

心甘情願才是真的改變

# 說服別人， 用「邀請」取代「要求」

文、圖·趙大鼻

下午的課室中，一位本來是組長的學員似乎出了點狀況。原本早上有六位組長將帶領分享，其中一位一開始非常投入，但到了下午，不知道中間發生了什麼事，一進教室，他臉色就不太好看，當我下午請他在開始上課前幫忙協助與帶領暖身時，彼此的溝通也完全失靈。之後他坐在座位上，將整組的夥伴晾在一旁，不聞不問，夥伴們也自顧自地做自己的事。當下我想，可能早上組長和夥伴間在溝通時起了衝突，導致大家心情都不好。

就在我在猜測發生什麼事的時候，這位組長走向前來，告訴我：「老師，下午的課我還有一點事，所以我就不參加了。」說完話，組長轉身就走，我看情況不對，距離上課還有五分鐘，我快速地追了出去，試圖想關心他，但在這樣的關頭，如果我說了些主觀的話無疑是火上加油，所以我盡量客觀地說：「哈囉，剛才怎麼了嗎？我看你一進來就坐在座位上和其他人沒有互動，我有些擔心，所以想出來問問你。」這位組長不發一語，似乎不想和我溝通，不過也沒關係，每個人都有自己的情緒，不必硬要對方配合自己。

接著我和他說：「你想出來走走絕對沒問題，但當你覺得差不多了，我想『邀請』你再回到課室當中和大家一起學習和同樂。」

我看看他的眼睛，對他露出了一個微笑，告訴他我必須再回去了。

下午第二節上課，他回到了團隊當中，並對自己沒有盡好組長的責任道歉。夥伴們聽到他這麼說紛紛表示沒關係，大家都歡迎他回來。這時候我轉頭發現桌上多了一杯綠茶，他看著我笑了笑，我馬上知道是他送的，也回了他一個微笑，一切都歸回了平靜。

回家後我和老婆聊起這事，她問：「你怎麼不直接要求他就好了，還要繞這麼一大圈？」我說：「要求和邀請都可以達成目的，要求比較快、邀請比較慢，但要求是我強迫他的，短時間內可能有效果，但是用邀請的雖然比較慢，但別人會比較心甘情願。」或許大家可以一起想想，是短期內比較快看到效果的強迫「要求」比較好，還是真的能讓對方反省的「邀請」比較好呢？

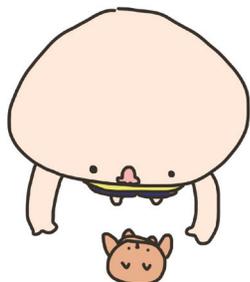


作者簡介

本名趙祺翔，曾經是淋巴癌第三期的患者，現是位透過演講讓人掌握幸福的幸福教練。著有《大鼻的抗癌日記》（紅印文化）、《就算衰到爆，也要窮開心——趙大鼻的傻瓜日記》、《seeing, dating, 我們要不要在一起？》（春光出版）

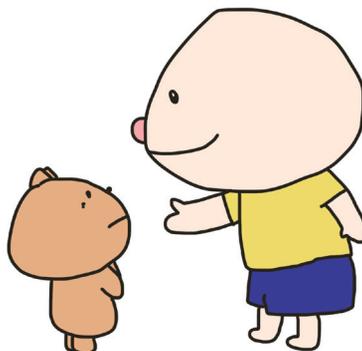
- 趙大鼻的抗癌繪圖日誌部落格：  
[blog.xuite.net/jason700804/bignose](http://blog.xuite.net/jason700804/bignose)
- facebook 搜尋：趙祺翔、趙大鼻

如何說服對方  
把自己的話聽進去呢？



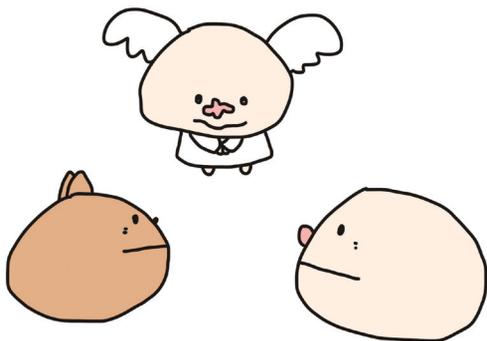
1

不過度期待地提出邀請



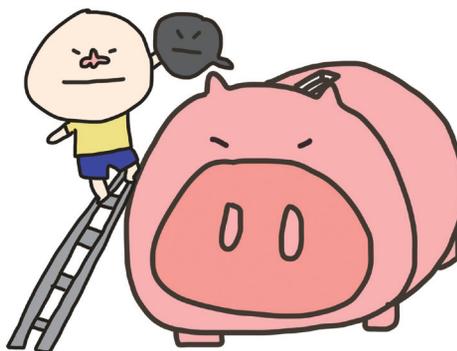
4

必須客觀不帶情緒地  
說出自己所見



2

溝通時帶著要求，只會換來壓力



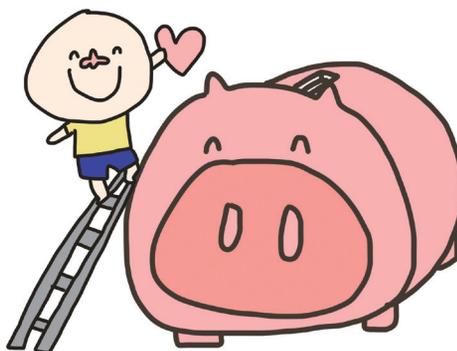
5

不帶指責地分享自己的  
真實感受



3

溝通時只須陪伴，將會得到接納



6