

## 自我提升课程（Self Transformation Program - STP）

参与者笔记： 单元: 02	题目： 说话语气要温和，待人态度要亲切。	准则 7： 说话温和，态度亲切
导引者：	抄写员：	
日期	时间	地点
宗旨：	了解说话语气温和，态度亲切的重要。	
目标：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 参与者能够识别以苛刻的言语和词句而导致他人受到伤害时的情况。</li> <li>• 参与者能识别:当他们以“你（you）”的陈述说话，语气咄咄逼人或气势汹汹所造成的局面。</li> <li>• 参与者培养良好的沟通技巧，以充满爱的方式来传达信息，例如通过使用“我（I）”的陈述来沟通。让对方明白，他的负面行为可能影响或伤害了我们的感情。</li> </ul>	
出席：	缺席：	

1.0 祈祷：3 x Om + 3 x Gayathri Mantra

2.0 基本规则（5分钟）

3.0 与大家分享‘说话温和，态度亲切’的个人实践经验。

3.1 请与大家分享你在前一课的行动计划。[顺序讲述]

3.2 你是否在追踪自己的目标实现了吗？若有，请与大家分享你的经验。[顺序讲述]

4.0 我们要如何提高‘说话温和，态度亲切’的意识和能力？[公开谈论]（10-15分钟）

5.0 语录 - 我们的话如何回弹

“观察你是在说好话或坏话。观察你是在辱骂他人或感激他们。你不应该用你的舌头去侮辱他人；辱骂他人是一种罪过。你无法逃避这种恶劣行为的后果。一切都有反应，反射和反响，它们会以某种形式回归于你。因此，好好控制你的舌头...这就是为何说，沉默是金。一旦话变少，思想的变幻也减少...每一个神圣行动的回报是多方面的。”

-- 峇峇

### QUOTATION - HOW OUR WORDS REBOUND

Watch whether you are speaking good or bad. Watch whether you abuse others or appreciate them. You should not use your tongue to abuse others; abusing others is a sin. You cannot escape the consequences of your sinful acts. Everything has reaction, reflection and resound and it comes back to you in some form or the other. Hence, exercise control over the tongue... That is why it is said, silence is golden. Once words become less, the activities and vagaries of the mind also become less... Every sacred act has manifold reward.

- 5.1 少说话是否会减少思想的变化？ [公开讨论]
- 5.2 回想在过去3周里发生的某种情况，你曾很严厉或大声的说话。请与大家分享，究竟发生了什么事（约一分钟）。 [顺序讲述]（10-15分钟）
- 6.0 我们可以用什么方法来避免说话大声又粗暴？ [脑力激荡]
- 6.1 当你开始讲话时：
- 6.2 那一些是能够表达同情的词句？ [公开讨论]（10分钟）
- 6.3 在交谈时，你听到一些粗暴的词句，你能做些什么？ [公开讨论]
- 7.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10分钟）
- 8.0 请与大家分享‘说话温和，态度亲切’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	当你故意从‘我陈述’切换到‘你陈述’时，注意你所应用的词句。

念诵3次 OM来结束今天的课程。

讨论并确定下次集会的

日期：

时间：