《人間世》

0408

新時代的工作態度

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.162～164	無	**1 現代社會的現象**	1.1 空間距離感縮短 1.2 時間感變短促 1.3 現代人忙碌緊張
		2 新時代的工作態度	2.1 「要趕不要急，要忙不要亂，要鬆不要緊」 2.2 人必須認真工作，卻不要變成工作狂

0408 新時代的工作態度

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.162～163	無	**1 現代社會的現象**	1.1 空間距離感縮短 1.2 時間感變短促 1.3 現代人忙碌緊張

1 現代社會的現象

1.1 空間距離感縮短

1.1.1 現代交通工具發達，往返於地球上的任何兩個端點都稀鬆平常

1.1.2 往返頻繁，使空間距離感縮短

1.2 時間感變短促

1.2.1 每天接觸的人、事以及資訊的數量，非常驚人，時間感變短促

1.2.2 資訊擁塞，知識爆炸，顯得時間格外短缺

1.3 現代人忙碌緊張

1.3.1 身兼數職，因時間不夠用而緊張

1.3.2 不擅支配時間，不懂得調整自己的心情與心態，很容易害病

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.163～164	無	**2 新時代的工作態度**	2.1 「要趕不要急，要忙不要亂，要鬆不要緊」 2.2 人必須認真工作，卻不要變成工作狂

2 新時代的工作態度

2.1 「要趕不要急，要忙不要亂，要鬆不要緊」

2.1.1 工作要趕，但是心不要急

--心一急，身體一定跟著緊張；身體一緊張，就會影響到工作效率

2.1.2 忙，沒有什麼關係，但是「要忙不要亂」

--如果急急忙忙地趕工作，很可能因忙亂而造成錯失

2.1.3 身體放鬆，才能不急不亂

2.1.3.1 平常練習讓自己的臉部肌肉、眼球以及小腹放鬆

2.1.3.2 隨時隨地練習讓自己作幾分鐘的休息

2.1.3.3 練習隨時可以睡著，隨時可以醒來

2.2 人必須認真工作，卻不要變成工作狂

2.2.1 工作狂是因為心不能安頓，所以要找工作來填補空虛

2.2.2 把工作當成奉獻的機會、藝術的把玩、生命的欣賞

--就能在輕鬆的身心狀態下，把工作做好

討論題目

1. 現代社會為什麼緊張又忙碌？
2. 面對繁重的工作，最好具備怎樣的心態？
3. 聖嚴師父教我們如何練習放鬆？
4. 請分享您個人面對工作壓力時的經驗。