

6.1 閱讀文章

**訓練0：面對**

---

**定義**

面對指的是有能力可以去面對某人或某事而不逃避。

**目的**

這個演練訓練你舒適地面對 另一個人。

**位置**

你跟夥伴會坐下來，相隔約一公尺，睜開眼睛注視對方。



## 說明

不能交談。這是個無聲的演練。你坐著注視對方，不說話也不做任何事。你不能講話、動來動去、傻笑、害羞或是想睡覺。舒適地面對另外那個人。

## 話術

教練：「開始」或「到此為止」。

教練可以說這兩個詞。當學生沒有保持他的位置、頹然倒下、變得無意識、扭動、眼神游移或是位置不正確時，教練就必須說：「到此為止，」並糾正做不好的地方。接著，他再說一次「開始」，然後演練就繼續。當教練想表達意見時，就說：「到此為止。」然後說清楚他的重點，然後再說：「開始。」

## 最終結果

演練到你能夠就是處在那裡，並舒適地面對你的夥伴。