1. 首先云师门本月周五的小组读书会以及格物会基本都到场参加，个别一次因外面不方便说话，只是听了并没有发言。格物会上那次王振国师兄的案例，是有凤来仪大组的天止师兄给我们做示范，带着来格物的。天止师兄格物功底深厚，践行师父的理念，多年格了五百个案例，达到现在这个水平，是我们学习的好榜样。我从中进一步学习了师门格物的方法和技巧，感觉受益匪浅，下一步还需要落实到行动中。两次组内读书会主要是读了师父新给的《孔门修行方式》，学习了颜回和子贡的生平，言行，以及孔老夫子对他们的教导方式，是怎样根据个人的特质，因材施教，使二人成为孔门十哲。感叹师父讲的深入浅出，讲得太好了。
2. 其次本月日课目标一项慎言，做的还算满意，这两个月过去，明显感觉到自己话少了。以前看到什么就老想评论两句，好像自己是百事通。 现在潜意识就是能不说就不说。随之带来的就是减少了好多不必要的麻烦，心情也好了很多。日课控情上做的一般，没能做到提前预判，稍微能做的就是善后，情绪起来后，意识到过了，尽快平静下来。也算有些进步。下一项修恒，给自己的定的是保身，重点是晚睡，前一段卸了抖音，有些改善，现在又反弹，主要是看书，和听书所致。这个顽疾看来需要下决心来治，需要冷静下来好好格格自己的情欲念。本月读书情况师父《孟子浅说》，和《孟子译注》读到了孟子万章，和云师门的读书会的节奏差很远，这个还算自己的节奏慢慢来，并没有间断，就是慢了一些。《巴菲特传》读到下册中部。重读第二遍中央文献的《毛泽东传》，并结合读《毛选》。读毛选感受主席格物能力太强，处处都是问题的核心所在。
3. 最后说下12月各种生活和工作中麻烦事儿一件一件都来了，似乎是人生鲜有大低谷期，自己身体也每况愈下。加入启予国学就是要实修来的。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。相信困难肯定会慢慢过去。