**即是村执行手册（001期）**

# **一、行事历**

**请点击：**[即是村行事日历](https://docs.qq.com/sheet/DQXZVb1dCcUtEeGd4)

# **二、文案发布参考**

## **新同学进村第一天发布文案参考**

### 1、**清朗守护文案+微信沟通9条**

**【纯粹发心，守护清朗】**

**必经之路，是一个倡导人们抄写经典，在生活中修行的 公益组织**

**在生活中修行的重点，是学习觉察我们自己的起心动念，体验纯粹、无我、利他。**

**在这里，不合适的发心包括：想在必经之路扩展业务人脉、获得生活便利、寻找感情机会、展示自我能力、学到更多东西（包括修行知识）等，共同点在于，都是从“我”的利益出发，而非真心为他人考虑。**

**这类出发点在不少互联网社群都很常见，亦无可厚非。但在主张生活中修行的必经之路，则是需要及时醒觉的不合适发心，也容易因此引起不合适的言行。**

**如果您发现自己有不合适的发心，请注意及时修正。**

**如果您发现他人有不合适的行为，欢迎向必经之路“守护清朗”反映。**

**“守护清朗”支持通道（请选择您最方便的方式）**

**1. 反馈给村长；**

**2.微信加慧远号：huiyuan377，注明“守护清朗”**

**3.发送邮件至shouhu@bijing.life，标题注明“守护清朗”**

**必经之路的清朗天空，愿与大家一起共同守护**

**外加图片（别复制这里）**

**【金山文档】 新同学四慎海报.jpg** <https://www.kdocs.cn/l/cnLRE1OZGvWu>

**【金山文档】 微信沟通方式建议（图片版）.jpg** <https://www.kdocs.cn/l/cdPR8C9aQnyc>

### 2、**昵称和自我介绍文案**

**热烈欢迎优秀的新同学入驻【即是村】**

**请修改群昵称格式：**

**如果有智慧栈，改为:**

**昵称-智慧栈名-城市**

**(例：张山-花开智慧栈-北京)**

**如果想申请智慧栈，改为：**

**昵称-预备栈长-城市**

**(例：李四-预备栈长-北京)**

**其他同学：**

**昵称-新手-城市**

**(例：王五-新手-北京)**

**请填写自我介绍模版：**

**【昵称】**

**【城市】**

**【如何结缘必经之路】**

**【你目前最大的烦恼是】**

**【任何你想说的话】**

**最后，祝福大家在村里玩得愉快！**

3、**开营见面会文案**

【开营见面会】

亲爱的同学们：大家好！咱们村将于明天开营，百聊不如一见，今晚我们见个重要的面吧

会议流程：（待讨论）

①向导主持并介绍见面会流程

②同学们自我介绍（每人1分钟，让大家记住你）

③掌柜识己同学介绍服务团队及岗位分工

④记者智愿同学介绍必经之路及新手村的学习安排

⑤答疑交流

开村见面会---平台：腾讯会议 +会议地址待增加

## **开村第一天**

#### **1.游戏预告**

同学们早上好，今天咱们开营啦，先提前预告一下所有题目目录，方便大家安排好自己时间。发一个课程的思维导图到群上。

#### **2.题目文案（不同颜色代表分开发）**

**亲爱的同学们上午好**

**从今天开始，我们进入为期7天的践行体验**

**所有的志愿者都将和大家一起学习，作为掌柜，每天上午我都会发布当天的体验题目。**

**这些体验题目不会占用大家太多时间，有些题目还挺好玩的**

**我们还会有向导来支持和帮助你完成哦**

**我们为8位新同学配备了7位服务小七**

**请大家跟上节奏即可**

**有任何问题都可以第一时间找到对接你的服务小七（晚一点我们会发布对接人名单）**

**我们一直都在，就像必经之路与你一直同在❤**   
**参加开村见面会，村民与同学们互相介绍，听听村民的必经故事**

**【选闯部分】  
听音频**

**1、 七师父读《般若波罗蜜多心经》<https://mp.weixin.qq.com/mp/audio?t=pages/audio_detail&scene=1&__biz=MjM5OTM3NjIyMA==&mid=504149514&idx=1&sn=4777b9db8cf396dbe88ae768f3b0b16d&voice_id=MjM5OTM3NjIyMF81MDQxNDc1NjU=&_wxindex_=0&uin=&key=&devicetype=Windows+10+x64&version=6309092b&lang=zh_CN&ascene=0>  
2、七师父读《向内求》  
<https://mp.weixin.qq.com/mp/audio?scene=105&__biz=MjM5OTM3NjIyMA==&mid=2651643833&idx=1&voice_id=MjM5OTM3NjIyMF8yNjUxNjQzODMy&sn=e4a76b81674c4abb011a8e2f60603506#wechat_redirect>**

**【第1天游戏】**

**【必闯部分】**

**各位小可爱早上好！我们首先从【了解必经之路】和【了解抄写经典】开始~**

**一、请看2个视频和1篇文章：**

**1、《必经之路是一个什么样的组织？（11分钟）》https://vsx.xet.tech/s/3Utg7Q**

**2、《必经之路的“三不”原则（21分钟）》https://vsx.xet.tech/s/wpV8H**

**要求：**

**️当身边有人问起，必经之路是做什么的，您会如何介绍？**

**️请介绍必经“三不”原则。**

**️请结合视频、文章或自身感受谈谈你的理解。**

**字数不限，真诚真实即可。**

**————我是题目分割线————**

**二、跟读心经和向内求。**

**七师父读《般若波罗蜜多心经》<https://mp.weixin.qq.com/mp/audio?t=pages/audio_detail&scene=1&__biz=MjM5OTM3NjIyMA==&mid=504149514&idx=1&sn=4777b9db8cf396dbe88ae768f3b0b16d&voice_id=MjM5OTM3NjIyMF81MDQxNDc1NjU=&_wxindex_=0&uin=&key=&devicetype=Windows+10+x64&version=6309092b&lang=zh_CN&ascene=0>  
七师父读《向内求》  
<https://mp.weixin.qq.com/mp/audio?scene=105&__biz=MjM5OTM3NjIyMA==&mid=2651643833&idx=1&voice_id=MjM5OTM3NjIyMF8yNjUxNjQzODMy&sn=e4a76b81674c4abb011a8e2f60603506#wechat_redirect>**

**————我是题目分割线————**

**【选闯部分】**

**1、《我愿意——写在必经之路七周年》**

**https://mp.weixin.qq.com/s/gv2qlgCrbs6onDB4PmXOeA**

**2、《一条路能走多远》  
https://mp.weixin.qq.com/s?src=11&timestamp=1713270331&ver=5204&signature=mQI\*y**

**3、《写在必经之路六周年》**

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

**4、分享你最想感谢谁？分享你与他的故事。**

1. **看文章《日行一善的108种方式》并做一件善事  
   <https://drive.weixin.qq.com/s?k=ANgA_QeGAA8UNvpZTXAb0AnQb8ADw>**

**————我是题目分割线————**

## **第二天**

**【第2天游戏】**

**各位小可爱早上好！今天我们了解为什么要抄写心经~**

**【必闯部分】**

**一、学会领取抄经纸**

**关注公众号【必经之路】，进入后点击底部【抄心经】，点击【领取抄经纸】，选择心仪的抄经纸下单即可。**

**完成后请将订单截图发游戏群。（如果以前领取过，直接发原来的订单截图就好）**

**❤ 今天一共2道题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 + 了解抄经 / 参与线上抄经 / 申请智慧栈（计划开智慧栈同学）**

**你的题目正文**

**————我是题目分割线————**

**二、学会抄经打卡**

**进入【必经之路】公众号，进入后点击底部【抄心经】-【抄经打卡】**

**❤ 今天一共3道题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 + 了解必经之路 / 领取抄经纸 / 抄经打卡**

**三、完成1次在24小时云空间抄经典。**

**必经之路.云空间成立于2022年6月17日，24小时开放，是一个静心的慢空间，提供线上云端抄经和活动分享。**

**抄一部心经，点一盏心灯**

**云空间每天3个时间段有带领员陪伴大家抄经：**

**上午：10:00-11:00**

**下午：15:00-16:00**

**晚上：19:30-20:30**

**点击链接：https://meeting.tencent.com/dm/Z4RG2Y4PXgRd**

**#腾讯会议：753-7753-0636**

**���要求：请抄写完毕后，本群发线上抄经典截图、抄经吧小程序打卡图。**

**四、日行一善**

**————我是题目分割线————**

**【选闯部分】**

**一、阅读3篇文章：**

**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>**  
**3.《在抄经中修行》  
<https://mp.weixin.qq.com/s/ODcTidUBBfJZ5bt7Zrwhew>**

**���要求：**

**读完后，请谈谈你真实的抄经典体验，或分享你的抄经故事；**

**以文字形式分享到本群。**

**————我是题目分割线————**

## **第三天**

**【第3天游戏】**

**同学们早上好 !今日我们正式进入觉察的内容~**

**【必闯部分】**

**一、挑战一小时不看手机。**

**在一小时内，若发现自己想看手机的念头，及时看见，不要被带走。分享你成功/失败的经历。**

**二、日行一善**

**————我是题目分割线————**

**【选闯】**

**1、在吃饭中觉察，---读鬼脚七公众号《在吃饭中修行》**

**文章链接：<https://mp.weixin.qq.com/s/ev9Hy1Fjy15kuAeAmcs1Yg>**

**❤ 今天一共2道必闯题目1道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导 和 观察员 哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 + 挑战一个小时不看手机**

**你的题目正文**

## **第四天**

**【第4天游戏】**

**同学们早上好！今天游戏内容是：**

**【必闯部分】**

**勇士的四大原则**

**以下挑战不是道德绑架，而是希望大家能够看见自己的念头，不被欲望和习气控制，让我们一起来挑战勇士的【四大原则】吧！**

**毕业前完成其中两个挑战即算完成！**

**不说谎 / 不抱怨 / 不占便宜 / 不思他人过**

**PS:挑战前请您先仔细阅读PDF文档 (https://kdocs.cn/l/cqjjp1wjeuNp), 以便更好理解游戏要求哟！**

**要求，请分享你是如何看见自己的这些念头，并改变行为的（300字以内）**

**————我是题目分割线————**

**【选闯部分】**

**1、阅读鬼脚七公众号《一个让人生有意义的方法》**

**文章链接：<https://mp.weixin.qq.com/s/c9rvZ_9mEjtf84OnlF4bRQ>**

1. **分享你最大的烦恼或者最痛苦的经历是什么？愿意和我们分享吗？**

**❤ 今天一共1道必闯题目2道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导 和 观察员 哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 + 挑战不说谎/ 不抱怨 / 不占便宜/ 不思他人过**

**你的题目正文**

## **第五天**

**【第5天游戏】**

**同学们早上好！今天游戏内容是：**

**【必闯部分】**

**1、情绪觉察：看见情绪念头，改变行为**

**能及时看见情绪（愤怒、焦虑、抱怨等负面情绪），改变行为。此题以后每天都可以做。**

**在生活中，很多人说：我控制不了自己情绪。我们会发现经常容易被情绪困扰，经常会有很多看不惯的东西，看不惯的人和事。**

**遇到这些情况时，焦虑、愤怒、担心、沮丧等各种负面情绪就出现了。**

**从本质上讲，情绪，只是一个念头，一个念头接着一个念头。**

**我们之所以会爆发情绪，是被念头带走了。**

**如果能及时“看见”念头，情绪自然会消失。**

**当提起觉察真正看见，最符合当下的行为改变，自然会发生。**

**请尝试时刻提醒自己提起觉察，及时看见自己当下的情绪念头，当负面情绪出现时，尽早看见并改变行为，记录一个事情场景的觉察过程（300字以内）**

**【举例】**

**小黑+情绪觉察记录**

**我出了地铁站，要走路十分钟到公司。忽然，有人骑电瓶车从我身边快速过去，胳膊撞了我一下，头也不回就走了。**

**我刚准备骂出口，此时，看见了自己想骂人的念头，笑了。**

**是啊，自己也没受伤，有必要吗？想想自己以前的德行，有些羞愧。**

1. **举办读书会共读《在生活中修行》--大咖驻足，回归当下（邀请老师、学长们分享）**

**文章链接<https://mp.weixin.qq.com/s/qwEJQXKGFtWLwsf5C1NHMw>**

**————我是题目分割线————**

**【选闯部分】**

**1、日行一善  
2、诵读《心经》**

**❤ 今天一道必闯题目，二道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导 和 观察员 哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 +情绪觉察**

**你的题目正文**

## **第六天**

**【第6天游戏】**

**同学们早上好，今天游戏内容来啦！**

**【必闯】**

**一、挑战《善良24小时》**

**敢不敢挑战一次，让自己善良24小时？没有理由，也不是道德绑架，只是这24小时，提醒自己要善良。24小时，保持善良是什么样的体验？**

**请开始完成游戏前一定先详细阅读以下资料哦：**

**https://mp.weixin.qq.com/s/\_UbZEjgWkv9XwFYy4djIxg**

**要求，把一天的记录发到游戏群（可每3～4个小时发一次）**

**————我是题目分割线————**

**【选闯】**

**1、诵读《心经》、《向内求》**

**❤ 今天一道必闯题目，一道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导 和 观察员 哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 +善良24小时**

**你的题目正文**

## **第七天**

**【第7天游戏】**

**同学们早上好，今天游戏内容来啦！**

**【必闯部分】**

**一、毕业感悟**

**我们即将迎来结营，这一周对每一位认真参与的同学，都是难忘的经历。无论是已经顺利通关，还是因为忙碌或者其他原因暂时未能完成挑战的同学，相信大家都有自己的一些感受。**

**比如：**

**新手村带给了你什么样的体验，让你印象最深刻的是什么？**

**对于在生活中修行，你又有怎样新的理解和体会等等？**

**请文字总结你一周的学习体会，字数不限，真实就好**

**————我是题目分割线————**

**【选闯部分】**

**通关面对面。**

**❤ 今天一道必闯题目，一道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导 哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 +毕业体悟**

**你的题目正文**

## **第八天**

**@所有人**

**亲爱的同学们，早上好！**

**经过7天的闯关游戏，大家都有自己真切而深刻的体悟，为大家感到开心。**

**同时也一定有不少疑惑，请大家以接龙形式提出你学修期间的疑问，我们的向导和观察员看到会给予解答。**

**未完成题目的同学，可以继续补题目；已经完成题目的同学，欢迎继续提交题目，机会难得哦，题目提交截止至今天下午3点，同学们加油~**

**一切都在一念之间**

**观“念”即觉，有自由**

**@所有人 各位亲爱的同学： 晚上好呀[月亮]**

**眨眼间，我们已经完成了新手村必修闯关的内容。 接下来，村委们会就大家这几天的闯关情况进行汇总并报送大村委，一般情况下，必修闯关内容完成，就会拿到毕业证书哈[胜利] 之后你便可以自由游走在必经之路的任何一个地方。**

**部分同学，将有机会保送“天空训练营”。**

**为了这段期间，大家可以保持一个在生活中修行的状态。**

**每天，大家可以把抄经打卡发到群里，可以把看到的蓝狮子老师的文章的金句发到群里，可以把你的情绪觉察发到群里，需要点评请@智愿村长或者你的观察员。**

**愿大家多实操，最终越来越自由，降伏自心！**

**我们会及时发送必经之路的一些直播和分享栏目通告，欢迎大家参加。**