

14 期天空营觉察日记+总结

8月21

今天是8月21日，是开始面试的第一天，几天的紧张过后，今天迎来了第一个对镜。一早看到同学投票情况，只有两位同学投我，其中一位同学还选错了(填了宁静号，但是原因写的是同行号内容)，后来才发现应该是船长招募名额满，学号就无法填进去了。瞬间就失落，接着难受，胃在翻滚，自我又要开始作一场了，知道自己的失落，希望有更多的同学选我，这样才能证明我可以！我不差！同时也会让我更有面子吧。

后来想，以我这几天的表现：从15号考核结束后开始紧张了几天，紧张的原因还是内心面对自己深深的不自信，觉得自己能力不够，怕带不好同学。

到了18号晚上不得准备19号动员大会的分享稿，一开始真的无从下手，不知道怎么写，还好写着写着好像也凑到了1000字左右，写的过程中内心声音：我就把真实的自己展示出来就好了，什么优势的我好像没有，那就不写，还是保持低调，谦卑，但事实真的如此吗？这只不过是自我说服自己的理由，内心里还是觉得自己不行，然后用自以为的谦卑掩盖而已。

事后回忆，一直被心底里的声音带跑：我害怕带不好，我没有什么优势，我修行还不够，见地也不深.....

但其实写的时候还是有一些顾虑，没能足够的敞开，写的不够具体，也没任何具体的案例。

写完我再三思考让苗苗帮我看看，她指出两点可以修改：1. 有一处不太通顺， 2. 另外就是最好写实际案例，不只是说。

我回复：我还是不想写自己那段痛苦的经历，看，我的自我还没跳出过去的经历。

第二天我还是决定改一下，把自己的经历写的稍微详细一点，因为头天晚上睡前突然想到：如果我写的这些经历，有相同经历的同学看到了，或许对他们有一些帮助吧？与此同时还想到听到过一同学分享过跟父母关系很不好（不被理解），如果我分享的时候他刚好也在看直播，能让他有一些共鸣那就更好了。事实这些都是被带跑的念头（编故事），一句话的经历让别人有共鸣比较难吧。

改完后担心的念头仍在：我写了自己的一些不堪的经历，我原来还是害怕别人对自己的看法（这个执着点根深蒂固），内心另外一个声音又在不断重复：真正的保护是不需要保护，当你不需要保护了哪还会有伤害呢，不管了，就这样吧，总是需要敞开，打开的。

分享的那天一开始没有特别紧张，但快轮到自己的时候突然非常紧张，以至于分享的时候一直告诉自己：你要自信要自信，要坚定，声音要有力量，哦，又是为了掩盖自己的不自信。

分享会结束，还有几次纠结：要不要在我的投票里面信息改一下：写下我的优势，看见

纠结：算了，就这样，一切都是最好的安排，这是自我说服，内心还是想证明自己。

回到看到投票后失落的情绪，因为情绪比较激烈，一边工作一边看见，一边又不断被带跑，后来突然想到今天的作业有了，把它发到了一个小群里面，作业内容：看到只有 2 位同学选我，其中一位还写错了信息，有点失落，知道，该干嘛干嘛。

发之前依然有担心念头：不想让大家看到我这种情况啊，但马上一念：就是要敞开啊，让别人看见啊，我需要对治的这个习气，这就是我的功课！几位同学看后也并没有特意安慰。

之后在群里回复：回顾自己这几天的表现，如果我是新同学，我可能都不会选我自己，当我这样想了之后，好像似乎就接纳了这个情况。接着群里发出：挺好的，第一次，肯定会有很多对镜，只要不错过就好。不一会儿，情绪不见了。

下午花了快 2 个小时面试了唯一一位选我的同学，剩下两个同学就等着调配吧，不挂碍了。

总结：担心自己能力不够，想通过同学选我来证明我能行，一旦与我预期的不一致，就难以接受。自我总是想要证明我可以。

8. 22. 2024

昨天加了糯米船长推荐的浅紫同学，早上收到她发来的信息：“再去看了船长分享，发现我还是挺适合宁静号”，接着我们微信上聊了一会。内心似乎又平静了一些……

等了两天，营长安排去面试最后一位同学，面试结果感觉同学不是那么坚定，而且因为开学在即，该同学是老师，焦虑太忙而无法顾及天空营学习。让考虑一下，第二天营长让争取和同学沟通珍惜，因为下一期要等到 12 月，遂与同学沟通，最终同学答应愿意克服困难。

以上是开船之前的内心记录。下面是开船后的一些总结。

开船后，开船前的患得患失状态很快调整过来，以一种高度紧张状态面对几位新船员，每天跟紧每位同学，深知基础（静坐觉察的重要性）第一周，几乎每天都跟同学有视频，反复确认他们都能理解，都能看见念头。

第二周依然保持第一周的节奏，但疏忽了老师的用意，动作觉察不用写太多记录，此时也正好发现同学有说因为记录作业花时间太长，甚至超过了练习时间，遂让不用提交记录，但刚强度的第一周作业+第二周前几天的安排，突然不用记录，大落差容易让人懈怠。

这是后期需要注意和调整的点：按照同学掌握情况，提交 1-3 次记录，如无问题，再慢慢减记录，直到不用提交。

到了第三周，几位同学都不约而同变得比以前忙，因为第三周作业也不如前面两周密集，

依然容易有懈怠情况。此时及时纠正大家的情况也很重要。

鉴于第一次带船经验，总结了以下几点可提升的点：

1. 自身做好充足的准备，包括认真准备船长自身资料（投票用），认真准备分享稿，认真仔细阅读教材内容和船长手册等等，如此才能在各个对镜中保持平和淡定。
2. 前期和大副水手沟通的重要性，提前制定好一个带船的计划，包括三周的作业，自己船的特色或者要求，与新船员沟通的重要（注意）事项，每个读书会和其他直播的安排，大副和水手的职责安排（注意事项）等等。
3. 针对每位同学情况，每个作业的安排和提交情况，做到及时调整和定制化。
4. 前期尽量准备老师的视频或文章或其他分享，适时分享在群里，帮助提升同学见地，助力和同学的沟通，目的：好的学习氛围也能对同学学习起积极作用。
5. 关注新同学的同时也要更多的关注到志愿者（水手和大副）的提升。
6. 对自己修行提更高要求，每天练习觉察要求，不断提升自己的见地。

再次感谢老师和同学给予的机会，第一次船长在高度紧张中体验。