



自我解嘲法

你可以這樣說

- 「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！」
- 「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」

若因拒絕施用「毒品」而招來同學朋友嘲笑，你可以順著朋友的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默、弱勢的語氣緩和不悅的氣氛並表達自己拒絕的意思。

