

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

导引者手册:	单元 : 02
准则 7:	说话温和, 态度亲切
题目:	说话语气要温和, 待人态度要亲切。
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">• 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。• 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。• 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)”的陈诉来沟通。让对方明白, 他的负面行为可能影响或伤害了我们的感情。

1.0 祈祷 : 3 x Om + 3 x Gayathri Mantra

2.0 基本条规 (5 分钟)

温习第一堂课所讲述的基本条规, 强调一些大家忽视的重点。

备注:

蓝色: 在前一堂课中, 参与者对问题的回答

红色: 给予导引者的提示、笔记和指导。

青色: 引述的语录名言。

3.0 请分享你实行‘说话温和, 态度亲切’的体验。

3.1 请分享你的行动计划? [顺序讲述]

3.2 你是否密切关注自己的行动计划的进展? 若有, 请大家分享你的经验。[顺序讲述]

在前一课, 我们设置了集体的自我审核行动计划。

你被要求:

观察你与亲人的谈话内容, 特别是与你最亲密的人。

什么是你在以下类别所花的时间的比例:

- 轻松: 社交聊天
- 正式: 讲道/讲座
- 激烈对话
- 心与心的交流。

在激烈的对话里, 观察我们使用了多少次“你”和绝对的词句, 例如“你从不, 你经常”……等等。

过后，你有什么感受？

4.0 我们要如何提高‘说话温和，态度亲切’的能力和意识？ [公开讨论]（10-15分钟）

一些典型的回答：

- 在与他人沟通时，谨记这一项准则。
- 相信神是无所不在的。在与他人说话时，觉察对方的内在神性。
- 觉察不变的一体性意识。

导引者引导大家讨论：要如何以灵修活动如祈祷、小组峇赞、静坐、谦卑和爱的态度，来促进良好的沟通。这些活动创造了我们和思想之间的内部空间。

我们之中有些人可能听过以下语录：

“刺激 (stimulus) 和反应 (response) 之间有一个空间，在这个空间我们有权利和自由去选择要给与于什么反应。这些选择承载我们的成长和快乐。”

— 史蒂芬·柯维（高效能人士的7个习惯的作者）

导引者总结时指出：内在的平静让我们作出回应 (respond) 而不是反应 (react)，即使是面对不友善的言论。我们不要让脑袋过于激动。

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.

Divine Discourse, May 26, 2002

5.1 少说话是否会减少思想的变化？ [公开讨论]

一些典型的回答：

- 少说话帮助控制感官或思想；
- 帮助减少说错话和保持精神集中。

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）

这个活动的目的是鼓励参与者反思自己所讲过的话及其后果（作为一个学习的经验）。

在获得反馈时，请特别注意一些关键词或短句，它是在博取同情或导致沮丧或情绪反应。这些回应提供与本问题的联系。

6.0 我们可以用什么方法来避免说话大声又粗暴？[脑筋激荡]

6.1 当你开始讲话时：

避免用以下的文字、句子和行为。它们经常惹起怒意：

- 强调过去的种种错误行为的说辞（statement），通常以“为什么”开头。例：“你为什么让这样的事情发生？”“你为什么迟到？”或“应该的说辞”，如：“你应该这样做”等。
- “你的说辞”。这让对方起防备心。这些词句都是批判性的；
- 剥夺性的说辞：以“绝对”的词句如‘从来不，经常，每个人，没有人’来陈述。例：“你从来不听我的话”。这种说法意味着没有改变的余地，因‘从来不’包括过去，现在和未来。
- 疏远的信息如：
 - 放下，
 - 标签某人，
 - 嘲讽，
 - 威胁，
 - 忽视某人。

6.2 哪一些是能够表达同情的词句？ [公开讨论] （10分钟）

表达同情的说辞包括：

- “我的声明”，如：“当我的问题没有得到回应时我感到沮丧”或“我能够理解你的感受”。
- “我能做些什么来帮助你？”或“我该如何帮助你？”
- 使用专注于行动的说辞或鼓励朝向更积极的未来的词语，例如：给予正面的激励；
- 勿对某人呼喊，而是走到他身旁，轻声叫他。（这个例子显示身体语言的重要）。

使用“我”来代替“你”的陈述。这样的陈述使对方明白你的感觉，也让对方知道将来该怎么做，避免类似的情况再度发生。

关爱并非只是轻言细语。它包括与自己亲爱的人共度有质量的时间，知道他们生活中所发生的事情，并认真的倾听他们的心声。

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]

一些典型的回答：

- 保持沉默，直到有合适的机会和条件才作出回应。
- 经常自我检讨。
- 使用“我”的陈述，例如：“我理解你的感受”。
- 轻声说话，减低音量。
- 培育这种态度：每一个局面都是斯瓦米的考验，你决心通过。

7.0 你对本课程有什么见解？【顺序回答】（10分钟）

一些典型的回答：

- 避免使用引发负面情绪或愤怒的话。
- 使用表示同情的词句。
- 此准则的重要性在于一家人沟通时，要使用充满关爱的词语。

8.0 请与大家分享你的‘语气温和，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：