

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

导引者手册:	单元: 01
准则 8:	不说他人的坏话, 尤其是在他背后
题目:	何谓 ‘不说他人的坏话’
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给予负面的反馈或批评。

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和了解。
- 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。

备注: 内容:

- **蓝色:** 在课程进行中, 参与者对问题的回答
- **红色:** 给予导引者的指示, 笔记和教导。
- **青色:** 引述的格言名句。

4.0 请与大家分享: 据你所知, 一些被 ‘他人说坏话’ 而受到影响 的事件。 [顺序讲述]

4.1 这些事件是否造成一些你所知道的后果?

5.0 情节

在一个办公室会议里，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了‘说他人坏话’呢？

5.2 那些没在场者应该怎样分析这件事情才不会违背‘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。在情势所逼下你必须选择一位你过去一直不想选的信徒，你必须证明自己的不情愿是对的。

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]

- 伤人的评语
- 品格伤害
- 报复性
- 增加个人影响力
- 制造谣言
- 流言蜚语
- 批评

9.0 请为‘说他人坏话’定义。

导引者请参与者为‘说他人坏话’定义，以下面的句子为参考：

故意在某人的缺席下，作出中伤或攻击他品格的评语，以至他不能为自己辩护。

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

个人行动计划	
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：