温泉度假村第十五期作业设计

**开营（11月01日）**

1）.自我介绍（10分）

【昵称】

【城市】

【我目前的工作及爱好】

【如何结缘必经之路】

【生活中最大的烦恼】

【我很少对别人提起的一件事，今天我想说】

【我最想感谢的人】

2）【开营晚会】

参加开营晚会（10分）

**第一天的作业来啦！（11月02日）**

🌹1.【必修题】

1）会三句话介绍必经之路，理解必经之路三原则。10 分提醒：可以根据见面会的理解来写，也可以看视频。 必经之路是一个什么样的组织

（时长 11 分https://vsx.xet.tech/s/3Utg7Q2) 必经之路的“三不”原则（时长 21 分钟）https://vsx.xet.tech/s/wpV8H

【提交要求】以文字形式发送在群内，字数不限！并@自己的向导，他们会为大家作业跟进服务，登记记录！

1. 特色必修作业：听我夸一夸（5分）

分享你今天想夸奖的人、事、物，真实分享就好，也可以是你今天突然发现的生活上的小美好

2.【选修题】

阅读两篇文章，分享你对必经之路的认识：10 分。

1）《写在必经之路六周年》

<https://mp.weixin.qq.com/s/Y5EDHRRfj2jAoO88LjMTOg>

《我愿意——写在必经之路七周年》https://mp.weixin.qq.com/s/gv2qlgCrbs6onDB4PmXOeA

注：点击蓝色字体也可以打开文章链接。

【提交要求】写一点读后感悟或把文章中比较触动你的话分享出来，字数不限！并@自己的向导，他们会为大家作业跟进服务，登记记录！

3）【特色作业】5分。

参与朗读《很高兴遇见你》（可在群里跟读也可语音朗读发送至群里）。

**第二天的作业来喽！（11月3日）**

🌹1.必修题：

1）会领取免费的抄经纸。10 分

必经之路公众号→服务→领取抄经纸。

2） 参与云空间抄经并打卡。10 分

提醒：此题在七天内完成两次即可。

【提交要求】

完成后在群里告知一下或者截图并@自己的向导，他们会为大家作业跟进服务，登记记录！

1. 特色必修作业：听我夸一夸（5分）

分享你今天想夸奖的人、事、物，真实分享就好，也可以是你今天突然发现的生活上的小美好

2.选修题：10 分

1）. 抄经有什么好处（上）

https://mp.weixin.qq.com/s/a-2R6Kczx5QNAAgnRUE2kQ

2）. 抄 经 有 什 么 好 处 （ 下 ）

https://mp.weixin.qq.com/s/NQovmHO6LBxogm1NLb-Wzw【提交要求】

请同学们总结一下抄经有什么好处，或把文章中比较触动你的话分享出来，字数不限！并@自己的向导，他们会为大家作业跟进服务，登记记录！

3）【特色作业】5分。

参与朗读《向内求》（可在群里跟读也可语音朗读发送至群里）。

**第三天的作业来喽！（11月4日）**

🌹1.【必修题】

观看两个视频，写下申请智慧栈的流程。10分

1）观看必经之路智慧栈宣传片

2）如何申请智慧栈 (5分钟视频)https://nxvkp.xetslk.com/s/JB70s

3）寻找身边的智慧栈 10分

公众号【必经之路】→点击底部【抄心经】→点击【抄经打卡】→点击【智慧栈】→①可以看到智慧桟从近到远的一个排序，截图发至学习群→②点击一个附近的智慧桟，点击进去查看关于智慧桟的介绍，截图发至学习群。

1. 特色必修作业：听我夸一夸（5分）

分享你今天想夸奖的人、事、物，真实分享就好，也可以是你今天突然发现的生活上的小美好

2.选修题：10分

阅读文章《一个让人生有意义的方法》

 https://mp.weixin.qq.com/s/c9rvZ\_9mEjtf84OnlF4bRQ

【提交要求】

写一点读后感悟或把文章中比较触动你的话分享出来，字数不限！并@自己的向导，他们会为大家作业跟进服务，登记记录！

3.特色作业：

朗读《心经》5分

可以语音朗读发送到群里，也可以在群里跟随同学们朗读完分享至群里！

4、村里晚上组织《觉察初体验活动》一起吃橘子🍊

 **第四天的作业来喽！（11月5日）**

🌹1.【必修题】

1）挑战四大原则10分

不说谎/不占便宜/不抱怨 /不思他人过

任选二大原则完成。

2）特色必修作业：听我夸一夸（5分）

分享你今天想夸奖的人、事、物，真实分享就好，也可以是你今天突然发现的生活上的小美好

2.【选修】

阅读文章《山高人为谷》

https://mp.weixin.qq.com/s/\_DCclls9kQilM6BjIq9aFA

【提交要求】

写一点读后感悟或把文章中比较触动你的话分享出来，字数不限！并@自己的向导，他们会为大家作业跟进服务，登记记录！

3.【特色作业】5分

朗读《我喜欢你们》可以语音朗读发送到群里，也可以在群里跟随同学们朗读完分享至群里。

**第五天的作业来喽！（11月6日）**

🌹1.必修题 ：

1）走路觉察/吃饭觉察 10 分

任选一项或二项完成

2）特色必修作业：听我夸一夸（5分）

分享你今天想夸奖的人、事、物，真实分享就好，也可以是你今天突然发现的生活上的小美好

2.【选修题】

阅读文章：

《在吃饭中修行 》10分 https://mp.weixin.qq.com/s/ev9Hy1Fjy15kuAeAmcs1Yg

【提交要求】

写一点读后感悟或把文章中比较触动你的话分享出来，字数不限！并@自己的向导，他们会为大家作业跟进服务，登记记录！

3.【特色作业】5分

朗读《我是那微弱的光》可以语音朗读发送到群里，也可以在群里跟随同学们朗读完分享至群里。

**第六天的作业来喽！（11月7日）**

🌹1.【必修题】

【我看见 】（10 分）

 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。要求没有对错，只是真实记录，记录一下你今天的所有看见，只是看见，看见了就记下来。

2）特色必修作业：听我夸一夸（5分）

分享你今天想夸奖的人、事、物，真实分享就好，也可以是你今天突然发现的生活上的小美好

2.【选修题】

阅读文章《什么是觉察》并分享你对觉察的理解 (10 分)

3.【特色作业】（5分）

朗读《我看见》可以语音朗读发送到群里，也可以在群里跟随同学们朗读完分享至群里。

**第七天的作业来喽！（11月8日）**

🌹1.必修题 ：

1）写出这七天来的学习体悟（10分）

2）特色必修作业：听我夸一夸（5分）

分享你今天想夸奖的人、事、物，真实分享就好，也可以是你今天突然发现的生活上的小美好

3）参加结营晚会（10分）

2.【选修题】

阅读下面文章并分享你的感受 10 分

《在生活中修行》https://mp.weixin.qq.com/s/yUyEEwwLpmiLp4PXHPuL9w

【提交要求】

写一点读后感悟或把文章中比较触动你的话分享出来，字数不限！并@自己的向导，他们会为大家作业跟进服务，登记记录！

3.【特色作业】5分

朗读《醒来》可以语音朗读发送到群里，也可以在群里跟随同学们朗读完分享至群里。