

# DEAR MAN 脚本

在艰难对话前准备清晰、尊重的请求

**D 描述**  
陈述事实，不加评判。

\_\_\_\_\_

**E 表达**  
分享你的感受或重要事项。

\_\_\_\_\_

**A 断言**  
清楚地提出请求或拒绝。

\_\_\_\_\_

**R 强化**  
解释积极的结果。

\_\_\_\_\_

**M 专注**  
紧扣主题，重复要点。

\_\_\_\_\_

**A 表现自信**  
使用平稳的声音和姿态。

\_\_\_\_\_

**N 协商**  
提供选项，不放弃目标。

\_\_\_\_\_

## 对话脚本

我的开场白:

\_\_\_\_\_

我的明确请求或界限:

\_\_\_\_\_

如果对方拒绝, 我会说:

\_\_\_\_\_