

「愛情先修班---青春四人行」學習活動二

如何拒絕不想要的告白？

自我肯定拒絕技能



【活動一】

自我肯定小測驗

(10')

自我肯定量表



我是_____

請依照自己自覺的狀態填入相符的數字：

④從來沒有 ①很少 ③偶爾 ②大多是 ⑤經常是

1. 當一個人對你非常的不公平時，你是否會讓他知道？ ④①③②⑤
2. 你是否容易做出決定呢？ ④①③②⑤
3. 當別人佔了你的位置時，你是否告訴他？ ④①③②⑤
4. 你是否經常對你的判斷有信心呢？ ④①③②⑤
5. 你是否能控制你的脾氣？ ④①③②⑤
6. 在別人的聊天之中，你是否覺得很容易發表意見？ ④①③②⑤
7. 當你在做自己的事時，如果有人注意到你，你是否不受影響？ ④①③②⑤
8. 當你和別人說話時，你是否能輕易的看著對方的眼睛？ ④①③②⑤
9. 你是不是常常開口讚美別人？ ④①③②⑤
10. 你是否很容易對推銷員說「不」，而不會買了一些自己並不需或並不想要的東西？ ④①③②⑤
11. 當你有充分的理由可以將貨品退給店家時，你不會猶豫不決？ ④①③②⑤
12. 在公眾場合中你是否容易與別人交談？ ④①③②⑤
13. 你是否覺得自己是受歡迎的？ ④①③②⑤
14. 如果有位朋友向你提出無理的要求，你能拒絕嗎？ ④①③②⑤
15. 如果有人過度的讚美你，你知道要說些什麼嗎？ ④①③②⑤
16. 通常你是否會向別人說出心裡所想的？ ④①③②⑤
17. 當你和異性談話時，你能感到不緊張嗎？ ④①③②⑤
18. 當你生氣時，是否不會嚴厲的責罵對方？ ④①③②⑤

- 自我肯定的內涵

- 美國黑人的教科書上寫著：「黑」，是世界上最美的顏色，這就是自我肯定。

- 鴻雁



• 人際溝通配對分析

他人\自己	自我肯定	侵犯/攻擊型	非自我肯定	被動-攻擊型
自我肯定	人際和諧	佔不了便宜	自我成長	達不到目的
侵犯/攻擊型	自我保護	嚴重人際衝突	吃虧、受傷害	人際衝突
非自我肯定	保護對方	吃定對方	曖昧、各自猜測	暗中佔人便宜
被動-攻擊型	自我保護	人際衝突	吃虧上當	人際衝突

如何拒絕不想要的邀約-竣彥該如何
拒絕安琪的表白呢？



1



以羞辱對方的方式



2



模稜兩可方式回應

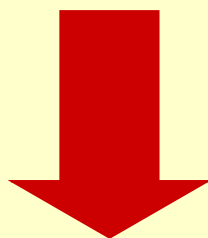


3



直接表達拒絕意願

讓同學票選這三種不同的拒絕方式，自己最欣賞的是哪一種方式，哪一種拒絕的方式最有效而且可以讓兩個人的良性互動關係持續下去？並請幾位同學提出自己的觀點，也開放讓同學們彼此提出質疑，以溝通的方式進行彼此觀念的澄清。



自我肯定拒絕(assertiveness refusal)

能清楚且有信心地詮釋個人的想法或個人權益、不會否定別人的權益。例：面對不想要的邀約及性要求能以自我肯定方式拒絕。



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

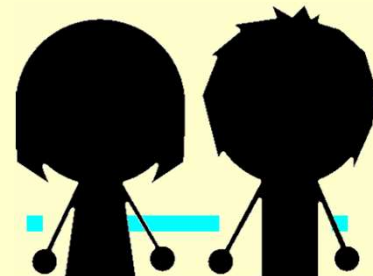
因為我目前
還不想
交男女
朋友

3. 瞭解他人的感受，使用正向的語言，態度堅定。

4. 肯定並維護自己有拒絕的權力

感謝對方
的邀約

拒絕後內心
不必感到歉疚



拒絕技巧角色扮演

- 各組以抽籤方式決定所扮演情境
- 運用所學的拒絕技巧，演出「自我肯定型的拒絕方式」
- 準備時間三分鐘，推派表演的同學與分配角色。
- 上台表演時間限時一分鐘