

# 自信果断

学会自信果断的与人交谈是一个基本技能，这是为了我们需求被满足以及培养健康的人际关系。一些常见的缺乏自信而成为问题的情况包括：

- 对他人说不
- 表达负面情绪
- 说明意见
- 对批评做出回应
- 请求他人帮助
- 将有缺陷的商品退回商店
- 请求与他人约会
- 申请工作或者申请加薪
- 夸赞他人
- 拒绝推销人员的压力
- 拒绝他人借钱的请求

当然，日常生活中也有很多情况需要自信果断的能力。练习以下的方法来增加你的自信果断。

1. 了解自信，被动，以及激进沟通之间的差异。以下的说明会帮助到你。

**自信的沟通** - 用一种公开、诚恳、直接的方式表达一个人的想法，感受和信仰，同时尊重他人的权利和需求。自信的沟通增加了双赢局面的可能性。我们感到自信且事情在掌控之中。他人感受到被尊重，因此也会尊重我们。

**被动的沟通** - 以忽视你自己的权利和需求的方式沟通，无法沟通，或允许他人侵犯我们的权利。被动沟通的主要目的是不惜一切代价避免争吵。尽管争吵可能会被避免，但被动的人常常感到受辱，被利用，生别人的气，并觉得自己恶心。另一个人经常对被动交流者感到恼怒或厌恶。这种互动最终成为一个失败的局面，被动的人感觉像受害者。

**激进的沟通** - 以违反他人权利和需要的方式表达自己的想法，感觉和信念。激进行为的目的是掌握，消减或侮辱另一方。最终会造成我们不尊重另一方，因为我们的需要和愿望变得比他们更重要。这导致了一方胜利一方失败，而不是双赢的局面。当下我们可能感觉优越和自以为是，但是后来我们经常感到内疚或害怕被报复。另一个人会感到被羞辱，被伤害，被削弱以及对你愤怒。

2. 意识到自信果断包含的不仅仅是我们与他人的语言交流。常见的自信的非口头成分包括：

- 直接但不连续的眼神接触
- 语音音调和音量调制良好（例如是令人信服的，但不是恐吓的）
- 面部表情与传达的信息相符
- 手势和肢体语言突出了信息，而不是使人分心
- 身体姿势是面向另一个人，也可以包括轻微的倾向他人
- 总体来讲尊重他人的私人空间

3. 避免被动的非言语行为，例如：

- 回避或短暂的眼神接触
- 手拧来拧去
- 低垂的头
- 藏在你的头发后面
- 手盖住脸或者眼睛
- 转离对方
- 忪肩膀
- 僵硬的姿势
- 微弱的声音
- 犹豫的演讲
- 当表达愤怒的时候微笑或大笑
- 频繁清喉咙

4. 避免激进的非言语行为，例如：

- 想要让他人屈服的眼神接触
- 过度的大声
- 不尊重他人的个人空间
- 嘲讽的或者高贵的语调
- 威胁的手势或身体语言，例如指别人或者握拳
- 生气的面部表情
- 用力的触碰或者推攘他人

5. 将以下的自信权利融合在自己的信念里。你有以下的权利：

- 得到尊重和有尊严的待遇
- 犯错误
- 说不，并不用对此感到自责
- 改变你的想法

- 要求你想要的和你需要的
- 决定什么对你是最好的
- 提问题
- 表达自己的感受和观点
- 保护自己不受身体上的和心灵上的伤害
- 表现自己的弱点，不对此感到自责或者耻辱
- 被他人聆听

6. 识别并挑战你持有的可能会导致你被动的任何不合理的信念。一些常见的导致被动的非理性信念包括：

- 我需要被所有人喜欢并肯定
- 表达负面情绪或想法是不对的
- 我的需求不应该被放在首位，那样是自私的做法
- 人们不会喜欢我，更坏的可能是即使我站定立场，他们也会拒绝我
- 如果我因为表达自己的感觉而伤害到了别人，我要对他们的感觉负责任
- 我不能拒绝他人的要求，他人会生我的气
- 一个人无论如何都需要避免冲突
- 为什么要自信果断，我本来就没法总是得到我想要的东西
- 如果别人因为我的自信果断而生气，我会被毁

7. 识别和挑战可能导致激进的沟通的非理性信念。一些促进激进交流的非理性信念包括：

- 如果你想得到什么东西你需要要求
- 如果你不够强壮或者强势，人们会把你踩在脚下
- 想要活在这个世界上你需要很强势
- 如果他人某些方面让你受了委屈，他们活该接受你的攻击
- 如果你强势的表达自己，人们会觉得你是个强大的人

8. 用“我”的陈述来表达自己，特别是表达负面情绪。这些陈述通常包括四部分。

- 感受 例如： 我觉得…（形容感受）
- 行为 当…（形容行为）
- 影响 因为…（形容行为的特殊影响）
- 偏好 我偏向于…（形容你的偏向）

举个例子，当你朋友经常在午饭聚会中迟到的时候，你想要表达果断的观点：

当你在午饭迟到时，我感到沮丧并且生气。  
因为那样我们就没有足够的时间来一起享受我们的午餐。

我希望你明确知道自己有足够时间的情况下约午饭。

9. 在果断的交流时，努力避免以下：

- 假设（还没有确定的时候）
- 讽刺（例如：你还来干什么？）
- 贴标签（例如：你是个不懂感激的猪）
- 普遍化（例如：你总是这样子对我）
- 夸大（例如：你从来没对我好过）
- 推断（应该用事实陈述）
- “你”打头的陈述（例如：你永远午饭都迟到），相反，应该用“我”打头的陈述
- 威胁（除非是合理的并且你愿意付出行动）
- 描绘中含糊不清的词（具体一点）
- 情绪爆发（例如：你让我疯掉了！）

10. 在遭遇之前练习你的果断性，通过：

- 写下你准备写的话
- 在遇到情况之前，脑海里演练整个过程
- 在特定的情况下与家人或者朋友排练以及角色扮演

11. 如果遇到阻力，准备升级您的自信应答。升级你的果断从一个最低限度断言的语句开始，它能够以最小的工作量完成你的目标。如果另一个人忽略你的初始断言，你会逐渐增加你的断言的坚定性，同时仍然是尊重他人的态度。

Copyright © 2004 by Dr. Kim Maertz  
Counselling & Clinical Services  
University of Alberta