

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

参与者笔记： 单元： 03	题目： 谈话的角色	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：	让我们警惕：我们的观点是如何形成的，它如何影响我们的行为和谈话。	
目标：	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 认知别人的行为对我们的影响，导致我们产生负面的观点。</li> <li>● 意识到当负面的观点隐藏在潜意识里时，我们有可能会说别人的坏话。</li> <li>● 理解‘观点’和‘判断’之间的差异。</li> <li>● 意识到在交谈时我们可扮演的2个角色。</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]

在前一课，我们讨论为某个人贴标签将导致我们对他产生偏见，而在行为上有偏差。我们的小组活动计划之一：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。

#### 3.3 你要怎样做来改变你的这种态度呢？

### 4.0 个案研讨

职员 1 - 詹姆斯

职员 2 - 穆拉利

职员 3 - 桑德拉

职员 4 - 杰卡

詹姆斯和穆拉利是一对好朋友。他们与桑德拉是同事但并不亲近。有几次桑德拉向老板批评穆拉利的工作。桑德拉没有把对事情的看法告诉他，反而是直接向老板报告。这件事最后让穆拉利知道了。穆拉利非常恼火，认为这种批评是没有道理的。穆拉利把这件事告诉好朋友詹姆斯。于是，他们把桑德拉标记为‘不值得信任’的人。

最近桑德拉的日子并不好过。她刚刚失去了一份工作，在工作时又与人吵架。最后，桑德拉决定辞职，虽然大家并不清楚她辞职的真正原因。

午餐时间，詹姆斯和穆拉利在公司的食堂一起吃饭。他们在猜测是什么原因造成桑德拉失去了工作。很多时候显然是由于桑德拉的性格和行为所造成。杰卡也来詹姆斯和穆拉利的桌子一起吃饭。詹姆斯和穆拉利向杰卡分享了他们对桑德拉的观点，虽然杰卡并没有问他们桑德拉辞职的原因。杰卡只倾听他们所说的故事，并没有发表任何意见。

**4.1 詹姆斯和穆拉利在谈论桑德拉的性格时，是否在说她的坏话？ [公开讨论]**

**4.2 你怎么看待杰卡的行为？ [公开讨论]**

**4.3 你会因为桑德拉向穆拉利的老板报告而认为她不值得信赖吗？ [公开讨论]**

**5.0 意见（OPINION）和判断（JUDGMENT）有何不同？ [公开讨论]**

意见与知识有所不同。知识拥有因和果的关系。只要你知道结果，你就知道原因，那么你就拥有知识。判断是比较永久性的，通常是根据对某种‘因’的知识而作出判断。所以，判断是以坚实的‘因’为基础。

医生看病是一个很好的判断例子。当我们因为伤风而去看医生时，他能诊断我们的病，进行医治，并治愈我们。这种例子很多，我们在各种行业或专业，都必须行使判断力。

然而意见却基于我们的潜意识里的喜好和厌恶而形成，正如我们前面所讨论的；我们可以因为某人的单一行为而形成局部印象，并为他贴上标签。穆拉利不喜欢桑德拉，因为桑德拉曾向老板报告有关于他的事情。这造成穆拉利为她贴上‘不值得信赖’的标签。

如果穆拉利不因这件事而疏远桑德拉，反而去接近，了解她。那么，他对桑德拉的印象可能改观，他们之间的关系就会有很大不同。

**6.0 在交谈中，詹姆斯，穆拉利和杰卡扮演着什么角色？ [公开讨论]**

这里有两个主要的角色：A - 讲人家坏话者，B - 聆听坏话而开心者。

**7.0 在个案里，杰卡保持沉默。他做得对吗？ [公开讨论]**

**8.0 你是否曾经与杰卡面对同样的处境？ [顺序讲述]**

**8.1 你怎么做呢？**

**9.0 当你发现自己对某人形成判断时，你该怎么办？ [公开讨论]**

**10.0 你要怎样才能停止说他人的坏话呢？ [公开讨论]**

**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	

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: