

控制情绪是我修炼又一课题

发布日期 2024-5-29

最近学子斋堂的作业是学习《曾国藩家书》，虽然没有第一期作业可以看得懂的，但是作业里让我感受到了孝悌躬亲、兄友弟恭、家庭和睦的为人处世之道，让我深刻地认识到了自己的错误，解开了积累在心中多年的关于手足之情的心结。

这个心结在心里很难消除，每每想起这件事就会心情不好，闹情绪，有时候很负气很伤心。这几天我在深刻地反省自己，阳明先师说为不得第动心而耻，我为自己不懂得孝悌躬亲而耻。

这几天又正在学习阳明心学的一节内容——心学与情绪控制，有点懂得了怎么去管理自己的情绪。控制情绪的最好方式就是止于至善，也就是良知所指定的那个关键点。找到了情绪的这个关键点，是自己不懂得感恩，不懂得孝悌躬亲，没有认识到自己的错误，这可能就是我今生遇到要修的又一个课题。

这段时间通过学习《曾国藩家书》和阳明心学，每天早晚念诵忏悔文和消孽缘，积累在心中多年的心结终于打开了，放下了这个心结心里无比的轻松。

学习《曾国藩家书》让我深刻地体会到了家庭和睦的重要性，家庭和睦就能兴旺！修行就是在不断地纠正自己的错误，感恩凤凰园给我学习的机会，让我能认识到自己的错误，并通过学习和运用凤凰园的修炼方法修正了错误。

学子：董晓燕

2024.5.25