幸福主题学习系列 · 第 06 册练习课

扩展与给予

环节一 · 向外扩展	30 分钟
环节二 · 给予与传承	30 分钟

游习社 youxishelab.com

本册目录

1 向外扩展 · 心流事业 / moneyless / 博物馆快乐学 约 30 分钟

2 给予与传承 · 给予 / 遗产 / 终极五问 约 30 分钟

环节一 · 向外扩展

练什么

1. 心流事业：把你最享受的事变成可被使用的价值
2. moneyless 生活实验：试一天不花一分钱
3. 博物馆快乐学：去博物馆 / 公园 / 免费展览走 1 小时

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

对方说想做的事时，它是 ' 我想要 ' 还是 ' 别人觉得我应该 ' 。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节一 · 向外扩展

“ 你做什么事的时候，世界是需要的、你是擅长的？ ”

“ 如果明天不能花钱，你会怎么过？ ”

“ 最近一次你免费获得快乐是什么时候？ ”

环节一 · 计时练习

30

10 分钟写心流事业草稿 + 10 分钟规划 moneyless 一天 + 10 分钟列免费快乐清单

倒计时开始

环节二 · 给予与传承

练什么

1. 给予的力量：这周做一件不图回报的事
2. 传承与遗产：写一句你想留给世界的话
3. 终极幸福五问：用 5 个问题做一次人生回望

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 ' 留给世界的话 ' 时，是写给自己的墓志铭，还是写给别人的期待。

游习社 youxishelab.com

可以直接照念的话术

环节二 · 给予与传承

“这周你能为谁做一件不求回报的事？”

“别人想起你时，你希望他想起什么？”

“如果今天是你最后一天，你最想感谢谁？”

环节二 · 计时练习

30

10 分钟定一个给予行动 + 10 分钟写传承句 + 10 分钟做五问回望

最后 10 分钟安静写

本册练完了 · 你已经会

- 把享受的事变成世界需要的价值
- 体验不花钱也能快乐
- 做一件不图回报的给予
- 用五问做一次人生回望与传承

豆包工作 AI 生成