

幸福課程 第一堂

溝通其實很容易

18春991班

生命的真相

離苦得樂

「追求快樂避免痛苦  
是我們每個人的  
生活目的。」

~ 達賴喇嘛



# 用什麼樣的價值 衡量人生

侯文詠

- 快樂沒有終點，如果能用對的方法，**快樂會一直長大**。
- 人生如果是證明題，那我們的功課就是去證明它。**用什麼樣的價值去衡量、判斷你的人生，最後你就會成為什麼樣的人**。
- **心（內在的價值）決定了我們能力的極限**。

# 溝 通



「世界上最難的有兩件事情，

第一件事是把錢從別人的  
口袋放到自己的口袋

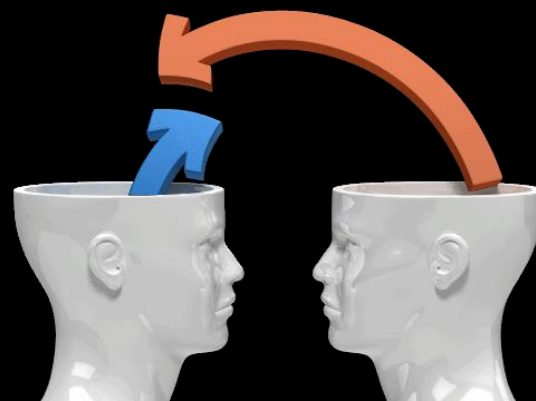
第二件事是

把想法從自己的腦袋

放到別人的腦袋。」

請討論

什麼是溝通？





# 影 片

換句話說

白  
子愛你

當我們在溝通時，  
是說的多？  
還是聽的多？



# 影 片

要用對溝通方法

討論

有聽沒有懂，  
我有聽話的問題嗎？

# 里仁年貨大街旺旺來



休息



Time for  
a Break

器漏



器覆



器污





器覆(不想聽)



# 器 汚(聽扭曲)

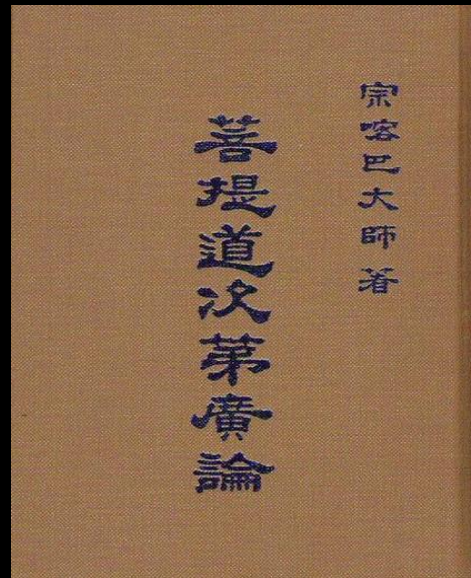
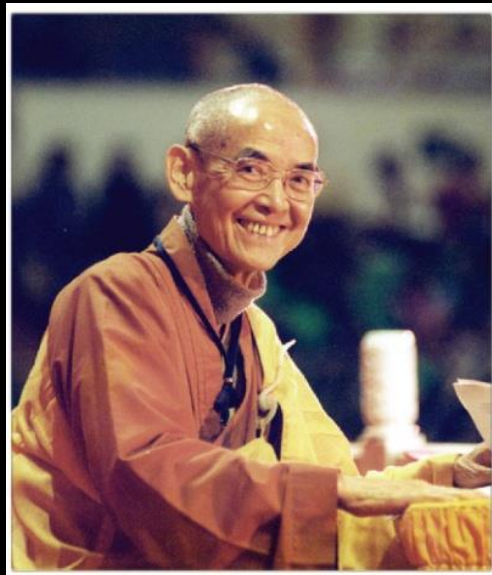


# 器 漏(常忘記)





正確  
聽聞



【正聞軌理分二，斷器三過，依六種想。  
。今初  
若器倒覆，及縱向上然不淨潔，  
並雖淨潔若底穿漏。】

廣論P17 L1

# 怎麼聽？

1.聽清楚

2.聽明白

3.不要聽的相似

# 怎麼說？

1. 說道理？

2. 說道理？

3. 說道理？

請分享

最難溝通的經驗  
是什麼？



好好的聽，好好的說

另類的家長會

# 總結今天的學習



# 學習溝通的目的:

1. 認識自己

2. 瞭解別人

# 認識自己

- 看到自己的問題
- 學習正確的聽聞方法
- 反覆的練習

# 了解別人

- 捷運國父紀念館站的出口
- 給予是最好的溝通

擁有**溝通**能力

是

**翻轉**人生的開始

# 接下來.....





# 課程安排



日 期			主 題	主講者	地點
2017	12月13日	三	生命中的貴人	如俊法師	福智學堂
	12月20日	三	生命智慧的寶典	如俊法師	福智學堂
	12月21日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
2018	01月03日	三	相見歡	1899幸福田	梅門六調通
	01月12日	五	與南宏有約	劉南宏師兄	正新鋁門窗
	01月17日	三	溝通其實很容易	班長 + 護持團隊	福智學堂
	01月25日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	01月31日	三	如得法師開示	如得法師	福智學堂

日 期			主 題	主講者	地點
2018	2月07日	三	旺年會	班長 + 護持團隊	福智學堂
	2月21日	三	溫故知新	班長 + 護持團隊	福智學堂
	2月22日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	3月7日	三	觀功念恩最幸福	班長 + 護持團隊	福智學堂
	3月14日	三	與國榮聊「善商機」	郭國榮師兄	喬大地產
	3月22日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	3月28日	三	如何遇到貴人	班長 + 護持團隊	福智學堂

# 歌曲欣賞

Sound of Silence

下星期四見

一輪明月吉他版