家训卡

1

一切言动，都要安详；十差九错，只为慌张。

《小儿语》· 吕得胜（明）　|　一举一动都要安稳；十个错九个错，只因慌张。

2

先学耐烦，快休使气；性躁心粗，一生不济。

《小儿语》· 吕得胜（明）　|　先学能耐住性子，别动不动使脾气。

3

君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在斗。

《论语·季氏》　|　孔子说：年少时血气还没定，要戒的就是“斗”。

4

毋任情，毋斗气。

王阳明《示宪儿》　|　不要任性使气。

我抄的是第 ___ 条　→　读一遍 · 抄一遍 · 说一句“这条是什么意思”

家训卡（续）

5

不迁怒，不贰过。

《论语·雍也》　|　不把怒气转到别人身上；同样的错不犯第二次。

6

小不忍则乱大谋。

《论语·卫灵公》　|　小处忍不住，就坏了大事。

7

静以修身。险躁则不能治性。

诸葛亮《诫子书》　|　静下来才能修养自己；急躁就管不住脾性。

8

将加人，先问己；己不欲，即速已。

《弟子规》　|　要加到别人身上的，先问自己愿不愿意；不愿意就赶紧停。

家训卡（续）

9

闻过怒，闻誉乐，损友来，益友却。

《弟子规》　|　一听批评就怒、一听奉承就乐，坏朋友会来。

10

人谁无过？过而能改，善莫大焉。

《左传·宣公二年》　|　谁没有错？错了能改，就是最好的。

11

静坐常思己过。

《格言联璧》· 金缨　|　安静下来常想想自己哪里不对。

12

养生以少恼怒为本。

《曾国藩家书》　|　养生的根本，是少生气。

怎么用（重要，别当罚抄）

① 情绪当中不抄——先做：停住 → 离开 → 呼吸／喝水。抄写是冷静以后的事。

② 冷静后（30 分钟–当天）：一起读 2–3 条 →　你自己挑一条最像刚才那件事的 → 抄 1 遍 → 说一句"这条是什么意思"。

③ 平时（心情好的时候）：每天读一条，你讲给我听——读熟了，生气的时候脑子里才有这句话。

④ 一次只抄 1 条。抄 100 遍是罚，抄 1 遍+讲明白才是学。

⑤ 大人也用（第 12 条最适合大人）。