梁冬日课20250227 119/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

儿子遇到厉害的孩子，打球没有自信，摔跤后，我让他继续坚持，后来他发脾气。弄的一晚上心情不好，恢复平静需要好久。还是要注意他的情绪变化，不要发生冲突。另外自信心的建立也要注意。如果不擅长就不干，干擅长的。时间有限，尽量不做拧巴、内耗的事。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250225 117/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

早上老婆让我帮个忙，我心情不好，爱搭不理的。后来觉得不对，自己心情不好需要调整，不能迁怒别人。这年头顺意的事儿少，古话讲“不如意十之八九，常想一二”，这样才对。阿Q的“精神胜利法”有时候还是需要的。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250223 115/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

去爷爷家，说给我补个生日。我说不用了，周中三口已经过了。老两口还是要坚持，老太太从早忙到中午做了一大桌子菜，实属不易，有些不落忍，毕竟七十多岁了。相比岳父，二老身体还算挺好。周末有时间就回去。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250219 111/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：未做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

跟老秦讨论股票观点不一致，各说各理，相互不能说服，后来情绪有些激动。头脑里忽然就想到没必要争论下去了，应该没有答案。另外想到他本身持有该股票，肯定不会同意我的说法。再争论下去只会不欢而散。及时停止不吱声。

还有就是我也不确定我的正确，未来的东西是猜测，何必那么较真呢！慎言要继续修，不要好为人师，自己几斤几两心里要有数。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250216 108/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：未做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

明日开学，一天儿子都在补作业，天天催都不管用，到最后才能体现中国速度。另外学校老师留的发散性的作业着实难做，像“画片背后的故事”，这种题目留给大人都头疼。儿子不会做，也不想做。要不不交，要不就我来做，他去上台分享。最后选择老爹上，其实我更不在行。只是不想让儿子接触电脑查什么所谓的资料，到时候就不定干什么了。这种作业估计班里有四分之一的孩子独立完成都难，大多数都是家长做和家长给找材料。每次展览小报写的都挺好，花花绿绿的，其实大多数都是家长上。不知道学校和老师是否知道。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250212 104/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：未做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

下午跟老秦扯了近两个小时，从结婚率的下降到人口下降，到孩子教育，到年轻人躺平，到学区房的走势预测，到同事生活房产被负债太高所累等等，天南海北一大堆。结果自己的工作和学习任务一摊子事儿啥都没干。杂念妄念太多，需要深刻的检讨。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250208 100/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

岳父初五又来复查，手术比较成功，恢复不错，病理也是最好的结果。今天启程回老家。从去年10月份到现在已有小半年，忙忙碌碌辗转多家医院，检查，手术，术后恢复，总算告一段落。希望回去好生静养，安度晚年。通过这个事，我觉得人要想不生大病，主要是要有节制，包括饮食、生活起居、心情等等。另外就是小病不要不当回事，否则会变成大病。定时体检是必要的，不得马虎。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250205 97/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

我爸家壁挂炉坏了，用了15年，确实到年限。过年期间搞得没暖气，房间里温度倒是还能维持20°左右。问小区里专门服务的厂家，说要装新1万多，什么意大利依玛牌，当年开发商统一安装的。现在仅能靠以前品牌的延续。京东上海尔，美的，奥克斯卖的都不错，国产替代把国外品牌给挤得没什么空间。买了个海尔的，加上北京政府补贴20%，算下来才6点多就解决问题。感觉性能也好了很多。不过我爸年龄大了，也不会弄，能用网购就不容易。北京的政府补贴他自己肯定是弄不来。老年人信息慢，接受新事物也难。好在我今年在家过年，帮忙弄好了。不知道我年龄大了，会不会这样。还是得多多学习，跟上时代变化的节奏。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250202 94/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

在家没事儿干，去图书馆看书，午饭后回来，东西被推到里面座位，原座位被占。心情不悦， 被挤在里面出入很不方便。随后逐步释怀，不要为这种小事儿，影响心情。公共区域人多，就行个方便。自习室里还有拾荒的人，看习惯也没有厌恶之心，外面天寒地冻的，都不容易。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250131 91/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

晚上三口去看了《哪吒2》，拍的场面确实很震撼。儿子挺嗨。电影高层隐身、中层搞事情、底层遭殃的设定，陈塘关老百姓被屠城意难平。正派突然大反转，南极仙翁坏起来好凶，申公豹也不是坏人。另外哪吒虽然设定是魔，行事倒是儒家讲的忠孝仁义，算正能量。反正看个热闹吧，不知道儿子看了有无教育意义~

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250130 90/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

带孩子去逛了逛庙会，人不少。去民俗介绍馆，对大栅栏以及厂甸庙会有了一些了解。厂甸庙会，流行于北京市的传统民俗及民间宗教信仰活动，国家级非物质文化遗产，中国四大庙会之一。让儿子仔细读一读介绍，因为老师留的寻找年味的作业，让他做素材。他不好好读，我也没办法，随他去吧。毕竟大过年的，我也不想发火。确实不是我想怎么样就能怎么样，过好自己就行。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250129 89/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

这次不回去过年，上午忙活手机拜年，我是焦头烂额。我也不太会说话，很尴尬，都是老婆带着说。还是得练习下表达能力。不过确实好多亲戚在老家，一年顶多见两面，真不知道说啥。下午只想家里躺着，没事儿干，前一段太累了，好好休息一下。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250128 88/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

中午妈做了一桌子菜，我吃得太多，撑得不舒服。晚上吃饺子看春晚，挺开心。有春节的气息，就是感觉春晚没什么有意思的节目，不知道是不是现在娱乐品种太多导致。出去外面基本没什么人，也没有放鞭炮的，感觉很是冷清，北京历年都是这样，春节空空的，大多数人都是回老家过年。初一不去岳父家，不用早起，反正三十就这么过去了。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250126 86/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

往年过年都是除夕在我父母家，初一开车去岳父家，初五回来。今年年前岳父来治病刚刚回去，就不打算在去老家过年。今天去我父母家过年，陪老人家多住几天。自从孩子上六年级后，周末回家看父母就很少了，有时候一个月来一次。以后争取周周回来，至少半个月回来一次，带孩子看爷爷奶奶。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250124 84/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

给发小老妈拜年，每年都是年前去，因为初一他们要回老家。然后我俩去外面吃饭，畅饮几杯，谈一下一年的经历感受。真正几十年要好的朋友，又都是从老家来京的，算下来好像就这么一个。一个住在南城，一个在北城，一个体制内，一个外面瞎混，也没什么交集，平时微信上也很少说话。但是在一起吃饭时，倍感亲切，还是二十多年前的那份纯真友谊。发小目前任部委处级干部已有多年。吃饭聊天期间谈到他一路过来总是不甘人后，各个方面都要求很高，但是体制内一些地方身不由己，还是看命运安排。相比之下，我就是瞎混这么多年，也一事无成，感到惭愧，未来要自强好好修身。24年他孩子上大学后，他说他要未来一两年内找机会要去外地任职（离开部委去地方任副厅长）。一去就很难回来，直到退休。还是有些伤感，有些不舍，未来见面机会就少了。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250123 83/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

老婆给我约了个洗牙，得有好些年没洗了。这事儿要是她不逼着去，自己可能就不去做。好多事儿都是一拖再拖，最后就不了了之。去了以后，发现牙周脱落挺严重。医生建议半年来一次洗牙。再像以前十年不洗，十年后可能会掉。自己的身体自己保养，不能老让别人操心。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250121 81/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

岳父今日出院，安排回老家了。这次治病差不多一个来月，手术8个小时，手术包括恢复住院尽20天。总算熬过来了，老人家想回家过年，其实走路不便，还是勉强送回去了，年后还得过来复查拆管。希望这次能根治，不要复发。

人到中年，也要注意身体。把烟戒掉，酒要适度，不熬夜，加强身体锻炼，每年体检。最重要的是心情要舒畅。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250118 78/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

老邻居聚会，十年前孩子小的时候，一起上课。如今都不在一个小区住了，每年聚几次，实属不易。其中一位公司走流程上市，作为技术核心，好多股票，马上身价几千万。可是爱人因抑郁症意外去世，留下俩儿子。感慨悲欢离合，世事无常！珍惜眼前生活，家家有本难念的经。今天酒又没少喝，身体大不如前，要多多注意~

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250117 77/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

下午回来交通管制，三环不让走，好多车堵在路上。每个路口都是交警，估计又是哪位大领导来了。让他一路畅通，我们就得等在路上，我们的时间就不是时间。赶路去火车站的人怎么办？去机场的人怎么办？

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250115 75/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

又睡的很晚。心散，集中不了精力，日课完成的不好。逃避，该办的事情迟迟不能开始。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250113 73/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

多注意儿子输出，关注结果是否达到要求，过程暂可忽略。每日要尽可能盯紧，不能疏忽，并把相关情况记录在案。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250108 68/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

虽然最近烦心事儿太多，还是尽力缕清头绪，一件一件的做吧。心没那么乱了，有些进步。近几天能在24时前睡，睡眠质量有很大提高。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250106 66/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

既然掌控不了，就没必要过多苛求。弄得自己情绪快崩溃何必呢。退一步海阔天空，做到寡欲什么事儿都没有了。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250104 64/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

儿子进入考试周，家长也跟着忙活。老师把信息都发到群里，资料都对不上号，儿子也是吊儿郎当，资料都整理不好，好多找不着。家长更是无从下手，想帮个忙都难。不知道别人家孩子是怎么处理的，学霸是着实难当，感觉整理资料这关就会卡住80%的孩子。复习就更不用说了，复习什么都不知道。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250102 62/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

精力不集中，正在办理A，不知不觉就切换到B。等回过神来，过了好多时间。导致效率第一。怎么集中大块时间高效做一件事，亟待提升。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20250101 61/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

儿子骑车很快，把车锁缴到前轮，车翻了，甩出两米。好在冬天穿衣服多厚，受伤并不严重，有惊无险。危险时刻不在，后果估计不足。时刻要保持敬慎心态。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241231 61/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

晚上和老婆孩子一起吃饭说过个元旦。老婆说好久没专门出来三口一起吃饭了，有个仪式感挺好。是啊，我平时很少注意这些。忽然想起十几年前，两人去王府井过圣诞的情景。玩到半夜三点，第二天还上班，那时候还没有孩子，每天都很快乐，烦恼事儿似乎很少。

感恩师父！感恩启予国学！~

梁冬日课20241230 30/180

1. 自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

终于把协会15课时年度学习任务在网上完成了，年年总是拖到最后两天~

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241229 59/180

1. 自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

退烧了，这次发生反反复复发烧一直不好，床上躺了四天多。上次新冠都没这个长。家里里里外外事情太多，开始恢复正常生活。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241228 58/180

1. 自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

发烧，在家躺。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241227 57/180

1. 自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

发烧，在家躺。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241226 56/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

发烧，吃退烧药后，又反复，在家已躺了两天。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241224 54/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

和公司杠精(王博士，认为自己懂得多、话多、老想把自己想法强加于人，好为人师的典型)谈论行情发现势头不对，发展下去又要出事儿。马上收住，真没工夫跟他扯。车轱辘话反复说，无非就是让我说认同。那就认同就完了。这个月两次收住，记得上次是12月11日，继续修慎言。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课2024123 53/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

今日接岳父从老家过来治病。比上次中秋见时，突然苍老很多，身体状况恶化很快。两个多月三四家医院奔波，最后还是定在协和医治。回想十一年前岳母的手术也是这里做的，这里是福地。愿这次也成功，早日康复，安享晚年生活。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课2024122 52/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

好多麻烦事纷至沓来，心情沉重而压抑。食欲不振，睡眠质量差，精神难以集中。每日任务清单，尽量强迫自己完成。王阳明“事上练”， 强调通过具体的事务来锻炼和提升自己的内心品质与能力，而不是单纯地在静处修养。此时正是修心的好时刻~

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241220 50/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

参加小组读书会，人不多。师父的书写的真是浅显易懂，对子贡的生平 以及言行有了进一步的了解。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241219 49/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

参加小组读书会，人不多。师父的书写的真是浅显易懂，对子贡的生平 以及言行有了进一步的了解。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241218 48/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

今天儿子PET成绩出来了，通过差一分优秀。发挥算正常吧。以考带学，有一定效果。心得就是孩子学习要有一个阶段性目标，跟踪记录，时常检测。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241217 47/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

已尽最大努力，需要放松一下，结果暂不要纠结。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241216 46/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：未做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

少接触和自己三观不合的人，负能量太多，全是内耗。也不要再想改变什么，都是徒劳。孟子曰“我善养吾浩然之气”，继续读《孟子》。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241215 45/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

陪老婆去她一个朋友家过周末，在郊区别墅。七八年前很大很火的项目，当初很快卖光。现在入住率估计都不过20%。朋友说房价下跌，都跌破当初买的价格。业主都不愿意卖，现在成交的都是法拍的房子（很多贪官的），想买可以等法拍。我觉得价格是低，但没有流动性，就不要考虑。感叹房地产的时代已经过去。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241213 43/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

格物课受益匪浅，王师兄的案例很有代表性。如果是我也会有类似的情欲念。我从中学到很多。感受到天止师兄格物功底深厚，是我学习好榜样。以后要在格物方面按师门方法勤加练习。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241212 42/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

没时间打球，抽时间夜跑一次。需要增强心肺功能。以后要加到每日的打卡项里。注意时间别太晚，并带上护膝。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241211 41/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

和公司杠精(王博士，认为自己懂得多、话多、老想把自己想法强加于人，好为人师的典型)没再争执下去，停十秒钟，也就不想说了。慎言功夫有不少进步。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241210 40/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

学校打卡这事设置记事提醒，因为当时懒惰或者忙别的耽搁，就会忘，导致当天没打卡。要练习像计算机操作系统里的RTOS一样，优先级高任务到了，马上切换。行动要快，别拖！不然很可能就拖没了。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241209 39/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

自己学习停留在表面，不能深入，很难集中精力在一件事上。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241208 38/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

经过两个多月管理儿子的制度已经基本完善。先肯定这个成果，一些好习惯在慢慢养成。也发现一些条款不太合理，需要调整。比如积分权重分配不合理，导致一些太容易拿分的做了，有些却根本不完成。

还是要双管齐下，不能光靠制度管理，心理上的培养也要开始着手。制定一个给儿子讲国学修身的计划，先摸索着来。今天买了《少年读论语》，一起带着读。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241207 37/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

早上和儿子发生冲突，好多事情对错都分不清。待他冷静后，给讲孟子说的“四心”。以前也讲过，没啥效果。可能需要多次灌输，慢慢来吧。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241205 35/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

前几天刘大梦约寒假去旅游，两家一起玩几天。我也想休息一下，散散心。就答应了，让他们安排行程，我都听他的。今天突然想到岳父如果手术时间不确定，定好酒店飞机票什么的，万一冲突，去不了就不好了。可是又想到人家花费精力研究攻略，忙活好几天。我突然又说不去，怕人家不开心。而且又不是一定冲突，我确实也很想去。

此事在心里盘算半天，最后还是决定跟刘大梦说清楚，暂时先别定呢。把风险降到最低。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241204 34/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

朋友托我办事，做的好和坏，或者有些瑕疵，不要往心里去。诚意正心，尽心尽力即可。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241203 33/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

前两天王师兄群里谈到关于“人欲”的话题，无论是寡欲还是灭欲。其实感觉儒和佛在某种意义上讲，有些相似，都是让“人欲”尽量减少。反思自己就是“欲”过多，导致每天杂事太多，生活混乱，幸福感严重下降。以后需要尽量把不该有的“欲”去掉，不该有的“念”也去掉。集中精力做些重要的事情，或许就不混乱了。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241202 32/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

下午两个多小时一不留神就过去，浑浑噩噩的，基本什么都没做。反思一是没有计划，事情可做可不做，就拖着不做；二是脑子里天马行空，静不下来，很容易就放空。

还是要做任务清单，有具体事情做，就不会放空。可以先捡着容易琐碎开始。杂事太多，精力有限，需要强迫自己往前赶，不让心情更糟。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241201 31/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：未做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

夫妻之间说话也尽量过下脑子，该说的不该说的还是要过滤一下，无话不说会造成麻烦。继续修慎言。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241130 30/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

下午带儿子打篮球，最近打多了他有些进步。但是让他跟其他陌生小朋友一起，他还是不肯。不知道是缺乏自信，还是不想跟生人一起。篮球坚持二十多天了，多多鼓励，坚持住一定有成效。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241129 29/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

带儿子上足球课，旁边一个家长多次大喊大叫，指责他孩子。给我的感觉挺不好，其实说了也没啥用，孩子真能听进去的并不多。回想以前我也有不少这种情况，只是自己身在其中，当时不知而已，修慎言~

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241109 9/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

带儿子去参加PET考试。其实两年前四年级就上过PET的班，后来效果很差，就给退了。同时报班的同学是个女孩，人家就坚持下来了，一年半前就考过了。当时同学家长说为什么要退班， 不坚持呢？！我们后来就放羊式学习，太松散。那个同学一直按部就班的学，英语水平已经很高了。本来在一个起跑线，现在明显感到差距。于是6月份我跟老婆说报个考试吧，不然没有任何进展。哪怕督促一下学习也好。经过这半年的准备，感觉过问题不大。以考带学这种应该是个好方法。凡事预则立不预则废，道理其实挺简单。多多尝试这种方法，会促进儿子学习。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241128 28/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

老大委托老秦推进仲裁案，我托朋友找个律师。老秦跟律师沟通时，我也全程在场。觉得没什么问题，但老秦向老大汇报时，因为某个细节被痛批一顿。这事儿我觉得应该是老秦占理，老大刚愎自用。年长的人、身居高位的人容易自以为是，特别容易想当然，很难接受别人意见，甚至都不给人家说的机会。其实在旁观者眼里觉得很无知，可是我又不能替老秦说啥。唉，以后我要注意自己是不是也有这个毛病，时刻省察。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241127 27/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

抖音已经卸掉有一段时间，短视频随之戒掉。晚上无意间从微信进入到视频号，又不知不觉刷了一个多小时短视频，导致晚睡，死灰复燃！还是自己定力不足，自知刷这个一旦开始就很难停下，而且过得时间很快。还是要从源头抓起，不能打开短视频APP，不要起这个念头。为此卸掉抖音，但总不能卸掉微信吧。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241126 26/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

岳父重病，事发紧急，只能先在老家做胆管疏通手术，术后取病理时，主治医生说取错，不能断定是否是癌，但他怀疑。我不知道为什么还能取错，取出来的不能进行病理分析，严重怀疑其业务能力。记得几年前就是给岳父瞧病，当地医院怀疑癌变，到北京协会医院来看说不是。地方医疗水平确实和北京存在差距。

不过这次在北京找了北大人民医院和肿瘤医院的两个专家给看，目前也不能确诊。后来人民医院的肝胆科主任推荐放射科的一个有经验的医生能看片子，于是又挂了他的号。挂号费好贵，普通300和特需1000两种，看来确实是专家。老婆去看后，医生说还需拿什么CT核磁片子来看，我也不太懂。这个不是片子，需要去当地医院刻光盘。大姐拿到光盘后，我说把图片发过来就行，她找不到图片文件，就让她寄来光盘。

早上收到光盘，赶紧翻箱倒柜找出20年前的移动光驱。我跟老婆说你拿着电脑，再拿个大的移动光驱，很不方便。于是我自以为是，一通操作，读光盘，拷贝里面的软件到U盘，弄了一个多小时。后来发现这个软件通过U盘操作，不能用。最后没办法，我说你带着U盘去，光盘也拿着，就别拿光驱了。自己瞎折腾，不仅耽误我的时间，还差点导致老婆迟到误诊。医院是可以用光盘看的。

反观此事，一是怕医院没有读光盘的设备，老婆又白去一趟。这应该属于师父说的“歹猜”;二是怕老婆拿电脑和移动光驱设备很不方便；三是对自己盲目自信。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241125 25/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：未做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

早上上班出门，又忘了车钥匙和家门钥匙。不知道这是怎么了，一周两次，今天没人给我送钥匙，只能地铁，真是无语。

可能是年龄大了，需要做些防反措施。以后出门默念三遍“敬慎，钥匙”，明天开始！

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241124 24/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 做到

二、反思

很累想休息放松一下。可是想到手头还有好几件事情需要处理，心情马上又很沉重。这种情绪持续了一段时间后，索性捡着简单的入手，忙碌起来。也就不觉得累，等都做完了觉得很有成就感。有时候需要咬牙坚持一下，该做的还是要做，往后拖，会更烦躁。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241123 23/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

早上着急出门，随手带上垃圾。嫌麻烦，生活垃圾和厨余垃圾打算一起扔。想到“勿以恶小而为之”，还是按垃圾分类要求扔的。师父说每日心存善念，要从小事儿做起。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241122 22/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

开了一下午会，到家已经七点多。吃完饭后，四组小组学习会已经过了一段时间。课本落在单位，发言头脑很乱，自己也不知所云，跟不上同门的节奏。深深感觉和同门之间有很大差距。加入启予国学是真来学习的，修身的，不要自欺。近期学习孟子的同时，要跟上组内同门学习大学的节奏。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241121 21/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典十页: 未做到

二、反思

八月份暑假以来老婆放手儿子教育，我来接管。这段时间在这方面花费太多精力，效果还可以，已经上了正轨。未来到期末这段时间，只需要按现有规则来执行就行。如果发现不合适的再随时调整。

我的精力有限，自己工作上懈怠太多，重心要逐步往工作上迁移。功夫在盘后，不在盘内。少盯盘，要忽略波动。下一个计划，从现在到年底把《滚雪球》下册读完，上册已经读了三个月，到今天才勉强看完，过于松散。

感恩师父！感恩启予国学！

梁冬日课20241120 20/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页: 做到

二、反思

早上出门车钥匙忘带，家门钥匙拿错，明明记得拿的是家门钥匙，结果是另外一把。最近不知道是怎么了，总出差错。一下子就急了，无名火起。忽然想到要修控情，就冷静下来。不能让这个事儿，把一天的情绪都弄坏。于是给老婆打电话让她给我送钥匙来。

梁冬日课20241119 19/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页: 做到

二、反思

儿子下午四点半学校课外活动课是游泳。头天晚上收拾好了游泳衣和洗澡用品，装到一个包里，已经放在餐椅上。早上送他上学临走还是忘拿，到学校门口才想起来。没办法就让他先去上课，我回家取后再送到传达室，来回瞎耽误功夫，又足足折腾了半个来小时。

泳衣，泳镜，洗发水，香皂，一次性浴巾，拖鞋等相关物品一件一件都找出，最后又放到包里，又放到餐椅上。已经花了精力，而且确实自己也惦记这个事儿。可是最后在临出门时候还是忘记。事情完成了99%，到最后那1%的疏忽，导致不好的结果。很多事情就是差1%没做，就失败了，失之毫厘谬以千里。我想这种疏忽其实是可以避免的。反思此事毕竟这个一周只有一次，没有养成习惯。儿子书包是不可能忘记的。如果我把装好的包和儿子书包放在一起，而不是餐椅上就不会忘，这就是最后那1%。自认为我本是个谨慎的人，但是还是免不了百密一疏。师父讲修行就是修日用平常，时刻都要做到敬慎，要养成严谨行事，从点滴做起，力争把最后那1%做好，不出纰漏。

梁冬日课20241118 18/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页: 做到

二、反思

老婆下班回来，跟我说她们单位两个女同事谈论孩子教育，都是很苦恼。她们两个都是四十五岁左右，孩子父母双方都是一流985硕士。经过高考后，从外地来京的考一代。但是孩子学习都很拉胯。其中一个上高一，6月份中考勉勉强强上北京19中（海淀区普校，区重点都不是），当初为孩子买上地实验学区房，一千几百万的房产，我记得高点单价十二三万一平，投入很大。最后上了个普通高中，而且现在问题很大，还是不好好听讲，作业不交。另外一个初一，清河中学（海淀区普校），说婆婆小学老师，本来琢磨找找人上个片内的北京20中（区重点），后来说认识的人都退休了，没办成最后派位去渣校清河中学。期中考试，英语70多分，没有一科好的。小学没怎么上辅导班，暑假后开始报了一堆，孩子很不适应。两个同事都是独子，现在很迷茫不知道怎么办才好。

我感觉非达官显贵，非富商巨贾，中国普通家庭，即便父母是当年学霸考一代，其子女学习基本都是像电脑格式化一样，重新来过。有点像开盲盒，什么样的货，可真不好说，瞧运气。所以要平常心，顺其自然，一切皆由天定。作为父母尽力把自己能做的做好即可，少些执念，成绩上如果真不行就别再强求。

梁冬日课20241117 17/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页: 未做到

二、反思

儿子早上上了三小时英语网课，最后一小时很痛苦，坐不住了。这么小，连续上大课也够难为他的。可是大环境就这样，太卷了，巨浪滔天裹挟着往前走。作为家长做不到淡定，独善其身，只能随波逐流。这学期其实已经课外班不多了，开学时有个英语，还一个数学初联的课。当然足球，篮球，乒乓球这些运动类不算在内。初联的课前一段给退了，学得太痛苦，感觉儿子真不是打竞赛的料儿。甚至不如当年的我。数学多做做新思维就行了，不再有打竞赛的妄念，数学目标就是校内满分。目前看三科主课问题还是出现在语文上，每次作文都头大，其实跟我一样，理科生。调整一下策略吧，每日读书，得量化。读那篇文章，散文也好，小说也好，读者也好，意林也好，我都要做好记录，然后复盘，不能在稀里糊涂的了。让他跟我做日课一样，做好跟踪，看看有没有效果吧。

梁冬日课20241116 16/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页: 未做到

二、反思

外甥女今年考研，说要考我的学校。我宿舍同学以前在研究生办公室，现在在学生处，科级干部。我给他打了电话，多年没怎么联系，上来说这个有点突兀，不好意思开口。看来人情关系还是得常常维持，不一定什么时候用得着。好在同学人实在，有一说一，并不尴尬。我问他考前能做点什么吗？回答说几乎不能，至少他不能。让孩子抓紧复习，现在都考研，跟我们那时候不同了，竞争白恶化。考完过线提档是按1:1.2复试和面试的。过线了，可以找学院打个招呼，仅仅是别吃亏。现在考生都找关系，可以说过线的绝大部分都有关系。本校的跟老师熟，外校多多少少也都在忙找人。现在什么都比较透明，多名老师复试面试全程视频监控，制度很完善，操作空间实在有限。能帮助多少，办成啥样，前提是看孩子成绩排名情况。一切都等孩子出成绩后再说吧，他到时候肯定尽力。

我觉得同学说的都是实话，制度完善，人为操作空间大大减少，这也是社会的进步。

看来这事儿还得看外甥女自己的实力，过不了线什么都没用，自己抓紧吧。我们能做的也只是锦上添花。

梁冬日课20241115 15/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

上了格物小组会，认真听了同门对案例整个格物的过程，重点是对情欲念的剖析，感觉收货满满。期间还有同门问及欲和念的区别，其实我到现在也分不太清。以后要结合自己实际，格物时多多体会。

梁冬日课20241114 14/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

这个月做日课以来，至今日已整整半月。日课中静坐和修恒（保身）两项修得最差。其中静坐只是随小组课集体静坐，自己从未单独实施过；保身就早睡一项也鲜有执行。看来这两项是我短期内修身的重点科目。既然来启予国学，修身就不能是一句空话。莫自欺，明日重点关注此两项。

梁冬日课20241113 13/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：未做到

二、反思

晚上俱乐部打球来的人不少，9个人。没放水给晏子，3:1拿下他，晏子还是挺开心。看来是我没格明白他的心理，晏子不开心的根源不是因为我，而是来自输李帅。只要赢了李帅，输我无所谓。以后先让他跟李帅打，输了呢，我就放水就行；赢了李帅，怎么打无所谓。李帅现在进步很大，每次都是揪着我打，打多了他就熟悉我了。以前都是轻松拿捏，发现近几次都是打个平手了，甚至场面是处于下风。他说跟我打球特别练心理，到外面打积分赛时，碰到颗粒，就不慌乱。他是打球动脑子的，琢磨套路，打完球回去老复盘。难怪晏子以前能赢李帅，现在打不过。另外打球也有球风相克，不是实力碾压的话，实力在一个范围内，会有互相制约的情况。甲能赢乙，乙能赢丙，丙又能赢甲。我就是老输给冷钢，其实冷钢双反积分赛水平也就顶多1600。很多我手下败将都能赢他，可我碰到他就是赢不了，原因就是他是削球打法，让我很不适应。如果想赢他，还真得像李帅一样好好复盘琢磨，做针对性的训练和总结。可是反观自己的情欲念。现在整天被琐事缠绕，已没有心气儿去花功夫去研究对手打法。打球图一乐，出出汗，不在输赢上较真，这么想我就释怀了。回家后，腰酸背痛，可能是年龄大了，还有就是现在锻炼太少，一周就打一次，两个多小时高强度运动身体吃不消。兴许再加一次会好一些，看看以后怎么找出时间一周再安排一次。

梁冬日课20241112 12/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

儿子晚上20:00~21:00约同学刘小梦去打台球，送到台球厅发现没有桌子，都被占满。后来又去1.5公里外的另一家(和这个是连锁店)，还是爆满，不知道为啥这个行业这么火爆，也许挨着人民大学的缘故，是个个例。没有办法，两个孩子只能回家。刘小梦跟他爸刘大梦说今晚剩下时间不学习了，刘大梦说可以。儿子说他也不学习，我说你把剩下的事情干完就可以。剩下的是事先说好的。他同意把剩下的干完，但是说没打上台球需要拿游戏来补偿。我不同意，然后就父子双方发生争执。此时，我正在开启予国学的云师门会，没工夫跟他在纠缠，于是又简单粗暴解决。今晚家里的氛围又是不和谐，他闹腾了一个来小时。等我开完会后，发现他已经冷静下来，正在看篮球比赛视频，还让我同他一起看，此事也就过去了。

反思此事，他没打成台球，欲没得到满足，想要拿游戏补偿，这个也是正常的反应。但是拿别的补偿都可以，可是游戏不行，目前就是解决沉迷游戏的阶段。游戏是我跟他商量好的，到约定的时间才可以玩，给的时间也不少。按规定时间玩这是我的底线。好在我守住了，只是这个过程太不和谐。下一步还是坚守底线，继续贯彻我定的规章制度。我相信儿子会慢慢适应这个，往好的方面走，逐步减少不和谐，减少内耗的。真没想到，一个小孩把我弄得心力憔悴！好在这一个月已经初见成效，未来是光明的，道路却是曲折的。

梁冬日课20241111 11/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：未做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

双11光棍节，想想10多年前等24:00跟老婆抢商品的场景还历历在目；如今是消费降级，还是物质极大丰富，或许人到中年无欲无求，反正说不清什么原因，我和老婆没有任何购买欲望。熬到23:00，跟老婆说，得买点啥吧，要不双11就这么过了，总觉得错过了什么。于是绞尽脑汁想买啥，终于给儿子买了双鞋，就算完事儿。买东西也觉得心累，提不起兴致来。中庸里说“凡事预则立不预则废”，既然没啥计划，自然就是这个结果，不能为了买东西而买东西，顺其自然为好吧。

梁冬日课20241110 10/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：未做到

二、反思

带儿子爬百望山，约一个玩好多年的小女孩一家同去。走到一半，非要走土路（甚至都不是路），反正不走台阶，自己乱跑。我陪着女孩以及她父母一起走台阶。让他下来跟我们走，各种威逼利诱，都不行。就是一味按自己的想法行事。一会儿就找不到了，好在拿着电话手表，能联系上。他说山顶集合，我说你方向走错了，你自己解决吧。后来经过一番周折弄终于找到我们汇合，弄得浑身是土。

当时天快黑了，找不到儿子，多少有些担心。儿子12岁很叛逆，打是肯定不行，骂他多了也不管用，还影响亲子关系。越来越觉得很难控制。家长现在能做的有限，给出正确引导，把道理讲清楚，该说的都说了就行了。既然这样，索性就让他自己想干什么就干什么吧，自己能承担后果就行。

梁冬日课20241108 8/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

俱乐部和晏子打球，晏子太看重输赢。以前都是赢多输少，他不服气。尤其是不能打3:0，不然脸色立马就不好看了。赢多了，有时候好长时间不愿意来。今天最后故意放水，让他赢几局。临走都开开心心的，何必在乎输赢，打球也要人情世故。不过老李实在是没法放水，怎么放他都赢不了。

梁冬日课20241107 7/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：未做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

今天又晚睡，日课的这一条执行的很不好，这个也是我老生常谈的问题。晚睡往往是刷短视频，看小说等休闲娱乐。近期虽然把抖音卸掉，短视频没有了，又开始看小说。还是没有解决问题。

反思：自己累了一天，白天上班公司事务过多，晚上辅导孩子，再安排睡觉，等到孩子睡着，基本在接近23:00，自己洗漱完毕。忙忙叨叨一天，这时身心疲惫，于是“念”上来了，就是我终于有自己的时间，需要做点自己想干的事情；“欲”是身心放松，需要休息；“情”应该是就是轻松愉快吧。

差不多就这些，发现做这个事情的时间放在23:00开始，确实会导致晚睡。如果想解决，就需要想办法在白天做这些自己想干的事情，需要好好统筹规划。

梁冬日课20241106 6/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

儿子放学回来说英语考试，老师让他们手写答题卡，他耽误时间画表填答案，导致两个作文，第二个没写完，说再给五分钟就写完了。怨学校怨老师，为什么没发答题纸，把没答完归结这些外因。然后嚎啕大哭，摔东西。

我觉得：1、确实可能他画表耽误时间，别的同学只写个题号，填答案就可以，他却画表格；2、他水平有限，做题慢。

以前遇到这种情况的剧本一般是我也开始发火，指责他这里不对，或者那里不对，最后就是冲突升级，靠家长权威或者武力解决。这次来个冷处理，让他先闹，等闹够了慢慢冷静下来，再讲道理给他。至于道理能不能讲通，能不能认可，先不强求，至少没有升级矛盾，不会变得更坏。打算等拿到考试结果，心情平静的时候，再想办法尝试沟通，让他认识是自己还达不到上等水平，导致没答完。以前都是我爱人来教育，我都不管，发现效果不好。最近我来接手管教儿子。发现教育孩子，管理孩子其实是个艺术，绝不能简单粗暴。以后在这方面还真要多花心思，多多关注孩子是怎么想的，解决思想问题是关键。

梁冬日课20241105 5/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

公司今天收到一女职员劳动仲裁通知。近一年都没怎么来上班，对她已经相当宽松。最近因大环境不好，老大给降了些薪，大家都能理解老大苦衷，都能接受。唯独她闹，说她不降，跟老大没谈拢，就拿着公司公章，财务章等等跑了，联系不上，导致三个月公司好些事情都不能正常运营，好多麻烦事。如今走仲裁，真是恶人先告状。我觉得此人脑子出了问题，回想以前公司的事情她好多办得很糟。跟她接触不太多，印象中仅有的几次交谈，谈到到最后都不知道在说什么，给人感觉是对牛弹琴。还有公司给的员工每月1000午饭餐补都是发现金，我的她拿几个月不发，别人都发唯独不发给我。我开始都不好意思要，1个月、2个月再等等，后来问了好多次才给我，最后告诉我她忘了，搞得我莫名其妙。把公司所有人得罪个遍，跟谁都合不来。子曰“主忠信，无友不如记者。过，则无惮改”，以前体会不深，现在觉得说的非常对，远离那些负能量的人。不要浪费在这些方面浪费时间，不该说一句话。还是要修慎言。

梁冬日课20241104 4/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：做到

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

11月的北方天气很冷了，早上起床总要闹钟响后再赖10分钟，甚至更长直到快来不及。周末即使醒了，也要翻弄手机，不愿意起床。曾国藩日课其中一条就是早起，今天尝试闹钟一响就起床。其实起床就是靠那一下心里的念头，顶得住就能起来。而且坐起来马上就清醒。早起十分钟，早上这些事就感觉很从容，不再慌乱。

梁冬日课20241103 3/180

一、自律

1、修控情：做到

2、修慎言：有进步

3、修恒，保身：做到

4、写日记：未做到

5、静坐：做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

前些天有次跟父亲因观点不同发生激烈争吵，事后心里堵得慌，总觉得后悔。周日带孩子去看望爷爷奶奶，都没提这个事儿，也就过去了，关系有些缓和。师父教导修身，第一条就是修孝，对父母好好说话、持敬、顺从，不反驳、不否定、不辩解。需时刻谨记！

梁冬日课20241102 2/180

一、自律

1、修控情：部分做到

2、修慎言：有进步

3、修恒，保身：做到

4、写日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

初次尝试三五七法，有些效果，仅有两三件事情做到，后来就遗忘，还要多多练习。一整天克制不发火，确实有些收敛。心得体会是尽量在要发火之前，提前做好克制准备，当事情发生时不能让情绪随意宣泄。

梁冬日课20241101 1/180

一、自律

1、修控情：未做到

2、修慎言：未做到

3、修恒，早睡：做到

4、记日记：做到

5、静坐：未做到

6、阅读经典10页：做到

二、反思

晚上又跟儿子发火，反思原因：首先是要求过高，期望和实际偏差太大，一时接受不了。其次，孩子一急，“我是父辈，怎么敢这么跟我说话”的念头又马上出现了，说话语气也就随之严厉，然后爷俩相互感染，导致情绪失控。

12岁孩子能力很有限，很多问题是他自己解决不了的。这需要大人帮助，要思考解决方法，还要有足够耐心。而不是只在乎结果，把问题丢给他自己，让他处在高压状态。另外情绪问题，我自己情绪都很难控制，更别说小孩。所以先把自己的情绪控制好，修控情，修慎言。以后辅导孩子学习时，每次提前要默念七次“敬慎”。