

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

导引者手册:	单元 : 03
准则 8:	不说他人的坏话, 尤其是在他人的背后
题目:	谈话的角色
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">• 认知别人的行为对我们的影响, 导致我们产生负面的观点。• 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。• 理解‘观点’和‘判断’之间的差异。• 意识到在交谈时我们可扮演的 2 个角色。

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? [顺序回答]

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?

导引者笔记: 我们将进一步探讨 ‘轻率’ 的观点将如何形成我们对他人的偏见和看看我们在谈话间所扮演的角色。

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]

如果杰卡关心他的同事，自然不会去打听桑德拉辞职的事。

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]

一些建议：

- 别嫉妒，占有欲别太强，别太执著。
- 为他人感到高兴
- 严厉对待自己的错误
- 富有同情心，你就会减少说他人的坏话。
- 服务他人
- 帮助他人，感觉很充实
- 以正面态度看待每一件事
- 与善人为伍。例：参加 bhajans 和修习班。
- 对事不对人。

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: