

溝通行為學!

- 不得罪人的拒絕技巧 ✨



開學過了大半個月，生活也越來越忙，每天的日子
在課業、社交、打工中度過。其中會遇到一些令人困擾的請
求，我們都會因為**拒絕別人而感到壓力**，一部份是受到
「我這樣拒絕會不會讓對方不開心?」的心理作用影響。可有
時候明明忙不過來，還是答應別人的請求讓自己壓力倍增。

這個時候是不是會想要有個**給別人留下好印象、不得
罪人的聰明拒絕技巧**呢?這裡向大家介紹**自我肯定型主張的
拒絕方式**。

以下向大家介紹自我肯定型主張的拒絕方式。自我肯定型拒絕指在拒絕別人要求時，能同理他人立場，並清楚表達自己的想法。**運用這個技巧能夠委婉且明確的拒絕別人喔！**

自我肯定型拒絕的步驟

以下自我肯定型拒絕的步驟，讓我們一起來看看吧！

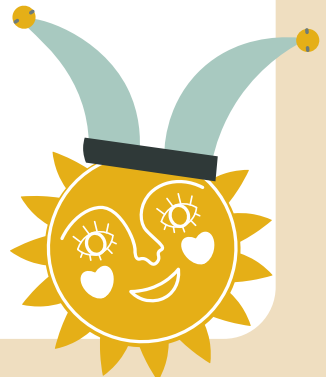
- 1.拒絕前先向對方**表達善意**，例如說「謝謝你和我說……」、「我真的很想幫忙，但是……」或是簡單複述對方的話讓對方知道自己有認真聽。
- 2.接著用「真的很抱歉…」**明確地拒絕**。
- 3.然後**說明原因**，如「因為晚上要打工、做作業，實在是沒有時間……」、「剛好我最近要忙的事情太多……」讓對方了解妳不是不想幫他，而是因為自己有些事情要處理無法接下其他的邀約。
- 4.最後給出**具體的替代方案**給對方，「等到下禮拜我有空……」、「我先把這些事情做完再跟你說」、「也許可以找……幫忙」

只要運用上述的說法，對方就能比較接受你的拒絕，也不會留下壞印象喔！

心理學
檔案

自尊感

自尊感越高，對自己越有信心，也越積極向上。自尊感是生活在團體社會中相當重要的感受。當自尊感過低容易只關注缺點而情緒低落；不過自尊感過高也要注意自我中心的問題。



實現自我肯定主張的技巧

除了上頁拒絕的小撇步外，以下介紹四個表達主張時可以運用的技巧！

1.用我當主詞

相較於用你做為主詞，用我當主詞聽起來不會像是質問對方。

X「你報告遲交讓我很困擾」

O「如果能早點拿到報告，會幫我很多忙」

2.傳達情緒

除了描述客觀的事實或事項外，在表達溝通時加入「很開心幫了大忙」、「感到有點緊張」、「有你在很安心」等情緒感受，能拉近彼此距離，防止對立。

3.好好拜託

即便是對方份內的事，也用「能麻煩你……」、「能拜託你嗎？」的語氣請託，最後再說一句謝謝。讓對方能有比較好的心境。

4.正向表述

遇到做不來的急事，先不用「今天根本做不完」等否定句回答，可以用「到明天下午我有足夠的時間把他做完，這樣可以嗎」類似的肯定句回覆。

心理學
檔案

好感的互惠性

當有人像自己展現善意，我們也會對對方產生好感，這種現象稱為「好感的互惠性」。





圖片來源:free pik

新學期開始，室內口罩解禁伴隨的容貌焦慮

疫情指揮中心於二月初宣布於3/6放寬各級學校戴口罩的規定。對於三年來在疫情中已經習慣出門必戴口罩的我們來說，一方面是開心可以不受限制，但對一些同學來說，伴隨著的是，將自己的容貌展現出來焦慮。

對於容貌焦慮者來說，戴口罩能夠帶來安全感，避開對自己容貌的評價，但在解禁後，若持續戴著口罩反而擔心如何跟他人說明原因。有容貌焦慮的人，常常擔心自己的容貌被人看見，脫下口罩後的外表是不是不如他人期待，這樣的思緒使得容貌焦慮者常常受到焦慮情緒的折磨，長久累積可能陷入無助跟憂鬱。

在意自己的外表是人之常情，在意外表以及評價是人之常情，然而，過度的自我否定、焦慮不安可能衍生更多的身心問題。面臨新的學期，如果你有這樣的擔心，或許可以試試幾招來提醒自己緩解焦慮：

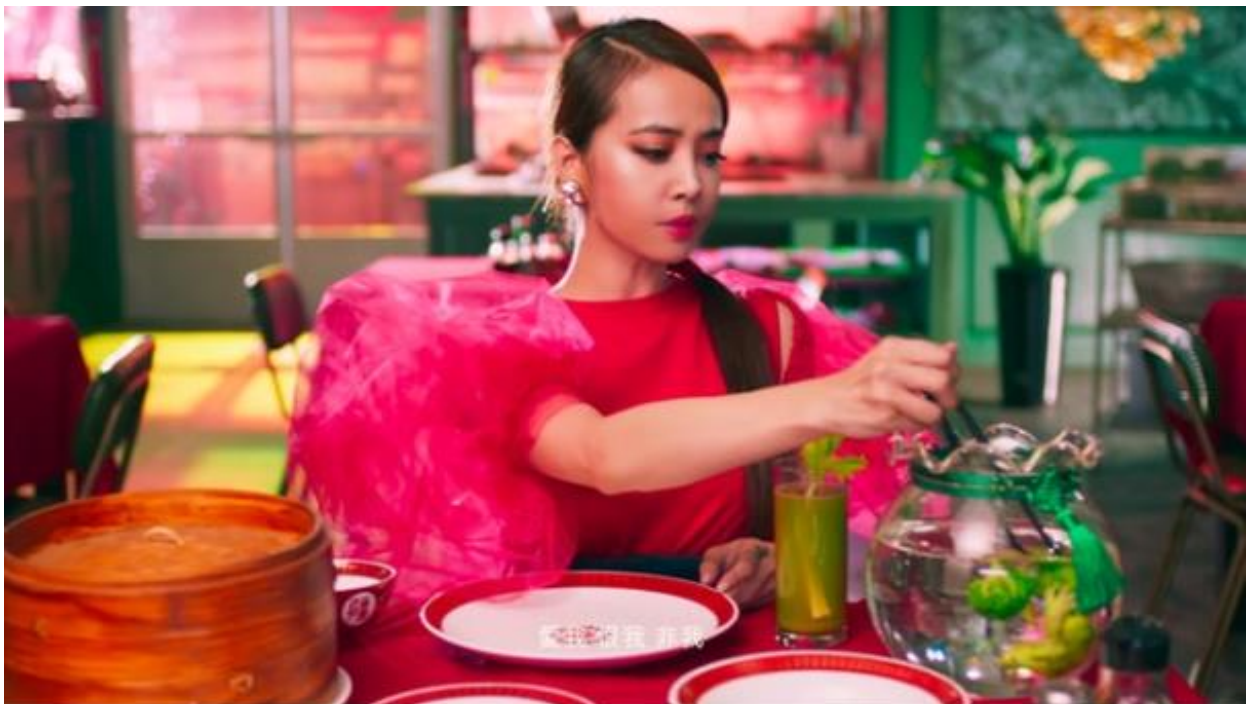
1.轉移注意力：試著轉移對自己外貌的注意力，愈在意就愈有可能陷入鑽牛角尖，多做一些讓你「喜歡自己」的事情來降低對外貌的關注吧，例如，取消關注那些過度強調怎樣才美的媒體！

2. 用自己的步調來脫下口罩：雖然解禁了，但每個人還是都能以自己感覺舒服的步調來調整與改變，就算戴著口罩，你還是能夠跟你喜歡的人相處，那又有什麼關係呢！



圖片來源:free pik

值得慶幸的是，愈來愈多人注意到容貌焦慮的問題，從一些名人的採訪，或是 Dcard等社群網站中，都有不少人分享自己容貌焦慮的經歷以及如何調適，或許從他人的經驗中，你也可以獲得一些幫忙喔。需要找人聊聊，也歡迎從學校諮商輔導組預約個別諮商。對美的追求是大家都嚮往的，但就像蔡依林說的，對於美醜誰敢說自己就是那個絕對的標準呢！



蔡依林(《怪美的》MV截圖)

特教新知「語言障礙」



什麼是語言障礙？

『語言』是一種聲音、文字、手勢動作及其它符號意義的系統；我們使用語言來表達需求與感覺、和他人溝通情感、交換訊息、思考和學習，所以語言在人類社會中扮演者舉足輕重的角色；大部分的孩子在出生後的幾年內就不斷地接收各式各樣的刺激，經由這些刺激而「習得」語言，他們不需要刻意的教導，就可自然習得並完成語言發展的里程碑。但是有些孩子卻無法自然習得完整與正確的語言歷程，而會在說話、聆聽、語言的理解、語言的使用上出現困難或問題，他們可能是因為本身的障礙（如：自閉症、唐氏症、智能不足、過動症或聽覺損傷等）而導致語言方面的困難，也可能只是單純的語言障礙（如：特定型語言障礙）。這種在語言的形式、語言的內容及語言的使用上的缺陷與困難，我們稱為「語言障礙」。在台灣近二十年來的調查發現，語言障礙兒童的出現率約2-3%，這個出現率並不低，是很值得大家注意的！

語言障礙的原因

一、發音問題（Speech disorder）

1. **構音問題**（articulation）：指的是產生語言的過程，是由胸腔呼出支氣流，經過聲帶振動發出的音源，以唇、舌、顎、咽等構音器官的摩擦或阻斷的動作，發出各種語音的機能，因此，構音障礙指的是無法運用嘴唇、舌頭及口腔構成正確的輔音或元音。
2. **語音問題**（voice）：難以控制聲帶，以至難以控制聲音的高低或音量。
3. **語暢問題**（fluency）：無法以正常的速度流暢地說話，或無法適當地強調音節。

二、語言障礙（Language disorder）

包括無法將字詞組合起來運用，無法掌握文法的規則等等。當中的原因是語義學及語用學研究的課題。

語言障礙的分類

一 發音問題

- 1) **語言失用**(Apraxia)：是一種神經系統疾病。肇因於大腦損傷妨礙患者在執行說話這項複雜指令時，其運動言語排序出現問題，導致難以發出某些音節或單詞。此種困難並非由於肌肉無力，而是大腦和身體的特定部位之間的肌肉收縮序列無法協調。
- 2) **訥語症/構音障礙**(Dysarthria)：指腦部或神經受損，導致起源於大腦皮質運動區的神經衝動，經由運動路徑傳送至肌肉的言語機制控制異常，導致肌肉在發出語音時，出現弛緩、痙攣、運動不及、運動過度或運動失調的情形。
- 3) **口面肌病**(Orofacial myological disorders)：是舌頭在發音時不受控地過度伸前，以致一些語音如“s”會讀成“th”等等。
- 4) **發音障礙**(Speech sound disorder)：是無法控制舌頭、嘴唇或口腔肌肉去發出特定的聲音，而省略了、改變了或增添了一些聲音，如無法發出英語的“th”音、英語的“r”音等等。
- 5) **口吃**(Stuttering)：指一個人難以流暢地說完整的句子，在說話中不必要地重覆音節、停頓或延長。口吃可以是生理、神經或心理的問題。
- 6) **語音障礙**(Voice disorders/List of voice disorders)：是指聲帶發聲困難，甚至完全無法發聲。特點是聲帶的震動薄弱而多空氣聲，嘶啞刺耳，或只能間歇發聲，過量或不足地使用鼻音等等。原因可能是天生的，也可能是後天過度運用聲帶，或因疾病或創傷，導致聲帶結節或長了息肉；也可能是聲帶麻痺，在需要打開聲帶時聲帶卻關閉；也可能是痙攣性發聲障礙，是聲帶過度緊張，導致發聲時抽筋或顫抖。

語言障礙的分類

二 語言障礙

- 1) 語言學習障礙(Language-based learning disabilities)是指一個智商正常的人，學習語言有障礙，閱讀、記憶生字、寫字等等的語言能力低於同齡人的平均水平。
- 2) 選擇性緘默症(Selective mutism)：是指兒童在某些場合突然無法說話，但在其它環境下又能夠自然地說話，通常在兒童開始上學時發現。
- 3) 失語症 (Aphasia)：是特定腦區損傷而喪失產生語言或理解語言和運用語言之能力。

語言障礙相關電影



《永不放棄》

資料來源：<https://reurl.cc/DXWDNR>

人生如果還沒放晴，我們就誠心期待天明；取材自真實事件的熱血電影《Won't Back Down》劇情描述潔美（瑪姬賈倫荷 飾）是一個弱勢的單親媽媽，平時辛勤工作，靠著一己之力希望給女兒最好的教育，但是女兒在學校並未受到應有的對待，只因爲她有些微的語言障礙，老師不僅嘲笑，簡直漠視她的存在。同校的女教師諾娜（維奧拉戴維斯 飾）對於教育事業擁有十足的熱情，但隨著教學經驗的累積，講課越趨成熟，熱情卻遞減；諾娜心中有一個痛：她鍾愛的兒子也有學習上的障礙，而整個政府的教育系統並沒有辦法妥善照顧她的兒子。一個是毫無背景的單親媽媽，一個是教育系統下最基層的教師；兩人都很愛自己的小孩，都認爲在教育上，他們不該被犧牲。兩位媽媽攜手發起的勇敢行動，她們奮力對抗整個僵化的官僚體制；有人冷眼旁觀，有人支持；有人大潑冷水，有人行動力挺。你以爲大家習慣的事情，就是正確的事情？你以爲身爲弱勢，就該委曲求全？在“Won't back down”的信念下，最後太陽再次升起時，世界改變了嗎？



諮輔組網頁

學務處諮商輔導組

好康報報



心情檢測DIY

學生講座

4/13(四) 12:30-14:30	脫單攻略- 提升你的人際魅力	建工校區 行政大樓6樓交誼廳	陳燕 分機12542	
4/26(三) 13:30-15:20	並不是我不懂，只是我還沒學- 那些關於情緒的事	燕巢校區 地點待定	林芷琪 分機18634	
4/26(三) 18:30-20:30	尋找關係密碼， 從依附關係中認識自己	建工校區 行政大樓6樓諮輔組會議室	許安 分機12548	
4/26(三) 18:30-20:30	人際溝通講座	楠梓校區 地點待定	黃昱慈 分機22096	
5/10(三) 13:30-15:20	3.3秒的呼吸奧秘： 調節焦慮，啟動內在安定感	楠梓校區 活動中心B1音樂廳	王俐婷 分機22093	
5/10(三) 13:30-15:20	壓線前，報告才有靈感- 隱性拖延	旗津校區 教學大樓 523多功能教室	林孟儒 分機25091	
5/10(三) 13:30-15:20	你的情緒，我們先讀懂再調適	燕巢校區 行政大樓4樓 165人會議室	林芷琪 分機18634	
5/17(三) 13:30-15:20	情感教育講座 - 脫單秘笈：這樣追求不稀累	第一校區 行政大樓5樓A527	洪欣怡 分機31245	
5/24(三) 12:30-14:30	情緒怪獸的產地-壓力調適	建工校區 行政大樓6樓交誼廳	陳燕 分機12542	
05/24(三) 18:30-20:30	自信開發， 原來我比想像的還強大	建工校區 行政大樓6樓諮輔組會議室	許安 分機12548	
4/22(六) 09:00-16:00	『玩出療癒力-自我賦能積木』 工作坊	建工校區 行政大樓6樓 諮商輔導組	魏金桃 分機12543	
4/29(六) 09:30-16:30	從嗅覺喚起療癒力- 精油紓壓工作坊	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	林孟儒 分機25091	
4/29(六) 09:30-16:30	肩上的壓壓在蹦迪- 壓力調適彩繪工作坊	第一校區 學生活動中心2樓K203	謝雅如 分機31241	
4/29(六) 10:00-15:30	與狗狗相癒- 情緒覺察與陪伴練習工作坊	建工校區 行政大樓6樓 諮商輔導組	許安 分機12548	
5/06(六) 09:30-16:30	質感聲音修煉課： 找出你的好聲音， 讓說話變成美好時刻	楠梓校區 行政大樓8樓 第五會議室	王俐婷 分機22093	
5/13(六) 0930-1230	「雖然是拖延症，但沒關係」 自我管理工作坊	第一校區 學生活動中心2樓 K203	黃昱慈 分機22096	

工作坊

學生團體	4/27- 6/1 每週四 13:30-15:30	情緒來得若有似無？ - 情緒探索團體 	燕巢校區 行政大樓2樓諮輔組團諮室	殷楚涵 分機18618	
	4/26-5/31 每週三 18:00-20:30	過度付出好不容易 - 自我成長團體 	楠梓校區 行政大樓6樓諮輔組團諮室	黃筱雯 分機22098	
	4/26-5/31 每週三 18:00-20:30	回到當下 - 正念療癒小團體 	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	楊郁祥 分機25095	
輔導培訓	3/9(四) 12:00-13:30	我想與你心意相通 - 談同理心與溝通技巧	第一校區 管理學院第一演講廳C136	吳佳賢 分機31248	
	3/28(二) 12:00-13:30	不是每個戀曲 都有美好回憶	楠梓校區 行政大樓7樓 第三會議室	黃筱雯 分機22098	
	3/30(四) 12:00-13:30	從一粒葡萄 開始正念生活	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	楊郁祥 分機25095	
	4/25(二) 12:00-13:30	愛情HOW幸福 	第一校區 管理學院第一演講廳C136	吳佳賢 分機31248	
	4/25(二) 12:00-13:30	青春的煩惱~ 為愛所困	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	楊郁祥 分機25095	
	4/27(四) 12:00-13:30	正念茲在茲？ 多力多滋？	楠梓校區 行政大樓7樓 第三會議室	黃筱雯 分機22098	
特教推廣	3/29(三) 18:00-21:00	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解 	第一校區 學生活動中心K203	高儷云 分機31822	
	4/26(三) 18:00-21:00	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解 	第一校區 學生活動中心K203	高儷云 分機31822	
	5/4(四) 17:00-19:00	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解 	建工校區 諮輔組會議室	林佳樺 分機12546	
	4/27(四) 5/4(四) 18:30-20:30	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解(一)(三) 	楠梓校區 行政大樓6樓 資源教室	謝慶祥 分機23997	
	4/25(二) 5/2(二) 18:30-20:30	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解(二)(四) 	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	張祥琳 分機25092	

諮輔組 週一至週五 9點-17點 07-3814526	第一校區	建工校區	燕巢校區	楠梓校區	旗津校區
	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	海事實習大樓 三樓
	分機 31242	分機 12542	分機 18632	分機 22099	分機 25091



活動列表中有  為可認列高教深耕多元增能培力輔導課程