

SECOND 休&学周：为第二人生扳道岔

| | 周五 | 周六 | 周日 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |
|-----------|-----------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|----|----|
| 主题 | 报到 | 放松放空 | 情绪排毒 | 向后看 | 向前行 | 主题游学 | | |
| 晨练 | | 拉伸练习 | 大笑瑜伽 | 静心练习 | 平衡练习 | 围绕一个主题，在住地周边参观学习，并亲自动手参与，体验心流的同时，探索发展兴趣爱好 主题包括但不限于： • 陶瓷艺术 • 笔墨纸砚 • 紫砂壶工艺 • 禅茶文化 • 美术品鉴 • 农乐野趣 • 少数民族文化 | | |
| 早餐 | 康养早餐 | | | | | | | |
| 上午 | 森林浴： 与自然相连接 | 闲玩儿： 闲下来，看见美 | 找自己： 找到了才能活出自己 | SECOND： 心中有数，起而行之 | | | | |
| 午餐 | 户外野餐 | 康养午餐 | | | | | | |
| 下午 | 入住 | 观呼吸： 与自己相连接 | 我快乐吗： 挖出快乐绊脚石 | 找目标： 找到了才越活越起劲 | 分享&庆祝： 相互启发，共同庆祝 | | | |
| 晚餐 | 简餐 | 轻断食 | | | 一起做饭 | 各回各家 | | |
| 晚上 | 安顿 | 静默冥想初体验 | 正念疗愈 | 小组咨询 | 雅集 | | | |

| 第一天 | 第二天 | 第三天 | 第四天 |
|--|--|---|--|
| <p>森林浴： 在森林中放慢脚步，用所有感官来感受森林的气味、声音、颜色和触感通过、感知和体验森林的氛围，与大自然亲密接触，接收天然的疗愈能量，不仅能放松解压，还能提高免疫力。</p> <p>观呼吸： 生命就在一呼一吸之间，专注于感知自己的呼吸过程，观察每一次呼吸的进出，可以帮助人更加敏锐地察觉自己的身体感觉和情绪状态。</p> <p>静默冥想初体验： 通过练习静默冥想，进入放松放空的状态，具体包括：心率减缓，呼吸减缓，血压降低，骨骼肌紧张减少，新陈代谢降低，分析性思考降低等，对生命的觉知也随之提升，让魂归守舍。</p> | <p>闲玩儿： 一个人要是是一直忙，会造成一个“稀缺头脑模式”—导致内心焦虑，智力和判断力都会全面下降，也就是变傻了。在后半生里，不想乏味无趣的话，更是得学会闲，懂得玩儿。</p> <p>我快乐吗： 生活满意却不快乐，是不少中年人的一个“快乐陷阱”。因为快乐是人心的一种感受，要是啥都不缺就缺快乐，八成是情感系统失灵了。要重新感受快乐，就得从“心”开始，挖出绊脚石，激活情绪脑。</p> <p>正念疗愈： 借助积极心理学的介入技术，识别情绪困扰，对障碍意念进行转化和清扫，挣脱生命中“未完成事件”的捆绑，真正做到放下，让心灵获得自由。</p> | <p>找自己： 每个人的内心都有一个自己的声音，诉说着他的故事，塑造着他的生命。即使它可能很微弱，但抓到这个声音并听懂它，是过好后半生的关键，如果总是被忽略，它会像“闹鬼”一样不时冒出来制造心理困扰。</p> <p>找目标： PURPOSE—目标或意义，是一个人每天大部分行为的发动机，实现一个有意义的目标，会激活大脑左侧前额皮质的神经回路，让人情绪高涨，感到快乐，而快乐，又让人干劲十足。怀着目标生活，是第二人生的基本技能，否则，缺乏目标，后半生就会熄火。</p> <p>小组咨询： 就当期最具共性的困扰，进行小组式的咨询、讨论和互助，话题可能包括：职业倦怠，关系创伤，死亡焦虑等。</p> | <p>SECOND： 如何过好后半生，并没有也不应该有一张通用地图能做指引，但确实有一些方法可以帮助你筹划路径并提升心想事成机会。SECOND所概括的，就是大多数人在后半生里要面对的心理挑战，充分了解它们，就能心中有数，准备好了应对，就能从容步入对过去感到平静、对未来充满信心、并对现在感到快乐的第二人生了。</p> <p>分享&庆祝： 成人学习的最大优势，就是每个人都自带独特的智慧资源，相互反馈、彼此分享往往会催生意想不到的学习效果，以及奇妙的人际联结，而这也是对开启第二人生的共同庆祝。</p> |

