

指导简报

积极互动的青年

简介

与青年互动的方式有很多—您可以分享自己的职业旅程，通过学校设备演示材料，促进与学生的实践活动，在公司组织学习经验分享会，您还可以充当职业规划导师。极其重要的一点是您会接触形形色色的角色榜样，不管角色如何（他们的行为、事迹或成功都可以被他人效仿），您可以向青年提供强有力的信息。角色榜样对女孩和年轻女性尤其重要。

以下列出的技巧和策略可以帮助第一次参加活动的志愿者以及那些想要复习的人准备给青年演讲，与青年互动，激励青年。

- **在现场要专注。**您要把全部的注意力、思想和精力集中在青年身上，以及他/她所说的话上。您要将手机设置为静音模式。
- **采用以青年为中心的方法：**
 1. **真实：**真心诚意地与青年交流，建立真实的关系。
 2. **共鸣：**了解每个青年的观点（思想、感受、行为），然后将自己的理解传达给他/她；这有助于建立积极的关系。
 3. **无条件积极关注：**接受、支持和尊重青年原本的样子；避免评判。注意对青年未经证实的假设。
- **要自信，但不要太强悍。**多微笑！保持眼神交流。保持中立态度。为人诚实，但要注意演讲方式。
- **征求和尊重青年的意见。**青年有独特的视角。他们过去的经历、家庭生活和其他因素和/或障碍有助于形成自己的观点。要考虑到他们的年龄和他们可能面临的不安或挣扎。
- **提供有意义的经验。**活动应对青年友好，并符合他们的利益和需求。这样你就可以在知识和发展方面了解他们当前的状态。
- 让青年接触新事物；这有助于他们发现和激发自己的热情。
- **鼓励青年领袖。**让青年发挥积极作用；这意味着成年人要给予支持，而不是提供引导。让年轻人参与策划，支持他们的想法和建议。
- **提出开放式问题。**提出需要全面回答或解释的问题。避免提出只需回应是/否的问题。必要时提出后续问题并要求进步一步说明。
 - **开放式问题示例：**你想象你五年后是什么样？你的理想职业是什么？你怎么解决这个问题？你的期望是什么？
 - **简单回答是/否的问题（要避免的问题）：**你今天如何？你喜欢这个活动吗？
- **一次问一个问题。**给青年机会回答每个问题。一次性提出太多问题，特别是提出问题后还给出建议，容易导致他们的回答受到阻止或限制。
- **给与支持。**做一名倡导者。您可能是某些青年唯一认识的倡导者。在适当之时分享资源和学习经验。

- **动机。**提倡积极心态。寄予高期望，让青年挑战自我，超越他们自己的目标。
- **鼓励反思。**对许多青年来说，跟成年人敞开心扉地交流，可以帮助他们走出舒适区。与您共事的青年在任何时候与您分享个人信息，讨论对他们有意义的事情，或提到他们面临的风险或挑战时，一定要认可他们的感受，并让他们花点时间进行反思。



回答示例：如此听来你应该有很多事情要做。我只能想象你有多么不易，除了要努力平衡学校和工作之间的事，还要帮忙照顾兄弟姐妹。你怎么跟进每一件事呢？

需要避免的回答示例：哇！我对此深感抱歉。我们来讨论一些正面的事吧。

- **赞美。**赞美不同的能力和成就，但同时也要帮助青年应对失败。
- **享受乐趣！**



倾听类型

倾听有两种类型：

- **主动倾听：**倾听、理解并充分关注发言人——有意识地关注发言人的需要和愿望，而不是关注个人喜好；要有想了解青年的欲望。
- **被动倾听：**单纯地听发言人说话。

努力成为主动倾听者！

主动倾听策略：

1. **鼓励。**为青年踊跃发言创建机会。



例如，提问：你还有什么想法或思路？还有从别的视角看待这个问题吗？你能举个例子吗？这给你引申出什么问题？

2. **改述。**用自己的话说出青年的想法。



斟酌使用这样的措辞：听起来……我听你说的是……跟我详细说说……

3. **有意保持沉默。**要有停顿，但时间不宜过长，可以给青年一点额外的“安静时间”，让他们了解自己的想法，整理自己的思路。这样也给青年机会弄明白他们是否要发言。

请访问 WWW.STEM2D.ORG

魅力青年是 FHI 360 为强生公司的 WiSTEM²D 计划（从事科学、技术、工程、数学、制造和设计领域的女性）而制定的。