

The background features a scenic view of a snow-capped mountain range under a clear sky. The image is overlaid with a white grid pattern. The text is centered on the left side of the slide.

第四堂

拒絕技巧

檢查手冊與表揚

口腔癌病友心路歷程 分享

拒絕技巧與演練

第四堂：拒絕技巧

拒絕3平原則：

- 平和而堅定的語氣：一旦表明立場開口說不，就要堅持下去，用溫和又明確的口氣，和沉著穩重音調，一再重複「不要」的立場，並避免攻擊性的語言。
- 平實的態度：拒絕時要保持鎮靜，動作自然，態度誠懇，肯定地傳達拒絕的訊息，並避免攻擊性的動作出現。
- 平視的眼光：臉部肌肉放鬆、眼睛正視對方兩眼中間鼻樑上方，嚴肅正經的表情不但使拒絕容易成功，同時又可以贏得對方的尊敬。

第四堂：拒絕技巧

拒絕的方法：

- 反覆說不法：不必解釋太多，只是一再重覆說不，要求者就會厭煩而不再要求。
- 自我解嘲法：自己消遣自己，或一時貶低自己的能力，以緩和及不愉快氣氛。
- 轉移話題法：岔開話題，引起新話題，以擺脫朋友的遊說。
- 肯定友誼法：雖不能答應請求，但肯定彼此間的友誼，使拒絕不影響友誼。
- 離開現場法：無法順利拒絕時，則藉故快速離開現場，擺脫糾纏。

第四堂：拒絕技巧

情境卡片使用方式：

- 每二個學員一組，由一方練習拒絕技巧，另一位學員扮演要說服對方的角色。
 - 學員先抽取有台詞的卡片進行練習，學員可照卡片上的台詞演練。
 - 待全部練習完後，練習拒絕技巧之學員抽取不具台詞之卡片，依照卡片類型自行發揮。
 - 結束後，由學員提出「拒絕別人時，最困難的是什麼」等問題，並互相討論解決辦法

情境卡片範例

情景：路邊

角色扮演：偶爾遇到的朋友

好兄弟！好久不見，最近在忙什麼事業啊？（拿出檳榔）來來，來一顆！如果把我當成是朋友的話就吃下去，要不然你就不夠朋友！

說服對方嚼檳榔的角色

利用肯定友誼法拒絕：

兄弟，不是我不給你面子。而是我現在不可以吃檳榔。前幾天我去上課時，才知道我再吃檳榔的話，就危險了。如果你是我兄弟的話，就應該為我的健康著想，不要強迫我吃檳榔。

練習拒絕技巧的角色

調查問卷填寫

珍重再見