

PETER HOBART 的社交技巧

1. 解決個別衝突的方法

- ◆ 對了，“我們有一個問題需要解決。”
- ◆ 告訴我你的故事
- ◆ 大家提議解決問題的合宜的辦法
- ◆ 選擇一項

2. 我的陳述

- ◆ 當你……(提出對方某種行為煩擾你)，它令我感到……

3. 如何表達道歉

- ◆ 望著對方
- ◆ 用嚴肅、誠懇的聲音、但不要撅起嘴巴
- ◆ 開始的時候說：“我想因著……來道歉，我對……感到很抱歉。”
- ◆ 不要找理由或把事情合理化
- ◆ (選擇性：你願意接受我的道歉嗎?)

4. 接受道歉

- ◆ 望著向你道歉的人
- ◆ 留心聽著他/她在說什麼話
- ◆ 保持冷靜，禁止作挖苦的批評
- ◆ 謝謝來道歉的人，說：“我接受你的道歉，謝謝你對我說對不起。”

5. 當你意外地傷害(撞到)別人的時候

- ◆ 停下來，然後退一兩步
- ◆ 很快地說：“我很抱歉，我無心傷害你，你還好嗎？”
- ◆ 如有需要，找個成人來幫忙

6. 當一個成人叫你去做一些事情的時候(跟隨指導)

- ◆ 望著這個人〔就好像你看著你的一個朋友一樣，不要瞪著眼，做鬼臉，轉動眼睛。講話時要望著對方(幫助你明白別人的情緒)〕
- ◆ 說可以、馬上回答對方、用舒適的聲調、說話要清楚
- ◆ 馬上動工，盡力做最好。如果你有問題，舉手請求幫助
- ◆ 回頭再檢查。讓成人知道你做了這事情，並確定你做的是否正確

7. 當別人煩擾你

- ◆ 如果那不值得，又不是大不了的事，嘗試不理它算了
- ◆ 如果那不值得，又不是大不了的事，走開算了
- ◆ 如果這事沒法擺脫，要用很強的聲音說：“停下來，這事很煩擾我。”
- ◆ 如果這事仍沒法擺脫，請成人來幫忙

8. 如何與人協商

- ◆ 望著對方
- ◆ 用舒適的聲調
- ◆ 不插嘴，聽取別人從不同的觀點來看事
- ◆ 把立場清楚詳細地表明出來
- ◆ 立場要合理
- ◆ 願意接受別人的觀點
- ◆ 謝謝對方的願意合作

9. 如何表達不同意見

- ◆ 望著對方
- ◆ 用舒適的聲調
- ◆ 以同情關懷的態度來表達
- ◆ 把意見不合之處仔細地陳述出來
- ◆ 給一個合理化的理由
- ◆ 謝謝對方