**生活技能種類與定義**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **技能** | **定義** | **做法/要點** |
| 做決定與批判技能 | 做決定 | * 收集訊息的能力
* 評估現在的行為，將會為自身及他人帶來的後果
* 有能力從多項選擇中，依照做決定的流程做出決定，而這些選擇可能會產生特定的結果，或對將來是最佳的選擇。
 | 步驟：1. 做決定的情境
2. 列出可能的選擇
3. 分析各種選擇的優缺點及所必須付出的行為後果
4. 做出自己的決定
5. 評價是否為好決定，可否為決定負責
 |
| 問題解決 | * 以建設性的方式處理生活中，或將來可能面臨的種種問題。是一種處理問題或情境的過程。
 | 步驟：一、確定問題為何? （包括情境、人、事、物等）二、分析形成問題的原因為何?三、列出解決問題的各種方案（三個以上為佳）四、分析各個方案的優點和缺點五、選擇一個方案，並試著做做看。六、檢討執行的過程，是否有需要改善的地方，若有，則再選擇其他方案試試看。 |
| 批判性思考 | * 批判思考是一位具自主性自律能力者，從事辯證性的心靈活動。
* 有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見。
 | 要素：* 深度(depth)：對事物複雜性的了解
* 廣度(breadth)：從多元的角度切入
* 邏輯性(logic)：偏重概念是否有意義及其連結的順序是否合理
* 重要性(significance)：能指出關鍵性的概念
 |
| 因應與自我管理技能 | 自我覺察 | * 創建自知能力，包括權利、影響、價值、態度、優點和缺點的認知
* 能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。
 | * 幫助我們認知自己的感覺和價值觀
* 是人際關係、有效溝通和培養同理心須具備的先決條件。
 |
| 目標設定 | * 目標設定就是確立自己生命價值之所在，根據自己的專長與能力，善用自己的時間，然後規劃出短期、中期及長期目標。
 | SMART原則：* Simple---具體易懂
* Measurable---可測量的
* Achievable---可達成的
* Realistic---具有實際性
* Times---有時間期限
 |
| 自我監控 | * 能以簡單、可測量、可達成且合理的方式，在指定期限內負責任的去完成個人設定為優先的事務。
 | * 讓個人投注有限的內外在資源，於設定優先的事務，得以增加成功的機率。
* 使我們經由不同解決方案的探討、省思，認清行動或不行動帶來的不同結果，得以做決定和解決問題。
 |
| 情緒調適 | * 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。
 | * 讓我們能夠適時的反應我們的情緒
* 避免負面的情緒持續影響心理及生理的健康
 |
|  | * 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。
 | 減少壓力的負面影響* 勇敢面對壓力
* 嘗試改變自己的想法
* 學習放鬆自己
* 尋求社會支持
 |
| 溝通與人際技巧 | 人際溝通 | * 無論用口語或肢體語言，都能適當的表達情意，並且符合文化和情境。良好有效的溝通是雙向的，包含溝通和傾聽。
 | 原則：一、用關心的**眼神**注視對方二、表情專注**傾聽**，並適時保持微笑三、適當的**肢體**表情四、適時**提出問題** |
| 協商技巧 | * 有能力和別人溝通並解決事情、達成協議、或訂立合約，這也包含了妥協、給予或取得的能力。
 | 要點:* 協商和衡突處理
* 堅定自信的技能(自我肯定技巧)
 |
| 拒絕技能 | * 能夠有效的拒絕別人，在對與錯的抉擇中，必須考慮到事情的後果，並勇敢的拒絕不合理的要求。
 | * 堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。
* 以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。
* 清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接受到你的訊息。
* 以同理心安慰對方，提出替代方案，讓彼此都感到滿意。
 |
| 同理心 | * 有能力站在別人的立場去設身處地、去感受、去體諒他人。就算是我們所不熟悉的生活，也要學習將心比心，想像同樣時間、地點、事件，而當事人換成自己會是怎樣的情況。
 |  |
| 團隊合作 | * 表達對他人貢獻和不同行為方式的尊重
* 評估個人能力並為團隊作出貢獻
 |  |
| 倡議 | * 影響和勸導技能
* 多部門協調和動員技能
* 人與人之間的正向關係，創造一個讓人們覺得安全、且能夠自由互動和表達意見的環境
 |  |