**各位船长，参加辅导认证前，看看考题：**

\begin{enumerate}

\item 船长的职责是什么？

\item 船长的要求是什么？

\item 觉察之道的课程和别的身心灵课程有什么不同吗？

\item 在生活中修行，最关键的是什么？

\item 什么是在生活中修行？

\item 如何知道自己修行有没有进步？

\item 我自己看书练习觉察，可以吗？

\item 我该如何向家人介绍觉察方法？

\item 为什么不建议和身边人分享觉察的方法？

\end{enumerate}

\begin{enumerate}

\item 忍住情绪和用觉察对治情绪，有什么不同？

\item 有同学说：情绪看见了消失了，但很快又出现了，持续半天，怎么回事？

\item 我练习觉察，不惹事，但队友总是惹事啊，总是凶我，怎么办？

\item 如何用觉察的方法，让小孩子不玩电子游戏？

\item 练习觉察，就是不能有情绪吗？

\item 向内求，找自己的问题，我本来就很自卑，岂不是越来越自卑？

\item 看盯挖改，挖是挖自己的问题，岂不是又要自责懊悔？

\item 放下执著和不求上进有什么区别？

\item 练习觉察可以让我更专注吗？

\item 念佛号和练习觉察，有冲突吗？

\item 观呼吸和观念头的区别在哪里？

\item 我是否可以在座上修时直接观呼吸吗？

\item 什么是回到当下？如何才能回到当下？

\item 如何才能走出情绪的低谷？

\item 如何才能保持好的状态？

\end{enumerate}

关于觉察作业的问题

\begin{enumerate}

\item 描述一下整个课程体系。

\item 静坐觉察有哪些要点，点评的时候要注意什么？

\item 随机静坐觉察，该如何练习？点评时要注意什么？

\item 起床觉察，该如何练习？点评时要注意什么？

\item 桔子觉察，该如何练习？点评时要注意什么？

\item 扫地觉察，该如何练习？点评时要注意什么？

\item 走路觉察，该如何练习？点评时要注意什么？

\item 动作觉察有哪些要点，点评时要注意什么？

\item 情绪觉察有哪些要点，点评时要注意什么？

\item 如何点评《善良 24 小时》的作业？

\item 如何点评《勇士四大原则》的作业？

\item 即刻觉察，该如何做？

\item 我看见，练习该如何做？为何有用？

\item 如果没有明天，为何会设计这个作业？

\item 发愿，主要有哪几种，发愿有什么用？

\item <关爱 24 小时> 作业，该如何练习，点评时要注意什么？

\item

\end{enumerate}

特殊情况的应对：

\begin{enumerate}

\item 有同学交作业不积极，该怎么办？

\item 有同学作业很敷衍，该怎么办？

\item 有同学的作业错误很多，该怎么办？

\item 有同学的作业明显是编出来的，该怎么办？

\item 有同学实在太忙了，作业和练习来不及做，怎么办？

\item 有同学总是问很多理论性的问题，该怎么办？

\item 有同学对船长的点评不信任，该怎么办？

\item 有同学对练习方法提出质疑，该怎么办？

\item 有同学说平时没有情绪，无法交作业，该怎么办？

\item 有同学对自己没有信心，该怎么办？

\item 船长自己对同学起烦恼了，该怎么办？

\item 有同学问你问题，但你不知该如何回答，该怎么办？

\end{enumerate}

下面的视频是考前辅导，

https://meeting.tencent.com/user-center/shared-record-info?id=13a3b435-9b18-4f37-a554-bd3c8d146111&from=3&record\_type=2

录制: 蓝狮子有约

日期: 2024-06-17 19:58:11

录制文件：https://meeting.tencent.com/v2/cloud-record/share?id=13a3b435-9b18-4f37-a554-bd3c8d146111&from=3&record\_type=2

13期天空训练营直播答疑会（7月19日）

