《人間世》

0310

失業時怎麼辦

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.132～134	無	**1 失業是痛苦的**	1.1 失業的人必須面對兩種損失 1.2 離開職場一段時間後，更容易被大環境淘汰
		2 失業者如何安心安身？	2.1 可以先休息一段時間 2.2 把失業期當作充電時段 2.3 如果現實生活沒有問題，不妨把失業當成提早退休 2.4 可以重回學校學習 2.5 真的沒有錢，就要考慮過更簡樸、務實的生活

0310 失業時怎麼辦

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.132	無	1 失業是痛苦的	1.1 失業的人必須面對兩種損失 1.2 離開職場一段時間後，更容易被大環境淘汰

1 失業是痛苦的

1.1 失業的人必須面對兩種損失

1.1.1 一是沒有收入，坐吃山空，覺得憂慮

1.1.2 二是心生挫折感，覺得自己很沒用，心理不平衡

1.2 離開職場一段時間後，更容易被大環境淘汰

1.2.1「學問如逆水行舟，不進則退。」各行各業的工作也是一樣

1.2.2 今天科技發展快速，工作上必備的技能，如電腦操作、資訊網路等，一段時間不接觸就會生疏，更不利於尋找新工作

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.133～134	無	2 失業者如何安心安身？	2.1 可以先休息一段時間 2.2 把失業期當作充電時段 2.3 如果現實生活沒有問題，不妨把失業當成提早退休 2.4 可以重回學校學習 2.5 真的沒有錢，就要考慮過更簡樸、務實的生活

2 失業者如何安心安身？

2.1 可以先休息一段時間

2.1.1 到想去的地方走一走、把想看的書看一看、與想念的朋友見見面

2.1.2 把有興趣的計畫，趁這段時間以悠閒的心情，好好完成

讀懂一句受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

2.2 把失業期當作充電時段

2.2.1 在到圖書館看書，利用這段難得的閒暇做有系統的閱讀

2.2.2 趁這個空檔，精進於精神修養，譬如學佛和禪修

2.3 如果現實生活沒有問題，不妨把失業當成提早退休

2.3.1 力行最簡樸的生活，在衣食住行方面處處節省

2.3.2 利用空閒的時間，到非營利事業團體做義工

2.3.2.1 當義工還是會碰到挫折，但會有成長，可視為失業時身心安頓的方法

2.3.2.2 未必要失業了才來當義工，法鼓山的許多義工，是為奉獻而來

2.4 可以重回學校學習

2.4.1 如果還付得起學費，就去讀讀書

2.4.2 多學會一種專業，或者多一個學位，對於再出發找工作，自然會多一些機會

2.5 真的沒有錢，就要考慮過更簡樸、務實的生活

2.5.1 放下身段

2.5.1.1 工作即是工作，只要不偷、不搶、不做壞事，都是好工作

2.5.2 騎馬找馬

2.5.2.1 在高失業率的情況下，有什麼工作能做就先做，騎著一匹馬去找千里馬，才是最務實的生活智慧

2.5.3 面對事實，善加運用，便是人生旅程中的大好轉捩點

2.5.3.1 美國一對姐妹，大學畢業後失業，於是一面讀研究所，一面當褓姆，並把當褓姆的過程與經驗寫成書，還上了暢銷書排行榜

討論題目

1. 人在失業時為何如此痛苦？
2. 失業者如何安身立命？
3. 失業時可用何種心態做義工？