

必经之路点灯人·历练计划
闯关参考手册



内部版：V.0.84

必经之路出品

目录

点灯人·历练计划介绍	ii
芝麻开门	iii
必经行者	iv
0.1 黄金屋奇遇	1
0.2 飞天计划	2
0.3 星火嘉年华	3
0.4 勇闯智慧城	4
0.5 学长带飞	5
0.6 智慧面对面	7
0.7 百花齐放	8
0.8 智慧摩天轮	9
0.9 觉醒大道	10
0.10 漫步连心桥	11
0.11 北斗七星	12
游戏规则	13

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，过期无效；
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，群里提前发布，可邀请围观；
4. 完成任意一项任务，附带自评和他评群里汇报；
5. 通关考核：完成要求后，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！

芝麻开门

【智慧宝塔】—背诵心经

(一) 报名流程

1. 可通过学长带飞、同学介绍等途径，填写报名申请表，进行申请。
2. 报名成功后，闯关者需通过报名表中，扫微信二维码入群，并预约背诵心经时间。
3. 没过大门不计算时间，过了【智慧宝塔】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

(二) 评定标准

优秀：背诵流畅

良好：断断续续

再接再厉：背不完整

必经行者

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. **天空训练营毕业；**
2. 完成《修心口诀》、《勇士之道》学习；
3. 抄经领航员：带领线上抄经两次；
4. 读书会导读员：带领线上读书会两次；
5. **智慧栈联络员：成为联络员；**
6. 学长带飞：完成两期中级或高级带飞；
7. 心城值日生：担任智慧心城值日生四次；
8. 小七大本营培训师：担任两次小七大本营培训师；
9. **自然村村委：担任过自然村村委两次；**
10. 分享嘉宾：担任线上活动分享嘉宾两次；
11. **考评员：担任点灯人考评员两次。**

通关考核：完成要求后，与蓝狮子、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。

闯关者挑战任务前说明

- 第一步：** 闯关之前，同学们自行联系版块负责人或者对接人，说明自己是来闯关的；
- 第二步：** 闯关结束后请将版块考评组对您的评语及您自己的自评上传到小队公告中的表格里，自己记录闯关档案；
- 第三步：** 闯关中任何问题解决不了，可以联系自己小队的小白，找不到请看群昵称，寻求帮助；

必经之路各大版块及负责人

关卡名称	所属版块	挑战岗位/内容	版块负责人	对接人
《黄金屋奇遇》	读书会	导读员 2 次	阿莉	泽碧
《飞天计划》	云空间	带领员 2 次	一体团	一花一世界
《星火嘉年华》	小七大本营	小七培训 2 次	雅欣	妙音
《勇闯智慧城》	智慧心城	值日生 4 次	无尘	亚婷
《学长带飞》	带准小七	带转正 2 位	悟莹	浅笑
《智慧面对面》	分享嘉宾	分享嘉宾 2 次	明月	明月
《百花齐放》	自然村	担任村委 2 次	文子	文子
《智慧摩天轮》	天空训练营	学习觉察	小芳	二姑娘
《觉醒大道》	摩鱼班预备营	学习勇士之道	天一	帅建栋
《漫步连心桥》	智慧栈联络员	探栈或活动	喜悦	贤九
《北斗七星》	点灯人考评员	考评员 2 次	立梅	豆子

闯关项难易规划表

初级	中级	高级
《勇闯智慧城》	《星火嘉年华》	《智慧摩天轮》
《飞天计划》	《智慧面对面》	《觉醒大道》
《黄金屋奇遇》	《漫步连心桥》	《北斗七星》
《学长带飞》	《百花齐放》	

后续会持续更新.

0.1 黄金屋奇遇

挑战内容：

1. 不是导读员点灯人，担任书友 2 次，完成导读员培训并顺利通过书考，挑战导读员 2 次；
2. 已经是导读员点灯人，挑战导读员 2 次。

挑战任务期间，完成以下任务：

1. 提前配合主编完成书稿，文案，并招募书友的工作；
2. 提前联系书友发送温馨提示及书稿（如有书友变动及时调整）；
3. 提前到场查看书友是否已到场，如未到场私信联系书友；
4. 态度亲和，着装整洁，视频端正，掌握主持流程，有控场时间能力；
5. 热爱读书，始终牢记导读使命：爱与陪伴，并拥有一颗纯粹利他之心；
6. 更新当日的读书会复盘（在线文档—包含当天书友名字、让你感动的人与事）；
7. 更新当日书友名单表格，统计书友读书次数（在线文档—《读书会记录表》）。

评定标准：

优秀：高质量完成 7 项任务，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 7 项任务。

再接再厉：未按标准完成 7 项任务。

评定机制：由当期书委会成员进行投票评定，2/3 通过为准。

温馨提示：如闯关失败，则可用复活卡一次，恢复闯关资格，每位闯关者每关仅限使用一次。为给其他同学服务机会，再次闯关时间间隔不少于 2 周。

0.2 飞天计划

挑战任务：完成带领员培训，路考，并在云空间完成 2 次带领。

任务内容：

1. 完成带领员培训（已经参加过培训和路考的同学可以直接闯关抄经领航员）；
2. 参加带领员路考并通关（3 位考官全部给予通过即可通关）；
3. 完成云空间 2 次带领并分享在带领中修行感受（不包含首秀）。

评定标准：

优秀：高质量完成三项任务，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：按标准完成三项任务。

再接再厉：未按标准完成三项任务。

评定机制：由云空间点灯人项目组成员进行投票评定，2/3 通过为准。

温馨提示：如闯关失败，则可用复活卡一次，恢复闯关资格，每位闯关者每关仅限使用一次。为给其他同学服务机会，再次闯关时间间隔不少于 1 周。

0.3 星火嘉年华

挑战内容:

1. 星火嘉年华是小七大本营培训员挑战任务，目前培训对象主要是准小七，后面会加入其他板块的培训。

2. 准小七培训内容主要有：必经之路发展简介，志愿者三原则，智慧豆的意义和原则，必经之路板块介绍及试炼任务等，让新同学对必经之路和志愿者及试炼任务有更清晰的了解。

共需完成两次闯关，闯关模式如下：

1. 一次演练 + 一次直播
2. 两次正式小七直播培训（不同角色）
3. 一次直播 + 一次点评

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，直播互动好。

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）。

温馨提示：如闯关失败，则可用复活卡一次，恢复闯关资格，每位闯关者每关仅限使用一次。为给其他同学服务机会，再次闯关时间间隔不少于 2 周。

0.4 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。

评定标准：

优秀：按标准完成四项任务以外，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：按标准完成四项任务。

再接再厉：未按标准完成四项任务。

评定机制：由当天心城考评组成员进行投票评定，2/3 通过为准。

温馨提示：如闯关失败，则可用复活卡一次，恢复闯关资格，每位闯关者每关仅限使用一次。为给其他同学服务机会，再次闯关时间间隔不少于 2 周。

0.5 学长带飞

挑战任务：与我同行，伴你成长，在利他中增长智慧，在服务中飞向天空。

陪伴毕业后愿意服务必经之路的准小七，了解必经之路的各大版块，体验试炼任务，积攒智慧豆，或自愿成为点灯人，最终飞向天空训练营。

任务内容：

在“点灯人大群”的每一期活动招募中报名，开启闯关。通过学长和新同学的配对，完成一对一的带飞组队。

初级带飞：

通过资深学长的引导，新同学接受个性化的试炼任务，通过任务帮助同学适应岗位，促进个人成长，从准小七转为“正式小七”。（两个月内）

中高级带飞：

中级（加入点灯人）：要求，背诵心经并开启点灯人闯关；

高级（进入天空营）：学长协助同学规划小七岗位的赚豆捷径，帮助新同学高效积累智慧豆，完成申请，并进入天空训练营。

个人通关评定标准：

- 1、合计两期完成中级或高级带飞，视为挑战成功。
- 2、初级带飞成功，学长可获得智慧豆 +20，中级或高级带飞成功可获得智慧豆 +30（只奖励一次）
- 3、新同学为非小七，在 2 个月内没有完成试炼任务，转正为正式小七，则视为“闯关失败，可再次重新报名闯关。天空准备区的正式小七，直接参与中/高级带飞。
- 4、学长个人代替新同学支付 300 智慧豆并推荐至天空训练营，不计入闯关成功。
- 5、自然村优秀毕业生、智慧栈等板块获得保送资格，通过面试后进入天空训练营，计为闯关成功。
- 6、团队智慧豆可保送本团队带飞的新同学进入天空训练营，计闯关成功。（每个季度每个团队只可推荐 1 名，推荐名额需团队成员一致认可，并由队长提交申请）

团队智慧豆奖励：

团队成员初级带飞成功 1 名新同学，奖励团队智慧豆 +5；团队成员中级或高级带飞成功 1 名新同学，奖励团队智慧豆 +10。

温馨提醒：

- 1、学长带飞闯关按期报名，暂不接受学长带着新同学空降报名；
- 2、自然村向导和记者岗位，不属于初级带飞试炼任务，需要在 2 个月内另外完成其他 1 项试炼任务，才算初级带飞成功。
- 3、闯关失败，不消耗复活卡，重新报名即可重新挑战。

0.6 智慧面对面

挑战任务：作为分享嘉宾分享 2 次

挑战内容：根据活动内容而定

闯关流程：

第一步：报名安排场次

第二步：分享前 7 天交稿至审稿团，分享前 3 天确定终稿。

注:(审稿后需要根据建议改稿。如果闯关前 3 天还没改好，下次优先安排闯关，也可以选择暂时不闯关，仅作为分享嘉宾分享，攒豆。稿子可以发闯关小队共同策划，充分发挥团队的力量)

第三步：闯关

评定标准：

优秀：准备充分，演讲状态非常好: 评分 4-5 分

良好：演讲状态良好，内容基本围绕主题: 评分 3-4 分

再接再厉：即兴发挥，严重超时且没有围绕主题: 评分 0-3 分。

评定机制：由当天考评组成员依照考评标准进行综合评定，3 分以上为通过。

温馨提示：如闯关失败，则可用复活卡一次，恢复闯关资格，每位闯关者每关仅限使用一次。为给其他同学服务机会，再次闯关时间间隔不少于 2 周。

注: 详细标准参考【智慧面对面】评分标准

0.7 百花齐放

挑战任务：担任自然村村委 2 次

闯关条件：

1. 可申请自然村，组团闯关，一村不低于 4 位点灯人闯关；
2. 可加入已有的自然村进行闯关；
3. 担任村长、总向导、掌柜、向导其中一个角色；
4. 以报备闯关为准，如未报备，不作为闯关。

考评规则：

1. 新同学毕业率达到 70% 以上通关，超过 80% 奖励闯关者每人团队智慧豆 + 5。
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，3 分以上通关；4 分以上奖励闯关者每人团队智慧豆 + 5。
3. 闯关者在开村期间交日常觉察作业或当天复盘，超过 2 次未交视为自动放弃闯关和团队智慧豆分配，允许补交作业，必须在第二天中午 12 点前为有效，超时按未交计算。全勤奖励闯关者每人团队智慧豆 + 5。
4. 如出现特殊情况（例如闯关人交作业极其敷衍），点灯人考评组了解情况属实后有权取消本次闯关成绩。

评定机制：由点灯人考评组成员公布为准。

温馨提示：如闯关失败，无需复活卡，直接报名下一次闯关即可，满足 2 次闯关成功即可通关。

0.8 智慧摩天轮

闯关目的：掌握对觉察的基本理解，知道什么是在生活中修行，明白在生活中如何运用觉察方法对治负面情绪。

闯关条件：（以下具备任意一项即可挑战）

1. 未参加过天空营学习的同学，达到上天空营基础条件即可报名；
2. 宣讲员/摩鱼班同学，需要参加考核，通关即可；
3. 参加了天空营课程，获得 D 同学，需要重新参加考核，通关即可。

闯关流程：

1. 由闯关人提出闯关申请，提交个人资料文档参与现场考核，由天空营-点灯人考评组进行闯关考核。

个人资料文档包含：

- a、基本信息：年龄、所在城市、在必经之路的服务工作经历、职业等
- b、半个月每天半小时打坐观念头完成情况
- c、最近半个月 5 个运用觉察对治情绪的案例，每个案例标出日期

2. 天空营-点灯人考评组每月进行一次闯关考核。

考核标准：

优秀：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：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：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：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。

评定机制：由天空营-点灯人考评组进行投票评定，2/3 以上通过为准。

温馨提示：如闯关失败，则可用复活卡一次，恢复闯关资格（第二次考试），每位闯关者仅限使用一次，再次闯关时间间隔不少于半个月。再次闯关条件，参照学习指南认真完成每项学习内容并重新提交个人考核资料。

0.9 觉醒大道

挑战任务：完成《修心口诀》、《勇士之道》课程

闯关条件：

1. 天空训练营毕业
2. 需主动提交申请书
3. 提供三次自己认为比较成功的觉察作业
4. 取得家属 (如果有的话) 的同意
5. 申请材料发送到邮箱 iguijiaoqi@qq.com

考评规则：以摩鱼班预备营考评规则为准

0.10 漫步连心桥

挑战任务：完成联络员培训、路考，栈长培训、考核，参与智慧栈活动

闯关条件：

1. 闯关者的入门条件：云空间抄经典带领员 + 读书会导读员；
2. 完成联络员培训、路考（如果 3 个月前参加过路考，需重新参加笔试，无需面试）；
3. 完成栈长培训、考核；
4. 参加一次线上或线下的智慧栈活动（线上活动包括栈长故事会，月月慧等活动，参与互动并截图；线下活动包括探栈等现场活动拍照或视频）
5. 分享闯关中的修行感受。

考评规则：

考试等级为 A.B.C.D 由【漫步连心桥】项目组成员根据联络员路考、栈长培训考核成绩结合参与智慧栈活动的情况给出闯关结果。

温馨提示：如闯关失败，则可用复活卡一次，恢复闯关资格，每位闯关者每关仅限使用一次。为给其他同学服务机会，再次闯关时间间隔不少于 1 周。

0.11 北斗七星

挑战任务：担任点灯人考核员 2 次

任务要求：

1. 入门条件：抄写经典带领员、读书会导读员、小七培训员三选一即可。
2. 参加北斗七星组的培训 + 演练。
3. 在自己已通关的两个版块各担任一次点灯人主考核员 + 自评。

考评要求：

1. 考前是否准备充分，通知辅考核员需要做哪些事情；
2. 是否准时到场；
3. 是否全程参与；
4. 是否当天提交闯关者评语；
5. 点评是否用心，纯粹利他；
6. 是否带着觉察力，以事炼心；
7. 是否提交自评，自评里包含自己的七个维度。

考核标准：

优秀： 高标准的按照七项考评要求。

良好： 按标准完成四项及以上考评要求。

再接再厉： 三项以下或未按考评要求。

评定机制： 由点灯人考核组成员公布为准。

温馨提示： 如闯关失败，则可用复活卡一次，恢复闯关资格，每位闯关者每关仅限使用一次。为给其他同学服务机会，再次闯关时间间隔不少于 1 周。

游戏规则

1. 闯关时间，从背诵心经成功开始计算，闯关过程中有任何问题可以联系自己的小白。
2. 指定时间内，小七先后完成在必经行者、必经行走指定的岗位历练，达到岗位要求。行者主要在一般岗位历练，行走主要在修行岗位历练。
3. 每一位闯关者都需要建立闯关档案，所有闯关者的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。
4. 每一位点灯人闯关之前需提前报名，各个版块报名方式不同，根据版块要求进行。
5. 点灯人完成任意一项任务，需在群里分享闯关感受和版块点评，视为闯关成功；若没有自我点评和版块点评，视为闯关不成功。
6. 每一关都有闯关考核标准，一般岗位设定标准为优秀、良好、再接再厉；若闯关者获得“再接再厉”，则作为闯关失败，若不使用复活卡，需要回到第一关重新开始。
7. 点灯人可以提前准备好闯关“复活卡”，若闯关失败，可使用“复活卡”恢复闯关资格。
8. 点灯人可以购买“双倍豆豆卡”，闯关的同时，可获得双倍智慧豆。
9. 点灯人可购买“保级卡”，若通关考试失败，可使用“保级卡”获得一次重考机会。
10. 每一位点灯人开始闯关即可获取一张免费“复活卡”。
11. 点灯人历练计划有三个等级，每一等级完成都需要通过蓝狮子、宗翎老师、绿荷同学的通关考试，考核通过后，授予对应闯关等级称号。

智慧豆使用说明

【复活卡】使用说明：

1. 点灯人可以在闯关失败后使用复活卡，恢复闯关资格，继续挑战本关。
2. 复活卡需 200 智慧豆购买。
3. 复活卡购买群里 @ 秀秀同学。
4. 复活卡可以团队共享。
5. 复活卡每等级单人仅限最多 3 次使用。

【保级卡】使用说明：

1. 点灯人可以在通关考核失败使用保级卡，获得一次重新考试机会。
2. 保级卡需 500 智慧豆购买。
3. 保级卡购买群里 @ 秀秀同学。
4. 保级卡可以团队共享，但仅限单人单次。
5. 保级卡每级别单人仅限最多 3 次使用

【双倍豆豆卡】使用说明：

1. 点灯人可以在闯关中使用双倍豆豆卡，智慧豆得双倍。
2. 双倍豆豆卡需 20 智慧豆购买。
3. 双倍豆豆卡购买群里 @ 秀秀同学。
4. 双倍豆豆卡启用之前需通知秀秀同学，未提前通知，智慧豆不双倍计算。
5. 双倍豆豆卡启动开始计算时间，有效期 7 天。
6. 双倍豆豆卡可以团队共享，但仅限单人单次。
7. 闯关任务按当周参与次数计算，时□超过 7 天的闯关任务只需当周有经历就算满足条件，可获得双倍豆豆。（每闯一关任务只能用一次双倍卡）
8. 双倍豆豆卡仅限点灯人历练计划闯关任务使用。
9. 双倍豆豆卡不限次数使用。

【免死金牌】使用说明：

1. 18 关卡对应板块负责人每人每月一张免死金牌，不规定使用对象，可以救任何点灯人，自然月自动过期，月初自动生效。

2. 被使用者，本等级闯关只能被免死金牌救一次。
3. 免死金牌仅限于点灯人历练计划闯关任务使用。

【团队智慧豆】使用说明：

1. 磨砺班课程或需要智慧豆观看课程，可以四人够买一人买单。
举例：万法归心队 5 位点灯人，需要花 100 豆才能听课，但用团队智慧豆，80 豆即可听课。
2. 助学豆上天空训练营。要求：点灯人必须闯过 3 关，自己拥有 150 智慧豆，可以申请 150 助学豆，助学豆可以团队支付，若团队未满 150 智慧豆，可向点灯人负责人提申请，邀请往期学长助学。
举例：万法归心队有一名同学达到申请助学豆条件，提交申请，点灯人可以邀请磨砺班同学助力，XX 学长可以向本团队充值 150 智慧豆。
3. 团队智慧豆可购买复活卡和保级卡，团队成员共享。

团队智慧豆积攒方式：

1. 学长带飞计划，初级带飞成功一位新同学，团队奖励 5 智慧豆；中级带飞成功一位新同学，团队奖励 10 智慧豆。
2. 团队在制定时间内，达到全员通关，团队奖励 500 智慧豆。三个等级均有一次奖励机会，团队中若有一位队友闯关时间过期，此奖励将无法参与。
3. 倡导团队建立有关身体、精神等方面的准则来要求自己。
例如：团队成员给自己建立了修行的要求或者学习的要求等，即可向点灯人评审团提交申请，若团队对修行的建设比较完善、效果也可以，将有机会获得团队智慧豆奖励。
4. 倡导智慧豆富足的学长为新组成的团队充值智慧豆，协助他们在这条路上一起同行，让必经之路更美好。

说明：团队智慧豆未来可能还有更多地方可以使用，比如线下亲子夏令营活动，可能会使用到团队智慧豆，请同学们相互鼓励，一起快乐闯关，为团队积攒更多智慧豆但记得要纯粹一点，再纯粹一点，关注点不要在智慧豆上，不要有功利的想法。有智慧豆挺好的，没有也挺好的。

购买豆豆卡：联系点灯人·历练计划服务组 秀秀同学

版本说明

- 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