



假設自己是志謙，請寫下邀請小靖的方式，並找同學演練。

邀請方式：

請同學檢視自己提出的約會邀請方式，將有達成項目的星星塗滿，做到的項目愈多，愈有機會邀約成功喔！

- | | | | |
|-------|------------|--------|--------|
| ☆親自邀請 | ☆表達出「欣賞」對方 | ☆態度有誠意 | ☆小團體約會 |
| ☆無壓力 | ☆方式有趣 | ☆尊重對方 | |

真心「絕」招

對於不想接受的邀約，每個人都有拒絕的權利，如果模稜兩可的說：「到時候再看看吧」，這種不確定的訊息會使對方困擾；而攻擊性的拒絕：「誰要跟你去」，雖然能清楚表達，卻會使對方受辱。因此，使用「自我肯定拒絕」法，才能不傷害他人自尊，同時清楚表達立場，像小靖如果不想去，就可依照以下技巧拒絕：

技巧2 自我肯定拒絕技巧

清楚陳述立場與想法：如「我並不想看那部電影」

提供一個真實原因：「因為我不喜歡看喜劇片」

了解對方感受，使用正向語言：如「但很謝謝你的邀請」

肯定自己拒絕的權利：不必感到過意不去或歉疚，如「你們可以自己去」

表達拒絕時，口氣應平和、堅決；用語簡潔、清楚；態度真誠；眼睛須正視對方。被拒絕固然不好受，但「拒絕」的原因很多，不用把過錯歸咎自己或對方，學習適切表達，尊重對方的決定並坦然面對，反而彰顯自己的成熟與氣度。



若自己是小靖，且不想答應志謙的邀請，請寫下拒絕的說詞，並找同學演練。

拒絕說詞：

請同學檢視自己的拒絕方式，將有達成項目的星星塗滿，做到的項目愈多，表示愈能明確拒絕，且不讓人難堪喔！

- | | | |
|---------|-------------|--------------------|
| ☆眼神堅定 | ☆態度委婉 | ☆提供一個具體、真實、又不傷人的理由 |
| ☆清楚表達想法 | ☆同理、感謝對方的邀請 | ☆語氣堅決、沒有特別感到歉疚 |

小靖之前雖然

拒絕志謙的邀請，但最近他們代表學校參加辯論大賽，兩人培養了不錯的默契。小勳說小靖曾表示欣賞志謙，但有了上次被拒絕的經驗，志謙感到既高興又煩惱，不知該如何是好？

情愫……是否傾訴？

曖昧不明的關係讓人心

情不定，單戀與不平衡的愛

苦多於甜，此時透過「作決

定」的技巧，能了解自己是否

渴望向對方告白，或只想當普通

朋友。試著透過以下技巧列出可能的解決方法以及後果，選擇適當的行動。

技巧3 作決定

列出所有可能的選擇：如「表白」、「不表白或暫緩」

思考如何以尊重他人與自己的方式表白，並能坦然接受表白後的結果→採取向小靖表白的行動

評價決定的結果是否為「好決定」：表白讓感情加溫，即使被拒絕也還是朋友

列出優缺點與可能的結果：

- 1.表白：可能被拒絕或感情穩定發展
- 2.不表白：可能關係曖昧、隨緣或再找機會

思考能接受的結果，作出決定：小靖和我志同道合，表白才有機會交往

- 擇偶
- 1.不嚼檳榔
 - 2.會賺錢
 - 3.今靜
 - 4.不常抽煙
 - 5.喝酒不會醉
 - 6.有輕微潔癖
 - 7.吃東西不發出聲音
 - 8.不磨牙
 - 9.身高比我高10 cm
 - 10.長的好看
 - 11.重義氣