**在觉察中成为情绪的主人**

**大鹏-BJZZ25010**

**尊敬的蓝狮子、必经的各位同学，大家晚上好!我是大鹏，来自漫步经典村009期。今晚在这里，想和大家分享一段关于「遇见」与「成长」的故事。**

**先来聊聊我遇见必经之路之前的状态。我是个典型的「完美主义者」。这种性格特质在工作中或许是优势，但在生活里却成了沉重的枷锁。我会因为方案没有达到预期的100分而整夜失眠，会因为一次沟通中的措辞不当反复复盘，甚至会因为餐桌上的饭菜不够精致而心生烦躁。这些看似细微的纠结像无数根细小的线，慢慢织成一张网，把我困在焦虑的漩涡里。最让我痛苦的是无法做到「有效抽离」。就像一部同时打开了几十个后台程序的手机，我的大脑永远在高速运转:未完成的工作清单待、处理的人际关系、对未来的种种担忧.….所有的念头混杂在一起，让我陷入一种「思维卡顿」的状态。明明身体在吃饭、走路，心却飘在十万八千里外，连最简单的当下都无法专注。让我深刻地意识到:我不是情绪的主人，而是被无数念头牵着走的「奴隶」。记得有一次，我负责一个重要项目的策划案，连续加班两周后，方案依然没有达到自己的预期。那天深夜，我盯着电脑屏幕，突然感觉胸口发紧，呼吸急促。那一刻，我清楚地听见内心有个声音在呐喊!「我不能再这样下去了!」但喊完之后，却又陷入更深的无力感-我不知道该如何改变，直到遇见必经之路。**

**三次「种子」的萌芽:与必经之路的奇妙缘分，要从一个陪伴我多年的公众号说起。早在鬼脚七专注电商领域时，我就关注了他的公众号，那时只是偶尔看看。真正的转折点出现在今年3月，当我从五台山回来后，在公众号推送里看到了「必经之路」的介绍。这个以「爱与陪伴」为核心的公益组织，像一道光，突然照亮了我内心深处埋藏已久的「种子」。**

**其实，公益的种子早在11年前就已埋下，2011年，我在广州白云山时，看到一群志愿者在捡垃圾。他们穿着统一的马甲，脸上挂着真诚的微笑，那一刻，我心里突然涌起一股暖流。后来聊天得知，他们每周都会来山上做公益，不为名利，只为让更多人享受干净的环境。那时的我，内心满是敬佩，却也只是停留在「想」的阶段，总觉得自己太忙，等以后有时间再说。**

**第二次萌芽是在2015年的深圳。直到今年3月，从五台山回来的我，带着对生活的困惑和对内心的追问，终于在第三次遇见了必经之路。这一次，我没有再犹豫。我想起在五台山看到的那句话:「修行不在深山古刹，而在人间烟火。」或许，必经之路就是我寻找的「人间修行场」。于是，我主动联系了客服慧远同学，带着好奇与期待，踏入了这个温暖的大家庭。**

**新手村的七天蜕变:在细微处遇见觉察的力量**

**加入必经之路后，我首先进入了新手村。这七天的体验，用「脱胎换骨」来形容一点也不为过。每天的任务看似简单，却像一面镜子，照见了我从未注意过的自己**

**微笑打卡:重新认识「自我接纳」**

**第一个挑战是「微笑打卡」。说实话，当我第一次对着镜头自拍时，浑身都不自在。对着手机笑了十分钟，拍出来的照片要么僵硬，要么刻意，最后只能选了一张勉强看得过去的发到群里。让我没想到的是，群里的同学纷纷留言:「大鹏笑得好阳光!」「看到你的微笑，我今天的心情都变好了!」这些真诚的鼓励像一股暖流涌上心头。原来，微笑不仅是一种表情，更是一种传递温暖的能量。更重要的是，通过每天的微笑打卡，我开始学会接纳自**

**己--接接纳不完美的笑容，接纳不完美的自已**

**(二)不贪便宜:在取舍中看见内心的「小剧场」**

**「不贪便宜24小时」的任务，让我深刻意识到自己潜意识里的「得失心」。那天去超市购物，结账时收银员多找了两块钱，我第一反应是暗自庆幸，差点就放进了口袋。但突然想起任务要求，赶紧把钱退了回去。那一刻，我问自己:为什么会因为两块钱而心动?原来，贪小便宜的背后，是对「匮乏」的恐惧。而当我**

**选择不贪时，内心反而升起一种坦然和力量。这个看似微小的选择，让我明白:真正的修行，就在日常生活的每一个取舍里。**

**「不抱怨24小时，对我来说是最大的挑战。**

**以前的我，不知不觉中养成了抱怨的习惯:堵车时抱怨路况，工作不顺时抱怨同事，甚至天气不好都会抱怨几句。第一天执行任务时，我惊讶地发现，自己一天居然有十几次想要抱怨的冲动。每次话到嘴边，都要硬生生咽回去然后换成一句「没关系，慢慢来」。神奇的是，当我停止抱怨后，工作不顺时，我会主动思考解决办法。原来，停止抱怨不是压抑情绪，而是学会用积极的视角看待问题，把「情绪黑洞」变成「阳光中转站」。**

**(四)觉察练习:以前吃饭时，我总是一边吃一边刷手机，一顿饭吃完，完全不记得食物的味道。而在新手村，我试着专注地吃每一口饭:感受米饭在舌尖的温度，咀嚼时的香气，甚至吞咽时喉咙的蠕动。那一刻，我突然发现，原来吃饭可以这么「美好」。走路时，我不再低头看手机，而是感受双脚与地面的接触，感受微风拂过脸颊的触感。这些看似简单的觉察，让我第一次真正「活在当下」，不再被念头牵着走。**

**四、选择留下来:成为爱与陪伴的传递者。新手村毕业后，我毫不犹豫地选择了留在必经之路，很多人问我:你这么忙，为什么还要花时间做公益?」我的答案很简单:因为这里是一个爱与陪伴的能量场，而我想成为这份爱的「传递者」。在必经之路，我看到了咏梅村长用温暖的文字安抚每一个受伤的心灵，看到了爱华同学凌晨还在回复伙伴的咨询，看到了无数像慧远一样默默付出的志愿者。他们用行动告诉我:公益不是牺牲，而是成长:帮助他人不是施舍，而是彼此成就。当我用倾听化解一位伙伴的焦虑时，当我用微笑鼓励一位新人勇敢打卡时，我突然明白:原来帮助他人，就是最好的自我修行。**

**现在的我，依然会有情绪波动，但我学会了用觉察的「钥匙」打开情绪的牢笼。当完美主义再次作祟时，我会对自己说：完成比完美更重要，当焦虑来袭时，我会停下脚步，做三次深呼吸，回到当下。这些改变，都源于必经之路教会我的核心一觉察。觉察不是批判，而是带着爱与接纳，看见自己的每一个念头，每一种情绪，然后轻轻告诉自己：我在这里，我陪着你。**

**五结语：愿你我都能成为自己的必经之路**

**最后，想和大家分享一句在必经之路学到的话：世界上没有白走的路，每一步都算数。无论是曾经被情绪困扰的日子，还是如今在必经之路的成长，都是生命馈赠的礼物，我想说，必经之路不是一个终点，而是一个起点—一个让我们学会与自己和解，与世界温柔相处的起点。**

**一起在必经之路上漫步，让我们成为彼此的光，在爱与陪伴中，慢慢成为情绪的主人，成为自己生命中最温暖的必经之路。**

**谢谢大家**