幸福主题学习系列 · 第 05 册练习课

身体与生活节奏

环节一 · 身体基石	30 分钟
环节二 · 饮食与滋养	30 分钟
环节三 · 环境与心流	30 分钟
环节四 · 节律	20 分钟

游习社 youxishelab.com

本册目录

1 身体基石 约 30 分钟

2 饮食与滋养 约 30 分钟

3 环境与心流 约 30 分钟

4 节律 约 20 分钟

环节一 · 身体基石

练什么

1. 运动与快乐：找出你愿意坚持的一种身体活动
2. 睡眠与快乐：固定起床时间，睡够 7–8 小时
3. 晒太阳与户外：每天户外 20 分钟

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

对方说运动时，是 ' 我应该运动 ' ，还是 ' 我真的愿意动 ' 。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节一 · 身体基石

“ 你做什么运动的时候真的会开心？不是应该做什么？”

“ 你最近一周平均睡几个小时？”

“ 你今天有没有出门晒过太阳？”

环节一 · 计时练习

30

10 分钟定运动计划 + 10 分钟定睡眠时间表 + 10 分钟排户外时段

倒计时开始

环节二 · 饮食与滋养

练什么

1. 地中海饮食：多蔬果、全谷、坚果、橄榄油
2. 数字断舍离：删掉 3 个让你不开心的 App/ 群
3. 财务健康小习惯：每周记一次账，先付自己

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 ' 要改 ' 时，是真的划掉了那个 App，还是只在清单上写 ' 以后少看 ' 。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节二 · 饮食与滋养

“ 你最近一天吃了几种颜色的蔬菜水果？ ”

“ 哪个 App/ 群每次看完你都不爽？ ”

“ 你这个月先付给自己的那笔钱，存到哪？ ”

环节二 · 计时练习

30

10 分钟列饮食调整 + 10 分钟删 App + 10 分钟排财务小习惯

倒计时开始

环节三 · 环境与心流

练什么

1. 整理物理空间：收拾桌面或一个抽屉
2. 自然联结练习：找一棵树 / 一片云，看 5 分钟
3. 时间富裕感：每周留 3 段什么都不安排的空白

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 ' 我没时间 ' 时，他真的看过自己日历的空白吗。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节三 · 环境与心流

“ 你现在打开手机看桌面截图，哪一块最乱？ ”

“ 今天你能看到的最自然的东西是什么？ ”

“ 你这周哪三个时段是完全空着的？ ”

环节三 · 计时练习

30

10 分钟收拾桌面 + 10 分钟看 5 分钟自然 + 10 分钟排空白时间

倒计时开始

环节四 · 节律

练什么

1. 周日晚规划：用 20 分钟排好下一周的三件大事

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

对方列下周三件事时，是真的重要不紧急，还是别人塞给他的。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节四 · 节律

“下周三件最重要的事是什么？写下来。”

“哪件事如果这周不做，你下周会后悔？”

“周日晚 20 分钟，固定下来了吗？”

环节四 · 计时练习

20

20 分钟写下周日晚规划模板

最后 10 分钟安静写

本册练完了 · 你已经会

- 把运动、睡眠、晒太阳排进日常
- 用饮食、数字断舍离、财务小习惯滋养自己
- 整理空间、联结自然、留出时间空白
- 用周日晚规划固定一周节律

游习社 youxishelab.com

豆包工作 AI 生成