

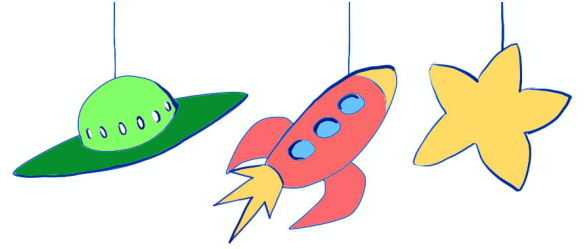
正念家庭



✦ (亲子关系少儿版)

练习手册





正念家庭

(亲子关系少儿版)

练习手册

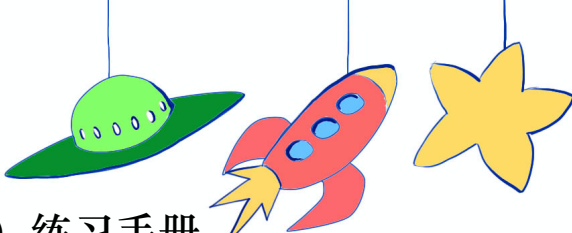


HKU
SWSA

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）练习手册

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

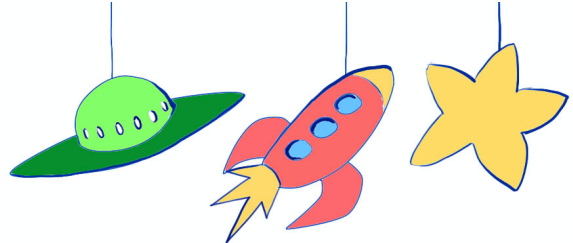
非卖品，此出版物的任何部分只可用于非商业用途，使用此出版物必须注明来源：

Lu, S., Lyu, R., & Hu, H. (2020). *Mindful Families: Parent-Child Interaction, child program workbook*. 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 978-988-13978-5-0





第一周 正念知多少

课后作业

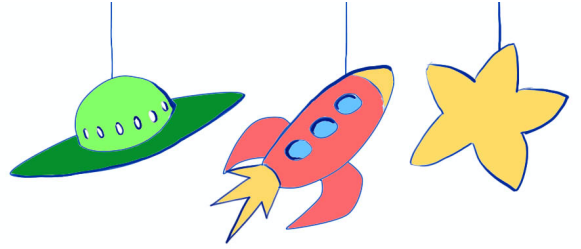
1.1 作业一：呼吸练习

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，不做任何其它事情，只用“专注的姿势”来进行呼吸练习，注意呼吸给你身体、想法、情绪带来的变化。记录下你是星期几、什么时候、在哪里做了这个练习。

呼吸练习记录表

星期几	时间	地点	身体、想法、情绪变化





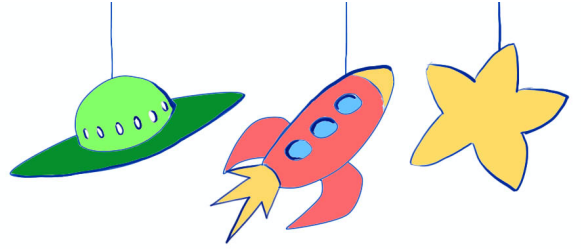
1.2 作业二：画下你自己在练习呼吸时候的样子。

比如：



你的样子：



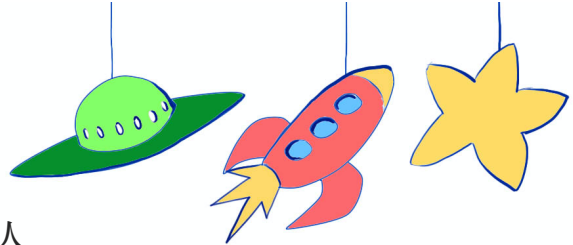


1.3 小挑战

在下次上课前，你可以坚持每天进行 1 次呼吸练习吗（共 6 次）？如果你想要挑战自己，就在下面的记录表中把你的练习记录下来吧！

今天星期几？	今天有没有挑战自己？	你练习了多长时间？

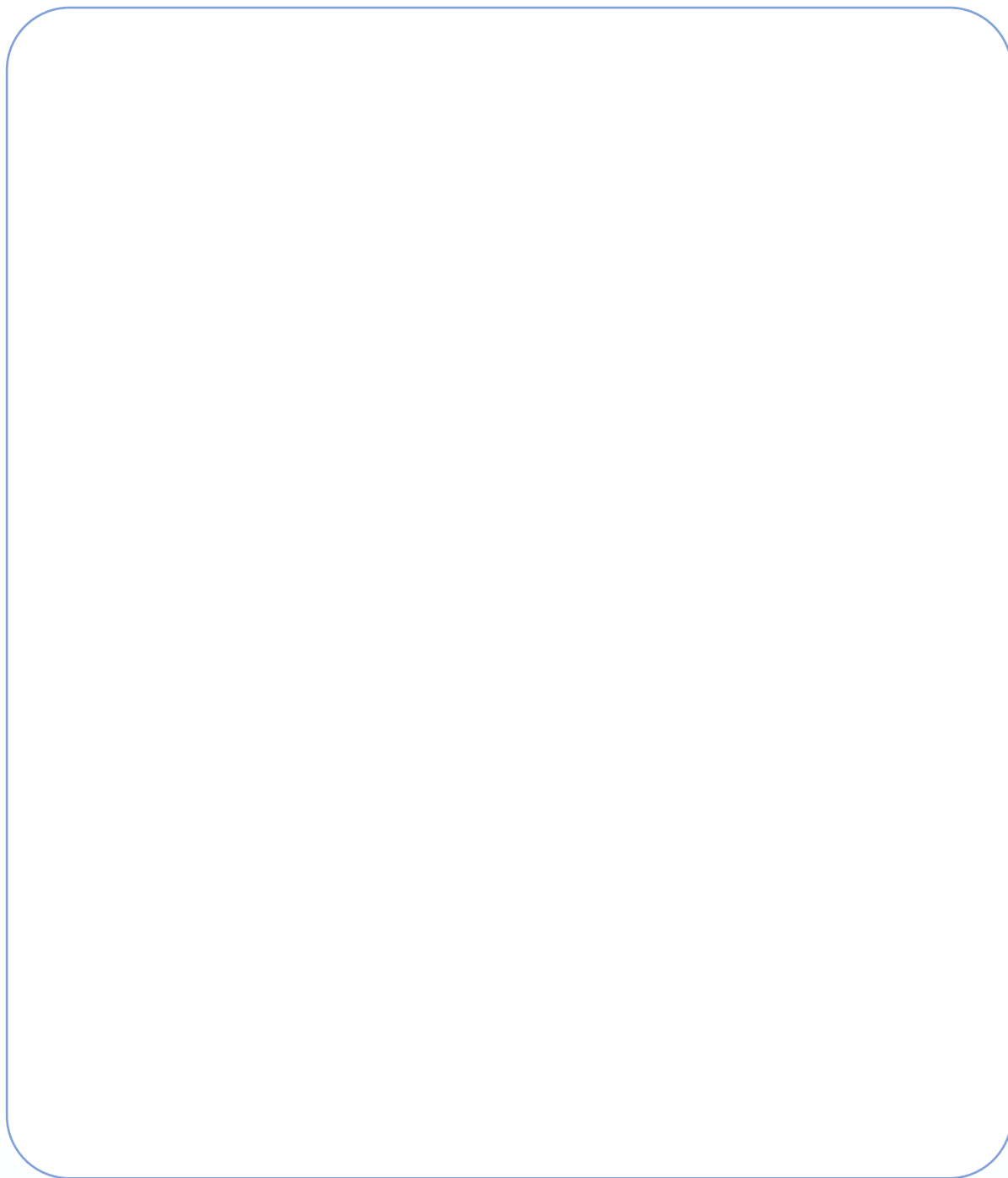


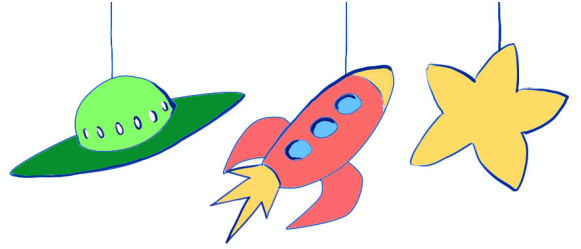


第二周 假如你是外星人

课堂练习

2.1 觉察自己的情绪：按照老师的指示画一幅画

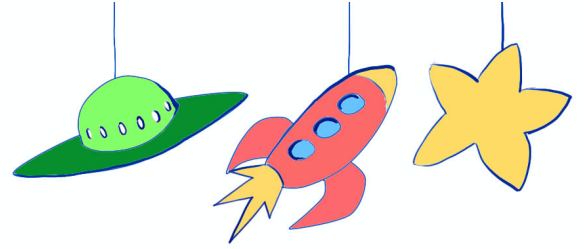




课后作业

2.2 作业一：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。

A large, empty rounded rectangular box for drawing.



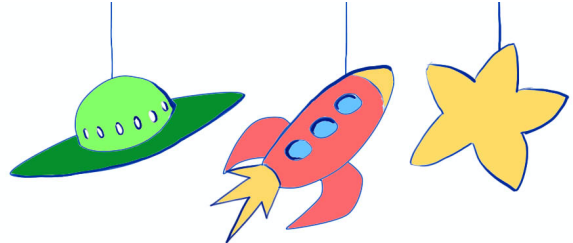
2.3 作业二：呼吸练习

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，不做任何其它事情，只用“专注的姿势”来进行呼吸练习，注意呼吸给你身体、想法、情绪带来的变化。记录下你星期几、什么时候、在哪里做了这个练习。

呼吸练习记录表

星期几	时间	地点	身体、想法、情绪变化



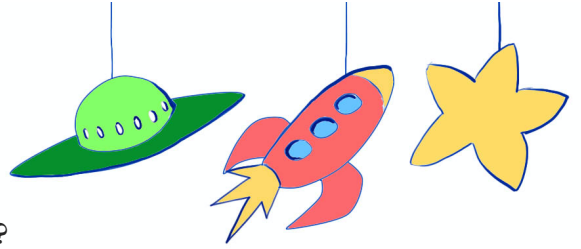


2.4 小挑战

在下次上课前，你可以坚持每天进行 1 次呼吸练习吗（共 6 次）？如果你想要挑战自己，就在下面的记录表中把你的练习记录下来吧！

今天星期几？	今天有没有挑战自己？	你练习了多长时间？





第三周 身体，你好吗？

课堂练习

3.1 认识身体的情绪

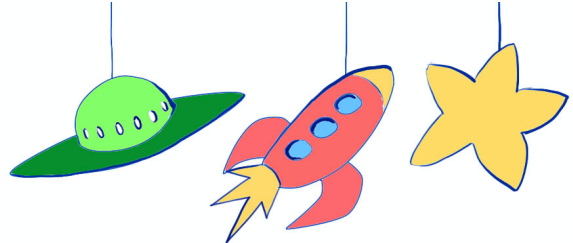
1. 你都知道哪些关于情绪的词语？

2. 你有什么管理情绪的好办法吗？

3. 看完《头脑特工队》影片片段后，根据以下问题进行分享：

- 你平时在生活中什么时候会出现这几种情绪：生气、开心、难过、讨厌（不要针对人）、害怕？
- 当时发生了什么事情？
- 当时你的脑海里出现了哪些想法？
- 当时你有什么感觉（身体感受、心情、情绪等等）？





课后作业

3.2 作业一：共画心声

注意这个星期中发生在家里的两件事，在空白的卡通形象上画出表情来表达自己的当时的心情，并在旁边写下自己当时的想法。

日期：_____ 我的心情：（把表情画下来）

发生了什么？_____

我的当时想法：_____

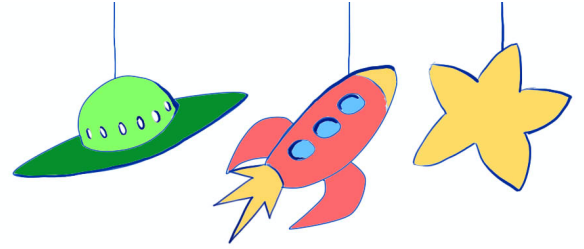


日期：_____ 我的心情：（把表情画下来）

发生了什么？_____

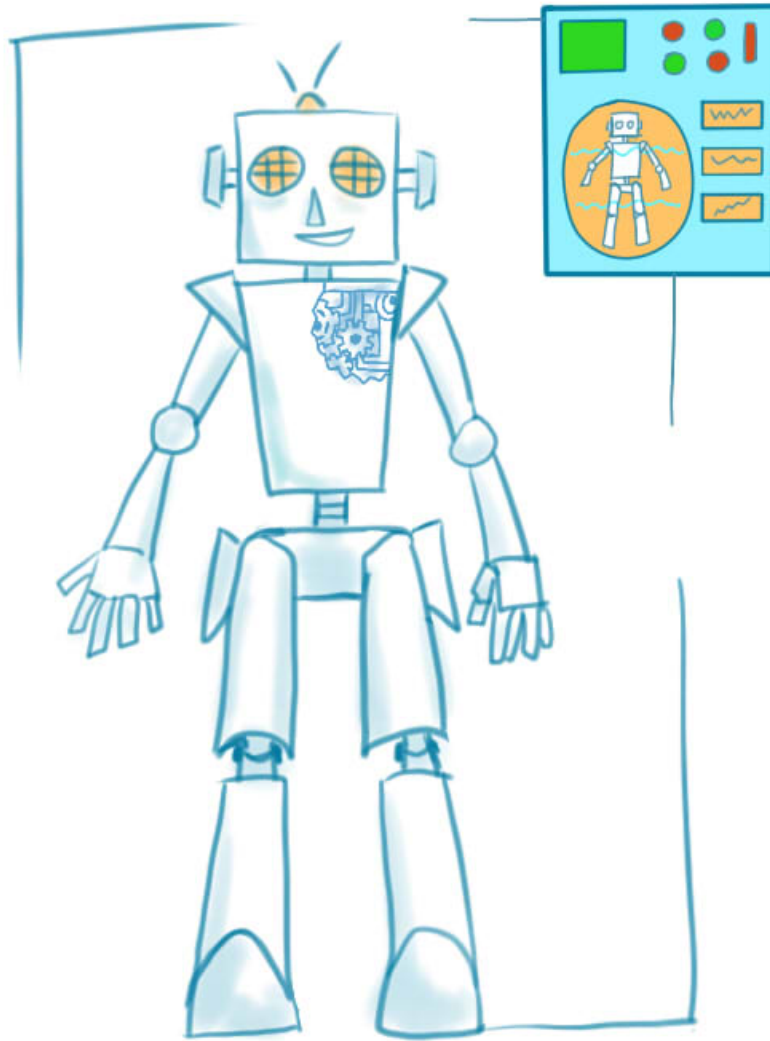
我的当时想法：_____

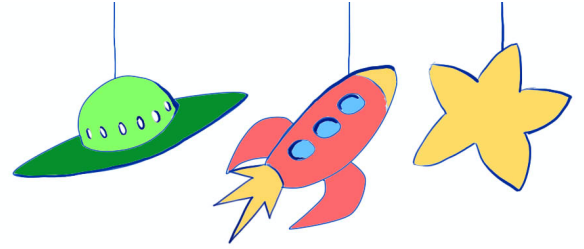




3.3 作业二：身体扫描练习

在接下来这周内，试着用 5 分钟时间自己做一次身体扫描，你可以在下面的机器人身上用线条、颜色画出（或者写下来）自己身体各个部分的感觉。



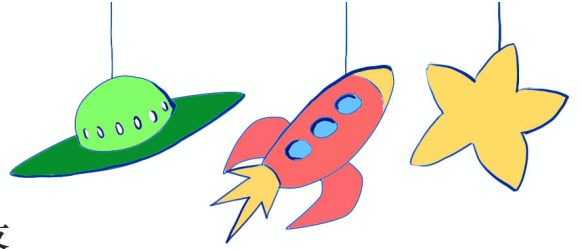


3.4 小挑战

在下次上课前，你可以坚持每天进行 1 次呼吸练习吗（共 6 次）？如果你想要挑战自己，就在下面的记录表中把你的练习记录下来吧！

今天星期几？	今天有没有挑战自己？	你练习了多长时间？



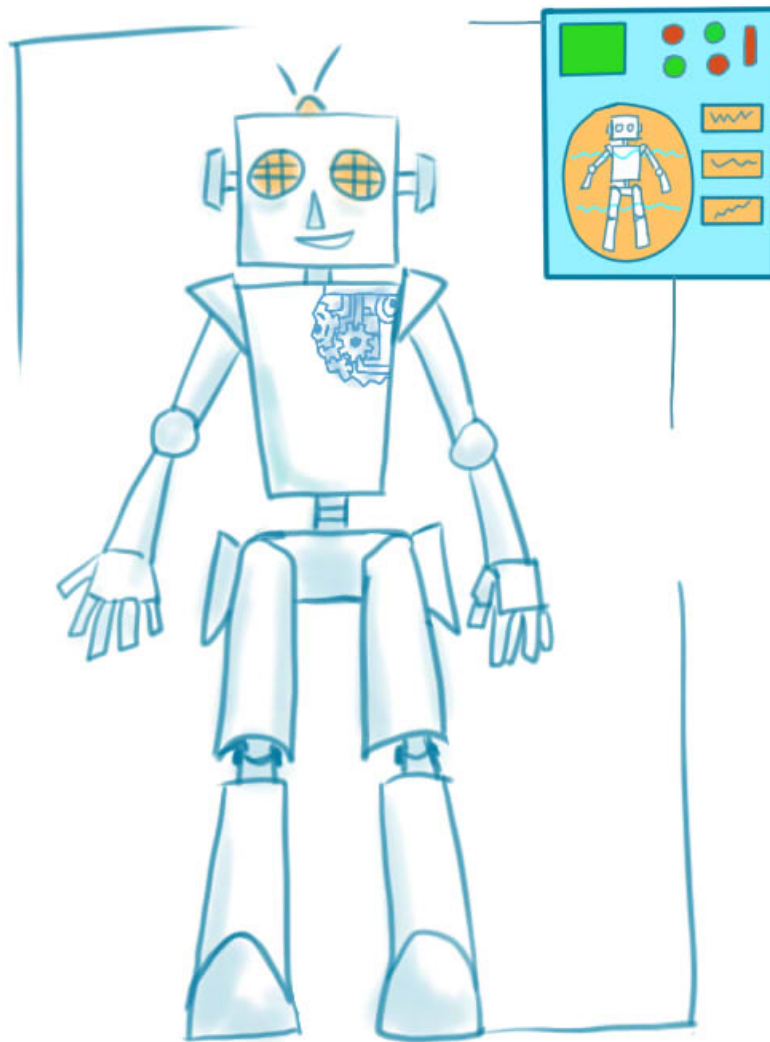


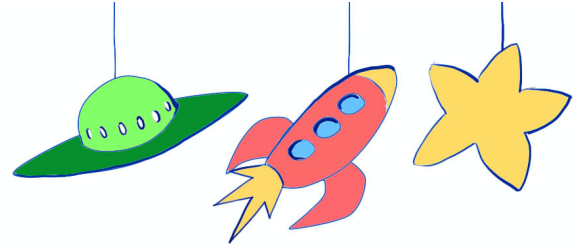
第四周 和压力做朋友

课后作业

4.1 作业一：身体扫描练习

在接下来这周内，试着用 5 分钟时间自己做一次身体扫描，你可以在下面的机器人身上用线条、颜色画出（或者用文字在空白地方写出）自己身体各个部分的感觉。





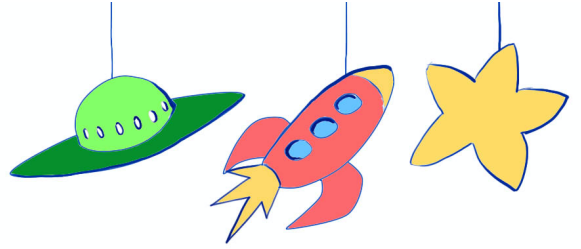
4.2 作业二：呼吸练习

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，不做任何其它事情，只用“专注的姿势”来进行呼吸练习，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。

呼吸练习记录表

星期几	时间	地点	你都听到了哪些声音?



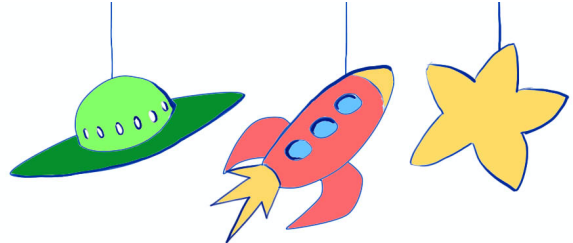


4.3 挑战一

你可以在每天睡前做一次身体扫描吗？试试看能不能帮你放松，更容易睡着。

今天星期几？	有没有进行睡前自我扫描？	感受



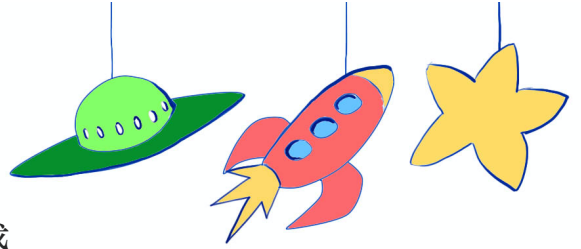


4.4 挑战二

在下次上课前，你可以坚持每天进行 1 次呼吸练习吗（共 6 次）？如果你想要挑战自己，就在下面的记录表中把你的练习记录下来吧！

今天星期几？	今天有没有挑战自己？	你练习了多长时间？





第五周 爸爸妈妈和我

课堂练习

5.1 正念观察：我和爸爸妈妈

例子

我的爸爸(或妈妈)冲我发脾气。	我的爸爸(或妈妈)经常顾不上我,我想让他们陪我玩的时候,他们总让我不要烦他们	我感觉爸爸或妈妈总是误会我。	我的爸爸(或妈妈)在我写作业速度慢的时候批评我	我的爸爸(或妈妈)总是不让我吃我喜欢吃的东西
-----------------	--	----------------	-------------------------	------------------------

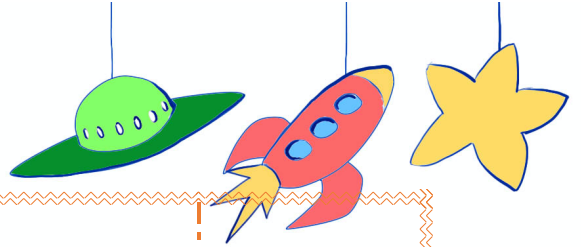
事情记录

想象一个你和爸爸妈妈相处时让你不开心的事情,在后面的方框里写或者画出来

我感觉那个时候我的情绪是(在后面的方框里写或者画出来)

我在有这个情绪时身体的感觉是?(在后面的方框里写





或者画出来)

我当时有什么想法?

在这个不愉快的事情发生时，我是怎么看待爸爸（或妈妈）的?

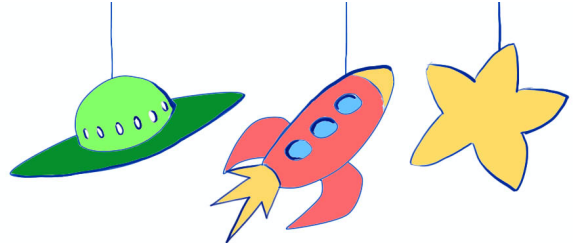
在这个不愉快的事情发生时，我是怎么看待自己的?

我还有没有什么其它的想法?

在之前学习到的“战斗-逃离-冻结-跳舞”四种状态中，我当时处于哪一种状态?

一般在不开心的事情发生的时候，我会怎么做? 我会找谁帮忙?

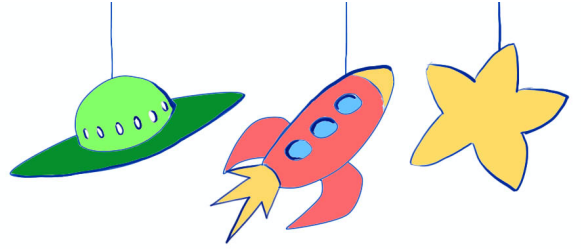




5.2 共画心声

把你自己“脆弱的小朋友”的形象画出来。





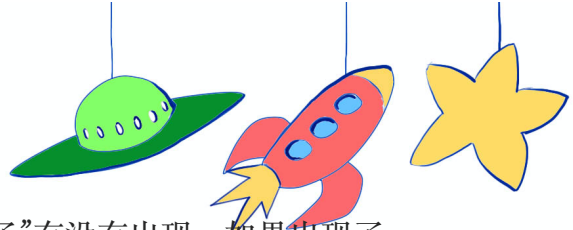
课后作业

5.3 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，可以请爸爸妈妈来提醒自己。

三分钟呼吸空间练习

今天星期几	时间	地点
身体、思想、情绪变化		





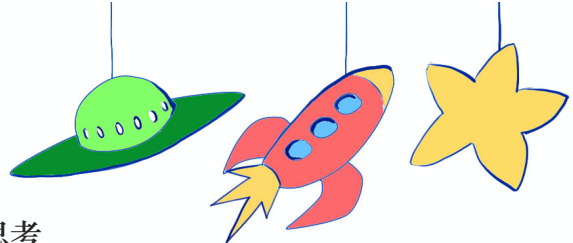
5.4 作业二：注意这个星期，你内心那个“脆弱的孩子”有没有出现，如果出现了，你可以试一试用课堂上学习到的办法来给这个“脆弱的孩子”一些帮助和安慰，你也可以给 TA 起一个名字。

“脆弱的孩子”记录表

他/她叫什么名字? _____

时间	地点	为什么出现?	你想到了什么办法去帮助 TA?





第六周 在冲突中换位思考

课后作业

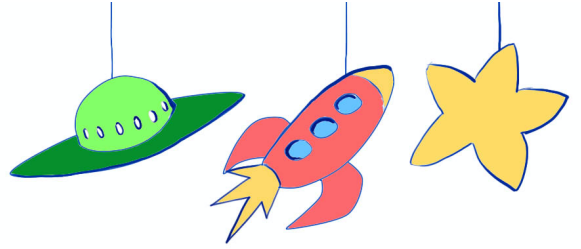
6.1 冲突事件记录表

在接下来一周的时间里,观察你有没有和爸爸或者妈妈发生一些不愉快的事情,那时的你有哪些身体、想法、情绪上的变化,最后又是怎么样和爸爸妈妈和好的呢?

在下面的表格中记录下来。

时间	地点	发生了什么事情?	你身体、想法、情绪变化	最后怎么样和爸爸妈妈和好的?





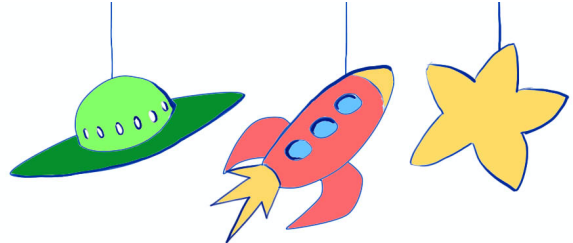
第七周 爱与边界

课堂练习

7.1 我的安全圈

1. 你的生活中出现过别人挑战你的边界的情况吗?
2. 写下别人挑战你的边界的行为。
3. 在边界被突破的时候，你的情绪反应是什么样的?
4. 你的“安全圈”有一些你最可以信任、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。





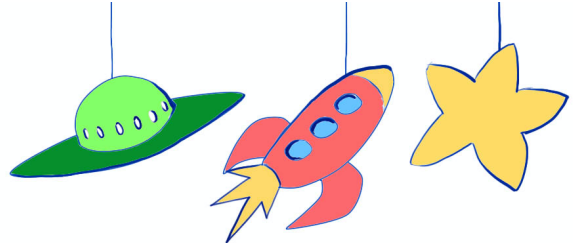
7.2 我需要什么?

作为孩子，我需要什么?

作为学生，我需要什么?

作为朋友，我需要什么?

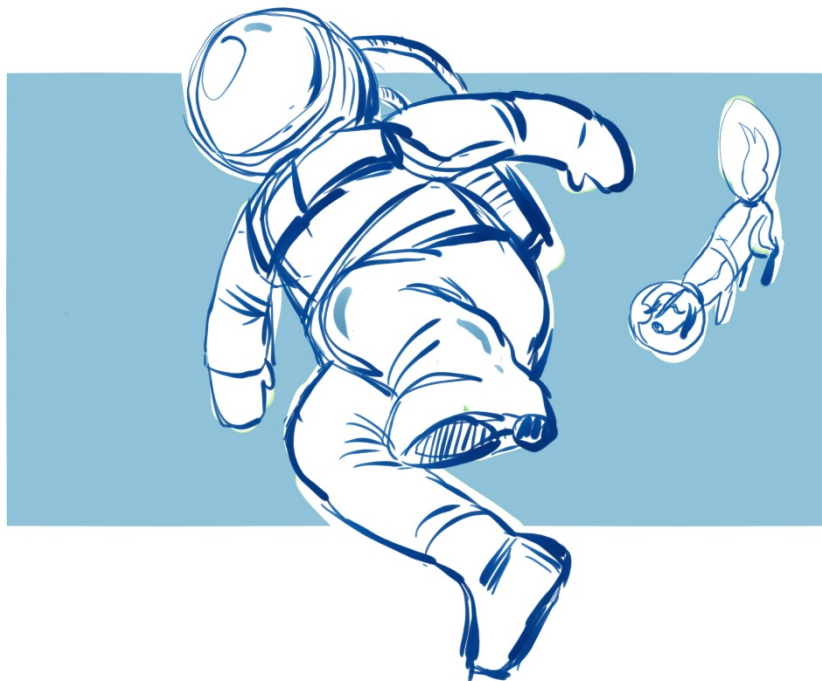




7.3 慈爱冥想

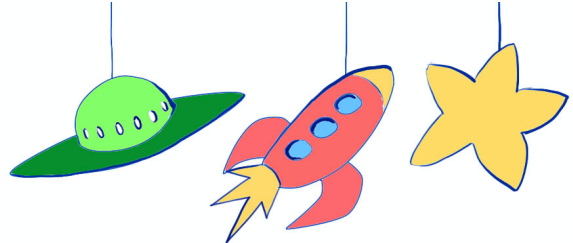
在冥想练习后，用图画来表现出你内心的感受。

比如：



你的感受：

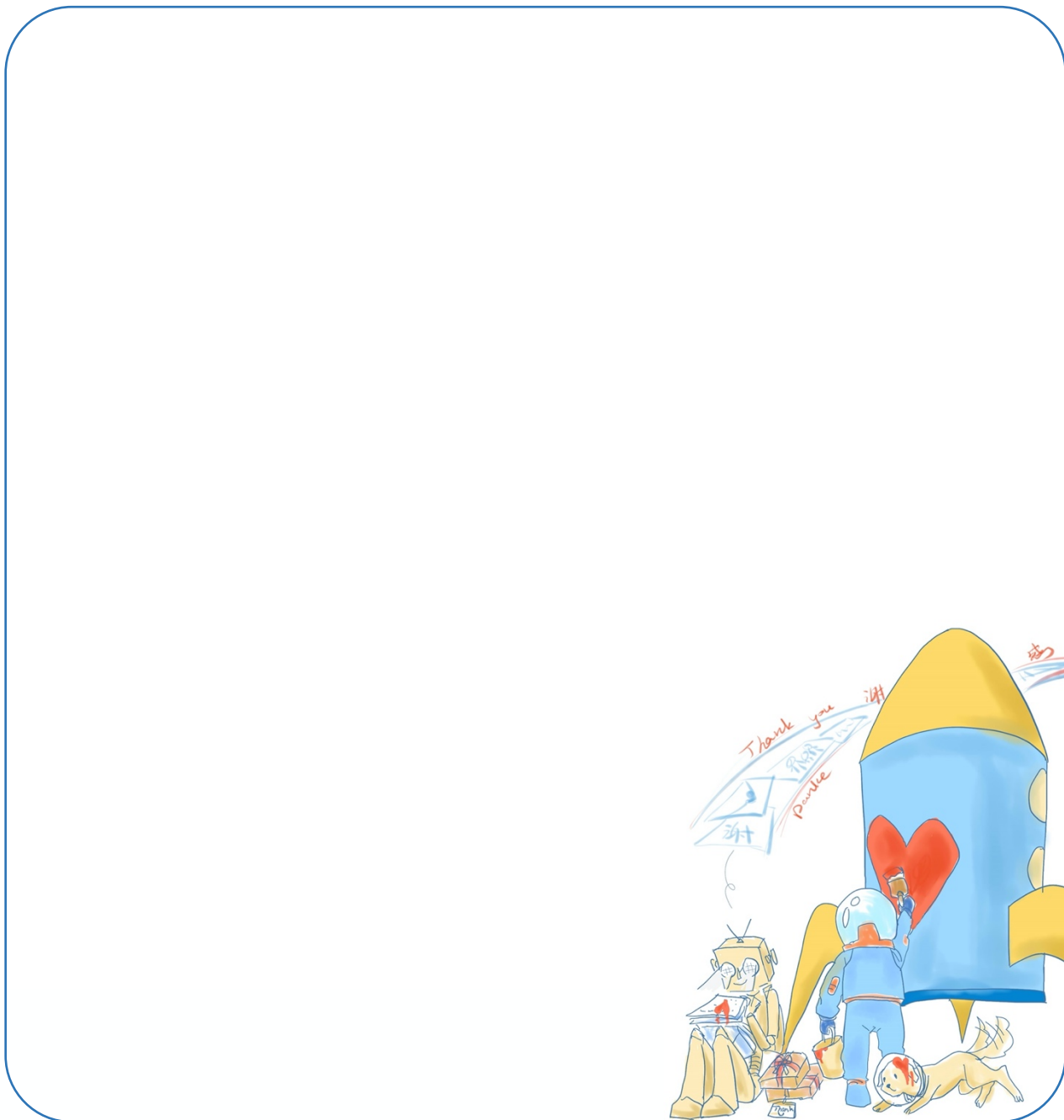


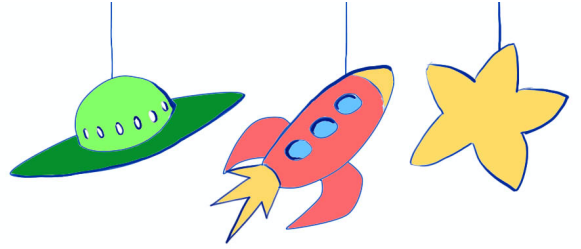


课后作业

7.4 感恩的信

在接下来的一周，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！





第八周 正念教会了我什么？

课堂练习

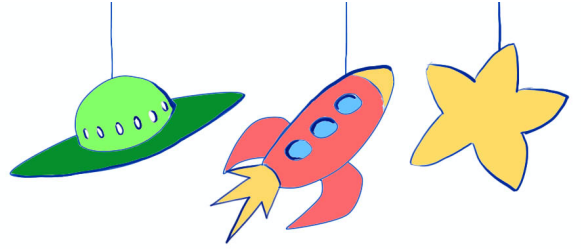
8.1 感恩练习：请写下三件感恩的事情

1. _____

2. _____

3. _____





8.2 我学到了什么?

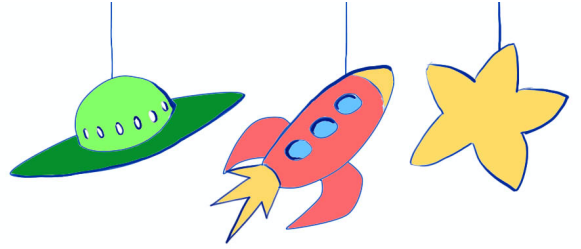
通过八周的正念课程，你觉得自己在哪些方面发生了或正在发生变化，请在下面的横线处写下来：

1. _____

2. _____

3. _____





8.3 我的正念计划

1. 在我难过和不开心时，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时，我可以：



THE END?



Thank you!

Stay
Mindful~