# 摩鱼班预备营通关资料

**一、基本信息**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名（在必经之路的昵称）** | 智愿 | **年龄** | 27 | | **城市** | | 广东广州 | **51597f047aa3e2302d0647dcd24ab80** |
| **必经之路**  **学习履历** | **新手村** | 40村莲花村 | | | **天空营** | | 天空营11期毕业 |
| **必经之路**  **服务履历** | **服务内容** | | | | | | |
| 向导、记者、观察员、村长、水手、翻译员、直播课主持人…… | | | | | | | |
| **智慧豆** | 540个 | | | **填表时间** | | 2024年9月17日 | | |
| **加入预备营时间** | 2024年5月29日 | | | **考核时间** | | 2024年9月21日 | | |

**二、日常作业完成情况**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **视频观看情况**  **例： 2.01-2.29**  **例：3.01-3.31** | | | | | | | | | |
| **三期、四期宣讲员**  **（必修）** | | 全部看完一遍 | | | **绿荷老师演讲课**  **沟通课（选修）** | | 看完第三期 | | |
| **日常练习情况** | | | | | | | | | |
| **打坐时长** | | 每天20分钟 | | | **觉察作业** | | 每周大约2个 | | |
| **走路觉察** | | 每周约4次 | | | **吃饭觉察** | | 每周约5次 | | |
| **开车觉察** | | 不开车 | | | **洗碗觉察** | | 无记录 | | |
| **扫地觉察** | | 无练习 | | | **我看见** | | 每周约5次 | | |
| **毕业设计（二选一）** | | | | | | | | | |
| **建了一个智慧栈组织了三次线下抄经**  **和读书会活动** | | | - | | | | | 自愿扣豆200 | |
| **点灯人闯过三关或以上** | | | - | | | | |
| **每月基础作业完成情况** | | | | | | | | | |
| **云空间分享** | 7月31日完成 | | | **心城分享** | | 7月31日完成 | | |  |
| **云空间分享** | 8月30日完成 | | | **心城分享** | | 8月30日完成 | | |  |
| **云空间分享** | 9月21日完成 | | | **心城分享** | | 9月20日完成 | | |  |

**三、视频心得体会及最有感触的一句话**

**（一）三期宣讲员视频体会**

修行口诀的学习，进一步懂了什么是真正的慈悲和如何培养我们的慈悲之心。

不另有所图：对人或事，只管去做，去多做就好，不会想到事情背后有什么回报的，不需要的。

施、受二法交换修：一开始看到时，确实挺多犹豫的，交换起来也不够真诚，感觉自己本身已经不好了，如果是真的，那自己就是“雪上加霜”了。后来看了老师的解释后，不再犹豫了，面对一些事情也能想起交换。比如同事的紧张，朋友的焦虑，路边的残疾人等情况。

众咎皆归一：以前会想外求，觉得为什么会是我来承受，ta这人为什么会这样子之类的，现在不会了。为什么不是我来承受，我还能做更多，不抱怨、不思他人过，一切都是最好的安排，我去接受，看见，觉察，如此就好。

**（二）四期宣讲员视频体会**

四期视频的学习，明白了什么是勇士，我也想在生活中当一名勇士，去帮助更多的人。

愿意去帮助这个世界，不怕被伤害：这个世界太多精致的利己主义了，我想当一个笨一点的人，多吃亏的人，什么都可以付出的人。对于需要帮助的身边人，会对尽所能去帮助。

运用好觉察之之剑和慈悲之盾：有智慧的勇士，才能更好去实现利他。没有智慧的利他，这么做，其实都是不够的。

**（三）最有感触的一句话**

反者道之动：面对任何的事情/情绪时，运用这句口诀，去对治我执。把自我放到一边，智慧就会显现，当下的第一念就是最好的安排、选择。现在面对选择时，会做的选择时如何让别人更好，我怎么样都无所谓。

**四、提交自己最满意的3份觉察作业**

觉察作业1：

客户让我处理搜索时AI抓取出现的负面舆情，找到百度的优化师，我说明了情况，群聊临时拉了一个人对接，交流之后，发现她不认识我们的客户品牌，让我直接去竞争对手的官网更改百度信息。

【看】生气

【盯】脸有点红、太阳穴激烈跳动，慢慢冷静下来；心脏跳动很快，感觉胸口有点堵

【挖】一是我迁怒别人了，我认为处理不了，那时候的情绪可能还没有怎么盯住，就同时去找了百度的优化了。

二是执着想要解决，看见自己的焦虑和抗拒，不接受处理自己能力范围内的事情

【改】先解决情绪再处理问题。别一直很着急跟随大脑去要解决办法，有点“急病投医”的紧促感。

自评：情绪的出现、爆发太快了，盯住的时候还在一直对接沟通中，感觉整个人是情绪很上头【太阳穴跳得很快和胸口堵】地在处理。

没有盯住生气的念头，它生气了一会，我回复了：你们对服务的客户是谁都不清楚?回复完我才继续盯住情绪，生气的念头才停下了。事后的反省是自己的语言挺伤人，早点提起觉察。处理好情绪先。

**觉察作业2：**

晚上，买好了蔬菜和咸鸭蛋后，回到家，赶着听直播课，把菜都放在厅上后，立马去房间听了。听完出来发现小猫拆了咸蛋的包装，把地板、鞋子、垫子啥的都搞得好脏

【看】看到升起生气的念头，及时看见，盯着了。

【挖】不接受被弄脏，需要我花费时间去打扫，好麻烦，我的时间比较重要。

【改】拿扫把顺便扫地板，拖地了，感谢小猫（小七）给了我机会，提醒该搞卫生了

觉察作业3：

客户x又语音电话过来了，看到语音时，我看到自己的紧张。接通后，3分钟多的语音里，一分钟内说完修改内容，2分钟多是对我的谩骂和人身攻击

【看】生气

【盯】心跳加速、四肢感觉燥热

【挖】不接受被骂和人身攻击，感觉委屈

【改】感知自己身体的温度，慢慢冷静下来后，没有继续跟随了。去接受被谩骂、指责，别太看中自我，修行的入口，不抱怨客户x，继续看见，继续加油。

**五、预备营学习期间体会最深的感受**

纸短情长。

蓝狮子每次的分享，都会认真记录和分享，发愿要好好校对老师的所有直播分享稿件，因为真的不知道哪句话就能唤醒某些人。

真正的苦来自于内心，而不是外界，别再一次次找“屎”吃。想起以前遇到事情，总是感觉都是外界的错或者是“上辈子”造成的，接受时会比较痛苦，现在遇到事情，会向内求，不断降伏其心，好像也没有那么苦了。

智愿 0719直播感悟

他们说这个时代是末法时代

谢谢必经让我看见末法时代里的欣欣向荣之势。

他们说这个时代“颠倒梦想”

谢谢必经让我看见一群人用利他之力扶正颠倒。

他们说这个时代“没有净土”

谢谢必经让我看见修行人用觉察撑起了一方净土。

他们说这个时代“没有牺牲”

谢谢必经让我看见有人被唤醒了还愿意付出生命。

我不怕什么末法时代，只怕你不愿意醒来。

我不怕什么颠倒梦想，只怕你不愿意做梦。

我不怕什么没有净土，只怕你想缴械投降。

我不怕什么没有牺牲，只怕你突然想放弃。

谢谢今晚的分享，又有种朝闻道夕死可矣的献祭感。

谢谢老师的智慧，谢谢你从来不放弃我们每一个人。

谢谢同学的践行，谢谢你们让我相信我的“红色信仰”。

曾经问过我自己。如果没有明天，我还有什么遗憾。

遗憾在我还没有很好地利他。

迷迷糊糊活了这么久。今晚从听完直播到现在都很法喜充满。

余生。要不，必经一直在可好?

我想了一下，必经在智愿在。

**六、新手村观察员实践记录**

表里如期村当观察员时，很用心地点评同学们的作业，但是有三个同学一直没有怎么互动点评，看见我的期待和渴望别人表扬的模式。

即是村的某同学，一定要辨别个对错，我看见我好想和他辨别对错，想到蓝狮子对观察员岗位的一些要求，止，回到关注他有没有看到念头上来。