《人間世》

0508

如何改掉壞習慣

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.194～196	無	1 要知道什麼是好習慣、什麼是壞習慣	1.1 能利人利己的是好習慣 1.2 任性放肆、自害害人的是壞習慣
		2. 習慣的養成與改變	2.1 習慣是日積月累養成的 2.2 只要發願改善，就可以做得到

0508 如何改掉壞習慣

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.194～196	無	**1 要知道什麼是好習慣、什麼是壞習慣**	1.1 能利人利己的是好習慣 1.2 任性放肆、自害害人的是壞習慣

1 要知道什麼是好習慣、什麼是壞習慣

1.1 能利人利己的是好習慣

1.1.1 能考慮到自我的品格以及他人的利益，至少不讓他人覺得不舒服

1.1.1.1 生活方式、應對言行，不失儀態，不讓他人不便、不舒服，關心家人，愛護公共環境

1.1.1.2 從觀念、心理、口頭到肢體動作，都包含在內。

1.2 任性放肆、自害害人的是壞習慣

1.2.1 所謂壞習慣

1.2.1.1 做事毛躁，不細心、不踏實，沒有自我反省的能力，或是根本不想自我檢點

1.2.1.2 例如：生活亂七八糟，言行不檢點；
粗言惡語，暴戾對待他人，不愛護公共環境的事物；
跟同事相處則妒忌排擠、爭功諉過

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.194～196	無	**2 習慣的養成與改變**	2.1 習慣是日積月累養成的 2.2 只要發願改善，就可以做得到

2 習慣的養成與改變

2.1 習慣是日積月累養成的

2.1.1 是一種日積月累的態度，是反覆出現同樣的想法、語言、動作

2.1.2 例如：心直口快，粗枝大葉，不拘小節，容易在無意間傷害別人。

酒癮、菸癮，害人害己。

口吃，或說話速度太快，讓人聽來吃力不舒服。

出口就是粗話，就要罵人。

2.2 只要發願改善，就可以做得到

2.2.1 願意改掉壞習慣的人很多，有恆心時時檢點、日日改善的人不多

2.2.2 要改掉一種習慣，決心與毅力相當重要

2.2.2.1 勇於發願，隨時勉勵自己

2.2.2.2 要有恆心，知道壞習慣不是一天養成的，也不是短時間就能改掉的

2.2.3 要發願，要立即改善，逐步改善：

例如：喜歡罵人的人，想罵人的時候，先做一下深呼吸，感覺呼吸的進出。

習慣說粗話的人，每次說話之前，先念一句佛號。

發覺自己罵了人，說了粗話，立即對人致歉、對己慚愧。

有酒癮、菸癮的人，要勇於發願，決心戒酒戒菸

討論題目

1. 您自己有怎樣的好習慣與壞習慣？
2. 曾經嘗試改掉自己的壞習慣嗎？有沒有遭遇怎樣的困難？
3. 您願意藉這個機會發願改掉一個壞習慣嗎？有怎樣的執行計畫？