

## 人生的第一堂必修課—培養自我肯定的能力

撰文/徐安立

想要有滿意的生活品質嗎?想要和他人建立良好的人際關係嗎?

那首先你要能自我肯定。倘若要做到自我肯定，那就要先能夠做到自尊與自重，接下來才能做到尊重別人，進而有效的處理人際關係提升生活的品質，人生的第一堂必修課，你非修不可!

### ♥什麼是自我肯定?

自我肯定就是在尊重自己也尊重別人的前提之下，充分表達出自己的想法、感受與期待，以達成自己所想要的狀況，然而這種作法絕對不是以犧牲他人權益、不顧他人感受的方式去執行，反而是基於尊重自我價值與權利的同時，也尊重他人的價值與權利的信念與態度之下，去達成溝通或協商的過程。

Lazarus (1973) 提出自我肯定行為包括四種反應內涵：(1) 說「不」的能力；(2) 請求的能力；(3) 進行談話、維持交談和終止談的能力；(4) 表達正向和負向情感的能力。

### ♥究竟要如何才能做到自我肯定呢?

#### 1.真實「表達自己的情緒」

首先要先積極主動的關心自己，隨時覺察自己的狀態與需求，直接且適當地表達自己內在真實的情感、情緒和意見當個快樂滿足自己需求的人。

#### 2.能堅定坦率「表達自己的需要與看法」

「請求」是指個體基於平等的立場，對他人提出自己的希望與請求而且不侵犯他人的權益。所以，要以清楚的理由陳述請求，不用暗示、命令或要求，並且要給對方考慮時間及提出疑問，當然，最後還要尊重對方有拒絕的權利喔!

#### 3.能委婉有效的「拒絕他人」不合理的需求

以堅定且尊重雙方的基本前提下，與他人進行溝通，利用合宜的姿態輔助表達自己的立場。(註：拒絕的技巧可參見輔導專頁第 96 篇--天龍八「不」)

### ♥七項身體語言輔助自己展現自信的溝通

身體語言常不自覺的透露出我們想傳達的訊息，所以有效的利用身體語言，可以為自信及溝通的效果加分喔!

#### 1.專注的眼神

你與他人對話時有專注的注視對方嗎?注視應該是溫和而穩定的，任何情境下都不要避開目光，要能尊重而坦率地直接注視對方。如果不敢正視，或視線向下，即表示缺乏自信喔，所以，隨時提醒自己要溫和有禮的注視著與你對話的人!

#### 2.適當的手勢

你的手勢合宜嗎?笨拙呆板、雙手不知如何擺放、小動作很多等，都是透露你

很緊張的徵兆。然而，若雙手緊握，也會讓人解讀為緊張或攻擊的反應喔，所以自我肯定的人是自然輕鬆的配合適當的手勢，手勢出現的頻率不要過多，這樣才可以有效地表達自己的意思。

### 3.自然的姿勢

你是否用正確有效的姿勢來表達你的主張或想法？過於僵硬的姿勢，例如翹腳並晃動腳底板、雙臂緊緊交叉環抱或是過度挺直背脊，很容易讓人解讀你的專注度不夠或是緊張，所以，坐著的時候以你覺得放鬆的姿勢，若配合身體傾向對方約三十度左右，可以增加談話的效果。

### 4.適當的距離

你與他人的距離拿捏的正確嗎？自我肯定的人會是直接面對對方，不管是坐是站，都要基於彼此的身分，以恰當的距離接近對方，才不會令對方人覺得不舒服或是太疏離。

(1)私人距離:約 3~46 公分，例如與家人或好朋友等較熟識的朋友相處。

(2)社交距離:約 46~366 公分，例如與新認識或較不熟識的朋友相處。

(3)公眾距離:超過 366 公分，例如在演講的場合。

### 5.合宜的臉部表情

你在說話時的表情合適嗎？假使話題是嚴肅的就不能訕笑，話題是輕鬆的就適時微笑，臉部表情要與所表達的訊息一致，才能為你所表達的話語來加分。另外自然、合宜、不矯情的表情才能讓人覺得舒服、願意專心聽你說話，所以，切忌皮笑肉不笑的僵硬表情喔！

### 6.堅定的語調

你在說話時的語調合適嗎？不恰當的音調，例如高聲吼叫，會讓人覺得你是憤怒的或是攻擊性強的，聲音細小則會顯示你很害羞，顫動的聲音乃是緊張的表現，而若音調過於平板無變化會讓人失去聆聽你說話的耐心喔。所以，要以一種堅定而且合乎對話內容的語調，適時的抑揚頓挫來輔助對話。

### 7.說話的流利度

你說話速度是快或是慢？說話過快或停頓太久，都是顯示你很緊張的結果！所以，要以平穩、清晰，有條理的方式去陳述你的主張。

### ♥結語

綜合上述要點，做到自我肯定其實可以很簡單，留意幾個表達的小細節以輔助展現自我肯定的風範，達成有效的人際溝通，並隨時提醒自己以堅定與尊重的態度來面對自己以及面對他人，這樣就可以增進良好的人際關係。讓我們一起從培養自我肯定開始做起，邁向高生活品質的美好人生吧!!

### ♥參考文獻

Lazarus, A. A. (1973), on assertive: a brief note, *Behavior Therapy*, 4, 697-699.

洪志美、黃志康編譯（1992）。**自我肯定訓練—團體手冊**。臺北市：桂冠。

劉念肯(2007)。自我肯定訓練的基本概念與發展。**諮商與輔導**，264，2。

黃惠惠（1996）。**自我與人際溝通**。臺北市：張老師。