



银杏在 006 期漫步经典村作业

2024 年 9 月 16 日 星期一 晴

必修一 情绪觉察：明天中秋了，答应了爸爸回他那儿去吃饭，今天清晨锻炼回家就把儿子从睡梦中叫醒，给他讲昨天你在家休息了一天，今天你提着礼物去爷爷奶奶家陪陪他们，我就自己在家就可以了。儿子在楼上房间没有回应我是去还是不去，我以为他没有听见我说的，又重复说了一次，可他还是没有回应我，心里当时就觉得有一点不爽，就想对他发脾气，此时我发现了自己想发脾气的念头，嘴角露出了笑。走到他房间门口一看，原来他在跟他奶奶通电话，问奶奶在家没有，他要过去他们那儿吃中午饭，还在问他奶奶要不要买菜过去。这时感觉到多好啊克制住了对儿子发脾气，不然儿子要多委屈呀，从这儿我体会任何事在想得到结果时不要过于急躁。

必修二 吃饭觉察：中午自己一人在家做了一碗青菜小面吃，拿筷子，小面顺滑的进入我的胃，第一口都没有去体会而是啥味道，因为我做小面只会放一点橄榄油和盐，第二次我用筷子夹起碗中青菜，正准备送进嘴里，这时手机响起了欢呼声，这响声是我国外的客户在呼唤着我，正想拿起手机脑子里浮现了自己昨天在作业里写到要改变吃饭时看手机和接电话的习惯，此时我放下了拿手机的念头，把青菜送进了嘴里咀嚼，青菜的清香，让我体验到了它在重庆今年 67 天的高温生长，农民伯伯的辛苦。静心吃完这碗面，清理餐具后，联系客户进入工作，心情很愉悦。

选修一：慢读《心经》，已发到漫步经典群里

选修二：慢读《极至的幸福》，已读发到了漫步经典群里。

给自己一句的话：忌妒别人，不会给自己增加任何的好处。忌妒别人，也不可能减少别人的成就。永远不要浪费你的一分一秒，去想任何你不喜欢的人。