



拒菸青春行

問題1:遇到什麼事情的時候,  
你會想拒絕別人?為什麼?

問題2:你的拒絕方式是什麼?  
最後你的拒絕有成功嗎?



容我好好想想

# 淺談拒絕的技巧

明明不願意，卻又不知該如何跟對方說…

你常常因為不好意思拒絕而做了不想做的事嗎？

你曾經因為不敢拒絕別人而損失自己的權益嗎？

只要適當地表達「不」，就是更關照自己。



還有這種情況？

# 淺談拒絕的技巧：天龍八「不」 (以拒菸為例)

1. 堅持拒絕法：不行！我真的不想抽。
2. 告知理由法：我爸媽管很嚴，被他們知道我一定會遭殃的！
3. 自我解嘲法：不行，我真的很膽小，我不敢試啦！
4. 遠離現場法：我肚子好痛喔！我要去看醫生了。



5. 友誼勸服法：不要抽啦！抽菸對身體很不好耶，我們是好朋友，我擔心你以後得癌症。
6. 轉移話題法：最近我買了一張新專輯，你要不要聽？
7. 反說服法：抽菸容易上癮又會致癌，我看醫院吸菸生病的人一大堆，不想試！你也不要吸啦！
8. 反激將法：如果你們說我沒膽量我就抽菸，那我就真的太沒主見了！

請寫出三個你心中  
最佳的拒菸技巧(天龍八部)。

# 拒絕的藝術

1. 內心要堅定且聲音的語調要肯定，並直接說出確實拒絕的語句-「我不要」「我不想」。
2. 表情誠懇且自然告知自己的理由。
3. 堅定且重複的拒絕對方，適時的改變話題和遠離現場。



您認為青少年的第一根菸的從那裡來？



**容我好好想想**

# 案例說明

小明是一個活潑的國中學生，喜歡跟同學一起出去玩樂，有一天他和一群朋友在學校打完籃球時，其中一個朋友阿華神秘地把帶他往校園的死角，並告訴他：「你是我最好的朋友，我有好東西想要跟你分享，來支菸吧，好東西就要跟好朋友分享，別人都沒有，只有你有，這是我的秘密，不能跟別人說」，阿華說完就拿出口袋的香菸給小明，

- (1) 如果你是小明，當有人遞菸給你時，您會接受嗎？為什麼？
- (2) 你認為青少年第一次抽菸的原因是甚麼？

小明是一個活潑的國中學生，因為是家中的獨生子，總是喜歡跟同學一起出去玩樂，有一天他和一群朋友在學校打完籃球時，其中一個朋友一成神秘地把帶他往校園的死角，並告訴他：「你是我最好的朋友，我有好東西想要跟你分享，來支菸吧，好東西就要跟好朋友分享，別人都沒有，只有你有，這是我的秘密，不能跟別人說」，一成說完就拿出口袋的香菸給小明，請問

- (1) 如果你是小明，當有人遞菸給你時，您會接受嗎？為什麼？
- (2) 你認為青少年第一次抽菸的原因是甚麼？

我的「天龍八不」在那裡？