



無菸正青春

# 拒絕的藝術



## 有效的拒絕技巧

# 請收看「絕」處逢生 行動劇 -



車車

vs



仔仔

# 仔仔成為高中的新鮮人－ 積極參與社團活動，與學長東東成為好朋友



高中校園社團活動情形

# 超級駭客網咖店



仔仔非常崇拜東東  
在網路遊戲裡的表現...



仔仔遇見東東  
在校園角落抽  
菸...

啊！







先別說這些，來~我  
請你，先來一根~

學長我是來找你討  
論網路新遊戲的！

都是自己人，客氣什麼ㄟ，  
這是我請你的，ㄟ不抽就是  
瞧不起我勒！



# 大夥盯著仔仔做決定...





如果你是仔仔，  
你會怎麼做？



請問...



- ①劇中「仔仔」遇到什麼情境？
- ②如果你是仔仔你會如何回應？  
是接受或拒絕？
- ③如果是「接受」，當時的想法感受？  
如果是「拒絕」，當時的想法感受？

# 『當朋友提出使自己為難的要求時…』

屈就自己意願，將就他人，無法肯定地拒絕要求。

雖然維護自己意願拒絕他人，但因表達不當，造成雙方不愉快。



面對好朋友的不當要求，  
的確很為難，不過還是很誠實告訴他，自己的想法與意願，委婉地拒絕他，必希望對方能尊重自己意願。

自我肯定拒絕方式



# 適當的拒絕說“不”——

可以維護自己的權益

並顧及對方的顏面。

勇敢誠懇的拒絕

創造對你、我都好的

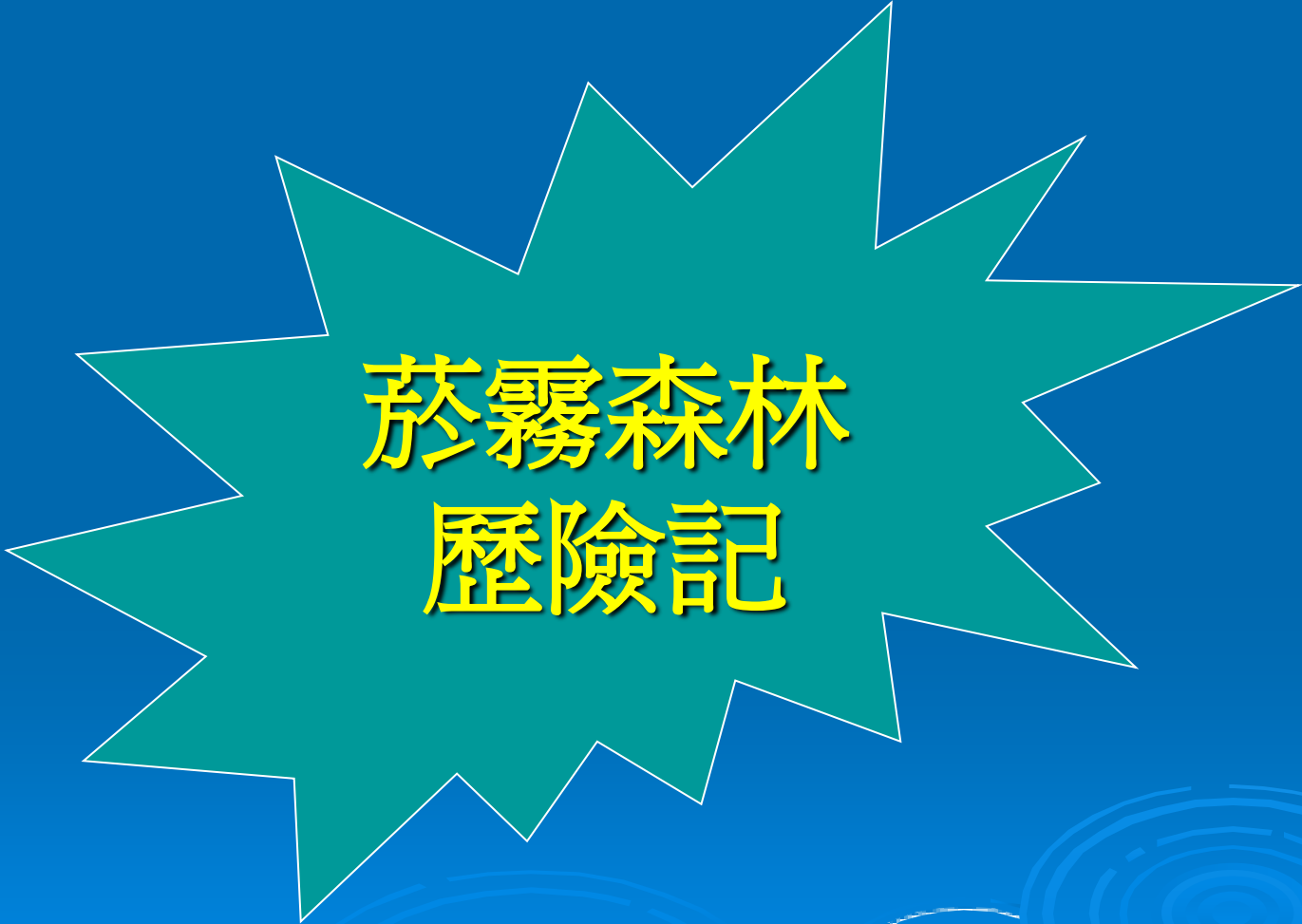
「雙贏局面」。





# 拒絕七巧

- **告知理由法**--例如：我爸媽管我管得很嚴，被他們聞到菸味我會被打死的。
- **自我解嘲法**--例如：不行啦，我真得很膽小，我不敢試啦。
- **遠離現場法**--例如：哇！糟糕了，我的錢包忘了拿，我先趕回家去拿，再見！
- **轉移話題法**--例如：對了！最近我買了一張超讚的CD，走！不要抽菸了，到我家聽CD。
- **反說服法**--例如：不要抽啦！這個對身體不好，我不想試啦！你也不要抽了啦！
- **反激將法**--例如：你們笑我是沒膽量，我就抽，那我不就是真的是沒有主見的俗仔了嗎？！
- **堅持拒絕法**--例如：不行啦！不要啦！我真的不想抽啦！



# 菸霧森林 歷險記

參考：我肚子好痛噢，我要去看醫生

策略：遠離  
現場法

抽根菸再  
走嘛

參考：拍ㄣㄟ啦！我真的不想抽啦！

放學一根菸快  
樂似神仙，來  
一根吧~

策略：堅持  
拒絕法

參考：不行啦！抽菸會被我媽聞到。  
這樣我的零用錢就不保了。

策略：告知  
理由法

來嘛，陪我  
抽根菸～

...

參考：不行啦！我太虛了。  
一抽菸就咳得半死。

策略：自我  
解嘲法

兄弟，來哈  
一支菸吧~

參考：不要抽啦！我們都是好朋友，  
吸菸對身體不好，你也不要抽了啦。

我有從國外帶  
回來的菸，要不  
要試一支～

策略：反說  
服法

參考：籃球場剛沒有人，走吧，一起去打球，不要抽菸了啦！

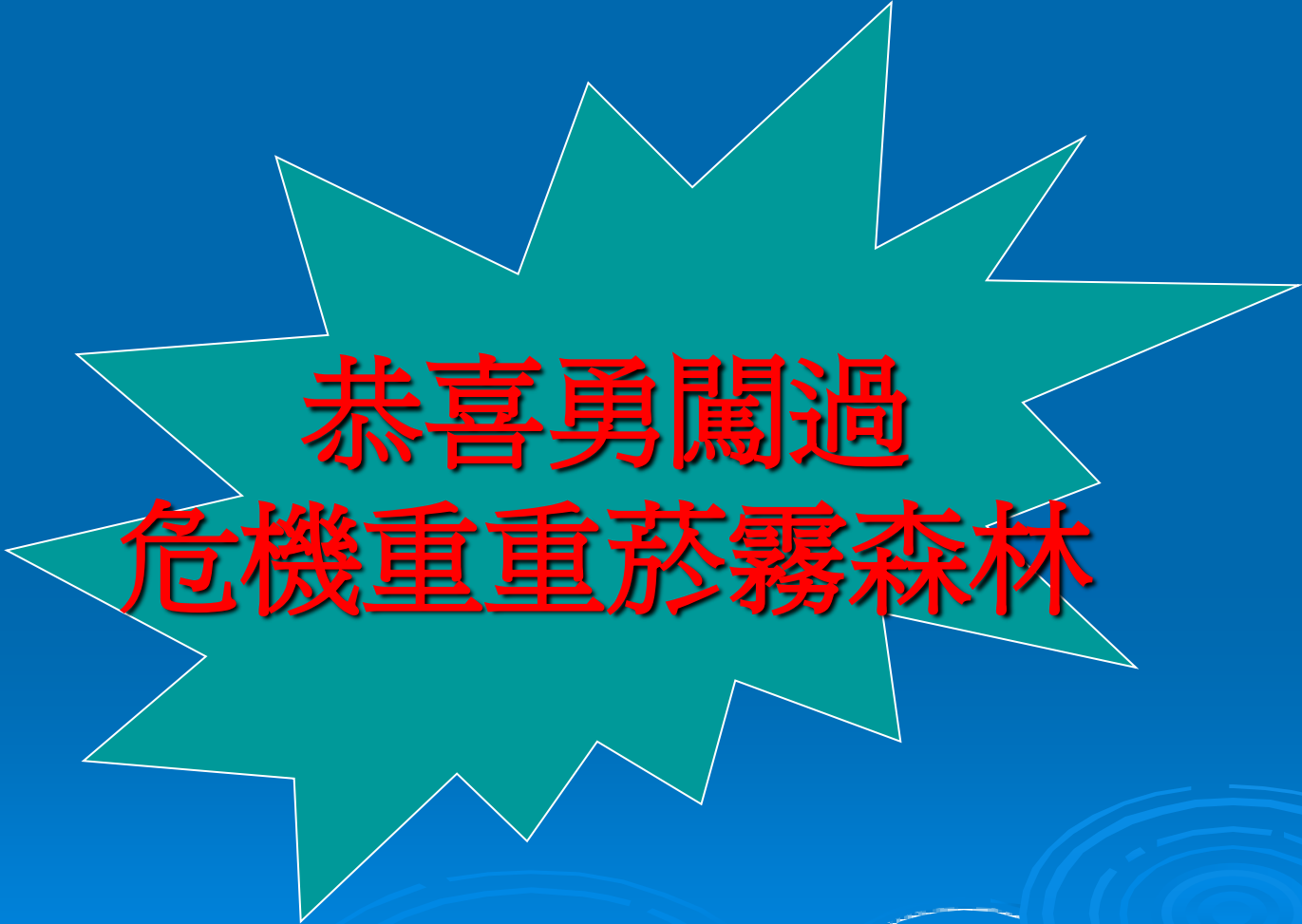
策略：轉移  
話題法

請你抽根菸~

嘿,小子別怕嘛!抽  
根菸吧!超帥的~

策略:反激  
將法

參考:你要我抽就抽,那太沒有志氣了!



**恭喜勇闖過  
危機重重菸霧森林**

# 想成為拒絕高手嗎？

請先判別情勢選擇適當的方法

熟悉各種有效拒絕方法

尋找最適合自己使用的

## 獨門絕招！



# 精彩絕倫

分組演練拒絕技巧



# 精彩絕倫

拒菸技巧演練成績揭曉...

**最佳拒菸團隊  
就是你！**

大家掌聲鼓勵鼓勵.....



# 拒絕是門藝術，可以精彩「絕」倫

- 熟悉各種拒絕的方法。
- 應用於拒菸的生活情境。
- 且在拒絕別人後，建立內心平衡，以堅定拒菸的決心。

