幸福主题学习系列 · 第 02 册练习课

情绪与内在调整

环节一 · 安顿身体与情绪	30 分钟
环节二 · 换个解释方式	30 分钟
环节三 · 与过去和解	30 分钟
环节四 · 复原与品味	20 分钟

游习社 youxishelab.com

本册目录

1 安顿身体与情绪 · 正念 / 命名 / 快乐化学物质 约 30 分钟

2 换个解释方式 · ABCDE / 三件好事 / 感恩拜访 约 30 分钟

3 与过去和解 · 宽恕 / 和解 / 最优主义 约 30 分钟

4 复原与品味 · 反脆弱 / 品味小确幸 约 20 分钟

环节一 · 安顿身体与情绪

练什么

1. 正念呼吸冥想： 5 分钟专注呼吸，走神就拉回来
2. 情绪命名：给此刻的情绪起一个具体的名字
3. 四种快乐化学物质：识别今天哪一种最缺

怎么分组

两人一组，互为练习者与观察者。
一轮结束后互换角色。

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

对方说情绪的时候，是只说 ' 烦 / 难受 ' ，还是能说出具体的名字?

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节一 · 安顿身体与情绪

“ 此刻你身体哪里最紧？ ”

“ 你现在的情绪，如果它是一种颜色 / 动物，它是什么？ ”

“ 今天这一天，你身体的哪种快乐化学物质最缺？ ”

环节一 · 计时练习

30

10 分钟正念呼吸 + 10 分钟互相命名情绪 + 10 分钟聊快乐化学物质

倒计时开始

环节二 · 换个解释方式

练什么

1. ABCDE 乐观解释：把一次挫折拆成五步重新解释
2. 三件好事日记：写下今天发生的三件好事及原因
3. 感恩拜访：写一封你从没送出去的感谢信

怎么分组

两人一组，互为练习者与观察者。
一轮结束后互换角色。

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

对方解释坏事时，是永久化 / 普遍化 / 人格化，还是具体、暂时、可改？

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节二 · 换个解释方式

“这件事真的永远这样吗？真的我整个人都不行吗？”

“今天三件好事是什么？它们为什么会发生？”

“有一个人你一直想感谢但没说出口，他是谁？”

环节二 · 计时练习

30

10 分钟写 ABCDE + 10 分钟写三件好事 + 10 分钟起草感谢信

倒计时开始

环节三 · 与过去和解

练什么

1. 宽恕练习：写下那个你一直没原谅的人，然后写一段话
2. 与过去和解：把那个 ' 当时如果……就好了 ' 的句子改写
3. 最优主义替代完美主义：找出你 ' 必须完美 ' 的一个领域

怎么分组

两人一组，互为练习者与观察者。
一轮结束后互换角色。

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

对方说起过去那件事时，语气是松下来了，还是又开始激动？

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节三 · 与过去和解

“不原谅他，是谁在受惩罚？”

“当时那个决定，以你当时的信息和状态，真的能做得更好吗？”

“你‘必须完美’的那个领域，不完美会怎样？真的会塌吗？”

环节三 · 计时练习

30

10 分钟写宽恕信 + 10 分钟改写过去 + 10 分钟找完美主义领域

倒计时开始

环节四 · 复原与品味

练什么

1. 反脆弱复原力：回想一次你从低谷里走出来的经历，提取你当时用的方法
2. 品味小确幸：花 3 分钟，慢慢吃 / 喝 / 看一件你平时忽略的小事

怎么分组

两人一组。
这一环节前半段聊，后半段一起安静品味。

用什么物料

一杯茶 / 咖啡或一块小点心。
没有就用身边任意一件小东西。

观察者看什么

对方讲低谷经历时，他是在说 " 我运气好才走出来 " ，还是 " 我当时做了什么 " 。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节四 · 复原与品味

" 你上次从低谷里走出来，当时具体做了什么？ "

" 现在花 3 分钟，慢慢喝一口你手里的茶。它什么味道？ "

环节四 · 计时练习

20

10 分钟聊低谷复原 + 10 分钟一起品味一件小确幸

最后 10 分钟不说话

本册练完了 · 你已经会

- 用正念呼吸和情绪命名，把情绪先安顿下来
- 用 ABCDE、三件好事、感恩拜访换一个解释方式
- 用宽恕和最优主义，和过去和解
- 从低谷里提取复原方法，学会品味小确幸

豆包工作 AI 生成