

堅定篇

1. 每個人都會用不同方式去表達自己之立場，大致可歸納為三種類型：

順從型

- ☆ 認為別人的要求比自己的需要更重要。
- ☆ 可能產生委屈或無奈的負面情緒。

攻擊型

- ☆ 祇滿足個人的需求而忽略別人的需要及感受。
- ☆ 常以直接、傲慢或諷刺來表達，影響人際關係。

堅定型

- ☆ 主動及誠懇地表達自己的感受及意見。
- ☆ 以平等態度來看待自己和他人的需求和權利。

2. 三種表達方式的主要分別

	順從型	攻擊型	堅定型
尊重他人的意見/ 感受	✓		✓
尊重自己的意見/ 感受		✓	✓

3. 堅定的表達並不是盲目堅持己見及拒絕別人，而是在尊重自己及尊重他人的原則下，表達自己的感受及意見。

4. 堅定的表達技巧

Body 身體 • 身體挺直而盡量放鬆 • 肩膊平放 • 回應時適當地點頭	Say 說話 • 選用「我．．．」開頭的句子 • 清楚及具體表達自己的想法、感受和意見
Eyes and Face 眼和面 • 輕鬆自然 • 表情與說話內容一致 • 保持自然的眼神接觸	Tone and Voice 聲音語調 • 用平和堅定的語氣和聲調 • 注意說話的速度

5. 態度

- ★尊重：表示了解對方的立場、需求和感受。
- ★友善：令對方感到舒暢自然。
- ★真誠：表裡如一。