幸福主题学习系列 · 第 04 册练习课

关系经营

环节一 · 关系地基	30 分钟
环节二 · 冲突修复	30 分钟
环节三 · 深度连接	30 分钟
环节四 · 日常温暖	20 分钟

游习社 youxishelab.com

本册目录

1 关系地基 约 30 分钟

2 冲突修复 约 30 分钟

3 深度连接 约 30 分钟

4 日常温暖 约 20 分钟

游习社 youxishelab.com

环节一 · 关系地基

练什么

1. 关系优先认知：把关系当成你最值得投资的事
2. 爱情地图：列出你对身边重要人的最新了解
3. 赞美与欣赏：每天说出一句具体的欣赏

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

对方说欣赏时，是泛泛的 ' 你真好 ' ，还是具体到一件事。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节一 · 关系地基

“ 最近他 / 她最在意的一件事是什么？”

“ 他 / 她最近一次兴奋地跟你说的是什么？”

“ 今天你真心欣赏他 / 她哪一点？”

环节一 · 计时练习

30

10 分钟画爱情地图 + 10 分钟互相欣赏 + 10 分钟聊关系优先级

倒计时开始

环节二 · 冲突修复

练什么

1. 警惕末日四骑士：批评 / 蔑视 / 辩护 / 冷战
2. 情感储蓄账户：列出你最近存入关系的 5 笔
3. 5 小时魔法：每周至少 5 小时刻意相处

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

对方回忆争吵时，他是在描述问题，还是在指责对方人格。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节二 · 冲突修复

“最近一次吵架，你用了四骑士里的哪一种？”

“过去一周，你往关系账户里存了什么？”

“这 5 小时你打算具体怎么用？”

环节二 · 计时练习

30

10 分钟识别四骑士 + 10 分钟盘点储蓄账户 + 10 分钟排本周 5 小时

倒计时开始

环节三 · 深度连接

练什么

1. 积极倾听：放下手机，完整听完对方说完
2. 共情回应：先共情，再给建议
3. 每周 5 件善事：做 5 件对关系好的小事

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

对方回应时，是先共情，还是急着给方案。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节三 · 深度连接

“你听到他说的感受是什么？先复述一遍。”

“你是想让我先理解你，还是想让我帮你解决？”

“这一周，你能做哪 5 件小善事？”

环节三 · 计时练习

30

10 分钟互相积极倾听 + 10 分钟练共情回应 + 10 分钟列 5 件善事

倒计时开始

环节四 · 日常温暖

练什么

1. Hygge 式共处：不看手机，一起做一件温暖的小事
2. 育儿中的乐观批评：批评事，不批评人

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

对方说批评时，是在描述行为，还是在贴标签。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节四 · 日常温暖

“ 你们最近一次不看手机一起待着是什么时候？ ”

“ 那件事让你生气的是哪个具体行为？ ”

“ 如果重新说一遍，你会怎么说？ ”

环节四 · 计时练习

20

10 分钟聊 Hygge 时刻 + 10 分钟改写一次批评

最后 10 分钟不看手机

本册练完了 · 你已经会

- 把关系当成你最值得投资的事
- 识别并躲开末日四骑士
- 用积极倾听和共情回应建立深度连接
- 在日常里制造不看手机的温暖时刻

游习社 youxishelab.com

豆包工作 AI 生成