

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

参与者笔记： 单元：02	题目： 贴标签	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：	意识到心里的偏见如何导致我们行为上的偏差。	
目标：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 觉察到为别人贴标签是造成我们对他产生偏见的原因</li> <li>• 展示偏见怎样影响我们对某些人的判断</li> <li>• 学习不因为对一些人的喜好和厌恶而拉帮结派</li> </ul>	
出席：		缺席：

### 1.0 祈祷：3 遍 OM，3 遍 Gayathri Mantra

### 2.0 基本条规（5 分钟）

### 3.0 个人分享‘不说他人的坏话’。

#### 3.1 你有什么目标呢？ [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 语录

人们对人类本是一体，都属于神的一部分并不了解，所以一直在争吵和拉帮结派。他把身边的一些人当朋友，一些人当作仇敌。这是基于他个人的喜好和厌恶，也反映出他对人的偏执和激情，进而造成他对人的热爱或憎恨的反应 — 这就是派别和摩擦的回响。须知，友谊和敌意皆发自你的内心，是你定下的标签而不是他人生下来的记号。同样的一个人，因为他的一个行为或一句话，可以成为某人的好朋友，或是另一个人的死敌。你要认清这个真相而活在一体性之中。

### 5.0 角色扮演

- 组长 - 杰克
- 组长 - 詹姆斯
- 经理 - 约翰

杰克是一个心直口快，很豪爽的人。他一旦有强烈的意见，就直言不讳，这让他赢得‘难于相处’的名声。然而，杰克擅长自己的工作，而且非常热衷于引入一些改变，以提升他和詹姆斯所带领的团队的生产力。詹姆斯是刚加入团队不久的新成员，从小道消息听说杰克的标签。在一些场合杰克也对詹姆斯作出批评，这让詹姆斯证实了杰克所获得的‘标签’。

杰克想出了改进的方案，即是让工厂的生产操作员亲自检查器具部件的质量，从而减少依赖外部的监察员，并全面减少器具的失误率。当杰克提出他的建议时，詹姆斯看到了其中的一些问题，立刻开始数落杰克的想想法，并不给他一个澄清的机会。经理约翰虽然心平气和地说话，似

乎也支持詹姆斯的意见。杰克感觉詹姆斯对他和他的想法充满敌意，而感到困惑。他看见了约翰对詹姆斯的支持，他试图捍卫自己的建议，但最终失去理智而离开了会议。

**6.0 什么造成我们为他人贴上标签？ [公开讨论]**

**6.1 请与大家于分享：某人曾经（在工作上/在家里）因（做了/没做）而被贴上标签的一件事。**

**[顺序讲述] --（提醒参与者：每人只限2分钟）**

**6.2 这件事是否曾经影响他们履行任务的能力？**

**7.0 当我们意识到，我们已对某人形成不良的判断时，我们应该怎么做？ [公开讨论]**

**8.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10 分钟）**

**9.0 请与大家分享你的‘不说他人的坏话’的行动计划**

个人运动计划	
小组行动计划	觉察到每一次你对他人的负面态度来自你对他所贴的标签。

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: