

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

参与者笔记： 单元： 01	题目： 何谓‘不说他人的坏话’	准则 8： 不说他人的坏话，尤其是在他背后
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	深入了解：什么构成‘说他人的坏话’	
目标：	<ul style="list-style-type: none"> • 觉知‘说他人坏话’的后果/反弹。 • 学习如何客观地分析负面事件的产生。 • 识别在不违反原则的情况下你必须给予负面的反馈或批评。 	
出席：		缺席：

1.0 祈祷：3遍 OM，3遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎/开场（简介 - 5 分钟）

- 解释如何使用笔记簿。
- 任命一个‘抄写员’把参与者的回答记录在白板上。
- 鼓励参与者不要错过任何单元。（有兴趣的信徒可以静坐旁听。旁听者不应该参与讨论，因为他们已经错过了早期的课程。他们的加入可能造成导引者必须重复前几个单元的内容，这会导致讨论时间的延长）。

3.0 基本规则（5 分钟）

3.1 程序：

- 在每一堂课进行时，导引者将提问问题，让参与者思考。
- 每一个参与者依顺序回答问题，每一人给予一分钟时间，或，
- 脑激荡方式：任何参与者都可即时回答问题。

3.2 基本规则

- 鼓励每一位参与者积极回答问题，分享他们的看法和评论。这让我们有机会互相认识 and 了解。
- 依顺序回答问题时，假如你不想回答，可以略过。（当你觉得要分享想法时，可以向导引者表示）
- 关注每一个人的需求，注意聆听，不可审问。
- 尊敬他人的隐私，不可公开所讨论过的答案。
- 聆听很重要，这样我们才能注意到他人的需求。

4.0 请分享：有一些人被‘他人说坏话’而受到影响 的事件。 [顺序讲述]

4.1 是否造成一些你所知道的后果？

5.0 情节

在一个办公会议里，有两个人因意见分歧而抬杠。这场争论因一些成员的偏袒而迅速升级。最后会议不得不提早终止。会议后，这场纷争的消息传播开来，那些没在场的成员忙着分析他们争吵的原因和行为。

- 5.1 根据以上情节，这场 讨论什么时候变成‘说他人坏话’了呢？
- 5.2 那些没在场者该怎样分析这事件才不违背‘不说他人坏话的原则’呢？
- 6.0 在以下的事件中，你是否在‘说他人坏话’？
 - 6.1 经理召见你，讨论你的3个下属的表现，她要你评估他们的长处，弱点和性格。
 - 6.2 作为峇赞的协调员，你被要求在很短的时间里选出 一位代替的领唱者。在这个情势下你必须选择一位你过去一直不想选的信徒，而你必须证明自己的不请愿是对的。
 - 6.3 在一场相亲中，你被要求为一个亲戚的品格作见证。然而，你认为他/她并不是一个值得托付的对象。
- 7.0 简述你曾观察到的‘说他人坏话’的事件。
- 8.0 你认为什么是‘说他人坏话’的关键因素呢？ [脑力激荡]
- 9.0 请为‘说他人坏话’定义。
- 10.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10 分钟）
- 11.0 请与大家分享你实行‘不说他人坏话’的行动计划。

个人运动计划	
小组行动计划	

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: