

## 生活技能的意涵與教導要領

高松景

### 一、何謂「生活技能」(life skills)？

是一種人際技巧，本質是一種社會心理能力，是學生將「所知道」的知識與「所相信」的信念、態度及價值，轉化為實際「行動」所需要的一種能力。目前教育界所強調新世紀學生所需的生活技能，共有 3 大類 15 項，如下表：

人自己-個人自我 /自我調適	人與人-人際互動 /人際溝通互動	人與事-工作成就健康 /作決策與批判思考
自我覺察	同理心	目標設定
情緒調適	有效溝通	批判思考
抗壓能力	人際關係技能	創造性思考
自我管理、 監督的技巧	自我肯定技能	解決問題
	協商技巧	做決定
	拒絕技巧	(倡導)

### 二、各種生活技能的意涵與教導要領

#### 學生性教育生活技能各項技能意涵及做法 高松景

分類	生活技能	步驟、要領、思考工具
人與自己：情緒健康	<b>1. 自我察覺</b> 個人「知道、了解、反思、思考」自己在「情緒、行為、想法、人我關係及個人特質」等方面的「狀況、變化及發生的原因」。是同理心、解決問題所應具備的先前能力。(覺察力)發現是學習的開始	當面對問題時，可探索自己內在想法 1. 我現在是怎麼想的？ 2. 這個想法，讓我產生怎樣情緒？ 3. 之前發生什麼事，讓我有這種感覺？ 4. 我現在有的這種感覺，是真正的情緒？還是有其它原因？
	<b>2. 情緒管理</b> 能夠辨識到自己及別人的各種感覺，意識到情緒如何影響行為，且有能力適當的對情緒做出反應。例如：控制憤怒情緒，處理悲傷和焦慮情緒，應付失落、辱罵和	用理性思維/正向思考的步驟來解決自己遭遇的難題，放棄非理性想法，並建立理想法的過程中來做情緒管理：理性思維步驟： 1. 「解說」顯示不理性【顯示負向想法】Ex. 大家都在嘲笑我是娘娘腔 2. 「證明」造成困擾的是非理性想法【行為反應】 Ex. 因為覺得大家都在嘲笑我，所以我覺得生氣想反

	<p>心理創傷</p>	<p>擊。</p> <p>3. 「放棄」質問非理性想法【質疑負向想法】【放棄負向想法】</p> <p>Ex. 是大家還是少數人？是在嘲笑還是開玩笑？娘娘腔都是負面的意思？</p> <p>4. 「建立」理性想法【建立正向想法】Ex. 是少數人、是在開玩笑、「娘」是「細心、溫柔」的代名詞</p> <p>5. 「行動」將理性想法實現於生活中【行動與感受】</p> <p>Ex. 我喜歡「細心、溫柔」的自己、我能夠接受別人無傷大雅的玩笑話。把這樣的優點，好好發揮</p>
	<p><b>3. 壓力調適</b></p> <p>能夠認知我們的生活壓力來源，和壓力所帶來的影響，且有能力幫助我們妥善調適及減輕壓力。</p> <p>例如：時間管理、正向思考、放鬆技巧</p> <p>*最好的疏壓是要面對問題，解決問題</p>	<p>1. 自我察覺並分析原因：壓力在哪裡，如何知壓力</p> <p>2. 放鬆：身體放輕鬆，心理也輕鬆，放鬆方式：吐出來、讀出來、哭出來、泡一下、動起來、寫下來、說出來、玩起來、唱出來。</p> <p>3. 彈性，找尋可以舒解壓力的有效方法，想法多彈性，如魚有得水。</p> <p>4. 接受：接受苦現實，發揮高潛能。</p> <p>5. 求助：大家來幫忙，合力度難關。</p>
	<p><b>4. 自我管理</b></p> <p>有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，並能夠達到或維持一個人的生理、社會、情緒、精神和環境健康。</p> <p>&gt;一個人的支配能力無所謂大小，但必須要能支配自己。(達文西)</p>	<p>做好自我管理的步驟：</p> <p>1. 選擇一項待改進的習慣</p> <p>2. 訂定改變的目標</p> <p>3. 擬定執行計畫及獎勵方式</p> <p>4. 簽定契約</p> <p>確實執行並填寫記錄卡。</p>
<p>人與人： 社會健康</p>	<p><b>1. 同理心</b></p> <p>有能力站在別人的立場去設身處地，即便那是我們所不熟悉的生活。</p>	<p>同理心溝通技巧的三個步驟：</p> <p>1. 積極傾聽—認真專注的聽對方說話。</p> <p>2. 簡述語意—重複對方的詞句或情緒用語。</p> <p>3. 情緒辨識—察覺對方的感覺和情緒，及其背後的意義，並將感受到的回應給對方及建議</p>
	<p><b>2. 有效溝通</b></p> <p>使用口語和非口語，用適合我們的文化與當時情境的方式，表達我們自己的思想、情感、價值觀、希望與夢想的能力。</p>	<p>表達情感的邀約技巧</p> <p>1. 健康的心態〈非口語〉——「交朋友，而非追男女朋友」、先當朋友再當情侶</p> <p>2. 使用「欣賞」來代替「喜歡」來表達對對方的好感〈口語表達〉</p> <p>3. 先以「團體約會」及「當面口頭」的邀約方式，勿逕入「單獨約會」</p>

		<p>4. 約會內容應「具體」且「有趣」</p> <p>5. 表現「誠意」與「尊重」</p>
	<p><b>3. 人際關係技能</b> 人與人之間的正向關係，創造一個讓人覺得安全且能夠自由互動和表達意見的環境。</p>	<p>維護人際關係的溝通技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 尊重：適用時機，當對方的意見與你不同時。</li> <li>2. 肯定：適用時機，當對方表現好行為時。</li> <li>3. 同理心：適用時機，當對方有問題而情緒困擾時。</li> <li>4. 我的訊息：適用時機，當對方的行為表現不好，引發你的負面情緒時</li> </ol>
	<p><b>4. 自我肯定拒絕</b> 在合乎人際效益的前提下，為自己做合理的爭取，簡單說就是尊重他人，也伸張自己的權益。 能清楚且有信心地詮釋個人的想法或個人權益、不會否定人的權益。 * 自我肯定的行為要素</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口語行為：適度的拒絕說不、真誠適切的情感表達（表示喜愛、高興、讚美、生氣、以及不同意見）、合宜的請求。</li> <li>2. 非口語行為：視線接觸、表情嚴肅、聲調與音量是嚴肅肯定的、雙手交叉、推開對方心理距離等來表達自己堅定態度</li> </ol>	<p>自我肯定拒絕的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 清楚陳述自己的立場與真實意思。</li> <li>2. 提供一個原因。（給予合理解釋）</li> <li>3. 瞭解他人的感受，使用正向的語言，態度溫和。（也可提出其它替代建議）</li> <li>4. 肯定並維護自己有拒絕的權力。（選擇離或不予理會）</li> </ol> <p>&gt; 透過自我肯定拒絕演練，來提昇自尊</p> <p>* 自我肯定訓練：可從想法上的改變，二是行為上的訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 想法上：去除「不合理的信念」</li> <li>2. 行為上：(1) 委婉但態度堅定 (2) 同理對方但清晰表達自己所想要的 (3) 再次肯定的自我肯定</li> </ol> <p>* 自我肯定的特性</p> <p>表達自己、清楚表達、具體敘述、避免質問、避免支吾其詞、專注堅定的眼神姿態、自然平穩的語氣。</p>
	<p><b>5. 協商</b> 能夠與他人溝通，以解決問題達成共識、達成協議為目的，包括了適度妥協與讓步。（雙贏策略）</p>	<p>運用協商技巧來解決問題的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定義問題</li> <li>2. 提出許多可能的方案</li> <li>3. 評估每一個決定</li> <li>4. 作決定</li> <li>5. 決定如何實施這個決議</li> </ol> <p>評估決議的成功性</p>
人 與 事 ： 工 作	<p><b>1. 設定目標</b> 所有人都渴望成功，但對成功的定義卻因人而異。有一種對成功的定義是實踐自己所設定的目標，因此，如何設</p>	<p>* 目標一定要清晰明確且具有可行性，才能產生足夠力量驅動我們去實踐它。所謂具有可行的目標包含下列幾個要素：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一個需要達到的成果</li> <li>2. 結果可以量化</li> <li>3. 完成的時間</li> </ol>

<p><b>成就健康</b></p>	<p>定目標與達成目標，便成為我們人生應學習的課題。在生活中我們總一些想改善的缺點，而目標就是這種渴望的具體呈現。</p>	<p>4. 需要投入的成本 Ex 我將在 2009 年 12 月 31 日以前，在不花費任何經費下完成減肥 3 公斤。 * 如何實踐目標 1. 最大阻礙不是外在環境，而是不正確的態度 ex. 缺乏成功的自信、拖延行動的習慣、找藉口原諒自己的懈怠（對自己負責的態度） 2. 要制定達成目標的完整有效行動規劃，且定期監督、評價以及適時修正計畫。 3. 不斷學習</p>
	<p><b>2. 批判性思考</b> 能夠分析訊息與自身經驗，形成觀點，導出結論，問相關的問題，並提出合乎邏輯論點之能力。 是一種能分辨訊息進行獨立思考、推理、分析、辯證、反省判斷的能力，且是一種對事不對人、求真與客觀中立的思考方式，並作出合理的判斷與選擇。</p>	<p>批判性思考步驟： 1. 質疑 2. 反思 3. 解放 4. 重建 * 質疑：根據過去經驗分析相關資訊，質疑不合理處。 * 反思：針對疑問，運用推論、歸納等方式思考。（找資料去評論其合理性與根據性） * 解放：傾聽他人看法，再次思考並討論他們的意見。 * 重建：澄清概念，重建新主張。</p>
	<p><b>3. 創造性思考</b> 跳脫傳統的思考方式，能提出具原則性和創新性的意見，並讓我們可以應用於生活中的各種情境。</p>	<p>* 創造力質：具流暢性、變通性、原創性及精進性的水平/擴散思考力 * 改變創造力意向的策略 1. 採行積極有力的心態 2. 跳脫既有的框框 3. 反手刷牙訓練法 4. 重新充電、全力以赴</p>
	<p><b>3. 解決問題</b> 解決問題或情境的過程（例如問題的診斷、採取行動將現況與預期結果間的距離拉近，對其他情境也能發展出對應原則）。 * 增加解決問題能力：培養正向積極的人生觀；累積自己的知識庫；練習批判性思考；熟練解決問題過程；解決問題應以理性方式；尋求資源；學習接受與放下</p>	<p>解決問題的步驟： 1. 確定問題所在（發現問題，ex. 人際衝突）（察覺問題） 2. 分析形成這個問題的原因（分析問題）（確定問題原因） 3. 列出解決問題的方案（形成策略）分析各解決方案的阻力/缺點和助力/優點（作決定） 4. 選擇並執行可行的方法做做看（認真執行）（善用我的訊息、同理心）（執行解決方案） 5. 評價/檢討後再實行（檢討成效） * 解決問題的策略</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 被動消極</li> <li>2. 放棄投降：</li> <li>3. 間接迂迴</li> <li>4. 挑興攻擊</li> <li>5. 表達立場 (good) 表達自己不舒服的地方，表示自己很珍惜情誼，邀請共同尋找解決方法</li> <li>6. 建議說服</li> </ol>
	<p><b>4. 做決定</b> 有能力列出可能的解決方法，以及每項解決方法的後果，選擇一個適當的行動。</p>	<p>做決定技巧的要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先確定你必須作決定。</li> <li>2. 列出所有可能的選擇。</li> <li>3. 列出所有選擇的優缺點。</li> <li>4. 作出決定。</li> <li>5. 評價決定：這是一個好的決定嗎？</li> </ol>

※**角色扮演 (Role play)** 教學法要領：理論基礎是班都拉的社會學習理論

- (1) 指出欲學習的生活技能適用於面對何種兩性交往問題
- (2) 讓學生看該生活技能的示範
- (3) 指出該生活技能的重點、要領
- (4) 提供情境演練，將剛才所學到生活技能運用出來
- (5) 教師於表演後表示贊同、鼓勵、糾正