幸福主题学习系列 · 第 03 册练习课

优势与意义

环节一 · 认识你的优势	30 分钟
环节二 · 设计心流与目标	30 分钟
环节三 · 找到意义	30 分钟

游习社 youxishelab.com

本册目录

1 认识你的优势 约 30 分钟

2 设计心流与目标 约 30 分钟

3 找到意义 约 30 分钟

环节一 · 认识你的优势

练什么

1. VIA 品格优势识别：写下你的前 5 个突出优势
2. MPS 交集定位：在你热爱 / 擅长 / 世界需要三者中找交集
3. 天赋与热情盘点：回忆小时候和现在的忘我时刻

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

A4 纸、笔。
不需要电子设备。

观察者看什么

对方说优势时，是说 ' 我应该有 ' ，还是说 ' 我做的时候真的忘记时间 ' 。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节一 · 认识你的优势

“ 你做什么事的时候会忘记时间？ ”

“ 朋友觉得你做什么最发光？ ”

“ 你擅长、你热爱、世界需要——这三者的交集在哪？ ”

环节一 · 计时练习

30

10 分钟写优势自评 + 10 分钟和朋友 / 搭档交叉验证 + 10 分钟找 MPS 交集

倒计时开始

环节二 · 设计心流与目标

练什么

1. 心流设计：安排一段 45 分钟不被打扰的心流时间
2. WOOP 思维计划：对一个愿望做四步思维计划
3. 过程化目标：把一个大目标拆成每天的小动作

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

A4 纸、笔。
不需要电子设备。

观察者看什么

对方定目标时，是 ' 我要到达 X' ，还是 ' 我今天做那个小动作 ' 。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节二 · 设计心流与目标

“ 你一天里哪段时间脑子最好使？ ”

“ 你真正想要的那个愿望，最大的内在障碍是什么？ ”

“ 这个大目标，今天能做的最小动作是什么？ ”

环节二 · 计时练习

30

10 分钟安排心流时段 + 10 分钟做 WOOP + 10 分钟拆过程目标

倒计时开始

环节三 · 找到意义

练什么

1. 意义感三问：每周花 20 分钟问自己为什么做这件事
2. 价值观排序：从常见价值观里删到最重要的 3–5 个
3. 把整活成一个心流：写一句 ' 我的一生是关于 ____ 的 '

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

A4 纸、笔。
不需要电子设备。

观察者看什么

对方写那句人生命题时，写的是自己想要的，还是别人期待的。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节三 · 找到意义

“我为什么做这件事？它和我在乎的什么相连？”

“如果什么都重要，就等于什么都不重要。删到只剩 3 个。”

“我希望我的一生，是关于 ____ 的。”

环节三 · 计时练习

30

10 分钟意义三问 + 10 分钟价值观排序 + 10 分钟写人生命题

最后 10 分钟安静书写

本册练完了 · 你已经会

识别你的突出品格优势

设计让你进入心流的日常

写下属于你的人生命题

游习社 youxishelab.com

豆包工作 AI 生成