



愛情先修班...健康的兩性交往





活動一

喜歡要如何表達



如果是俊彥會選擇何種邀約方式



1. 單獨邀約



2. 團體邀約



團體邀約的好處

- 邀約的對象會比較願意出來。
- 活動過程會比較輕鬆、不會有壓力。
- 可以展現出較自然的一面。
- 彼此關係不會被誤會或聯想為男女朋友的關係。
- 可以順便認識更多的朋友，擴展個人人際互動領域。



邀約的技巧



1. 健康的心態：「先當朋友，再當情侶」。
2. 使用「欣賞」來代替「喜歡」或「愛」。
3. 先以「團體邀約」或「團體活動」，不要先以「單獨邀約」方式。
4. 約會內容應「具體」且「有趣」。
5. 表現「誠意」與「尊重」。

活動二

如何拒絕不想要的邀約 -say no



如果是俊彥會如何拒絕安琪的示愛



1

2

3



以羞辱對方式

模稜兩可方式回
應

直接表達拒絕意
願

一個好的拒絕

- 明確表達自己的意思。
- 避免傷害對方或將傷害減至最低。
- 增進彼此的成長。



培養自我肯定拒絕的步驟

1. 清楚陳述自己的立場與真實意思

我無法接受你的邀約

2. 提供一個原因

因為我目前還不想交男朋友

3. 瞭解他人的感受，使用正向的語言，態度溫和

感謝對方的邀約

4. 肯定並維護自己有拒絕的權力

拒絕後內心不必感到歉疚





活動三

MAY ME- 邀約與拒絕藝術

應用剛才所學習到的有效溝通
與拒絕的技巧，進行組內演練
，會邀請 2-3 組上台表演，演
出時間限時 1~2 分鐘。





情境一：這個星期六是妳（你）的生日，你想邀請自己喜歡的女生／男生朋友一起慶生，妳（你）會如何提出邀約？（前提：你所喜歡的人並不知道你喜歡他／她！）。

情境二：放學等公車時，碰到一位你不欣賞的異性，邀請你參加他們學校的校慶，你不希望和他有進一步往來，你該怎麼辦？

情境三：你和妳所喜歡的女生／男生負責同一個打掃工作（如必須一起倒垃圾），你會如何與他／她交談？（前提：你所喜歡的人並不知道你喜歡他／她！）。



情境四：頗欣賞一位異性，但尚無法接受與他深交，展單獨約會，當他（她）向你提出邀約時，你該怎麼辦？



情境五：這星期六休假，你在家上 MSN 恰巧遇到心儀很久的人，聊天得知他／她也沒事，你會如何提出邀約？（前提：你所喜歡的人並不知道你喜歡他／她！）。

情境六：參加一個大團體的郊遊活動，一位你不太受得了的異性一直盯著你，不斷找機會搭訕並提出邀約，你該怎麼辦？（前提：你並不喜歡他／她！）

