而且有利于深化自我认识，挖掘自我潜能。缺乏倾诉情感能力的人更容易患身心疾病（如原发性高血压、胃溃疡等）和精神障碍（如药物依赖、创伤后应激障碍等）。

有效人际沟通的健康要求：

1.能恰当地表达喜欢、欣赏、称赞、感激、不满、生气、失望、愤怒等情绪。如“谢谢你的帮助，现在我感觉好多了。”“我不喜欢你用那种态度和我说话。”不要认为向别人倾诉会让人看不起，也不要认为哭是没出息的表现。

2.坦诚而清楚地说“不”。

3.别人讲话时，注意倾听，即保持认真、警觉、注意观察和深入思考，并给予回应。

4.家长多与孩子进行情感、语言和身体的交流，培养孩子良好的生活行为习惯。

5.鼓励学龄前儿童与小伙伴一起游戏、分享情感，培养孩子的独立与合作能力。

6.学龄儿童和青少年应学会情感交流，增强社会适应能力，培养兴趣爱好。

7.中青年要构建良好的人际支持网络，学会主动寻求帮助和张弛有度地生活，发展兴趣爱好。

8.中老年人要接受由于年龄增大带来的生理变化，建立新的人际交往圈，多参加社区和社会活动，学习新知识，拓展兴趣爱好。

（本文由西安交通大学卫生发展与改革中心主任王明旭进行科学性把关）

人民网-科普中国 2020-06-15

作者：杨海峰 马乐

https://article.xuexi.cn/articles/index.html?art_id=8512817988898704262&t=1657702830368&showmenu=false&study_style_id=feeds_default&source=share&share_to=copylink&item_id=8512817988898704262&ref_read_id=ee2ffba8-9532-405d-a2e5-2838fad949c9_1710855692525