

细讲弟子规学习班力行资料

第3周

力行资料列举我们日常生活中应该做到的事项，以辅助学习《弟子规》。善于学习者是“日日知非，日日改过”，故此学长们可以对照生活，检查是否能够做到，并做好记录。

图示：☆做到 ○有时做到 △没做到 ×没有此项情况可落实

日期： 年 月 日至 年 月 日

内容	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
睡前脱下的衣服必须整齐迭好，不得散乱堆放。							
睡眠不仰不伏，右卧如弓。							
父母教 须敬听 （礼，表恭敬）							
（扩展）老师教，须敬听							
经典教，须敬听							
领导（同事）教，须敬听							

提醒：

以上**粗字**条目为建议力行项目，其他条目请根据各自情况选择落实。
本周没完全落实好的条目，请下周自行将其加入力行表中，直到做到为止。
您也可以根据自身实际情况增加需要力行的项目。



微信订阅号：

弟子规公益网 www.dizigui.cn 恭制

每周自评:

家人评语:

学长交流指导: