

**第 X期天空训练营**

【XXX号学员成长档案】-XXX同学

**（此处可插入一张图片）**

必经之路

2024 年XX 月XX 日

**1.参考格式：**

字体：微软雅黑

字体：四号

行距：1.25倍行距

段前断后：0.5行

**2.提交时间：**航程结束以后，结营考核一周前

**3.提交文档：**提交文档（WORD+PDF两种格式），提交时，红色字体为说明内容，请删除。

**4.参考模板如下，各船如有特色的内容，请自行增减。**

**一、基本情况**

* **船队基本情况**

船长：

大副：

见习大副：

水手：

船员：

航行时间：

* **学员基本资料（见天空营初筛通过名单）**
* 报名方式
* 推荐信&情况说明
* 个人情况介绍
* 个人必经之路经历
* 您为什么想申请加入《天空训练营》
* 您进入天空营的承诺
* 您毕业于那一村
* **问卷调查【修心十问】（如果有可放，没有可不放）**

**二、船员作业+点评**

**收集内容：**每周收集**优秀作业**及点评3个，**问题作业**及点评优化3个（数量可增减，水手需判断有价值）

（第一周：打坐 第二周：情绪觉察 第三周：情绪觉察）

（每个作业请附带上日期、有自评需要带上，水手可根据对船员日后有益的内容视情况收集）

* **第一周**

X月X日作业：

船长点评：

**（参考示例请删除）**

4月26-早上静坐2小时

6:05静坐，定25分钟闹钟

闹钟响了，想起坐记录念头

念头起来，现在坐的挺好的，等下再起坐记录。知道

这个静坐作业要怎么记录呢？知道

想起昨天读书会工作群的事，知道

一会又想起读书会工作群的事，知道

等下要不要加一下大副跟水手的微信呢？知道

活在当下，我在打坐，知道

今天开营群里还没发业，知道

好多念头写作业的时候都不知道咋记录？

**船长点评：**

**很不错，觉诚同学**

**就是这样，尽可能看见每一个念头，知道**

**记不住念头、不知道怎么记录都没关系的，只要是静坐时看见念头，就可以的。（参考示例请删除）**

* **第二周**

X月X日作业：

船长点评

* **第三周**

X月X日作业：

船长点评：

自评：（如果有）

**三、善良24小时作业**

**收集内容：**记录完整的24小时内容

**四、日常作业完成情况（查阅学员作业统计表）**

**说明内容：**整体情况，每周的学习状态，各类作业的完成率和完成质量（静坐、走路中觉察、吃饭中觉察、回到当下的闹铃、情绪觉察等…）

**参考内容：**

早晚坐上修 完成率：XX%  
在吃饭中觉察 完成率：XX%  
在走路中觉察 完成率：XX%  
看盯挖改 完成率：XX%  
其余作业等等

**五、船长综合考评 结果汇报（找船长写，此处需要填写，同时需要填写在线表格，以便作为考核参考）**

**说明内容：**总体评价，优点，进步，真实问题/困惑，需要努力的方向，建议等

作业完成度，学习态度，觉察理解掌握程度等，请船长根据船员表现给出客观船员评级ABCD

船长评语：

船员评级(A/B/C/D)：