

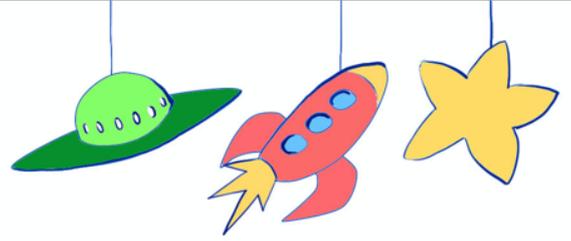
正念家庭



✦ (亲子关系少儿版)

讲义





正念家庭

(亲子关系少儿版)

讲义

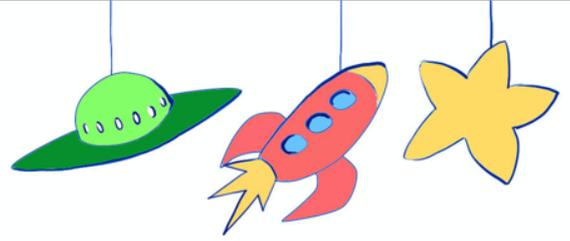


HKU
SWSA

Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系

YouWell





正念家庭（亲子关系少儿版）讲义

作者：卢霜，吕仁慧，胡蕙

香港大学社会工作及社会行政学系「悠·樂」青少年心理健康研究室

联系方式：youwell@hku.hk

插图作者、版面设计：陈梦莉

本手册改编自：

卢霜，胡安 · 里约斯，黄建忠.(2016). 儿童正念认知行为提升训练培训手册。罗格斯大学社会工作学院，华民研究中心。

苏珊 · 博格尔斯、凯瑟琳 · 雷思蒂福 (2017)。正念教养（聂晶，译）。

北京：中国轻工业出版社。（原著出版于 2014 年）

2020 年 9 月初第 1 版第 1 次印刷

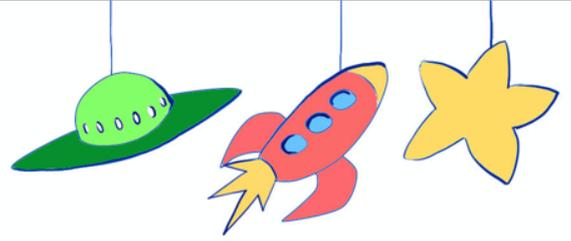
非卖品，此出版物的任何部分只可用于非商业用途，使用此出版物必须注明来源：

Lu, S., Lyu, R., & Hu, H. (2020). *Mindful Families: Parent-Child Interaction, child program training manual*. Hong Kong: Youth Well-being Lab.

© 2020, 香港大学社会工作及社会行政学系「悠·樂」青少年心理健康研究室

ISBN: 978-988-13978-4-3

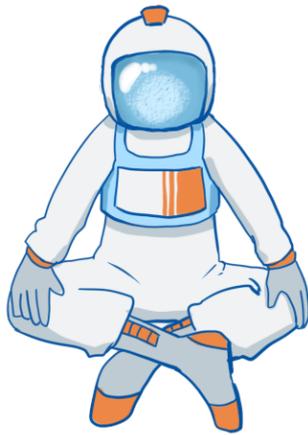


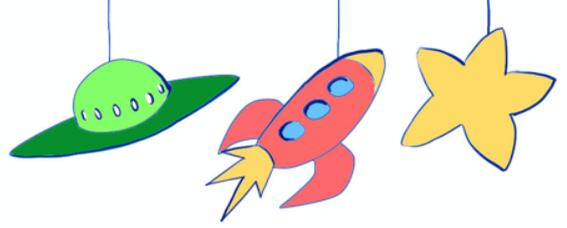


目录

| | |
|---------------------------------|----|
| 第一周 正念知多少..... | 1 |
| 第二周 假如你是外星人..... | 6 |
| 第三周 身体，你好吗？ | 10 |
| 第四周 和压力做朋友..... | 16 |
| 第五周 爸爸妈妈和我..... | 23 |
| 第六周 在冲突中换位思考 | 27 |
| 第七周 爱与边界 | 30 |
| 第八周 正念教会了我什么？ | 36 |
| 附件一：“战斗-逃跑-冻结-跳舞”四种反应模式图片 | 39 |
| 附件二：站立式瑜伽..... | 43 |







第一周 正念知多少

第一节课非常重要，老师要了解孩子对课程的期望，并提高他们参加课程的兴趣。因此老师需要做好充足的准备，为孩子们创造一个愿意分享的空间和氛围，以增强他们学习新技能的动力。

一、材料准备

冥想铃、写有“正念”的小纸条、坐垫/椅子、地毯/瑜伽垫、彩笔、儿童练习册

二、活动安排

课程开始的时候，老师将敲响冥想铃，告诉小朋友要开始上课了，并告诉小朋友每次都会用同样的方式开始上课。

1. 老师进行自我介绍（2分钟）
2. 让孩子们做简短的自我介绍（姓名 + 一个爱好）（5分钟）
3. 规则介绍（5分钟）

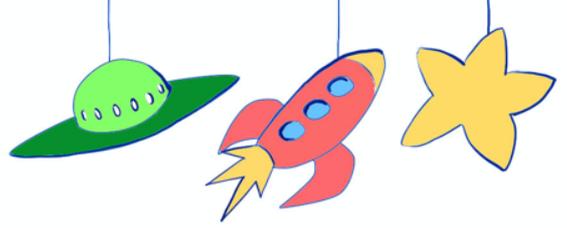
从提问开始：大家平时在学校的时候需要遵守哪些规则？

这个课堂你需要遵守的规则有：

- 保持安静、集中注意力。
- 积极回答问题、积极参与活动。
- 如果没办法集中注意力也没关系，不要说话打扰别的小朋友。
- 别的同学回答问题的时候，认真倾听，不要打断、评价、或是笑别人。
- 不要在课堂以外的时间讨论课堂上其他小朋友的分享和经历。
- 有问题的时候可以随时举手。
- 按时上课，认真完成作业。

介绍完了规则之后，提问看看大家还记得哪些规则。





4. 小游戏：“正念”传声筒（5分钟）

将小朋友们分为两组，老师把写有“正念”的小纸条分别传给每组的第一个小朋友，第一个小朋友看到词语后，悄悄地告诉第二个小朋友，注意只能传递一遍，看看两组最后一个小朋友谁能够讲出这个词语。这个游戏的目的是通过有趣的形式让大家认识“正念”这个陌生的词汇，同时达到熟悉彼此，调动课堂气氛的效果。老师在游戏结束后可以告诉大家观察到的不同小朋友在游戏里的反应。

5. 课程介绍（5分钟）

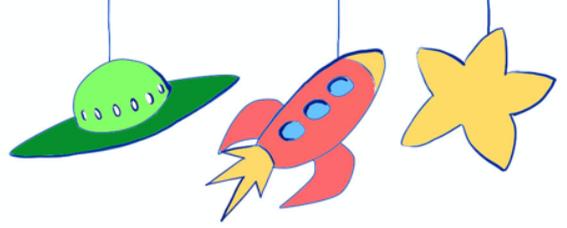
5.1 正念的概念

“正念”是指不带主观判断地把注意力集中在当下。让自己意识到自己正在做的事情，感受正在发生的一切。换句话说，我们这节课会教大家一些提高注意力的技巧，帮你去应对生活中的困难。这些可以通过观察我们的身体、想法、情绪来做到。正念可以让我们的行为、情感、和其他人的关系发生一些好的变化。它可以让我们注意力更集中和更自信，让我们更友善地对待自己和别人，给我们带来更多的耐心和包容。它也可以减轻我们的压力、紧张等感觉。

5.2 你曾经有没有过这样的经历？【请大家举手，并邀请举手的同学分享自己的经历】

- 后悔自己说过的话
- 后悔自己做过的事
- 觉得自己很生气，没办法控制自己的情绪
- 考试时候太紧张，忘记了要怎么写
- 心情不好，但不知道为什么
- 心情复杂，但不知道这种感觉是什么
- 因为脑子里一直在想事情，或者因为身体感觉停不下来，所以睡不着
- 上课走神
- 好像注意力集中去写作业的时候会写的比较快或者比较好





5.3 “自动化反应”

我们的情绪会不停的变化。有些情绪（压力、紧张、生气、担心）会让我们没办法集中注意力、做自己想做的事、说自己想说的话，而是做出一些“自动化”的反应。我们希望这几个星期里可以教大家一些有用的办法，在以后碰到这些问题的时候能够更好地去解决。

6. 基础技巧：专注的姿势（5分钟）

提问：当你很认真听课的时候，你是什么姿势？在正念的练习里，我们会用到下面这种“专注的姿势”：

- 面朝前、背挺直
- 保持不动、保持安静
- 头脑和身体都放松，但保持清醒不要睡着
- 闭上眼睛，或者看向前面的地面，或者半闭眼

用专注的姿势坐好也可以帮助我们集中注意力，在之后的课程中，会经常使用专注的姿势来做一些正念小练习。

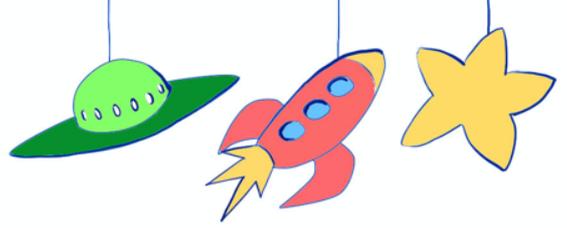
7. 听觉正念小练习（5分钟）

- (1) 保持专注的姿势，注意听冥想铃敲打的声音，当声音消失后，请举起你的右手。
- (2) 保持专注的姿势，闭上你的眼睛，注意听冥想铃敲打的声音，当声音消失后，请举起你的右手。

提问：闭上眼睛和睁开眼睛的感觉有什么不一样？

- (3) 保持专注的姿势，闭上你的眼睛，注意听冥想铃敲打的声音，这个时候注意听到这个声音后你身体的反应，声音消失后请举手，并睁开眼睛。（可以进行两次）





提问：你发现了自己的身体有哪些反应？

(4) 放一段令人宁静的音乐。

提问：你发现了自己的身体有哪些反应？

(5) 放一段噪音。

提问：你发现了自己的身体有哪些反应？

(6) 总结。

刚才的活动里，小朋友们已经开始试着去观察自己身体的感觉，不仅冥想铃的声音会给我们带来身体的反应，各种各样的外界刺激，包括我们自己的情绪，都会带来不同的身体感受。下面我们一步步带领大家学习怎样用正念来观察自己。

8. 呼吸练习：让我们一起呼吸吧（10 分钟）

(1) 介绍目的

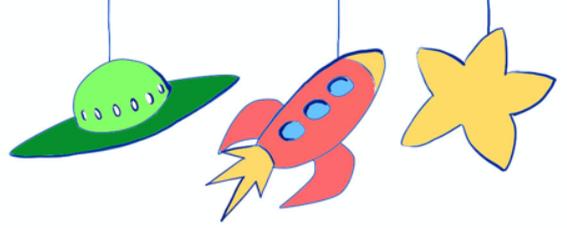
问大家一个问题/脑筋急转弯：这是一件每天都在做的事情，我们任何时候都不能离开它，但是我们常常不知道自己正在做这件事情。【答案：呼吸】

很多人不知道怎么样正确的呼吸，也不知道我们和呼吸之间的关系。专注地呼吸可以帮我们集中注意力、缓解焦虑和压力。就好像运动员知道怎么在跑步时调整呼吸，让他们的身体和情绪都保持在良好状态。我们可以随时随地练习呼吸。

(2) 开始练习

- 选一个舒服的姿势坐好，双脚放在地上
- 双手放在你的大腿上，放松你的肩膀
- 轻轻闭上眼睛，或者在地上找一个点，当你分心的时候可以看着那个点
- 想象你是一棵树，像树干那样挺直你的背
- 集中注意力，注意吸气、呼气的过程，看看你的身体有什么感觉。你不需要特别用什么方法去呼吸，因为你的身体知道怎么呼吸





- 在你吸气的时候注意到空气正在进入你的身体，当你呼气时候的注意空气正在离开你的身体
- 如果你发现脑海里出现了一些想法和情绪，没关系，这是非常正常的
- 注意有什么东西让你分心了，不要因为自己分心了就批评你自己。让你的注意力重新回到呼吸上
- 让你的注意力保持在呼吸上
- 当你准备好的时候，慢慢地把你的注意力放回到现在的环境中，看看自己现在有什么感觉
- 慢慢地睁开眼睛

【提问】大家在呼吸时想到了什么？感觉到了什么？有没有发现什么东西让自己分心了？现在有什么感觉？

***提醒大家：**我们以后每次课都会用呼吸练习开始、也用呼吸练习结束

9. 布置课后作业（2 分钟）

作业一：在接下来的一周内，每天选一个你有空的时候，比如睡觉前，用 3-5 分钟的时间，不做任何其它的事情，只用上课教到的“专注的姿势”练习呼吸，注意呼吸给你的身体、想法、情绪带来的变化（请见练习册 1.1）。

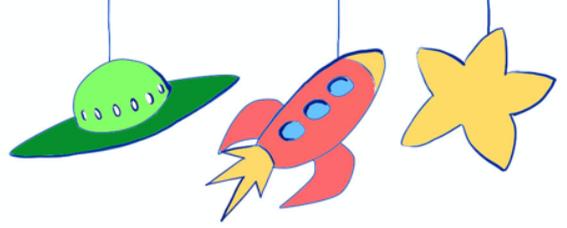
作业二：画下你自己在练习呼吸时候的样子（请见练习册 1.2）。

小挑战：你可以坚持每天进行 1 次呼吸练习吗？（请见练习册 1.3）。

10. 结束课程（1 分钟）

用一分钟呼吸练习结束课程，并邀请一位小朋友敲响冥想铃。





第二周 假如你是外星人

一、材料准备

冥想铃、大猩猩视频片段、多媒体设备、葡萄干、彩笔、儿童练习册

二、活动安排

1. 通过敲响冥想铃提醒小朋友们上课
2. 简单回顾第一节课的内容，正念的概念，做了哪些练习。回顾上周家庭作业（5分钟）
3. 呼吸练习（10分钟）

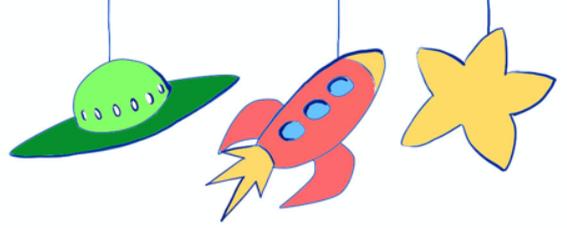
- 调整到专注的姿势
- 慢慢闭上眼睛
- 请把你的一只手放在心的位置，另一只手放在肚子上
- 想象你在一个安静的地方，你看到天空，云彩，河流，山……
- 注意你的呼吸，感受你的胸口和肚子有什么变化
- 感受你的呼吸。你可以在呼吸之间稍微停顿，可以大口地呼吸，也可以轻轻地呼吸
- 你可能会走神，没有关系。注意是什么转移了你的注意力，然后把你的注意力重新集中到你的肚子和胸口上
- 让你的注意力保持在呼吸上
- 当你准备好的时候，慢慢地让你的注意力回到现在的环境中，感受现在有什么感觉，慢慢睁开你的眼睛。

接下来，老师简单总结，邀请小朋友们进行分享。

4. 中间的大猩猩（5分钟）

接下来会播放一段视频给小朋友们观看。老师在介绍这段视频时可以说：我





们将播放一段篮球比赛的视频，希望各位小朋友数一数白衣球队传球的次数。接着，老师问他们有没有注意到比赛场地有什么奇怪的东西，（等小朋友们思考并回答后），老师问他们有没有在视频中看到一个猩猩，（等小朋友们回答后），我们再放一遍视频，小朋友们通常会对错过猩猩感到吃惊。

总结：当选择性地注意事物的某个方面，就容易忽视其他部分。

5. 吃葡萄干练习（12分钟）

老师告诉小朋友：下面我会跟大家说三句话，请大家注意你们听到我说每句话时自己的反应、想法还有心情：

- 今天我给你们带了一个东西（等他们反应几秒）
- 这个东西是你吃的（等他们反应几秒）
- 我给你们带了葡萄干（等他们反应几秒）

吃一粒葡萄干 引导语

1. 用手轻轻拿起

首先，把我刚刚发给你们的葡萄干拿起来，把它放在你的手心上，或者用手指轻轻捏住。把注意力放在这颗葡萄干上，想象你刚从火星来，你是一个外星人，你从来没有见过这个东西。

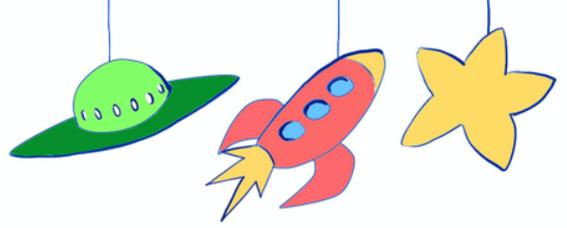
2. 用眼仔细观察

请各位小朋友认真仔细的去看这颗葡萄干，用你的眼睛去看它的每个部分，去检查光线照到的地方、凹陷的地方、比较皱的地方，还有凸起的地方，还有别的你注意到的地方。

3. 用手指轻轻碰触

用手指翻动葡萄干，感受摸到它的感觉，你也可以闭上眼睛去感受它。





4. 用鼻子仔细闻

用鼻子去闻葡萄干，每次吸气时都会闻到香味，注意你的嘴和胃里可能发生的变化。

5. 用嘴慢慢接触

现在慢慢地把葡萄干放到你的嘴唇上，注意你的手是怎么知道它的位置的，是怎么准确地把它放到嘴唇上的。现在，轻轻地把葡萄干放进嘴里，先不要咬它，注意它是怎么样被放进嘴里的。去感受一下嘴里含着它的感觉。

6. 用舌头仔细品尝

如果你准备好了，我们现在要吃葡萄干啦，但不要很快就吃完吞下哦。注意你是怎么咬它的，从哪里开始咬的。然后，当你继续吃它的时候，看看接下来会发生什么。去感受它的味道，现在不要吞下它，注意你嘴里的感觉，还有这些感觉是怎么变化的。另外，注意葡萄干本身发生了什么变化。

现在，如果你想要吞下这颗葡萄干，可以慢慢地吞下它。主要是在你真正吞下葡萄干之前，你能够意识到你想吞下它的这个想法。

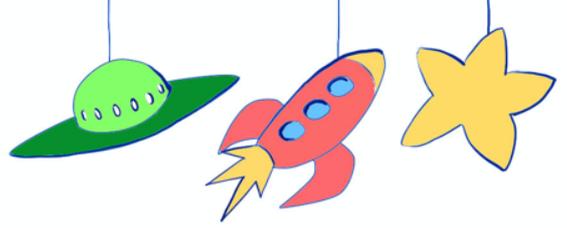
7. 继续关注身体的各种感觉

最后，看看你能不能感觉到葡萄干正在进入你的胃里，在吃完这个葡萄干后，去体会一下整个身体的感觉。

接下来，老师邀请小朋友们进行分享。

- 你的葡萄干吃起来是什么味道？
- 你是用左边还是右边的牙咬它的？
- 你平时在家吃饭是什么样的？
- 你觉得这样吃葡萄干和平时吃东西的感觉一样吗？为什么？





6. 觉察自己的情绪（10 分钟）

(1) 材料准备：彩笔。

(2) 练习（请见练习册 2.1）

- 画一个让自己讨厌的东西，可以是发生的一件事情、一个地方、一种行为。
- 画一个让自己很开心或是想要的东西，可以是一个事情、场景、或行为。

(3) 分享

- 在颜色的选择上，让你讨厌和开心的事情的颜色有什么不同？
- 看着让自己开心的事情，你的心情是什么样的？你的身体有什么感觉？你脑子里在想什么？
- 看着让自己很讨厌的事情，你的心情是什么样的？你的身体有什么感觉？你脑子里在想什么？

7. 布置课后作业（2 分钟）

作业一：请在接下来的这个礼拜里选一天，像今天吃葡萄干那样去吃一个东西，可以是吃一口饭，喝一口水，随便什么吃的、喝的都可以，注意自己有什么情绪、想法和感受，然后把你吃的或喝的这个东西画下来。（见练习册 2.2）

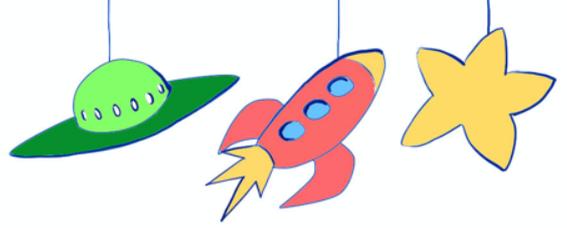
作业二：每天选一个你有空的时候，比如睡觉前，用 3-5 分钟的时间，不做其它的事情，只上课教到的“专注的姿势”来练习呼吸，注意呼吸给你的身体、想法、情绪带来的变化（练习册 2.3）。

小挑战：你可以坚持每天进行 1 次呼吸练习吗？（练习册 2.4）

8. 结束课程（1 分钟）

用一分钟呼吸练习结束课程，并邀请一位小朋友敲响冥想铃。





第三周 身体，你好吗？

一、材料准备

冥想铃、《头脑特工队》五个主角的卡通形象纸板、《头脑特工队》视频片段、蓝丁胶/胶带、多媒体设备、儿童练习册

二、活动安排

1. 通过敲响冥想铃提醒小朋友们上课
2. 回顾上一节课的内容，做了哪些练习，分享上周课后练习的体验（5分钟）
3. 三分钟呼吸空间（3分钟）

三分钟呼吸空间 引导语

三分钟呼吸空间练习，可以帮助我们走出自动化反应模式。在开始时我们把注意力放在整个身体上，然后再集中在呼吸上，最后在结束时再次扩大注意力，回到整个身体的感受上。

1. 让注意力回到自己这里

保持专注的姿势，把自己的注意力放在当下，你可以闭上眼睛。问自己：我现在脑海中有什麼想法？有哪些情绪？我的身体有哪些感觉？我现在想做什么？

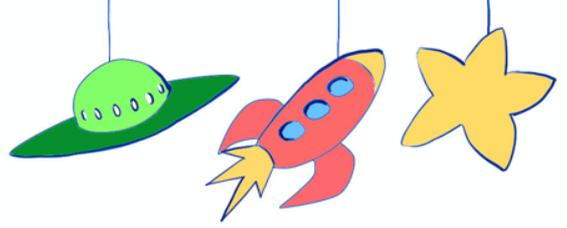
2. 注意到我们的呼吸

现在，请各位小朋友把全部注意力转向呼吸，吸气…呼气…

3. 让注意力扩散到整个身体

现在，慢慢地把你的注意力从呼吸扩大到全身，去感受整个身体的感觉，去感受你现在的姿势、你脸上的表情、你身体的变化。





4. 认识身体的情绪（20 分钟）

（1）活动准备

活动开始前，把根据动画片《头脑特工队》中的五个主角——怒怒、乐乐、忧忧、厌厌、怕怕的形象剪裁的纸板贴在教室前后左右的黑板和墙上

（2）开始练习（见练习册 3.1）

老师可以通过下面的内容开始这个活动：

今天我们想带大家了解什么是情绪，我们会有哪些情绪，我们为什么会感受到这些情绪。

接下来，老师邀请大家说出常见的情绪词。

情绪对人类很重要，每个人都会有喜怒哀乐。但如果我们不能管理好自己的情绪，在情绪的影响下做事情，那么情绪就会给我们带来负能量。所以，学会管理情绪非常重要。

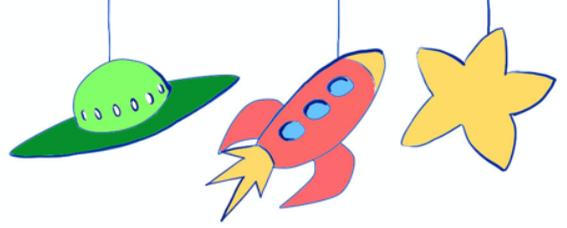
现在，邀请大家分享几个平时管理情绪的办法。比如在你不开心，生气的时候，你会做些什么让自己开心起来？哪些方法好用，哪些方法不好用呢？

本次课程，将介绍一个新的情绪管理方法，就是用正念的方式来管理情绪。正念的方法里，我们管理情绪的第一步是觉察和注意到情绪，认识情绪带给我们身体的影响。

（3）播放影片及分享

- 播放《头脑特工队》片段（4 分钟）
- 提问及分享（15 分钟）





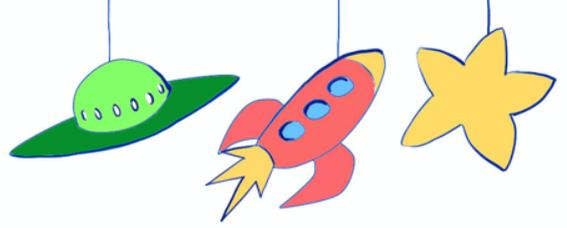
- ✓ 大家平时在生活中什么时候会有这几种情绪？生气、开心、难过、讨厌（不要针对人）、害怕
- ✓ 当时发生了什么事情？
- ✓ 当时有哪些想法？
- ✓ 当时的感觉（身体感受、心情、情绪等等）

5. 身体扫描（10 分钟）

老师带领小朋友们进行身体扫描练习。练习结束后，老师进行简单总结，并邀请小朋友们进行分享。

| 身体扫描 |
|---|
| <p style="text-align: center;">介绍</p> <p>在学校的时候，老师教会我们怎样去思考，思考是大脑的功能，所以我们很喜欢用大脑去思考问题。其实我们的身体也是会思考的。在我们生病的时候，身体会难受，在我们有各种各样情绪的时候，身体也会用自己的方式做出反应。下面这个练习叫做身体扫描，它帮助我们去看看身体是怎么思考的。</p> <p>比如，在做作业时，我们可能很容易忽视我们的身体。我们可能想去洗手间，但因为想快点做完一道数学题而忍住，直到写完才去。好像“想去洗手间”的这个感觉妨碍了我们更好更快地写完作业。忽视身体的需要对我们的身心健康其实非常不好，因为只有我们自己才能最好地照顾自己的身体。</p> <p>身体扫描的目的是感受、观察我们的身体。</p> |
| <p style="text-align: center;">引导语</p> <p>找一个让你觉得舒服的地方躺下，可以是地毯上或垫子上。轻轻地闭上你的眼睛。花几分钟去感受你的呼吸。当你准备好的时候，把你的意识带到你的身体感觉上，特别是你的身体和地板或坐垫接触时的感觉。每次呼气时，让自己在垫子上坐得更用力一点。</p> |





提醒自己这是一个“清醒”的时间，而不是“睡觉”的时间。同时提醒你自己，现在这个练习不是为了改变你的感觉，也不是为了放松，而是让你去感受一下自己的身体。当你把注意力依次集中在身体的每一部分时，去感受一下你以前意识到的或从来没有意识到的任何身体上的感觉。

现在把你的意识带到肚子的感觉上，随着吸气、呼气，感受肚子发生的变化。感受你的肚子在吸气时上升，在呼气时下降。

现在把注意力转移到左腿，再从左腿向下，进入左脚，一直到脚趾。轮流注意每一个脚趾，慢慢地、带着自己的好奇心去看看自己有哪些感受，或者注意脚趾之间接触的感觉，是温暖的感觉，还是麻木的感觉，也可能根本没有感觉，不管你感觉怎么样，都没有关系。任何感觉都是正常的，这就是现在这个时候你的感觉。

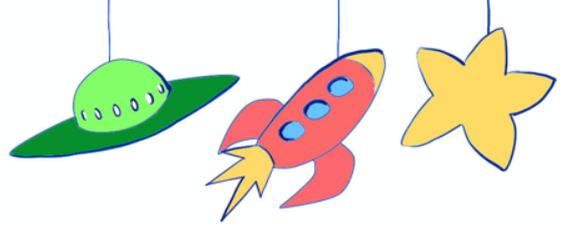
当你准备好了，吸气，感受或想象呼吸进入身体，然后通过左腿，到左脚脚趾。呼气时，想象呼吸从脚趾开始，一直向上通过腿和身体，然后从鼻子出来。用这种方式继续呼吸几次，每次吸气时到达脚趾，每次呼气时又从脚趾开始。现在你可能很难熟练用这种方式去呼吸，就简单放松地进行这个练习就好。

现在，开始呼气，放松你的脚趾，把你的意识放在左脚的底部，带着好奇心去感受你的脚、脚背、脚跟的感觉，比如脚跟接触到垫子的感觉。

现在把注意力放在脚的其余部分，脚踝，到骨头和关节。深深地吸一口气，把它传递到整个左脚，再随着呼气，完全放松左脚。再把注意力放在小腿、膝盖，等等。

继续扫描身体各个部分，每个部分都停留一小段时间：左小腿、左膝盖、左大腿；右脚趾、右脚和脚踝，右小腿，右膝盖，右大腿；腰，肚子，背，胸部，肩膀。然后是手。我们首先注意自己的手指，接下来是手掌，手背，手腕，手臂；肩膀和腋下；脖子；脸（下巴、嘴巴、嘴唇、鼻子、脸颊、耳朵、眼睛、





前额)；然后是整个头部。

当你发现在身体哪个部位有强烈的感觉时，你可以在“深吸气”时集中你的注意力在那种感觉上——通过吸气轻轻地把注意力带到那个感觉中，然后去看看那个部位发生了什么变化，在呼气时放松全身。

这时候，你可能会发现你总是开小差，注意力也开始不集中。这完全正常，每个人都会这样。当你注意到自己已经分散注意力的时候，看看你的注意力转移到哪里去了，然后把你的注意力重新带回到你想专注的身体部位。

用这种方式扫描全身后，花几分钟时间注意整个身体的感觉，还有呼吸时身体的感觉。

现在，你是不是发现自己有点想睡觉啦？如果想睡的话，可以垫一个枕头，或者睁开眼睛，或者坐起来练习，都可以。

6. 活动总结（4分钟）

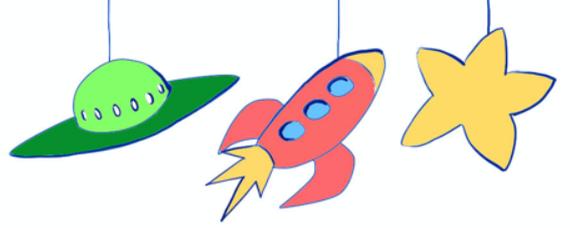
邀请小朋友们分享身体扫描的经验。

感谢大家的分享。

老师总结：我们每个人都会有各种各样的情绪，有时候我们会开心、有时候会生气、有时候会难过……这些情绪都是我们生活里不可缺少的一部分。不管开心还是不开心，我们首先都需要感觉到自己的情绪，注意自己当时的想法，知道为什么我们会有这样的情绪，只有这样才可以帮我们更好地处理情绪。

我们也学习了身体是怎样帮助我们思考的。把注意力带到呼吸和身体上，可以让我们在被情绪影响的时候，停一停，让我们不会做出冲动的反应。大家回家后试着自己练习课上学习的内容。





7. 布置课后作业（2分钟）

作业一：注意这个星期里发生在家中的两件事，在空白的卡通形象上画出表情来表达自己的当时的心情，写下自己当时的想法（练习册 3.2）。

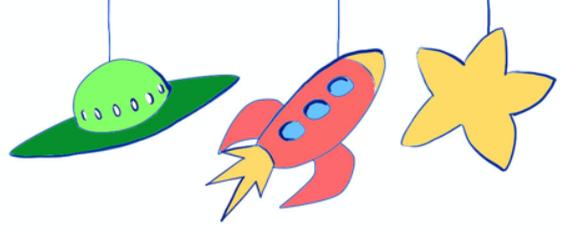
作业二：在接下来这周内，试着用 5 分钟时间自己做一次身体扫描，用线条、颜色画出（或者写下来）自己身体各个部分的感觉。（练习册 3.3）。

小挑战：你可以坚持每天进行 1 次呼吸练习吗？（练习册 3.4）

8. 结束课程（1分钟）

用一分钟呼吸练习结束课程，并邀请一位小朋友敲响冥想铃。





第四周 和压力做朋友

一、 材料准备

冥想铃、“战斗-逃跑-冻结-跳舞”图片、瑜伽垫/地毯、儿童练习册

二、 活动安排

1. 通过敲响冥想铃提醒小朋友们上课
2. 简单回顾上一节课的内容，做了哪些练习，回顾上周课后作业（5分钟）
3. 三分钟呼吸空间练习（3分钟）
4. 遇见外星人：展示“战斗-逃跑-冻结-跳舞”四种模式（12分钟）

这个练习的目的是用一种生动的方式来展示我们在压力下会作出的不同反应模式。

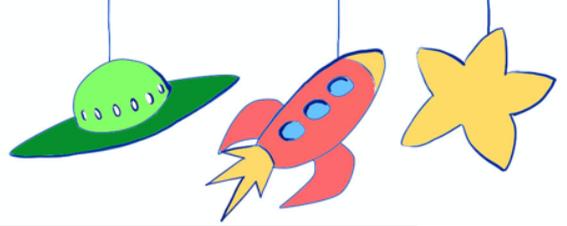
“战斗-逃跑-冻结-跳舞”四种反应模式

1. 情景想象

下面我们通过一个情景想象来模拟当我们遇到压力时的各种反应。想象一个宇航员正在外太空漫步。突然，他遇到了一个非常不友善的外星人。如果你是这个宇航员，你会怎么做呢？（留出1-2分钟给同学们思考）

* 老师可以展示下面的图片（附件一，第39页）

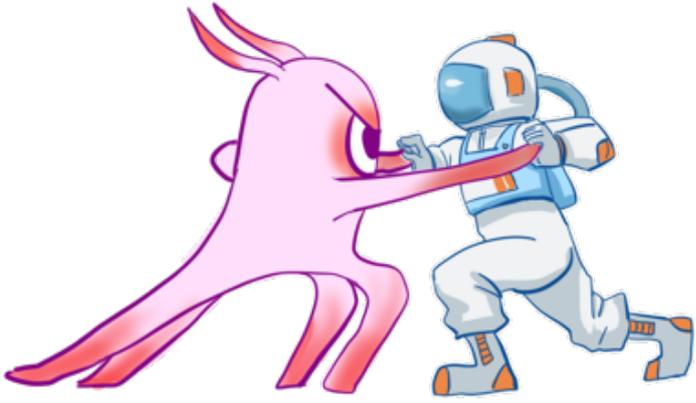
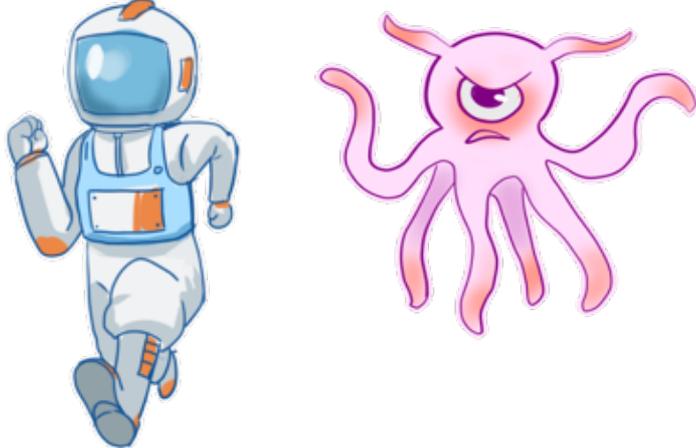
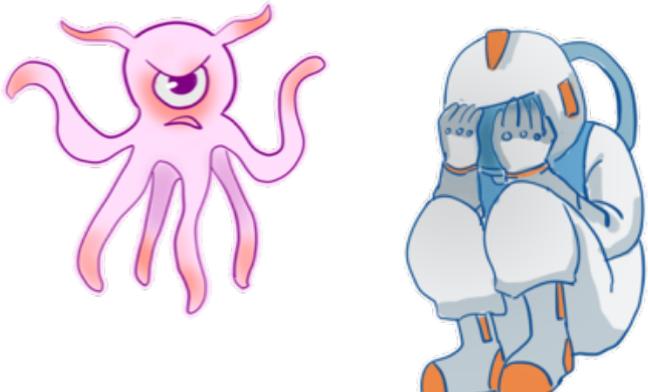




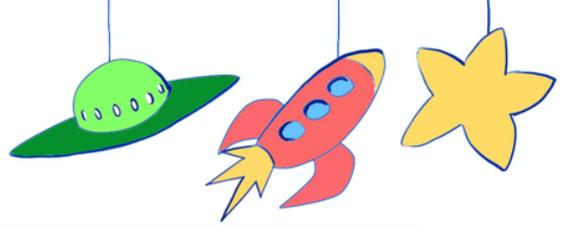
2. 老师邀请几位同学分享，并在分享完成后总结：

- 可能会和外星人战斗？——“战斗”反应
- 吓得赶紧逃跑？——“逃跑”反应
- 完全不知道要怎么做，吓得浑身僵硬动不了？——“冻结”反应

老师可以在总结的时候展示不同的图片：

| | |
|-------------|--|
| <p>“战斗”</p> |  |
| <p>“逃跑”</p> |  |
| <p>“冻结”</p> |  |





3. 角色扮演：

具体角色扮演形式可以由老师视课堂情况、时间和环境而定：

- 可以由老师扮演一个角色（宇航员或者不友善的外星人），由同学来扮演另一个角色
- 也可以是老师和助手来进行角色扮演
- 也可以邀请几对同学到讲台进行角色扮演

演示有什么好办法来应对这个不友善的外星人。可以多邀请几小朋友来进行角色扮演，看看不同人的反应。注意提醒扮演过程中，不能打架和追赶，也不能伤害到对方。

4. 老师表演出“战斗、逃跑、冻结”反应模式，并引出“跳舞”的反应模式

老师站在小组的中间，问谁愿意来表演外星人（问题）。

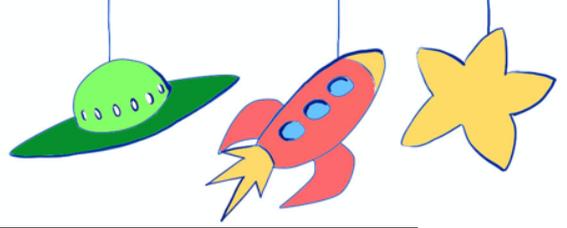
老师要求表演外星人的小朋友接近自己，老师将演示四种不同的方法来应对外星人。

扮演外星人的小朋友走近老师，老师首先做出一种“**战斗**”反应，用双手向后推，两人用力互相推，直到陷入僵局。老师结束了第一轮，告诉学生们这就是第一种反应方式——战斗，然后让外星人再次出现。

现在老师表现出一种“**逃跑**”反应，从外星人身边跑开，而外星人又会自发地追赶老师。老师跑出了房间，外星人还在后面跟着。然后老师回来，告诉大家这是第二种反应——逃跑，并邀请外星人再次接近。

现在，这位老师表现出了一种“**冻结或顺从**”的反应，在地板上蜷缩成一个球，用手捂住脸，而外星人却一直困扰着这位老师。这是第三种反应——冻结。（老师可以按照自己喜欢的顺序演示三种反应，只要演示了所有三种反应即可）。





然后，老师邀请外星人再次接近。这一次，教师试图和外星人一起跳舞，找到一个类似探戈的姿势，比如，用右手拿着扮演外星人的小朋友的右手，把手臂放在扮演外星人的小朋友的腰上，开始跳舞。老师可能会开始轻声地跟着唱。通常，在经过一番挣扎之后，老师就会运用外星人的力量。

5. 总结：与其抗拒或逃避问题，不如接受它，跟着它走，然后控制它，就像跳舞一样！

* 老师可以展示下面的图片：



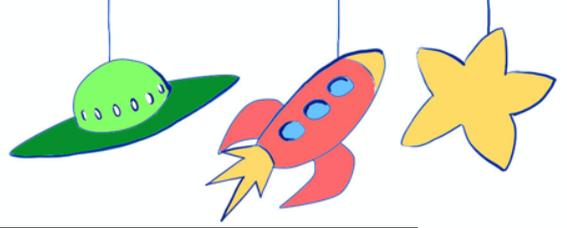
5. 课中一分钟静心（邀请某位小朋友敲响冥想铃）（2分钟）

经过了演示，让大家重新进入正念的状态。让课堂安静下来。

6. 通向快乐的“门”（10分钟）

老师帮助小朋友通过呼吸空间练习和“门”的想象练习来觉察和接纳压力。





引导语

请各位小朋友用专注的姿势坐着，放松肩膀，回想一件平常和爸爸妈妈相处时不开心的事情。如果想象不出来的话，就想象一个日常生活中的事情，比如在学校，或是和小伙伴相处时不开心的事情。

尽量生动地想象它，就好像它正在发生一样。

这件事情发生时，你在哪里？你有什么感觉？发生了什么？你当时在说什么？在那一刻你有什么想法？对方（爸爸妈妈、小伙伴，等等）在做什么、说什么？他们当时有什么感觉、想法和情绪？你们之间发生了什么事？

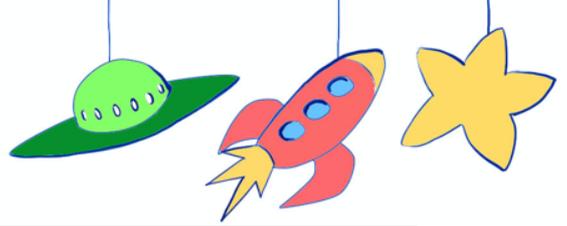
（老师让没有想象出压力场景的小朋友举手，停顿片刻，给每个人充足的时间去想象这个场景。）

当你已经想象出这个场景的时候，把你的注意力转移到那一刻，感受一下，你现在感觉怎么样……你现在有没有注意到什么身体上的变化？比如心跳加速，出汗，你有什么想法吗？你现在有哪些情绪？难过、生气、害怕？你当时想做什么？现在，请各位小朋友给出现的感受、情绪、想法贴上标签，比如，在你自己心里说：“我现在感觉很生气”，“现在我觉得很害怕”，“我开始出汗了”，“我现在想要站起来”。**这是第一步。**意识到你的身体和大脑正在发生什么。

现在，慢慢地把你的全部注意力转移到你的身体呼吸上，吸气…呼气…就像在荡秋千一样。**这是第二步。**

第三步，让你的注意力扩展到你的整个身体——特别是有什么不舒服、紧张或抵抗的感觉。如果有不舒服的感觉，去看看这个不舒服的感觉出现在你身体的什么地方？吸气时集中在那个地方，然后，呼气时感觉空气离开自己的身体，然后对自己说：“没事的，不管我感觉怎么样，都没关系，我想去感受一下这个感觉。”





现在，想象你进入了一幢大房子，你打开门，走廊很长，两边有许多门…想象一下左边每扇门后面有一个处理压力的方法，而右边每一扇门背后有一个让你开心的方法。选择一扇门，打开它，看看可能是什么，试试这扇门后面提供的方法……注意不要去想这个方法可不可以实现，而是关注你去试这些方法时的感觉…比如，想去天上飞一下，像小鸟一样，这会让我开心。那你就想象一下自己像小鸟一样在飞，不要管它能不能真的实现。然后，打开其它的门，每个方法都试一试。

如果你想象不到“门”的形象，你可以想一想有什么方法能够帮助你减少压力或让你变得开心，在想象中去试一试那些方法……当你听到铃声的时候，伸展一下你的身体，或者做任何其它能让你觉得放松的事情，比如深呼吸。

接下来，老师带领同学讨论：

- 你最开始想到的那个有压力或不开心的事情是什么，你碰到这件事时有哪些感受和反应？是前面提到的逃跑、战斗、冻结还是跳舞？
- 你的“门”后都有哪些方法，它们对你有用吗？

7. 站立瑜伽（10 分钟）

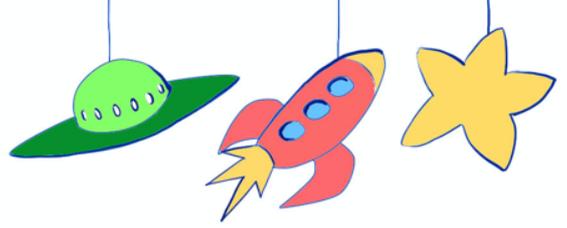
经过紧张的压力正念练习后，用一段站立瑜伽练习帮助身体恢复。站立式瑜伽图示及引导语请参考附件一（第 39 页）。

站立瑜伽后，老师邀请小朋友们进行分享：在做瑜伽的时候，有哪些不舒服的感觉，有什么发现？

8. 布置课后作业（2 分钟）

作业一：在接下来这周内，试着用 5 分钟时间自己做一次身体扫描，在机器人身上用线条、颜色画出（或者写出）自己身体各个部分的感觉。（见练习册 4.1）





作业二：每天选一个你有空的时候，用 3-5 分钟时间，不做任何其它的事情，只用来练习呼吸，同时注意用耳朵倾听呼吸时出现的任何声音，记录下你星期几、什么时候、在哪里做了这个练习、听到了什么声音。（见练习册 4.2）

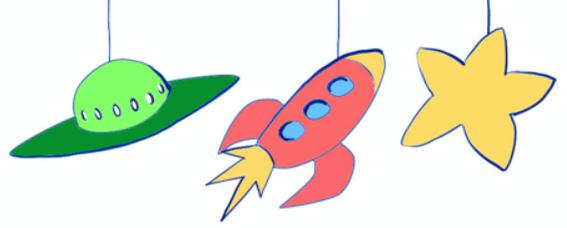
挑战一：你可以在睡前进行一次身体扫描，试试看能不能帮你放松，更容易睡着？（见练习册 4.3）

挑战二：你可以坚持每天进行 1 次呼吸练习吗？（见练习册 4.4）

9. 结束课程（1 分钟）

用一分钟呼吸练习结束课程，并邀请一位小朋友敲响冥想铃。





第五周 爸爸妈妈和我

一、材料准备

冥想铃、画纸、彩笔、儿童练习册

二、活动安排

1. 通过敲响冥想铃提醒小朋友们上课
2. 简单回顾上一节课的内容，做了哪些练习，分享上周课后练习的体验（5 分钟）
3. 三分钟呼吸空间（3 分钟）
4. 正念观察：我和爸爸妈妈（20 分钟）

每个大人和小孩子一样，都会受到情绪的影响，爸爸妈妈也可能会因为他们的工作、生活，还有我们的淘气行为而变得和平时不太一样。

老师邀请几个小朋友分享下自己想到的爸爸或妈妈情绪不好时候的场景，那个时候，爸爸妈妈变成了什么样子？

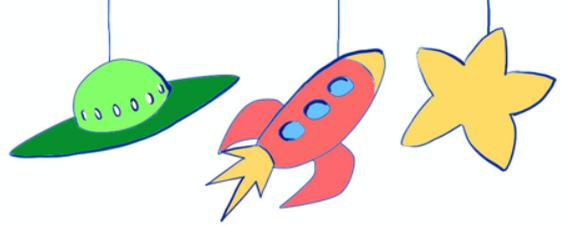
爸爸妈妈会教育、保护、照顾我们，但他们也会有自己的烦恼，会在生活中碰到很多麻烦，在一些时候可能还会让我们觉得有点伤心。在这些时候，看看我们可以为自己做哪些事情。

接下来，我们一起做一个冥想练习

请保持专注的身体姿势，尽可能生动地去想象一件发生在你和爸爸妈妈之间让你觉得不太愉快的事情，比如“爸爸或妈妈向我发脾气，我没有做错事情，但却被惩罚不能玩手机”。注意那个时候自己有哪些情绪和身体感受。

如果想象不出来这件不太愉快的事情，也可以想象一个在学校，或是其它地方发生的让你觉得不开心的事情。





观察自己这个时候是什么样的，和平时的自己有什么不一样？是很难过，需要别人陪伴？还是需要一些时间自己待一会儿？我们把这个状态叫做“脆弱的小朋友”，我们每个人都可能会进入这个状态。

给这个想象中伤心、孤独或者难过…的自己起一个名字，可以在想象中问问他：“你叫什么名字？”，让他来告诉你他的名字。问问他：“你多大了？”，可能他就是现在的你，也可能他年纪更小或更大。可能在想象中，他就是你的样子，也可能是别的样子，这都没有关系。

在知道他的名字后，试着对他说一些安慰的话：“嗨，我知道你在那里。我能感觉到你现在很生气。你在这里没关系，我也和你在一起。我现在就在你身边。你现在需要我做什么？”或者，你可以试着用你觉得最舒服的话给他一些安慰或同理心，最重要的是，试着理解他现在需要什么样的帮助。

在练习册的表格中把你想象到的场景和反应记录下来（见练习册 5.1）。

邀请小朋友们用画笔把自己“脆弱的小朋友”形象画出来（见练习册 5.2）。

提问：假如你是画中这个孩子的小伙伴，你现在要告诉他三句话，可以是传达你对他的理解、支持，或是祝福，或是其它对他有帮助的内容，你会说什么？请写在画的旁边。

邀请几个小朋友分享，并请其他小朋友回答：如果你是刚刚这个同学分享的“脆弱的孩子”的朋友，你会给他什么帮助？对他说什么话？

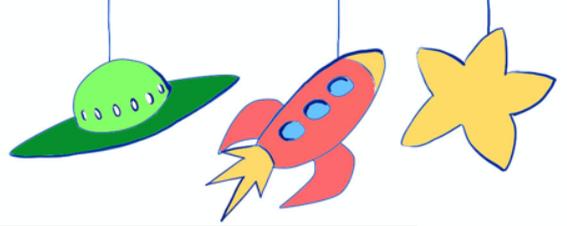
5. 室内正念行走（10 分钟）

在室内练习正念行走，尽量慢慢地走，觉察整个身体在行走中的感觉。

正念行走 引导语

请各位小朋友在房间里找一个安全、不受别人打扰的地方，需要有足够的空间可以让你来回走动。





站在地板上，双脚打开和肩膀差不多宽，膝盖放松。手臂轻轻地垂放在身体的两边，眼睛看向前方。

现在，把你的注意力放在脚底，感受脚和地面接触的感觉，感受你的身体重量通过腿和脚，再到地面的感觉。你可以稍微弯曲膝盖活动几次，这样你会更清楚地感受到这些感觉。

把你的左脚脚后跟慢慢地从地上抬起，留意你这样做的时候小腿肌肉的感觉，然后继续，把整个左脚轻轻地抬起。这个时候，你的身体重量完全转移到了右腿。注意左脚和左腿的感觉，慢慢地向前走一小步，先让左脚跟接触地面，然后再让左脚的其余部分接触地面。接着，让右脚的脚后跟离开地面，身体的重量这个时候又开始转移到你的左腿和左脚上，去感受一下这些感觉。

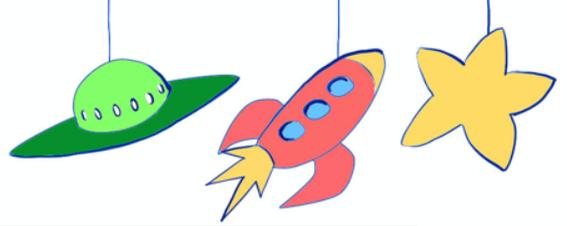
接着，把身体的重心完全转移到左腿，右脚全部抬起，慢慢地向前移动，留意这个时候脚和腿的感觉有什么变化。在右脚跟接触地面时，留意脚跟和地面接触的感觉。当右脚全部接触地面时，留意身体重量转移到右脚上的感觉。然后又再次从左脚脚后跟开始，慢慢地抬起左脚。

就这样，慢慢地从房间的一边走到另一边，留意脚和地面接触时，脚底和脚跟的感觉，还有两条腿肌肉的感觉。同时，你也可以去留意你想要关注的身体部位的感觉，还可以去感受你走路时呼吸的感觉：在行走的各个阶段，你是什么时候吸气的？又是什么时候开始呼气？还可以去留意呼吸时的身体感觉。你可以把身体看作是一个整体，感受行走和呼吸的时候整个身体的感觉，还有脚和腿在行走的每一步有什么感觉上的变化。

当你走到房间的墙的位置时，停下来一两分钟，去感受站着的感觉，然后慢慢地转过身，感受身体改变方向的各种动作，然后继续正念行走。你也可以去留意一下行走的不同时刻你的眼睛都看到了一些什么、有哪些变化。

用这种方式来回走动，尽量去感受行走时的身体感觉、你的脚和腿上肌肉的感觉，还有脚和地面接触的感觉。眼睛一直看向前方。





当你发现注意力已经分散，不再专注在行走的感觉时，慢慢地把注意力重新放回到行走上来，留意行走时的身体感觉。如果你发现很难重新把注意力带回来，那么可以停下来，在原地站一会儿，双脚分开，和你的肩膀差不多宽，把呼吸和身体感觉作为一个整体，让自己平静下来，然后再继续正念行走。如果你愿意，可以继续行走 10-15 分钟，或者更久也可以。

刚开始练习时，可以用比平时慢的速度进行正念行走，给自己一个更好的机会去充分感受走路时的身体感觉。当你觉得已经适应这种缓慢的行走速度时，你就可以试一试更快一些的速度行走。如果你觉得特别急躁没有耐心，那么可以在开始时用快一点的速度行走，同样去感受身体的感觉，然后在你进入状态以后再放慢速度。正念行走时记得要一小步一小步地走，你不需要在走路时去看你的脚。你知道它们在哪，你可以感受到它们。

在平常走路的时候，我们也能用这种正念行走的方法，去感受走路时的身体感觉。你也可以在跑步的时候试一试这个方法，注意每跑一步时身体的感觉。

6. 布置课后作业（2 分钟）

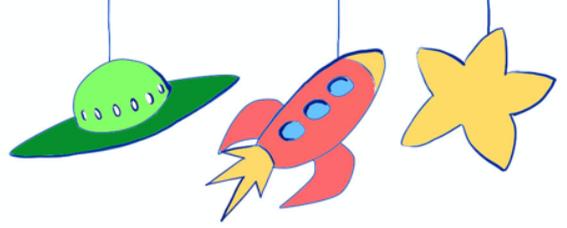
作业一：在接下来一周内，自己尝试一次三分种呼吸空间练习，可以邀请爸爸妈妈来提醒自己。（见练习册 5.3）

作业二：注意这个星期，你内心那个“脆弱的孩子”有没有出现，如果出现了，你可以试一试用课堂学习到的办法来看看能不能给这个“脆弱的孩子”一些帮助和安慰，你也可以给他起一个名字。（见练习册 5.4）

7. 结束课程（1 分钟）

用一分钟呼吸练习结束课程，并邀请一位小朋友敲响冥想铃。





第六周 在冲突中换位思考

一、材料准备

冥想铃、儿童练习册

二、活动安排

1. 通过敲响冥想铃提醒小朋友们上课
2. 简单回顾上节课的内容，做了哪些练习，分享上周课后练习的体验（5分钟）
3. 身体扫描（7分钟）

练习引导语请见讲义第12页。

4. 换位思考想象练习（20分钟）

老师可以从一个问题开始这个练习：你和其他人吵过架或者冷战过吗？

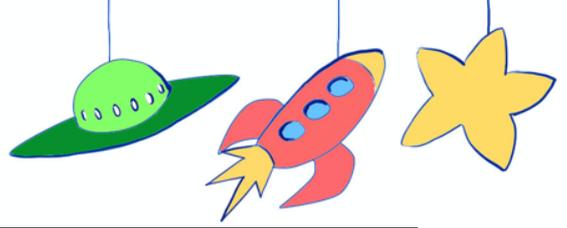
两个人一组（离着最近的两个人），相互分享自己近期内或是最难忘的一次和别人发生冲突的经历。

换位思考想象练习 引导语

选择一个舒服的姿势坐下，注意坐在这个位置上时身体的感觉，还有身体和椅子（或坐垫）接触的感觉。想象一个你和爸爸或妈妈之间发生的不愉快的事情，比如，因为你顶嘴而让妈妈不开心了。展开你的想象力，去想象这个场景，就好像它正在发生一样。在这个场景中，你和谁在一起？你在做什么？说什么？其他人在做什么？说什么？你的身体有什么感觉？你有什么想法？你当时想做什么？

如果你想不起来和爸爸妈妈之间有什么不愉快的事情，也可以选择另一个家人（比如爷爷奶奶、哥哥姐姐），也可以是一个老师，或者你的同学、朋友。





当你想象到这个场景时，先把注意力放到场景中的自己身上，感受身体上有哪些感觉，有什么感受和想法。你能不能理解场景中的那个自己的感受？

对自己说：“不管我现在感觉怎么样，不管是害怕、难过、生气，还是痛苦，都没有没关系，就让我感受一下，我欢迎任何情绪的出现。”

然后，当你准备好了，在下次呼气时，请把你的注意力从你自己转移到你的爸爸妈妈，或者场景中的其他人身上，想象他可能会有什么感觉，他可能会有什么情绪？他的身体上有什么感觉？他有哪些想法？他当时想做什么？

在这个时候，你能允许他去关心一下自己的感受吗？就像你关心自己的身体感觉、情绪和想法那样。你会允许他感到害怕、难过、生气吗？你能不能告诉想象中的他，不管他现在感觉到什么，都没有关系，就去感受一下那些感觉。

你能从爸爸妈妈，或者场景中的其他人的角度去理解他吗？你能感受到那个时候都有哪些情绪、想法和身体感觉吗？看看这个时候你对他，还有对这个不愉快的事情的看法是不是有了一些改变。

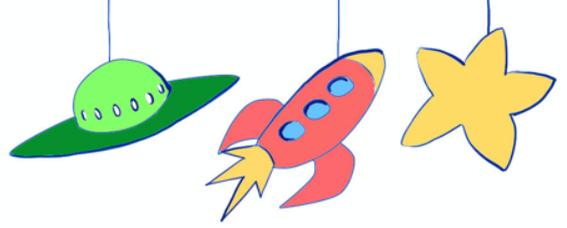
两两分组进行分享，然后老师邀请组员回到大组进行分享：

- 这个不愉快的场景中的自己是什么样子？
- 你觉得在进行完这个练习后，能不能对爸爸妈妈，或者场景中的其他人产生了一些同理心。
- 试着从不同的角度，想想引起不开心的原因。

可以以一个同学分享的不愉快事件和想象练习经历为例子，邀请大家共同想办法。

注意，虽然这个练习希望大家能对他人的经历产生同理心，但是我们也要允许没有同理心的情况出现。





5. 正念行走（10 分钟）

在冲突事件想象练习后，通过正念行走练习（引导语请见讲义第 23 页）让课堂平静下来。

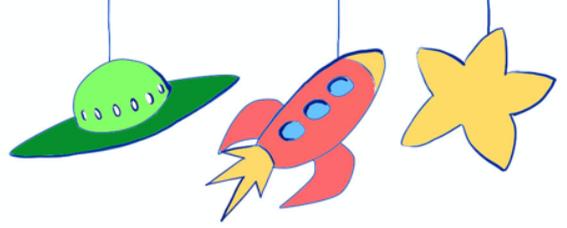
6. 布置课后作业（2 分钟）

在接下来一周的时间里，请各位小朋友观察有没有和爸爸妈妈发生一些不愉快的事情，会有哪些身体、想法、情绪上的变化，最后又是怎么样和爸爸妈妈和好的呢？请小朋友们在《冲突事件记录表》中记录下来。（见练习册 6.1）

7. 结束课程（1 分钟）

用一分钟呼吸练习结束课程，并邀请一位小朋友敲响冥想铃。





第七周 爱与边界

一、材料准备

冥想铃、《不要就是不要》视频片段、多媒体设备、儿童练习册

二、活动安排

1. 通过敲响冥想铃提醒小朋友们上课
2. 简单回顾上节课的内容，做了哪些练习，回顾上周家庭作业（5分钟）
3. 三分钟呼吸空间（3分钟）
4. 我的安全圈（10分钟）

（1）观看视频《不要就是不要！》

播放至1分20秒即可，视频来源：

<https://www.youtube.com/watch?v=FBSxc6dQA08>

（2）总结

我们的身体有自己的界线，当有人可能跨过我们身体的界线时，我们会感到难受和不舒服。同样，我们的心理也有自己的边界，当有人挑战我们心理的界线时，比如反复拿我们开玩笑、打击我们的自信、故意欺负我们，不管是身体上还是语言上，我们都会感到难受和不舒服。

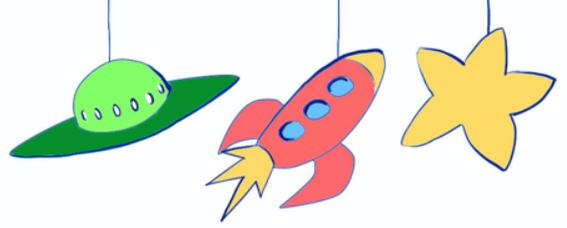
如果时间允许，可以邀请两位同学表演一个典型的挑战界线的场景。

（3）讨论

请同学们翻开练习册（练习7.1）思考并回答一些问题，然后可以两两一组进行讨论：

- 你的生活中有出现过别人挑战你的边界的情况吗？





- 写下别人挑战你的边界的行为。
- 在边界被突破的时候，你的情绪反应是什么样的？
- 你的“安全圈”里都有谁？他们是你最可以信任、在受到伤害的时候可以向他们求助的人，请写出他们都是谁。

5. 我需要什么？（10分钟）

在帮助别人之前，先意识到自己有什么需要，了解自己是不是需要帮助。

我们接下来会做一个简短的冥想，思考作为爸爸妈妈的孩子、学生、朋友，我们需要怎样照顾自己，我们需要依靠身边的人来满足哪些需求？

下面开始练习：

吸气……呼气……（可以停留一段时间）在呼吸和下一次吸气之间的空隙，问自己：

- 作为爸爸妈妈的孩子，我需要什么？（可以停留 20-30 秒）
- 作为学生，我需要什么？（可以停留 20-30 秒）
- 作为朋友，我需要小伙伴们怎么和我相处？（可以停留 20-30 秒）

冥想结束之后，填写“我需要什么？”的表格。（见练习册 7.2）

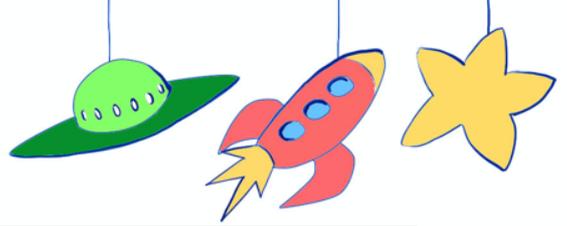
6. 慈爱冥想（12分钟）

（1）老师带领小朋友进行慈爱冥想练习

慈爱冥想 引导语

请舒适地坐着或躺着，闭上眼睛。意识到你的身体现在正坐在（或躺在）这个房间里，慢慢地呼吸。





现在，把你的注意力集中在自己身上。不要把注意力放在你喜欢或不喜欢自己的地方，而是去关注一件事：你是一个“人”。只要是人，不管是孩子、大人、贫穷的人，还是富有的人，所有人都有生活中无法解决的问题和烦恼，所以，记住，所有人都希望能够幸福，希望可以活得快乐。

下面我们把祝福送给自己：

祝我幸福。

祝我快乐。

祝我健康成长。

你可以对自己重复这句话，观察自己有哪些想法或感受。

如果你觉得很难把祝福送给自己，或是感到很难受，请试着去想一想这种“难受”是一种什么样的感觉，请友善地对待自己，不强迫自己去做自己不想做的事情。

接着，我们试着把祝福的话送给**爸爸妈妈**，我们的爸爸妈妈都是普通人，他们有着自己的优点和缺点。虽然他们是大人，他们在很多时候也会有烦恼，有很多解决不了的问题，下面我们把祝福送给他们：

祝爸爸妈妈幸福。

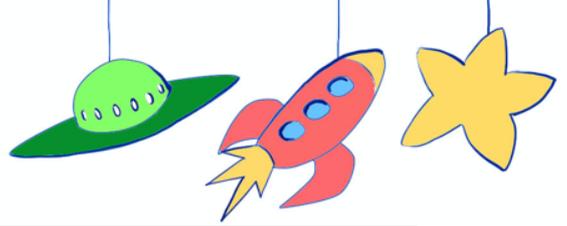
祝爸爸妈妈快乐。

祝爸爸妈妈健康。

你可以重复这些话，观察自己的反应，或者你也可以对爸爸妈妈说其他任何你想说的祝福。

现在，想象一个除了爸爸妈妈以外，你非常尊敬或喜爱的人，比如爷爷、奶奶、老师。把你的注意力放在这个人身上。不要关注你喜欢或不喜欢他什么，





而是要关注他是一个人，一个在呼吸的人，一个有烦恼的人。记住，所有的人都想要幸福，想要解决烦恼。我们祝福他：

祝你幸福。

祝你快乐。

祝你健康。

然后重复几分钟，注意什么想法或感受会冒出来……

现在，想象一个陌生的人，或者你见过但不认识的人，可能是学校的清洁阿姨、学校里隔壁班级的同学、你今天在路上见过的人……把你的注意力集中到这个人身上。不要关注你喜欢或不喜欢他什么，而是要关注他是一个人，一个在呼吸的人，一个有烦恼的人。记住，所有的人都想要幸福，想要少些烦恼。

我们祝福他：

祝你幸福。

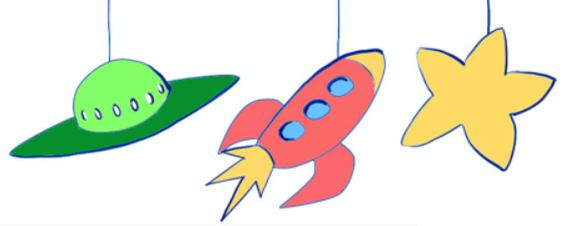
祝你快乐。

祝你健康。

对自己重复一段时间，注意什么想法或者感受会冒出来……

现在，让我们想象一个不同的人，一个“敌人”，或是让你觉得讨厌、难过的人。他可以是你的小伙伴、某个老师、家人，或邻居。再一次，把你的注意力放到这个人身上。不要关注你喜欢他什么，也不要关注你不喜欢他什么，而是要关注他是一个人，你不喜欢他，但本质上，他和你我都一样，有痛苦的时候，有难过的时候，有许多无法解决的问题，如果我们能够做到，我们在心里默默祝福他：





祝你幸福。

祝你快乐。

祝你健康。

对自己重复一段时间，注意什么想法和情绪会冒出来……

如果你觉得很难把祝福送给他，这也非常正常。如果你在送祝福给他的过程中感到很难受，就试着和这种困难、难受的感觉相处看看，请友善地对待自己，不去强迫自己做不想做的事情。

现在，意识到我们正坐在这个房间里，一起呼吸。把我们的注意力放到教室里的所有人上，我和我的小伙伴们坐在一起，希望通过正念能让我们的生活变得更好。记住我们所有人都想要幸福，想要解决烦恼。我们祝愿坐在教室里面的每一个人：

祝你幸福。

祝你快乐。

祝你健康。

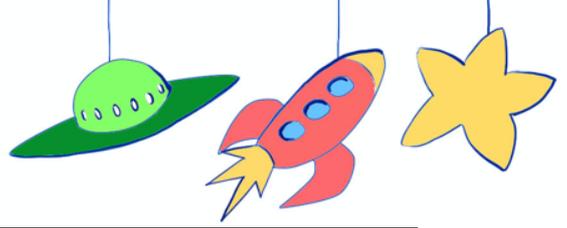
对自己重复一段时间，注意有什么想法或感受会冒出来……

现在，意识到我们和千千万万的人和动物生活在同一个地球。意识到我们都呼吸着同样的空气，分享着同样的地球。所有这些生物，活着的、有呼吸的，都想要幸福，想要解决烦恼。我们祝愿他们：

祝你幸福。

祝你快乐。





祝你健康。

对自己重复一段时间，注意有什么想法或感受会冒出来……

过一会儿，你会听到铃响，然后你可以慢慢地睁开眼睛。

(2) 老师邀请同学进行分享：

- 在进行这个冥想的时候会有什么特别的感觉？
- 有没有人不能对别人送出祝福，或者不能向某一类人送出祝福？
- 大家在这个过程中感受什么样的身体感觉？平静、开心、温暖，或是有压力、无聊？或者是没有任何感觉？

(3) 用图画来表现出你内心的感受（见练习册 7.3）

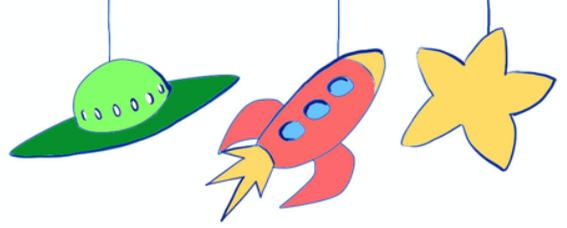
7. 布置课后作业（2 分钟）

在接下来的一周内，请写一封“感恩的信”，可以写给父母、亲人、朋友、自己，你的宠物，可以是任何你想感谢的人或物。写完以后，和 TA 分享你的信吧！（见练习册 7.4）

8. 结束课程（1 分钟）

用一分钟呼吸练习结束课程，并邀请一位小朋友敲响冥想铃。





第八周 正念教会了我什么？

最后一节课将会回顾八周以来的收获，并且帮助小朋友们制定在课程结束后进行正念练习的计划。

一、材料准备

冥想铃、多媒体设备、第一节课课堂照片、用于写愿望的小纸条、许愿盒、儿童练习册

二、活动安排

1. 通过敲响冥想铃提醒小朋友们上课
2. 简单回顾上节课的内容，做了哪些练习，回顾上周家庭作业（5分钟）
3. 三分钟呼吸空间或身体扫描（3分钟）
4. 感恩练习（8分钟）

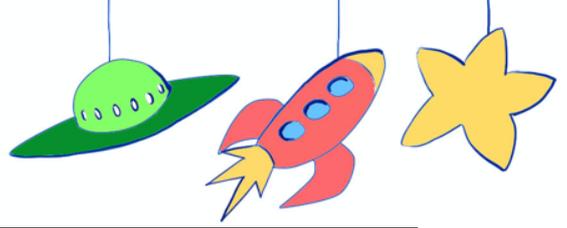
邀请小朋友们三人一组坐下来，闭上眼睛。老师问：“你生活中最感恩的三件事是什么？”，注意自己最先想到的事情。然后，老师邀请小朋友们把感恩的三件事情写下来。（见练习册 8.1）

5. 冥想： 我们学到了什么（8分钟）

老师可以展示第一次课程时拍摄下来的课堂照片，帮助小朋友们更容易找到第一次课程的感觉和回忆。差不多两个月的时间过去了，现在的你有没有什么不一样的地方？

| 引导语 |
|--|
| 小朋友们请以专注的姿势坐好。回想八周前你参加正念课堂之前的样子。那个时候的你，有什么开心的事情？又有什么烦恼？你和爸爸妈妈的关系怎么 |





样？最开始上课的时候，你想学到些什么？那时候你觉得我们的练习有趣吗？或者有没有觉得很无聊？这种想法现在有没有改变？

回想这八周的课程，你的脑海里都会出现哪些画面？这些画面在你的心里留下了什么？

再回到现在的你，对比八个星期前，现在的你能意识到自己发生了什么变化吗？变化可以是各个方面的，可以是关于你自己的变化，也可以是关于你和爸爸妈妈关系的变化，或者是你在学校的表现有没有什么变化？

试着把这些变化用文字的方式写出来，比如，我觉得自己在_____（某方面）发生了或正在发生变化，并且具体描述一下。（见练习册 8.2）

6. 我的正念计划（8分钟）

邀请小朋友们写下他们未来的正念练习计划。（见练习册 8.3）

- (1) 在我难过和不开心的时候，我可以：
- (2) 在我受到别人欺负时，我可以：
- (3) 在我和别人发生冲突的时候，我可以：

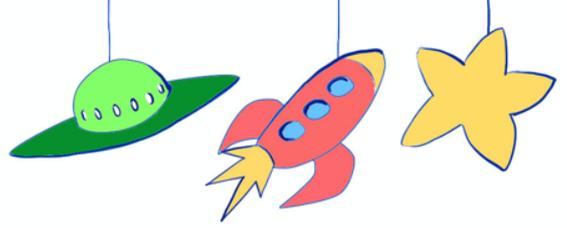
7. 许愿盒（8分钟）

老师带来了一个盒子，这是一个许愿的盒子。每个愿望都像是一粒种子一样，我们先把种子种在心中，然后静静等待，也许有一天，种子就会发芽，我们的愿望就会变成现实。

鼓励小朋友们问问自己，自己都有哪些愿望？如果有很多愿望，不要贪心，在它们中选择一个对你最重要的，最珍贵的愿望。当然这个愿望需要是积极的，对自己，或是对他人有帮助的，而不是会对自己或他人带来伤害的愿望。

这个愿望可以是关于你自己的，也可以是关于你周围其他人的。





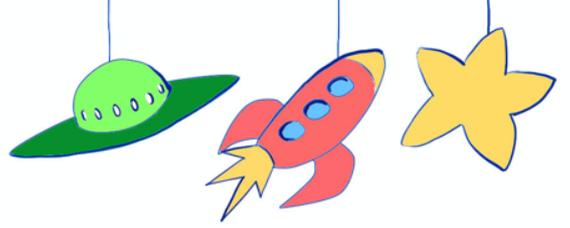
下面给大家一分钟的时间，老师会先敲响冥想铃，让大家静静地问问自己的心来决定自己的愿望。并把愿望用一句简短的话，写在发给大家的小纸条上。

邀请每个小朋友走到前面念出自己的愿望，如果不希望别人知道，可以说我希望暂时保密，然后小朋友们把心愿纸条放进许愿盒子中。

8. 结束课程（3 分钟）

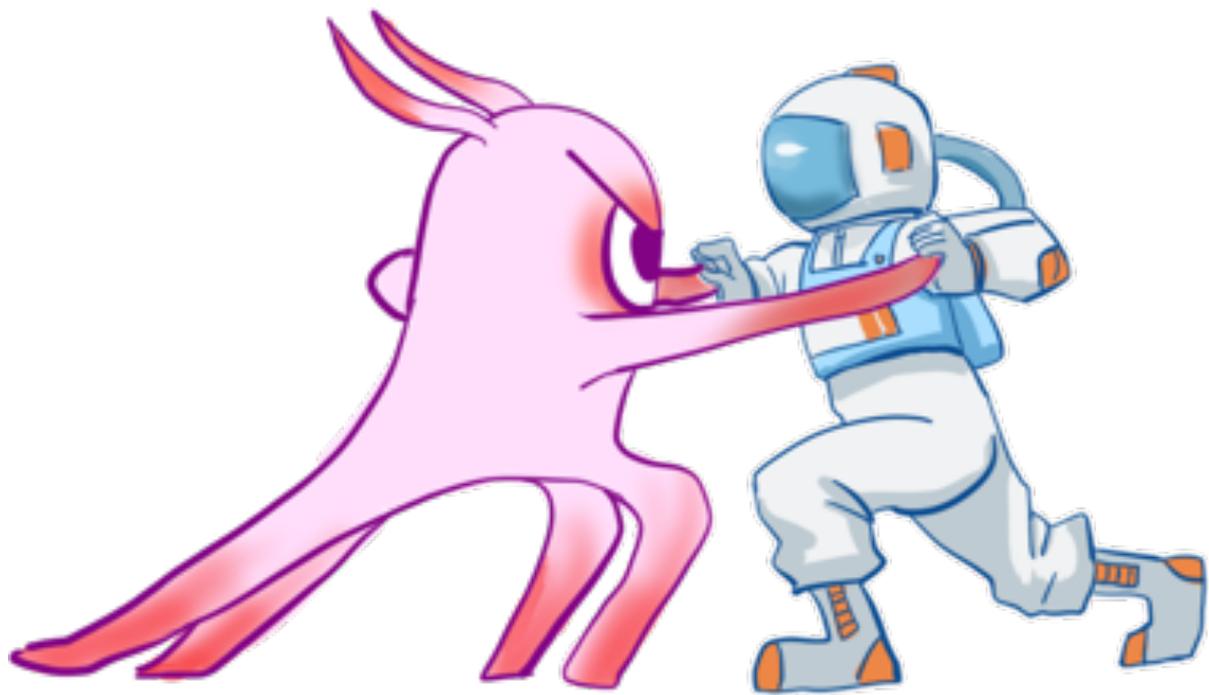
用三分钟呼吸空间练习结束课程，并邀请一位小朋友敲响冥想铃。

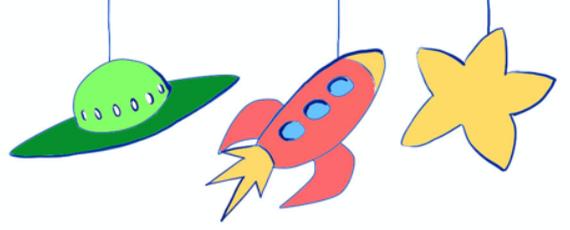




附件一：“战斗-逃跑-冻结-跳舞”四种反应模式图片

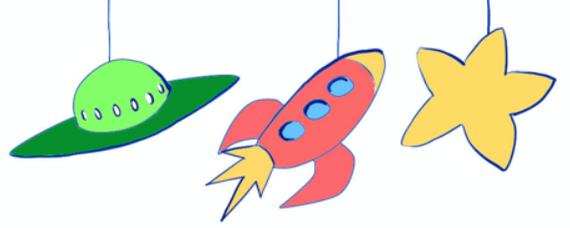
“战斗”模式





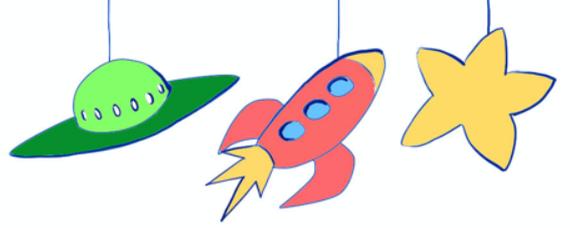
“逃跑”模式





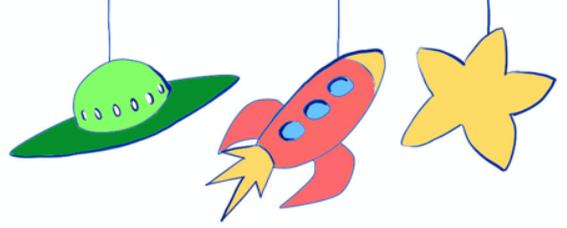
“冻结”模式





“跳舞”模式

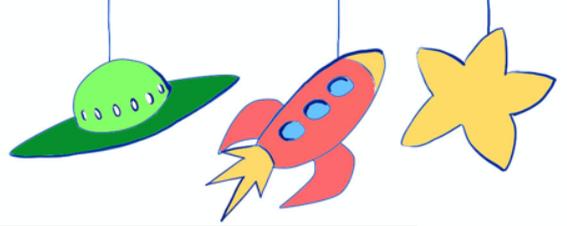




附件二：站立式瑜伽

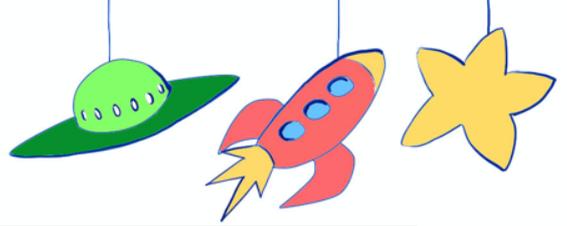
| 图示 | 引导语 |
|---|--|
|  | <p>在地板上铺上瑜伽垫，也可以在旁边准备一个椅子，因为接下来的一些瑜伽动作可能需要借助椅子的帮助来让你保持平衡。</p> <p>保持站立的姿势，仔细地去感受一下整个身体的感觉。可以去感受你的双脚和瑜伽垫（或者地板）接触的感觉。</p> <p>感受一下这个时候你的双腿、臀部、腰还有肚子上所有肌肉的感觉，跟着这些肌肉感觉去做现在这个站立的动作，不需要特别在哪个身体部位用力。</p> <p>轻轻地挺直你的上半身。在这个过程中，不用严格要求自己一定要做到特别标准的动作，就简单地去感受这个挺直的动作就好，双手也可以轻松地垂放在身体两边。</p> <p>我们现在做的这个动作是瑜伽中的“山式”动作。这个动作可以帮助我们像一座山一样平静、挺拔。这个过程中，你可能会注意到你的身体感觉出现了很多小的变化。慢慢地调整呼吸，吸气，呼气。</p> |
|  | <p>现在，把注意力集中在你的手臂上，把手臂从身体两侧举起，可以试着一直举到头顶的位置，感受一下手臂举起时你的身体感觉有哪些变化。</p> <p>现在，保持举起双手的动作，慢慢地向上伸展，从脚到手，想象自己的身体在慢慢长高。感受一下伸展的时候身体的感觉，看看自己能“长”到多高，用了多少力气才“长”到这么高，这个时候的自己是怎么呼吸的？</p> |

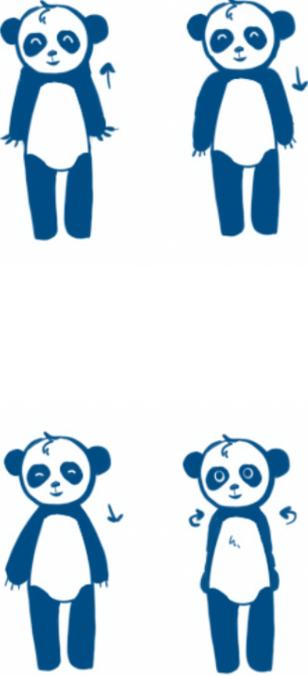




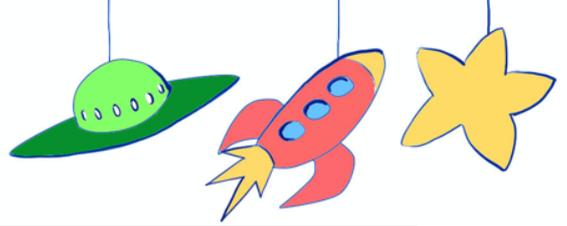
| | |
|--|--|
|  | <p>慢慢地把双手放回到身体两侧，在这个过程中，感受手臂动作的变化。</p> <p>现在，我们重新回到直立的“山式”动作，感受一下这个伸展运动给你的身体带来了哪些影响？</p> |
|   | <p>接下来，我们继续做拉伸身体的动作，这一次是拉伸我们的身体两侧。</p> <p>我们先拉伸身体右侧。慢慢地举起右手，一直举到头顶的位置，尽量伸直右手臂。在做这个动作时，你可能注意到左脚踩在地板上的力气变大了，这是你的身体在帮助你更好地进行拉伸。</p> <p>慢慢地去感受现在整个身体右侧的感觉，上半身、腰、大腿。跟随着这些感觉慢慢呼吸，然后放下右手，回到直立的“山式”动作，停一停，再去感受一下身体右侧的感觉，然后，换一边，看看现在身体左侧又是什么样的感觉。你还可以看看这个时候身体两侧的感觉有什么不同。</p> <p>现在，我们换左手做同样的动作。慢慢地举起你的左手，伸展到最适合你的位置。慢慢地伸展，仔细感受身体现在的感觉。现在，像刚刚一样，慢慢地放下左手，一直向下，直到我们又回到像山一样的直立动作。这个时候，各位小朋友可能会感受到一种放松的感觉。</p> |
|  | <p>现在，再次把你的双手从身体两侧举向头顶，如果你觉得举那么高让你的身体有不舒服的感觉，也可以停在最适合你的位置。试着让两只手的拇指碰在一起，然后整个身体向左侧弯曲，就像一道弯弯的月亮一样。如果你觉得弯不下去或者有困难，也可以在做这个动作的时候轻轻地弯曲膝盖。</p> <p>但是，如果在伸展的过程中你发现自己身体的某个部位开始出现疼痛或者不舒服的感觉，最好不要再继续伸展，如果很不舒服的</p> |

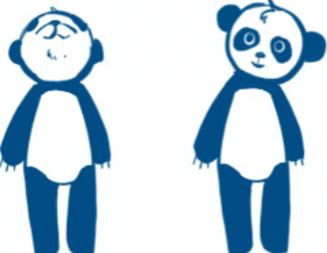




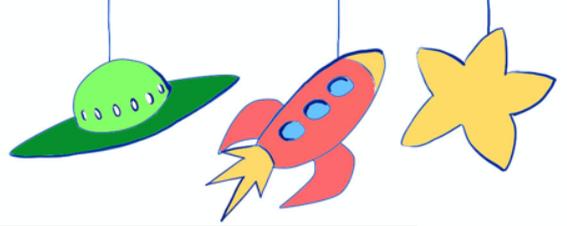
| | |
|---|---|
| | <p>话，你可以马上进行放松或者告诉老师（或告诉爸爸妈妈）。对于刚开始做这个练习的小朋友来说，只要找到最适合你的瑜伽姿势就好了，没有标准或者完美的动作。</p> <p>现在，我们重新回到直立的姿势，然后换一边，身体向右侧弯曲。注意这个时候伸展左侧身体的感觉，还有帮助你保持现在这个动作的所有身体部位的感觉。</p> <p>接下来，再一次回到直立的姿势，慢慢地把双手放回到身体两侧。现在，你可以停一停，晃动一下身体，放松肩膀、腰或者肚子。</p> <p>接下来，请重新回到直立的“山”的姿势，平稳地呼吸，随着呼吸去感受你现在的身体感觉，你可能已经注意到身体的一些小小的变化。</p> |
|  | <p>把你的注意力转移到肩膀上，我们接下来会用肩膀来画圆圈。</p> <p>首先，你可以稍微朝前面一些的位置耸起两边肩膀，然后再慢慢地向耳朵的方向抬起，再向后移动。现在，你可能已经感受到你的后背贴在一起了。最后，轻轻地放下肩膀。按照这个顺序，用相同的速度向前、向上、向后、向下做画圈运动。</p> <p>你可以改变运动的快慢，也可以试着去画不同大小的圆圈，来看看自己的肩膀更适合画多大的圆圈，画圆圈的速度又是怎么样的。</p> <p>慢慢地，你可能会想要改变肩膀画圆圈的方向，这是身体在提醒你它想换个方向画圈了，这个时候，你可以听听身体的想法，换一换画圈的方向。</p> <p>保持平稳的呼吸，当肩膀向耳朵方向抬起时吸气，再随着肩膀放下时呼气。自己试着做几次这样的练习，跟随身体的感觉去放松或抬起肩膀。</p> |





| | |
|---|--|
|   | <p>现在，我们把注意力转移到脖子和喉咙的位置。慢慢地低下头，注意这个时候脖子后侧伸展的感觉。简单地去伸展就好，不需要给自己太多压力。</p> <p>接下来，再慢慢地抬起你的下巴。注意喉咙部位伸展的感觉。同样地，注意不要让脖子后侧的肌肉感觉到紧张或有压力。</p> <p>然后，再一次轻轻地点头，感受你的下巴朝胸口位置运动的感觉，然后放松。</p> <p>现在，慢慢地把头向右侧的肩膀移动，右耳靠近右肩，左耳抬起，看看自己能弯曲到哪个位置，注意这个时候肌肉拉长和伸展的感觉。</p> <p>现在，回到直立的姿势。我们换一边进行同样的动作。慢慢地把头向左侧肩膀移动，左耳慢慢靠近左肩，右耳抬起。呼吸，感受颈部拉伸时的感觉。然后放松，并再次回到直立的姿势。</p> <p>挺胸抬头，保持自然呼吸。</p> |
|  | <p>做接下来这个动作的过程中，请努力让身体保持平衡。如果你觉得自己很难保持平衡，你可以找一把椅子或者其它可以支撑你的东西来帮助你。</p> <p>现在，我们把注意力放在身体上，把身体重心放到我们的右脚，注意这个过程中身体的所有变化。</p> <p>如果你担心自己很难保持平衡，又想挑战一下自己，不借助其它支撑的物品来做这个动作，那你可以在前方不远处找一个关注点，一边看着这个点，一边做接下来的动作，这样也可以帮助你保持平衡。</p> <p>把手臂向身体两侧抬起，同时，左脚也向左侧抬起，左侧的脚趾可以轻轻地放在地上来</p> |





帮助你保持平衡。如果可以的话，请继续抬起你的手臂，然后把整个左脚抬起。现在，感受一下身体的协调性，你身体中的肌肉都在尽全力帮助你保持平衡。

你脑中可能对这个平衡练习出现了一些想法，或者你也可能在练习的过程中想到其它事情。这些想法可能是关于这个动作本身，或者你也可能在想，做这个动作很累，甚至可能会觉得无聊。没有关系，就去感受这些想法和情绪就好，不需要改变什么。

然后，把注意力放回到你的身体上，这能帮助你保持平衡。当你觉得适当的时候，慢慢地把腿和手臂放回原位，回到直立的“山”的姿势，感受一下这个过程给你的身体带来的影响。

吸气，呼气。

然后换一边进行同样的动作，把身体的重心放在你的左脚上。看看这个动作给你的身体带来了哪些影响。然后，轻轻抬起右脚，最开始时可以用脚趾接触地面来帮助你保持平衡。同样地，把手臂向身体两侧慢慢抬起、伸展。找到一个最适合你的平衡点。吸气，呼气，感受一下你的身体感觉。

当你觉得合适的时候，慢慢把手和右脚都放下，重新回到直立的姿势。

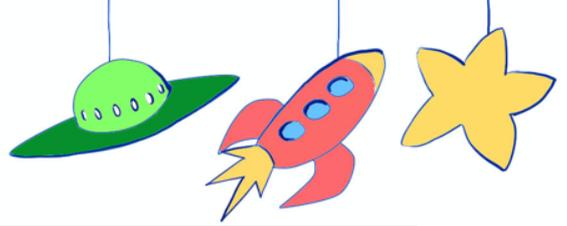


现在，把双手插在腰上，我们接下来会进行一些转动身体的动作。

首先，慢慢地向左侧转动脖子，眼睛也逐渐看向左侧肩膀，在左肩上选一个关注点，随着脖子继续转动，眼神始终看向那个点，这可以让你的眼睛也参与到整个动作中来。继续向左转动脖子，看看自己能转多远，但是不要让自己有痛苦或不舒服的感觉。

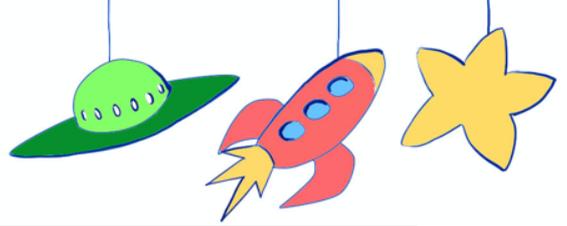
现在，重新回到直立的姿势。接下来，换右侧身体进行同样的动作。慢慢地向右侧转动脖子，眼睛始终看向右侧肩膀，看看自己能





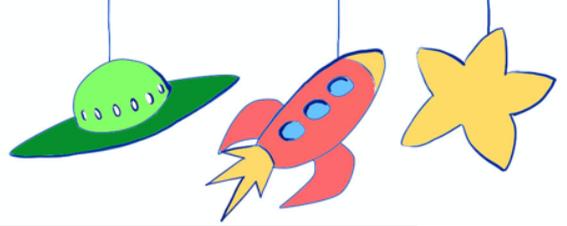
| | |
|---|--|
| | <p>转多远。通过呼吸把注意力放到颈部、喉咙、肩膀的感觉上来。</p> <p>现在，请重新回到直立的姿势。</p> |
|  | <p>刚刚我们转动了脖子，现在我们试着转动整个上半身。</p> <p>把你的注意力转移到脊椎，从腰部一直到头顶。臀部保持不动，让你的腰部，肩膀和颈部同时向左侧转动。慢慢地把视线转移到左侧，感受一下这个时候从腰部到头部整个脊椎的感觉。</p> <p>接下来，让身体回到直立的姿势，然后向右转动，把注意力集中在肩部和颈部所有拉伸到的肌肉上。</p> <p>吸气，呼气。看看自己的极限在哪里。然后，重新回到直立的姿势。</p> <p>现在，我们开始转动整个身体。</p> <p>轻轻地弯曲脚踝和膝盖，然后把整个身体转向左侧。让整个脊椎，从腰部到头顶，都向左侧转动。吸气，呼气，让身体慢慢地随着呼吸转动。</p> <p>现在，慢慢地让身体回到直立状态。然后把整个身体转向右侧。感受这个动作带给身体的影响。</p> <p>然后，再一次回到原点，脸朝向前方，手臂放下，回到身体直立的动作。</p> |





| | |
|---|---|
|  | <p>接下来，我们会做一组弯腰的动作。你可以自己决定要不要做这些动作，或者做多长时间。特别是弯腰的时候，一定要注意身体感觉，做到最适合自己的程度就好，如果有任何不舒服，就停下来。</p> <p>现在，把注意力放在你的身体上，身体重心放在肚子偏下的位置，双手自然垂放在腰的两侧，身体直立。</p> <p>接下来，让身体向下弯曲，随着身体的重量慢慢下降。同时，头部和肩膀也自然垂下，不要用力。可以把手放在大腿上，或者放在相对应的任何腿部的位置，甚至可以接触到地板。</p> <p>随着呼吸，让头部，手部，肩膀的肌肉放松一下，因为我们现在不会用到这些部位的肌肉力量。每次吸气时让身体吸收新的能量，然後随着每次呼气让身体更加放松。</p> <p>现在，重新收紧小腹的肌肉，伸直你的膝盖，双脚开始用力。用双腿和腹部的力量抬起上身，然后慢慢地回到直立的姿势。不要在意这个动作做的怎么样，就只是去感受起来的过程中身体感觉的变化就好。</p> |
|  | <p>接下来，双腿保持不动，背部伸直，双手举过头顶，整个上半身挺直向前、向下弯曲，直到背部大概和地面平行。双手下垂，左手搭在自己的小腿上，然后举起右手直到和地面平行。保持平稳的呼吸。再放下右手，搭在自己的小腿上，慢慢直起上半身，回到山式的站立姿势。</p> <p>接下来，我们换一只手进行同样的动作。</p> <p>双腿保持不动，背部伸直，双手举过头顶，整个上半身挺直向前、向下弯曲，直到背部和地面平行。双手下垂，右手搭在自己的小腿上，举起左手直到和地面平行。保持平稳的呼吸。最后，放下左手，搭在自己的小腿上，慢慢直起上半身，回到山式的站立姿势。</p> |





现在，我们开始去感受腿部的力量，弯曲膝盖和脚踝，双手向前伸展，和地面平行。然后慢慢地做坐下的动作，想象你的身后有一把椅子。各位小朋友做这个动作要注意安全，动作要慢，如果害怕摔跤可以真的在后面放一把椅子，但不要坐下哦。这是站立瑜伽中的“椅子”姿势。

在你感觉舒服的范围内，保持这个姿势，不需要过于僵硬或紧张。你可以轻轻地移动你的臀部。平稳地呼吸，感受一下你身体中的力量都是从哪里来的，坚持一会儿，当你觉得累的时候，可以随时站起来。站起来以后，把手臂放到身体两侧，放松整个身体。

有些小朋友可能觉得有点累了，没关系，你可以晃动一下腿和脚，甩一甩手，也可以晃动整个身体，放松任何你觉得累的地方。

现在，再一次回到站立的“山式”姿势。



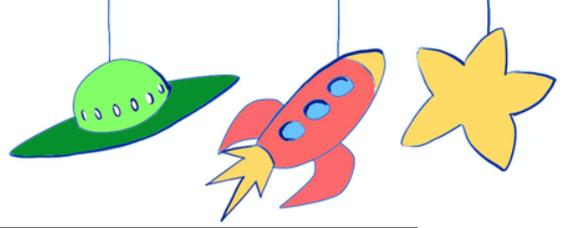
接下来，我们要做另一个平衡动作，同样地，做这个动作前，可以去找把椅子或扶手来帮助你保持平衡。

把身体的重心放在左脚，然后轻轻抬起右脚，可以让脚趾轻轻接触地面来帮助你保持平衡，然后把注意力放在整个身体上。

现在，继续慢慢地把右脚抬起，弯曲右脚，脚掌放在左腿脚踝内侧。再慢慢向上，抵住左小腿的内侧。你可以就保持在这个位置就好了。如果你想挑战你的平衡力，你可以用手来帮助你把右脚继续往上移到大腿内侧，找到一个最适合你的平衡点。跟前面一样，小朋友做这个动作时还是要安全第一，如果很难保持平衡，记得要借助椅子或扶手的力量来帮助自己。

现在，你可以尝试把双手合十，就像《西游记》里的唐僧一样，放在胸前，眼睛看向前方，以保持平衡。你还可以尝试把双手合十，高举在头部上方。注意你的身体感觉，随时





调整姿势，来保持平衡。吸气，呼气，注意所有让你保持平衡或失去平衡的时刻。

现在，你可以放下双手，放松右脚，重新回到站立的“山式”姿势。吸气，呼气，感受你的身体感觉。

在生活中，我们常常把注意力集中在“做不完的事情”上，比如做作业，玩游戏，等等。现在，也给自己一个机会，把注意力转移到自己的身体上。

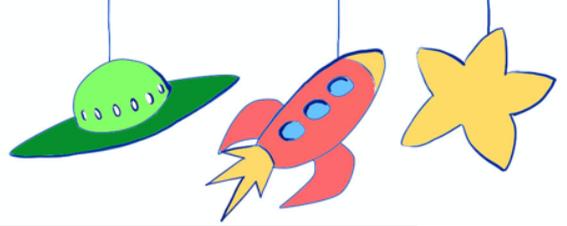
接下来，我们换另一边进行同样的动作。把身体重心转移到右脚，抬起左脚。慢慢地，用左脚趾接触地面来帮助自己保持平衡，再慢慢向上移，抵住右腿小腿内侧，再向上，抵住大腿，可以用手来帮助自己，同时，一定要注意安全。

保持平稳的呼吸。双手合十，放在胸前，也可以把手举起放在头顶。仔细地去感受这个时候身体的感觉。

现在，放松身体，让双手回到身体前方，最后放回到身体两边。把左脚放回到地面，重新回到直立的“山式”姿势。

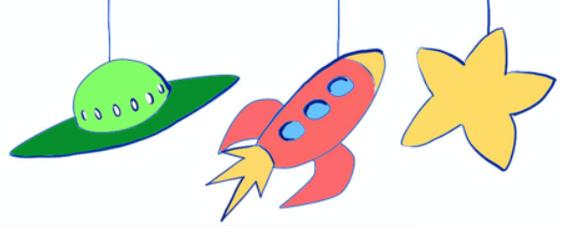
各位小朋友有没有发现，“山”的动作是我们在做整个练习时，可以让我们暂停下来、调整呼吸和注意力的一个动作，让我们像“山”一样，变得更加平静，沉稳。





| | |
|---|--|
|  | <p>接下来，我们会做一些坐着的动作。</p> <p>感受一下坐下来的过程中你的身体感觉，注意身体是怎样从站姿调整到坐姿的。</p> <p>当你完全坐下以后，感受臀部还有腿和地面接触的感觉，然后挺直上身。你也可以卷起你臀部下方的瑜伽垫，来让你坐的稍微舒服一些。</p> <p>现在，双脚脚掌贴在一起，并向内侧靠近身体，双脚膝盖朝外展开。你可以把双手放在小腿，脚踝或者脚掌上。随着呼吸，伸展你的上半身，从腰部到头顶，不需要给自己太多压力，不需要把这个动作做到多么标准，找到适合自己的程度就好。放松并打开膝盖，不要用力，而是让膝盖受重力影响自然地落向地面。感受此时臀部的感觉，尽可能放松。跟随这次拉伸，慢慢呼吸。</p> |
|  | <p>向前伸出右脚，用左脚脚掌抵住右腿大腿内侧。</p> |
|  | <p>双手抬到头顶位置，伸展上身。</p> |





| | |
|--|---|
|  | <p>轻轻弯曲身体以伸展右腿，身体朝右腿向下弯曲。感受一下身体和右腿后侧拉伸的感觉。</p> <p>慢慢弯曲身体，直到双手可以放在小腿或脚踝上，这可以帮助右腿更好的拉伸。但不是必须要做到这个动作，只要去感受一下拉伸的感觉就好了。</p> <p>跟随着这些感觉平稳地呼吸。这些感觉意味着我们的身体这个时候充满活力。</p> <p>然后抬起上身，换另一条腿做同样的动作。向前伸出左腿，用右脚掌抵住左腿大腿内侧，向上伸展手臂，身体朝左腿下弯。</p> <p>也许你会比较两边身体动作和感受有哪些相同和不同的地方，在这个练习中，我们接受任何可能会出现的想法或情绪。接受它，然后重新调整，再把注意力放回身体本身就好。</p> <p>完成所有动作后，让上身重新回到直立的状态，伸展右腿。你可以把双手放在地板上，晃动一下双腿来放松。</p> |
|  | <p>现在，跪坐在瑜伽垫上，臀部可以坐在脚跟上，双腿打开和肩膀差不多宽，慢慢地让上半身趴在垫子上，两只手臂可以向前伸直，放在瑜伽垫上，或者向后放在自己的身体两边。保持呼吸，我们会在这里停几秒钟。</p> |
| <p>放松部分：</p> <p>现在，请各位小朋友平躺在地板上。抬起双腿，膝盖弯曲，双手把膝盖拉到胸前的位置，慢慢地滚动腰部或背部来做一些简单的按摩。在结束这次正念瑜伽练习前，你也可以再做一做任何你喜欢的动作。</p> <p>你可以在膝盖下放一个垫子，两条腿之间保持一定的距离。双手放在身体两侧，手掌朝上对着天花板。在练习结束后，放松身体，好好休息一下，感受一下这次练习给你的身体带来了哪些好处。最后，让我们谢谢我们的身体，感谢它为你所做的一切。同时，也要感谢一下你自己，感谢自己今天抽出宝贵的时间做练习，让自己保持健康。</p> | |



THE
END?



Thank you!

Stay
Mindful~