幸福主题学习系列 · 第 01 册练习课

幸福认知与心态

环节一 · 看见幸福真相	30 分钟
环节二 · 跳出认知陷阱	30 分钟
环节三 · 拿回人生主权	30 分钟

游习社 youxishelab.com

本册目录

1 看见幸福真相 · 四种模式 / 神话 / 公式 约 30 分钟

2 跳出认知陷阱 · 跑步机 / U 型曲线 / 追求与享受 约 30 分钟

3 拿回人生主权 · 课题分离 / 不讨好 / 自己赋义 约 30 分钟

游习社 youxishelab.com

环节一 · 看见幸福真相

练什么

1. 四种人生模式对照：测量自己现在是 " 忙碌奔波型 / 享乐主义型 / 虚无主义型 / 感悟幸福型 "
2. 幸福的神话破除：识别 " 等有钱就幸福、等找到对的人就幸福 " 这些伪命题
3. 幸福公式拆解： H = S + C + V，看清哪一部分是你可以改的

怎么分组

两人一组，互为 " 练习者 " 和 " 观察者 " 。
一轮 10 分钟，然后互换角色。

用什么物料

每人一张 A4 纸、一支笔。
不需要电子设备。

观察者看什么

对方回答时有没有 " 等……就好了 " 这类话？记下来，练习结束后反馈给他。

可以直接照念的话术

环节一 · 看见幸福真相

" 你现在主要是哪种人生模式？忙碌奔波、享乐、虚无，还是感悟幸福？ "

" 你心里有没有一个 ' 等……就幸福了 ' 的句子？它真的成立吗？ "

" 幸福 = 设定点 + 生活环境 + 你能主动控制的东西。哪一块是你今天能改的？ "

环节一 · 计时练习

30

10 分钟写四种模式自评 + 10 分钟互相分享 + 10 分钟拆解 " 等……就好了 "

倒计时开始，练完一轮互换角色

环节二 · 跳出认知陷阱

练什么

1. 幸福跑步机觉察：识别你刚达成一个目标后那种 " 也就这样 " 的适应感
2. 从追求幸福到幸福地追求：把注意力从 " 到达 " 挪到 " 在路上 "
3. 幸福 U 型曲线心理建设：理解中年低落是普遍曲线，不是你失败

怎么分组

仍两人一组，延续上一轮的搭档。
本轮练习者和观察者角色对调。

用什么物料

每人继续用刚才那张 A4 纸。
需要回看自己上一轮写的自评。

观察者看什么

对方描述过去达成的某个目标时，重点听他 " 达成之后多久就又开始追下一个 "。

可以直接照念的话术

环节二 · 跳出认知陷阱

" 你上次特别想达成的一个目标，达成之后多久就又开始追下一个了？ "

" 如果 ' 到达那里 ' 不会让你从此幸福，那你现在走的这条路本身值得吗？ "

" 你现在的低落，是你一个人的问题，还是几乎所有人都会经过的一段谷？ "

环节二 · 计时练习

30

10 分钟回忆 " 跑步机故事 " + 10 分钟聊 " 这条路本身值得吗 " + 10 分钟对照 U 型曲线

倒计时开始，练完一轮互换角色

环节三 · 拿回人生主权

练什么

1. 课题分离：把 " 别人怎么想 " 和 " 我要怎么活 " 拆成两件事
2. 不寻求他人认可：识别你正在为别人的评价活着的瞬间
3. 自己赋予人生意义：写一句 " 我希望我的一生是关于 ____ 的 "

怎么分组

三人一组（如人数为单数，练习者单独完成，两位观察者）。
最后一环节，允许安静书写。

用什么物料

A4 纸、笔。
这一环节的答案会带回去，建议用自己舒服的笔。

观察者看什么

对方写 " 我的一生是关于 ____ 的 " 时，有没有用 " 让我爸妈满意 / 让别人看得起 " 这类句子。

可以直接照念的话术

环节三 · 拿回人生主权

"这件事，是我的课题，还是别人的课题？我在替谁活？"

"如果没有人会评价你今天做的选择，你会怎么选？"

"我希望我的一生，是关于 ____ 的。"把它写完，不要给任何人看。

环节三 · 计时练习

30

10 分钟写 " 我的一生是关于 ____ 的 " + 10 分钟和搭档分享 + 10 分钟安静复盘

最后 10 分钟不说话，只写自己的笔记

本册练完了 · 你已经会

对照四种人生模式，知道自己现在主要活在哪一种里

识别 " 等……就幸福了 " 的神话，跳出幸福跑步机

用课题分离把别人的评价还回去，写下自己的人生命题

游习社 youxishelab.com

豆包工作 AI 生成