

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

导引者手册：	单元：02
准则 8：	不说他人的坏话，尤其是在他的背后
题目：	贴标签
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">• 觉察到为别人贴标签是造成我们对他产生偏见的原因• 展示偏见怎样影响我们对某些人的判断• 学习不因为对一些人的喜好和厌恶而拉帮结派

1.0 祈祷：3 遍 OM，3 遍 Gayathri Mantra

2.0 基本条规（5 分钟）

温习第二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 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。

导引者说：

斯瓦米在此强调：二元性是基于我们的喜好和厌恶、偏见和激情，最后导致派别和摩擦的形成。他也要我们警惕：我们在与人互动时，经常因为他的一个行为或一句话，而为他贴上标签。斯瓦米强调：我们必须改变为他人贴标签的倾向，要活在一体性之中。

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办法，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。

导引者请三位参与者扮演以上角色，并要求其他参与者观察他们的行为。

导引者问杰克：1. 他对同事的反应有什么样的感觉？

导引者向大家发问：

2. 詹姆斯的行为有理由吗？那么，经理约翰的行为呢？
3. 杰克是否应该失去理智而离开会议场所？
4. 你们觉得什么是造成这件事情发生的原因呢？

6.0 什么造成我们为他人贴上标签？ [公开讨论]

导引者强调：我们必须注意，不要听信一些有关某些执行者过去所犯下的一些差错而模糊我们对他的判断。这就是斯瓦米所说，因为我们的喜好和厌恶而作出的爱恨的反应。

6.1 请与大家分享：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

个人行动计划	
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：