

猜猜看?



了解有關您的學生剛剛在諮商課中學到內容的更多
資訊
2024 四月

2023-2024 學年度重點：通過加強關係和溝通技巧建立一個健康的社區

这个月份的咨询课我们将继续着重于人际关系的技巧以建立健康的社区。学生将学到如何建立健康的人际关系，以及瞭解一段不健全或是虐待关系的迹象。

使用视频和游戏，学生能够利用非暴力沟通策略（NVC）练习设置界限。学生观看了短片，并比较健康与不健康人际关系的互动状况。学生取得了需要协助的信息，以方便在他们评估自己的人际关系时发觉自己或许需支持和援助。

以下是您的学生参与的课程：[咨询 4-健康的人际关系](#)



在家可嘗試

不妨让学生用自己的意思来定义一些上面图像的含义。首先尝试提出您自己的概念定义; 例如: 「我认为健康的冲突是尽管我们不同意, 我们仍会善意地沟通, 并且一齐努力解决问题。你觉得呢?」 您可能会分享一段健康的人际关系中最能引起您共鸣的地方。考虑让您的学生分享健康与不健康人际关系中最让他们印象深刻的因素。重要的是, 让他们知道您愿意倾听任何他们想谈的话题。

該認識的詞語

- **Interpersonal/人际关系:**
Between people/人与人之间
- **Boundaries/设限:**
The limits we set for ourselves in a relationship/ 在人际关系中设定
- **Escalate/升級:**
To increase quickly/很快的增加
- **Dynamic/互动力:**
The way two people are with each other/彼此的互
- **Intensity/紧密度:**
Very strong feelings or pressure/很强烈的感受或压力
- **Manipulation/操纵:**
To lie, make excuses, blame you to hide truths. Make you feel bad.
说谎，借口，为了隐藏事实而怪罪你，让你觉得对不起对方
- **Guilting/內疚:**
Make someone feel regret on purpose/
故意让别人感到罪恶感
- **Volatility/ 波动:**
To change really fast and unpredictably/
波动度大而且不可预测
- **Integrity/诚信度**
To be honest /诚实
- **Mutuality/互相:**
When both people or two things agree with each other
当两个人或两件事情彼此同意时
- **Interdependence/相互依存:**
Relying on each other, while also taking care of ourselves, so we all do better/
互相依靠时也要照顾好自己，我们才能够都做
得更好

資源

護理慰藉/Care Solace:
1 (888) 515-0595
www.caresolace.com/FUHSD
縣立心理健康/County Mental Health: 1 (800) 704-0900
新自殺和危機生命線/NEW Suicide and Crisis Lifeline : 撥打 988
在上學期間 (8:00a-3:30p) , 請將您的孩子轉介給學校心理健康專家尋求協助:

Cupertino
Fremont
Homestead
Lynbrook
Monta Vista
Educational Options