

奈普敦週刊

第V0046-0411期20210303

態度對了就對了

-開啟自我驅動力-05

-自我管理十大信念

-顧好自己的嘴巴，不亂說話

Neptune Weekly



高明智
Jack Kao

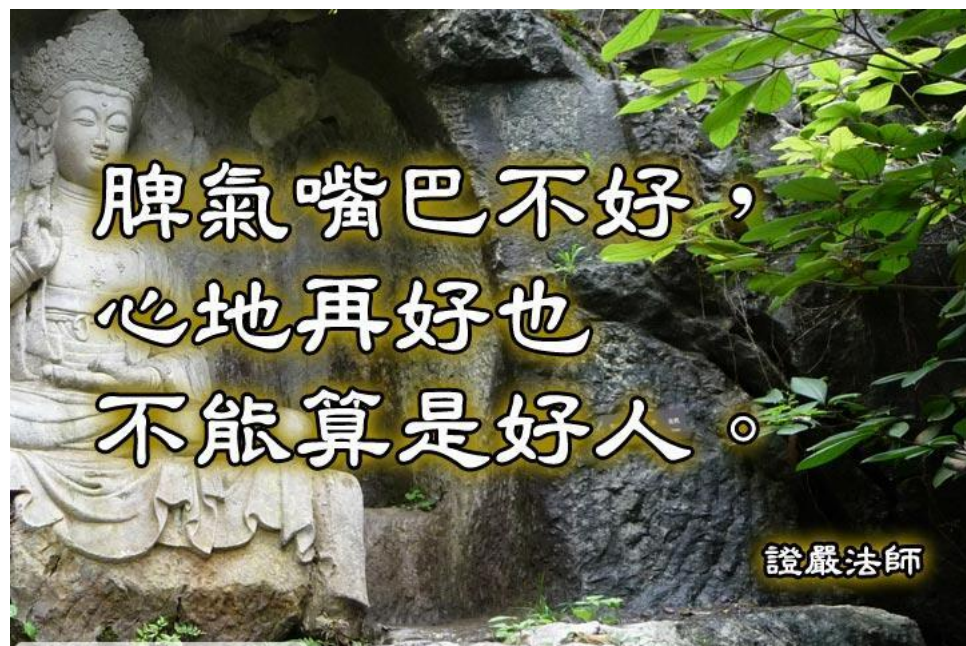
自我管理的十大信念

1. 顧好自己的嘴巴，不亂說話
2. 沒有人監督的時候，也會嚴格要求自己
3. 吃得苦中苦，方為人中人
4. 給自己明確奮鬥的目標
5. 知道時間比金錢更重要
6. 每天都要認為今天就是自己的最後一天
7. 不要等到萬事具備才採取行動
8. 養成做事的好習慣
9. 保持身心的健康
10. 認真做好手上的每一件事

顧好自己的嘴巴，不亂說話

有一句靜思語：

「嘴巴不好的人，心地再好也不能算是好人！」



「刀子嘴，豆腐心」是形容一個人說話尖銳、刺耳，但其實他的心腸並不壞，出發點也是好的。

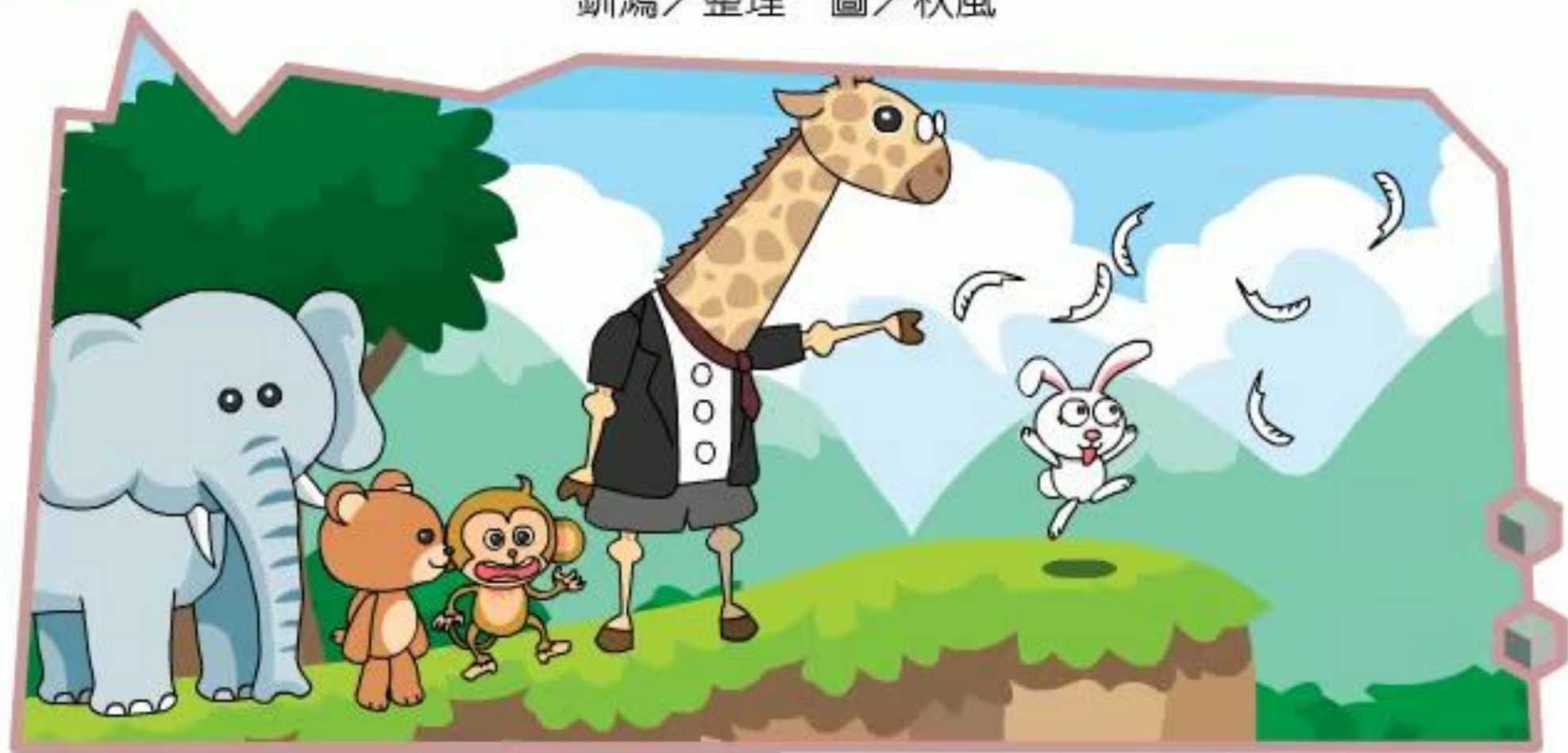
而刀子嘴的人，一張嘴就是挑別人的毛病，他們不喜歡認可、讚揚、欣賞，更喜歡責備、埋怨、否定。





話是收不回來的

釧鴻／整理 圖／秋風

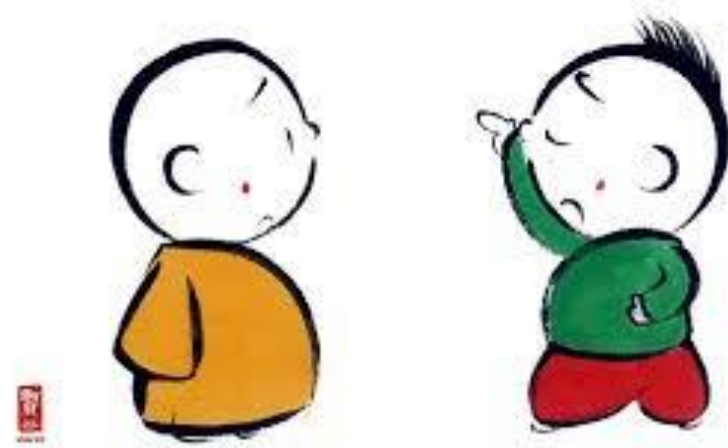


這既是他們的語言特點，也是他們的**選擇**，他們只選擇關注別人的缺點，而忽略別人的優點。這就顯示出他們的內心，同樣是充滿否定、怨恨的負面能量。

刀子嘴不僅僅會傷害別人，也會傷害自己。

當每天源源不斷地聽著自己的滿腹牢騷，腦海里迴蕩著銳利不饒人的話，會讓自己長期沉溺在負面能量中。

有一種修養是
遇事不指責



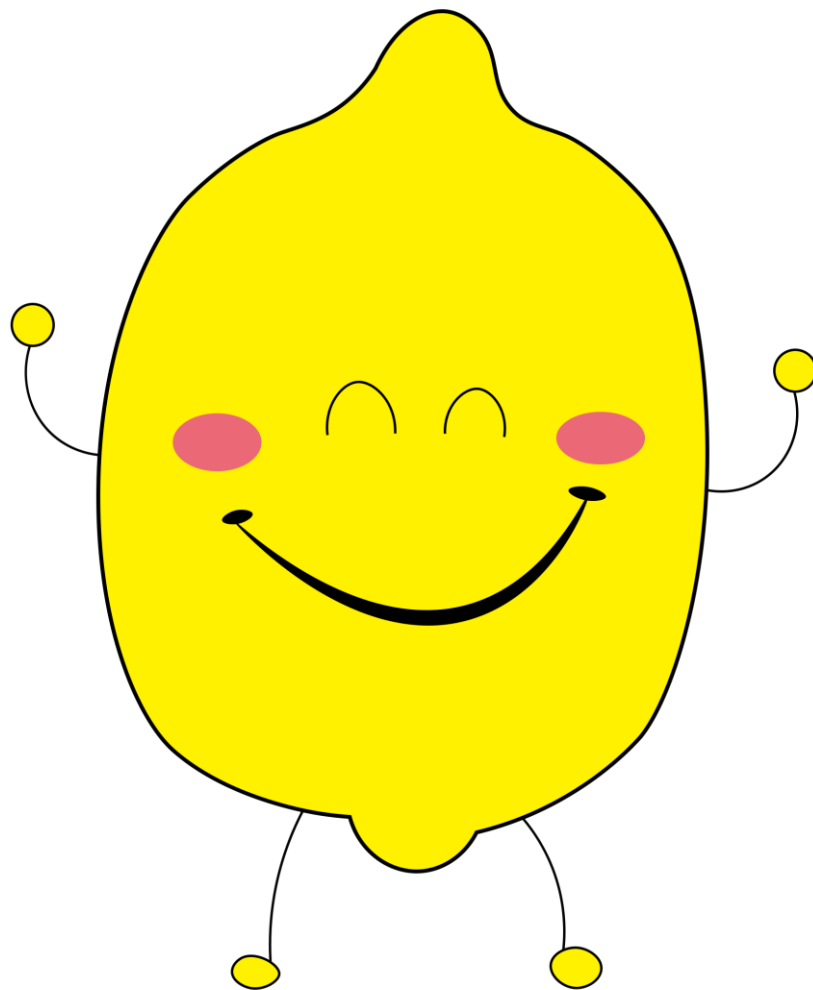
佛云：「不可說，不可說。」

很多人誤解或不明白這一句話的意思。佛陀是告訴我們，**當你說了，對方聽不懂時，不可說；當你說了，會有不好的結果時，不可說；或是時機因緣還沒成熟，不可說。**意思就是我們要先管好自己的嘴巴，不要亂說話。一句不恰當、不得體的話，會使人產生排斥，影響深遠。



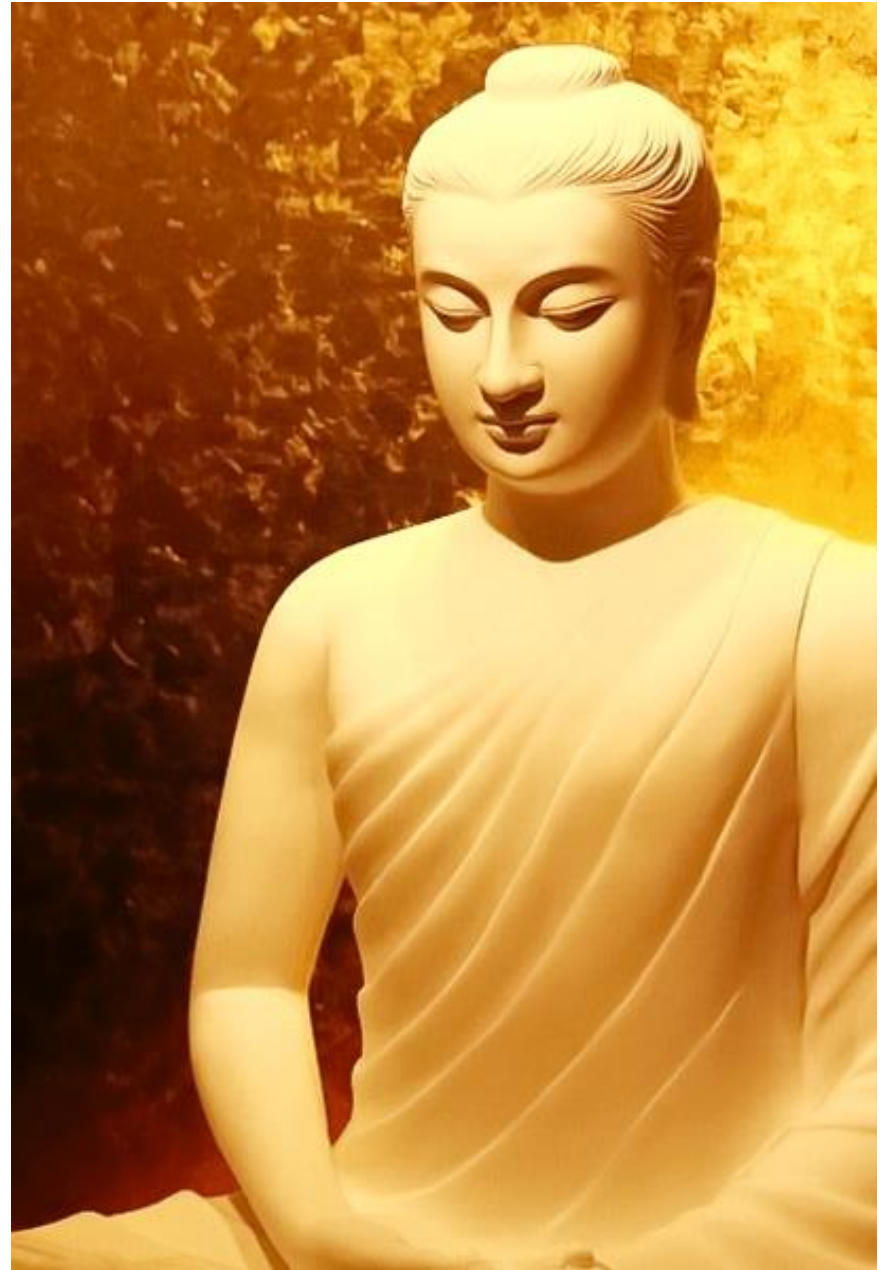
佛曰，不可說

這是自我管理的
第一課。講話要
講得恰到好處，
多一句不好，少
一句也不好，**不
該說的時候不說，
是真智慧。**

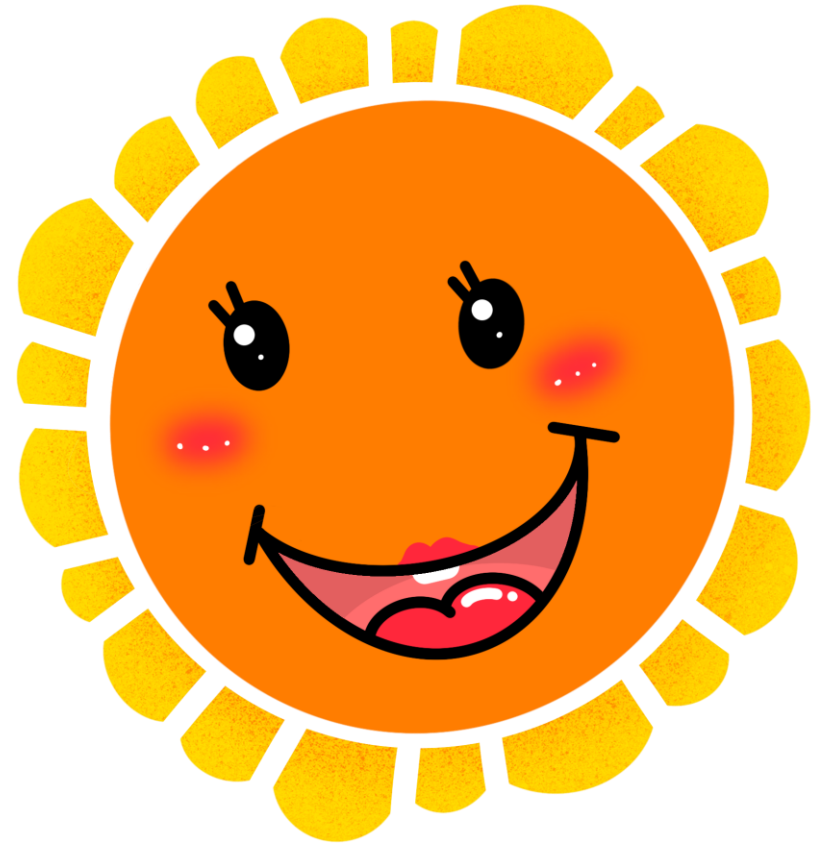


閉上嘴巴 成佛一半

忍辱無瞋
無爭無諍
言多必失
沉默是金



想一想，人為什麼長著兩隻耳朵、兩隻眼睛，而只長著一張嘴巴？就是要我們**多聽、多看、少說話**。人的一句話，用秤秤一下，一點也沒有重量，但稍一不留意，就重重地壓在別人的心頭。**我們也要反省與修練，不要輕易讓自己被別人的話刺傷。**



聽見一些人我是非，流言蜚語、說三道四，可以一笑置之。

要是把能說話的嘴巴，用在搬弄是非上，或是大嘴巴，說了一些不該說的話，不僅變成搬弄是非之人，在佛家而言，更是造了口業。



一位妻子責備丈夫沒有接她的電話：

「你整天都不接我的電話，我感覺崩潰了，想死！你是不是人，根本不顧我的感受，不在乎我，不尊重我，你以前說多愛我，多在乎我都是假的！」

可以這樣說：

「老公，和你一起這麼多年，我感到你對家庭很負責，也很尊重我，給予了我很多愉快的時光。而今天你不接電話讓我感覺困惑，也很著急、難過，心裡質疑你是否仍然尊重我、在乎我，我不喜歡這種行為。」

非暴力溝通四要素

觀察
↓
感受
↓
需要
↓
請求

CH1 真心的付出 P.30 | 紘宸製卡
(Giving From the Heart · 讓愛融入生活)

可以這樣說：

「老公，和你一起這麼多年，我感到你對家庭很負責，也很尊重我，給予了我很多愉快的時光。而今天你不接電話讓我感覺困惑，也很著急、難過，心裡質疑你是否仍然尊重我、在乎我，我不喜歡這種行為。」

柏拉圖說：

「智慧人說話，是說他們該說的話。而愚昧人說話，則說他們想說的話。」

能夠智慧的管住自己的嘴和心，自然更容易獲得良好的人際關係和美滿幸福的人生。



我的學習



先學會閉上嘴巴

再學習如何說話

使用非暴力溝通

多練習必然進步



製作團隊



- ✓ 製作：高明智
- ✓ 主持：高明智
- ✓ 攝影：高明智
- ✓ 美術：高明智
- ✓ 腳本：高明智
- ✓ 來賓：有心學習自我管理的人



P4-14為網路圖片

✓ **版權聲明：** 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>