
必经之路点灯人·历练计划

闯关参考手册

(必经行者篇)



内部版：V1.0.0

必经之路出品

目录

点灯人·历练计划介绍	ii
游戏规则	iii
必经行者-以事炼心，马步冲拳！	vi
开门秘钥-智慧宝塔	vii
0.1 云空间-飞天计划	1
0.2 读书会-黄金屋奇遇	2
0.3 自然村-百花齐放	3
0.4 带小七-薪火相传	4
0.5 智慧心城-勇闯智慧城	5
0.6 智慧栈-漫步连心桥	6
0.7 嘉宾分享-智慧面对面	7
0.8 点灯人-北斗七星	8
0.9 小七大本营-星火嘉年华	9
0.10 天空训练营-智慧摩天轮	10
0.11 摩鱼班预备营-觉醒大道	11
附件	12

点灯人·历练计划介绍

一、目的

- (一) 全面了解必经之路
- (二) 对在生活中修行有深刻的理解和体验
- (三) 纯粹利他，成为必经代言人，自在行走天下

二、挑战项目

(一) 必经行者

12 个月内，完成 8 项及以上挑战后，进入通关考核。

(二) 必经行走

12 个月内，完成 5 项及以上挑战后，进入通关考核。

(三) 天下行走

18 个月内，完成“必经行者”和“必经行走”所有 18 项挑战后，进入通关考核。

三、挑战须知

1. 制定时间内完成指定岗位历练，达到岗位要求；
2. 历练项目中关于次数和时间的要求，是最低要求，多多益善；
3. 闯关过程中挑战任何任务，可群里提前发布，欢迎围观，团队协作；
4. 完成任意一项任务，完成任意一项任务，在闯关小队群提交该任务的闯关心得和他评；
5. 通关考核：完成要求闯关任务后，与老师进行开放式沟通交流；
6. 针对闯关者情况，老师可能会安排一项新的任务挑战；
7. 考核通过后，授予所挑战项目称号；
8. 所有称号，一经授予，有效期五年。

本内容只用于“必经之路”挑战者使用，请勿外传，谢谢配合！

游戏规则

1. 闯关时间从背诵心经成功日开始计算。
2. 点灯人历练计划分为三个阶段：分别为【必经行者】【必经行走】【天下行走】。
3. 指定时间内，完成在【必经行者】、【必经行走】指定的岗位历练，达到岗位要求。【必经行者】主要在一般岗位历练，【必经行走】主要在修行岗位历练，18 关全部挑战完成，获得【天下行走】称号。
4. 每一位闯关者会建立闯关档案，闯关者的所有闯关信息都自行保存在闯关小队群公告中的表格里。闯关成功后，闯关档案会整理成文档，交给老师，进行预约考核。
5. 每一次闯关需提前报名，各个关卡报名方式不同，根据版块要求进行。
6. 闯关者完成任意一项闯关任务，需在闯关信息表中提交本人闯关心得和板块点评，并在闯关小队分享，完成视为闯关成功；若有缺失，则视为闯关不成功。
7. 每一关都有闯关标准，一般岗位设定标准为优秀、良好、合格、再接再厉；若闯关者获得“再接再厉”，则作为闯关失败，具体参照每关标准。
8. 【必经行者】有效时间为自背诵心经之日起 12 个月，【必经行走】有效时间为完成行者面对面之日起 12 个月，【天下行者】完成行者面对面之日起 18 个月。如果超过时限，可付豆延长，暂行标准为每月 100 智慧豆。
9. 点灯人历练计划三个阶段：【必经行者】【必经行走】【天下行走】，每一阶段完成都会由蓝狮子、黄胖儿、绿荷同学安排通关面谈，面谈通过后，将授予对应闯关称号。

必经行者-以事炼心，马步冲拳 (11 选 8 关)

必经行走-生活中修行，剑不离手 (7 选 5 关)

天下行走-修行中生活，人剑合一 (18 关全过)

Ready, go!

闯关者挑战任务前说明

第一步： 闯关之前，同学们请联系闯关板块对接人，进行闯关报名；

第二步： 闯关结束后，请将版块考评组对您的评定及您的闯关心得上传到小队公告中的表格里，自主完成闯关档案记录；

第三步： 闯关中任何问题，可以联系闯关小队的小白咨询；

必经行者 11 关介绍（11 选 8 关）

闯关难度	关卡名称	挑战岗位	版块负责人	对接人
入门	《智慧宝塔》	背诵心经	云水禅心	云水禅心
初 级	《云空间-飞天计划》	带领 2 次	一花一世界	一花一世界
	《读书会-黄金屋奇遇》	导读 2 次	阿莉	西瓜酱
	《自然村-百花齐放》	担任村委 2 次	文子	文子
	《带小七-薪火相传》	转正小七 2 位	悟莹	浅笑
中 级	《智慧心城-勇闯智慧城》	值日 4 次	亚婷	亚婷
	《智慧栈-漫步连心桥》	联络员活动	喜悦	姝娟
	《嘉宾分享-智慧面对面》	分享 2 次	明月	明月
	《点灯人-北斗七星》	星光守护 2 次	妙音	妙音
高 级	《小七大本营-星火嘉年华》	小七培训 1 次	郭菁	雅欣
	《天空训练营-智慧摩天轮》	顺利毕业	小芳	二姑娘
	《摩鱼班预备营-觉醒大道》	学习相关课程	健一	天一

必经行者-以事炼心，马步冲拳！

要求描述：对必经之路整体非常了解，对生活中修行有一定认识。

12 个月内，以下项目累计完成 8 项及以上，其中红色部分为必修，其他为选修。

1. 抄经带领员：带领线上抄经两次；
2. 读书会导读员：带领线上读书会两次；
3. 自然村村委：担任过自然村村委两次；
4. 薪火相传：手把手转正两位小七；
5. 心城值日生：担任智慧心城值日生四次；
6. 智慧栈联络员：成为智慧栈联络员；
7. 分享嘉宾：担任线上活动分享嘉宾两次；
8. 北斗七星：担任点灯人星光守护者两次；
9. 小七大本营培训员：担任小七大本营培训员一次；
10. 智慧摩天轮：天空营学习毕业；
11. 觉醒大道：完成摩鱼班预备营课程学习，通过考核。

通关考核：完成要求后，与蓝狮子、黄胖儿、绿荷同学一起进行开放式沟通交流半个小时。老师可能会再安排一项新的任务挑战。通过后，授予“必经行者”称号。

开门秘钥-智慧宝塔

【智慧宝塔】—开启点灯人闯关大门

报名流程

1. 填写点灯人报名申请表，进入智慧宝塔等待区。
2. 进群后，预约背诵心经时间，并提交自我介绍及闯关心得。
3. 完成心经背诵，开启闯关大门，正式开始计算闯关时间。

闯关地址：腾讯会议室

闯关要求：着装得体，开视频背诵

评定标准

优秀：背诵流畅

良好：断断续续

再接再厉：背不完整

0.1 云空间-飞天计划

挑战任务：完成 2 次带领抄经典活动。

任务内容：

1. 完成带领员培训及路考，取得带领员证书（已有证书同学可直接闯关）；
2. 在云空间完成 1 次首秀（已完成同学可直接闯关）；
3. 完成 2 次组织带领抄经典活动，至少在云空间完成一次闯关，可自助闯关一次，并完成闯关心得；

自助闯关要求：

1. 需提前至少一天在飞天计划闯关群申请报备自助闯关，自主申请会议室，邀请技术支持，星光守护者 2 位，以及 20 位以上抄经典同学；
2. 按照标准流程带领一次完整的线上抄经典活动；
3. 结束后完成面对面沟通及闯关心得。

评定标准：

优秀：高质量完成组织带领抄经典任务，准备充分，熟悉并掌握为什么抄心经，抄经的好处能熟练表达，抄经带领庄严专业，与同学们积极互动。

良好：按标准完成组织带领抄经典任务。

再接再厉：未按标准完成组织带领抄经典任务。

评定机制：由点灯人项目组成员评定。

0.2 读书会-黄金屋奇遇

挑战任务：完成 2 次读书会导读

挑战内容：

1. 完成导读员培训及书考，取得导读员证书；
2. 在随机读书会完成 1 次导读首秀（已首秀的同学可以直接闯关）；
3. 完成 2 次完整的读书会导读任务。可报名参加黄金屋日常读书会闯关，或者按要求报名自助闯关，并完成闯关心得；

自助闯关要求：

1. 需提前至少一天在必经之路随机读书会填写自助闯关信息，邀请星光守护者 2 位，同时将自助闯关信息申请报备【黄金屋奇遇】和【北斗七星】组；
2. 按照读书会标准流程完成读书导读任务；结束后完成面对面沟通及闯关心得。

评定标准：

优秀：高质量完成读书会导读任务，能够与同学们积极互动，带动群里的气氛，引导同学们对读书产生兴趣。

良好：按标准完成读书会导读任务。

再接再厉：未按标准完成读书会导读任务。

评定机制：由点灯人项目组成员评定。

0.3 自然村-百花齐放

挑战任务：担任自然村村委 2 次

挑战内容：

1. 不低于 4 位点灯人组团闯关，担任村长、总向导、掌柜、向导其中一个角色；
2. 可申请新的自然村，也可加入已有的自然村进行闯关；
3. 已经通关的同学，不可参与组团闯关；
4. 请提前报备闯关，如未报备，不作为闯关。

考评规则：

1. 本村新同学毕业率达到 70% 以上；
2. 新同学学习结束需填写评价反馈表，平均分 5 分，按新同学总数计算平均分，评分 3 分以上；
3. 闯关者须在本村结束后 3 天内提交本次闯关心得；
4. 本次村长为闯关同学填写评价反馈，ABC 为通关，D 则为不通过；
5. 如出现特殊情况（例如闯关人在闯关期间极其敷衍），点灯人项目组了解情况属实后有权取消本次闯关成绩。

评定机制：由点灯人项目组成员评定。

0.4 带小七-薪火相传

挑战任务：从新手村开始，陪伴 2 位新同学成为正式小七。

挑战内容：

1. 不低于 4 位点灯人，组团同村闯关；
2. 可申请新的自然村，也可加入已有的自然村开始闯关；
3. 已经通关的同学，不可参与组团闯关；
4. 从新手村开始陪伴新同学，新同学毕业后闯关团队为愿意服务必经之路的准小七安排试炼任务，手把手辅导新同学成为正式小七。（毕业包分配）
5. 充分发挥团队协同作用，全员全力帮助准小七完成试炼任务。
6. 请在开村前报备闯关，如未报备，不作为闯关。

考评规则：

1. 请尽早帮助准小七完成转正；
2. 闯关者须在闯关任务完成后及时提交本次闯关心得；
3. 以薪火相传项目组核对结果为准；
4. 如出现特殊情况（例如闯关人在闯关期间极其敷衍），点灯人项目组了解情况属实后有权取消本次闯关成绩。

评定机制：由点灯人项目组成员评定。

0.5 智慧心城-勇闯智慧城

挑战任务：智慧心城值日生 4 次

挑战内容：

1. 参与当日发布的修行挑战；
2. 各值日群与同学们进行有意义的互动至少 10 次，给予同学们看□和鼓励，适当引导同学们在生活中修行（互动次数不包括抄经打卡、主题挑战、问好、哈哈、小表情等相关内容）；
3. 完成抄经打卡一次，并将打卡图片发至各值日的心城群；
4. 对于没有遵守群规的情况，及时提醒。
5. 闯关完成后，及时提交本次闯关心得。

评定标准：

优秀：按标准完成五项任务以外，与同学们积极真诚互动，互动次数各值日群大于等于 15 次，带动群里的气氛，适当引导大家在生活中修行。

良好：按标准完成五项任务。

再接再厉：未按标准完成五项任务。

评定机制：由点灯人项目组成员评定。

0.6 智慧栈-漫步连心桥

挑战任务：成为智慧栈联络员

挑战内容：

1. 闯关者的入门条件：云空间抄写经典带领员 + 读书会导读员；
2. 完成联络员培训两个阶段学习；
3. 至少参加一次智慧栈线上或线下的活动；
4. 闯关完成后，及时提交本次闯关心得。

评定标准：

优秀：高质量完成联络员培训两个阶段学习、积极参与智慧栈活动。

良好：基本掌握联络员培训两个阶段学习内容、参与一次智慧栈活动。

再接再厉：未掌握联络员培训两个阶段学习内容、未认真参与智慧栈活动。

评定机制：由点灯人项目组成员评定。

0.7 嘉宾分享-智慧面对面

挑战任务：准备分享稿，作为嘉宾分享 2 次

挑战内容：

1. 闯关前，请提前报名分享版块，并报备智慧面对面项目组；
2. 至少提前 7 天交初稿，建议至少进行两轮修稿，分享前 3 天确定终稿；
3. 请用“心”准备分享稿，带着觉察修改分享稿。如果闯关前 3 天未定稿，建议延后闯关。
4. 闯关完成后，及时提交本次闯关心得。

评定标准：

优秀：用心准备分享稿，见地佳，让人深受触动与启发，完成分享。

良好：分享稿准备充分，见地良好，思路清晰，完成分享。

合格：分享稿合乎闯关标准，完成分享。

再接再厉：分享稿敷衍了事，随机分享。

评定机制：由点灯人项目组成员评定。

0.8 点灯人-北斗七星

挑战任务：担任点灯人星光守护者 2 次

挑战内容：

1. 闯关者入门条件：成为抄写经典带领员、读书会导读员。
2. 参加北斗七星组的培训，并完成自助路考，通过 10 分钟面对面，成为星光守护者。
3. 在已通关的版块分别担任一次点灯人星光守护者 1，并及时完成闯关心得。

考评要求：

1. 考前是否充分准备；
2. 到场是否准时；
3. 全程是否开视频参与；
4. 点评是否用心，带着觉察力；
5. 是否在 2 日内提交闯关心得。

考核标准：

优秀：完成五项考评要求。

良好：完成三项及以上考评要求。

再接再厉：低于三项考评要求则为不通过。

评定机制：以点灯人项目组评定。

0.9 小七大本营-星火嘉年华

挑战任务：完成 1 次小七培训

任务要求：

1. 闯关者入门条件：成为抄写经典带领员、读书会导读员。
2. 参加星火嘉年华小七培训，并通过路考，成为“培训员”。（已有证书同学可直接闯关）
3. 挑战完成一次小七大本营小七培训，并及时完成闯关心得。

评定标准：

优秀：讲师主持风格鲜明独特，亲和力好，控场能力强，培训内容完整，直播互动。

良好：完整完成整场直播培训，无明显差错。

再接再厉：未按要求完成直播（内容不完整，直播过程卡顿，问题频出等）。

评定机制：由点灯人项目组成员评定。

0.10 天空训练营-智慧摩天轮

挑战任务：完成天空营学习，通过考核。

挑战内容：

1. 新同学完成天空营全程学习及毕业设计，参加毕业典礼；
2. 宣讲员/摩鱼班同学，需担任 1 期大副，完成大副岗位工作及熟悉天空营修学体系，并完成基础练习；
3. 需参加面对面交流，以合格的成绩（ABC），通过毕业考核；
4. 考核成绩为 D 的同学，需要一个月后申请再次考核，每次申请考核扣 100 智慧豆，直到通过即可；
5. 及时提交闯关心得。

新同学考核标准：

优秀：考核成绩为 A: 对觉察和在生活中修行有非常深刻的体悟和理解，能在生活中非常熟练运用觉察方法对治负面情绪。

良好：考核成绩为 B: 对觉察和在生活中修行有比较深刻的体悟和理解，能在生活中比较熟练运用觉察方法对治负面情绪。

合格：考核成绩为 C: 对觉察和在生活中修行有基本的理解，知道在生活中如何运用觉察方法对治负面情绪。

不合格：考核成绩为 D: 对觉察和在生活中修行有所欠缺，未正确理解觉察，未掌握运用【看】【盯】【挖】【改】四步法对治负面情绪。

宣讲员/摩鱼班同学考核标准：新同学考核标准 + 大副工作完成情况

评定机制：以点灯人项目组评定。

0.11 摩鱼班预备营-觉醒大道

挑战任务：完成摩鱼班预备营课程学习，通过考核。

挑战内容：

1. 新同学按要求完成摩鱼班预备营必修课程及基础作业，并提交学习总结；
2. 新同学需完成预备营毕业通关二选一任务；
3. 宣讲员/摩鱼班同学，需先申请报备并提交预备营学习总结；
4. 参加面对面交流考核，以良好的成绩 (AB)，通过毕业考核；
5. 考核成绩为 CD 的同学，需要申请再次考核，每次申请考核扣 100 智慧豆，直到通过即可；
6. 及时提交闯关心得。

评定标准：

优秀：考核成绩为 A: 向道之心强烈，学习精进；对觉察和在生活中修行有非常深刻的体悟和理解，基础练习坚持好，所学内容能在生活中非常熟练运用。

良好：考核成绩为 B: 向道之心强烈，学习精进；对觉察和在生活中修行有比较深刻的体悟和理解，基础练习坚持的不错，所学内容能在生活中比较熟练运用。

及格：考核成绩为 C: 愿意学习，但时间投入不够；对觉察和在生活中修行有基本的理解，所学的内容掌握一般，基础练习坚持不够，在生活中偶尔能运用。

再接再厉：考核成绩为 D: 愿意学习，但时间投入不够；对觉察和在生活中修行有所欠缺，未正确理解觉察，所学的内容掌握一般，不能坚持练习，在生活中不能运用。

评定机制：以点灯人项目组评定。

附件

闯关礼物

踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身，
闯过的每一关，都是认识自己的过程。

闯关夺隘，以事炼心，
再进再困，再困再奋，
闯心关，酸甜苦辣，皆是礼物。
心得即礼物，你收到了吗？

点灯人闯关心得（建议模板）

昵称：

学号：

闯关内容：

闯关时间：

本次闯关做的好的地方：

本次闯关可以提升的地方：

对本关的建议或意见：

闯关礼物（以事炼心在闯关过程中的“我看见”）：

我看见

当你只注意一个人的行为，你没有看见他；
 当你关注一个人的行为背后的意图，你开始看他；
 当你关心一个人意图后面的需要和感受，你看见他了。

——伯特·海灵格《看见》

我看见，可以是看见自己的习气、模式、念头、情绪、想法等。
 我看见，也可以是看见周围某些值得记录的人和事，一两句话，几十个字，记录某个瞬间。看见之后，尽量有个动作来对治。看见自己的习气，就是在削弱习气本身。

要求：

没有对错，只是真实记录，可以只有一条，也可以有多条。

看见自己在闯关中的起心动念，模式习气。

举例：

1. 我看见自己的排队闯关怕麻烦的习气，看见，按照同学的介绍一步一步完成。
2. 我看见村里的小伙伴们工作都很积极，作业也及时提交，各有特点，值得我学习。
3. 我看见我贪心了，想要得更多。停下来，不要了。
4. 我看见观察员测评挺不容易的，做了大半天，出了一身汗。
5. 我看见我对闯关规则的抱怨，停下。
6. 我看见做星光守护者时想要说教的冲动，止语。
7. 面对同学的询问，我看见自己想说谎的念头，如实说明。
8. 我看见 Rita 主持很棒，衔接应变能力强，看见了 Rita 同学的自信、自在、闪闪发光的样子。
9. 我看见自然村新同学的久久不回复时我的失落，不期待，允许花做花。
10. 我看见自己获得优秀评语时的喜悦，还有一丝小骄傲，感谢同学一路的守护与支持。
11. 我看见我的负面念头，但我在念头之外，我是自由的。

版本说明

- V.1.0.0: 2024 年 12 月 5 日，点灯人历练计划全方面升级优化，手册进行全面调整
- V.0.8.5: 2024 年 8 月 18 日，修改了【漫步连心桥】【百花齐放】的闯关规则
- V.0.8.4: 2024 年 6 月 30 日，修改了闯关者挑战任务前说明、版块负责人、游戏规则一些细节内容
- V.0.8.3: 2024 年 4 月 17 日，【北斗七星】考评员更改为考核员
- V.0.8.2: 2024 年 4 月 12 日，修改了【百花齐放】考核标准
- V.0.8.1: 2024 年 4 月 10 日，添加【北斗七星】闯关项
- V.0.8: 2024 年 3 月 29 日，用 TEX 排版，细节进行了更新
- V.0.7: 2024 年 3 月 1 日，添加【漫步连心桥】闯关项
- V.0.6: 2024 年 2 月 19 日，添加【百花齐放】【觉醒大道】闯关说明；添加【团队智慧豆使用说明】
- V.0.5: 2023 年 12 月 17 日，添加【智慧摩天轮】闯关说明
- V.0.4: 2023 年 12 月 08 日，更改【勇闯智慧城】考核标准；添加【闯关项难易规划表】
- V.0.3: 2023 年 11 月 20 日，优化【星火嘉年华】细节
- V.0.2: 2023 年 11 月 03 日，修改板块考评机制
- V.0.1: 2023 年 10 月 18 日，初步确定方案