

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

参与者笔记： 单元: 03	题目： 家庭活力	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：	了解健康的家庭活力如何促进家的和谐幸福，进而鼓励家人说话温和，态度亲切。	
目标：	参与者： <ul style="list-style-type: none"> • 能描述家庭活力如何影响行为和语言。 • 能识别惹人愤怒的词句。 • 熟悉从“受害者”切换为“有意识的变革推动者”的技巧。 • 清楚所谓“先了解后协调”的意思及它如何促进和谐，使人说话温和，态度亲切。 	
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 你是否密切关注自己的行动计划的进展？若有，请与大家分享你的经验。[顺序讲述]

4.0 个案研讨 - 经历一个糟糕的工作日后回家

这是妈妈苏珊经历过最糟糕的一个工作日。一回到家，她却发现家里乱得一团糟，即便家人都知道一个小时后将会有访客到来。一想到必须尽快把家打理得清洁整齐，苏珊就感到更加沮丧。她觉得其家庭成员的行为很自私，东西用完后不放回原处。这时老大汤姆从自己的房间走出来迎向她。一看到汤姆，苏珊忍不住生气地对他说：“为什么到处都这么乱糟糟？你难道没看到吗？为何不能把你看到那些乱放的东西放回原位？”

汤姆愤怒地回应说这个乱局并非他一个人所造成，弟弟彼得也得负责任，母亲为什么只责备他。爸爸约翰兴致勃勃地早早回家，竟发现孩子的心情沮丧。一看到约翰，苏珊立即开始长篇大论：怎么没人关心这个家和每个人都希望她帮他们收拾残局。她进一步补充说：“约翰，你从来都不帮忙做家务。”约翰立即回复说：“你总是这样说，难道你不记得有时候是我把东西放好。你也没注意到，我提早下班回家就是因为我要帮忙把家收拾整齐。”

4.1 什么原因令苏珊失去冷静？[公开讨论]（5分钟）

4.2 当苏珊向她的儿子汤姆喊叫时，她在那一方面增加了紧张的气氛？[公开讨论]（5分钟）

- 4.3 苏珊应该怎样友善地来改变这个局面呢？ [顺序回答]（10分钟）
- 4.4 约翰，彼得和汤姆要如何做来改变彼此的态度？ [顺序回答]（10分钟）
- 5.0 在案例里，请举出哪一些字眼或行为引发家庭成员的激烈反应。 [公开讨论]
- 6.0 你认为那一些词句和情况，会激起别人的怒意呢？ [脑筋激荡]（10分钟）
- 7.0 你认为什么是女性在家务事里的最理想角色？ [公开讨论]（10分钟）
- 8.0 什么是男性在家务方面所应扮演的理想角色？ [公开讨论]（10分钟）
- 9.0 语录：

一个理想女性是拥有 Sathi 的身份，即忠实的妻子，兼慈爱的母亲。这个角色值得赞许。印度的理想婚姻是，右一半是丈夫而左一半是妻子。pathi 和 sathi（丈夫和妻子）是同一个单元的互补部分。

The ideal for women is the status of Sathi, the faithful wife, the loving mother. The Dharma is very laudable. The Indian ideal of marriage is that the right half is the husband and the left half is wife; pathi and sathi (husband and wife) are complimentary parts of the same unit.
SSS, Vol 6 – 18-Apr-66

- 9.1 夫妻的角色是同样的还是互补的？ [公开讨论]（5分钟）

10.0 文章研讨

斯瓦米经常主持婚礼，并对这些夫妇给予建议。他对戴安娜巴斯说：

“将来，丈夫的烦恼是妻子的烦恼，而妻子的烦恼也成为丈夫的烦恼。它就像，如果身体的某一部分瘫痪，身体的其他部分会感觉麻痹。丈夫和妻子应该互相帮助。偶尔你感到愤怒、自私、暴躁或紧张，这是自然不过的事，但你必须协调和了解。首先，你必须了解彼此，这样就很容易协调。先了解再协调。百分之九十的人先尝试协调，这是错误的做法。首先要了解。”

”In the future husband’s troubles are wife’s troubles and wife’s troubles become the husband’s. It is like, if one part of the body is paralysed, the other part of the body feels the paralysis. Husband should help wife and wife should help husband. Sometimes it is natural for you to have anger, ego, temper, tension. You must have adjustment and understanding. First you must understand each other. After that adjustment will be easy. First understand second adjustment. Ninety percent people try adjustment first. This is the wrong way around. First understanding.”

- 10.1 你认为斯瓦米说“先了解，后协调”是什么意思？ [公开讨论]（5分钟）
- 11.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10分钟）

12.0 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	<ul style="list-style-type: none">a) 列明家里的日常事务和你可以分担的一些工作。b) 家里有比较年长（例如，十几岁）的孩子，考虑举行一个家庭会议并利用这个机会，集思广益，制定一项家庭使命宣言。展示这项宣言并确定它为家里活动的优先次序的考量。

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：