小草同学成长档案

**必经之路.融慧班 2024.04.01**

融慧班-小草

小草基本资料

小草

情绪觉察

4 月 14 日

整理作业，听到微信消息响。

谁给我发消息了、扫了一眼微信，带跑了，知道。

继续整理作业。

第二次响，知道，继续整理作业。

整理完作业查看消息，发现没我什么事。

4 月 15 日

工作时，看见厂房地面上有一处鼓包，向旁边的同事借工具准备修复，他突然冲我喊：你怎么把地 板弄坏了呢？

一丝不悦（看）

想证明自己是对的，希望被理解，不喜欢被指责（挖）

回复：你说的对。心头一丝喜悦，接着修复地面。（改）

直播分享

5 月 3 日

1，修行人的不可预测性，要致虚极，守静笃，合于道。

2，社会上有越来越多精致的利己主义者，所以我们倡导纯粹，纯粹的利他。

1

3，践行在生活中修行，活一天就觉察一天，活一天就利他一天，活一天就修行一天。

7 月 19 日

1，我看见新来的同事没有口罩用，在柜子里拿了两个送给他，想到老师送盐的案例，犹豫了一 下，接着把一包都送给他了。

2，我看见儿子玩平板连带给他晚餐都不吃，有点生气，想提醒他，不说话，接着做自己的事。

3，我看见儿子一边玩平板游戏，一边假装和我搭讪，看见自己有些不悦，不想说话，陪他演戏。

静坐 40 分钟 即刻 18 次

7 月 21 日

1，我看见给儿子设置平板使用时间他上午就用完了，下午开始闹情绪和演戏，我看戏不陪他玩， 晚上开始试探性“和谈”

2，我看见自己今天做新岗位有点压力，碰到新同事因为不熟悉多次有事询问自己会起抱怨的念头 和不耐烦，看见就发愿，帮助处理。

3，我看见自己和姑姑聊天谈到儿子在我这带的好些时，会有点小窃喜，立即说一些没处理好的点。

2



3