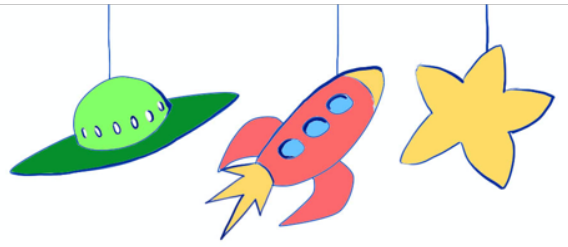


# 青少年正念成长课程 练习手册

---







# 青少年正念成长课程

## 练习手册

### (12 周)

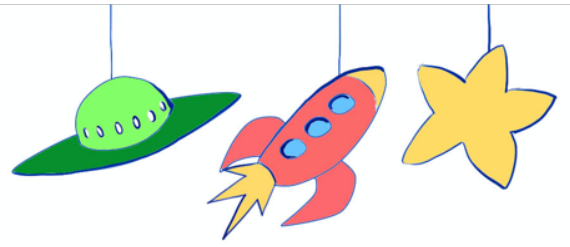
*YouWell*



**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





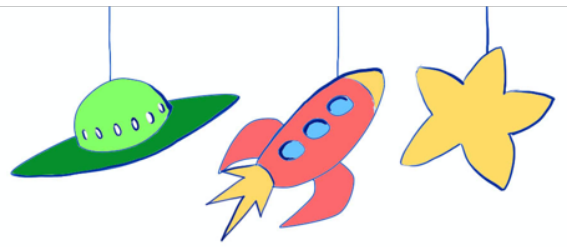
© 版权所有：

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](mailto:youwell@hku.hk)

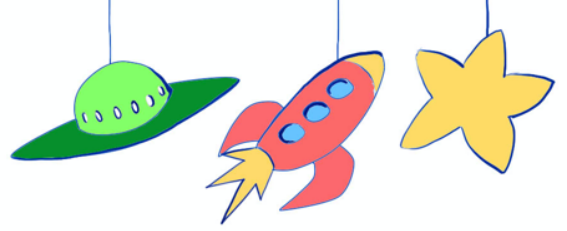




# 目录

第一节 什么是正念 .....	1
第二节 正念知多少 .....	3
第三节 身体，你好吗？ .....	5
第四节 正念饮食 .....	10
第五节 认识情绪 .....	11
第六节 理解情绪 .....	15
第七节 面对压力 .....	18
第八节 管理情绪 .....	20
第九节 正念沟通 .....	22
第十节 应对冲突、设置边界 .....	23
第十一节 感恩的心 .....	26
第十二节 我的正念旅程 .....	29





## 第一节 什么是正念

### 家庭练习

#### 1.1 什么是正念？

正念就是\_\_\_\_\_

---

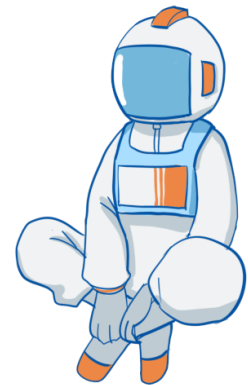
---

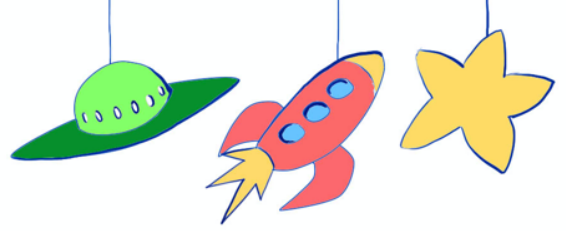
---

---

---

---

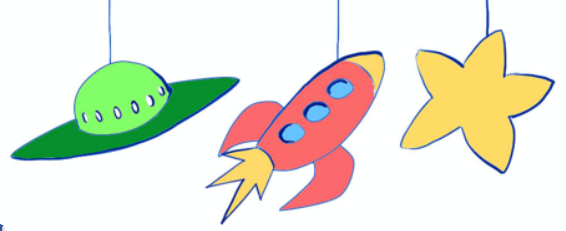




1.2 在这个星期里，用“专注的姿势”做一件事情（比如写作业、吃饭），写下你在什么时间、做什么事情的时候用到了专注的姿势，自己的身体有什么感觉？

今天星期几？	我用“专注的姿势”做了什么？	我的身体有什么感受？





## 第二节 正念知多少

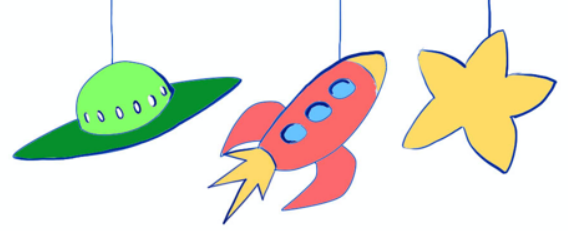
### 家庭练习

2.1 向同桌介绍你对正念的理解，看看你和同桌的理解一样吗？他 / 她对正念的理解是怎样的？然后记录在下面表格中。

你是什么时间和同桌分享对正念的理解的？	你是怎样向同桌介绍正念的？	你的同桌对正念的理解是什么？ 你们对正念的理解一样吗？



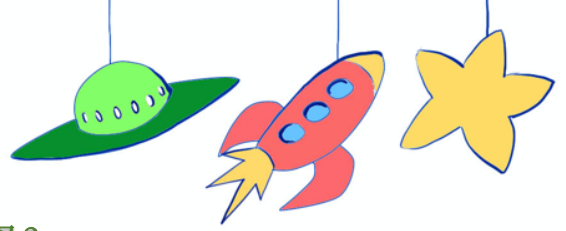




2.2 在接下来这个星期里，选择一次你快要生气的时候，停下来深呼吸三次，告诉自己“没关系，就让我感受一下我现在的感觉！”，看看你有什么样的感受。

这件让我“快要生气”的事情发生在什么时间？	
我因为什么事情“快要生气”了？	
我是怎么发现自己快要生气的？当时有什么样的感觉？	
快要生气的时候，有停下来深呼吸三次吗？深呼吸后有什么样的感觉？	
当我告诉自己“没关系，就让我感受一下吧！”以后，我有什么感觉？	





### 第三节 身体，你好吗？

#### 课堂练习

##### 3.1 观察你的呼吸

**第一次呼吸：**1分钟内你的呼吸次数是（ ）次

**第二次呼吸：**在原地跳跃后，1分钟内你的呼吸次数是（ ）次

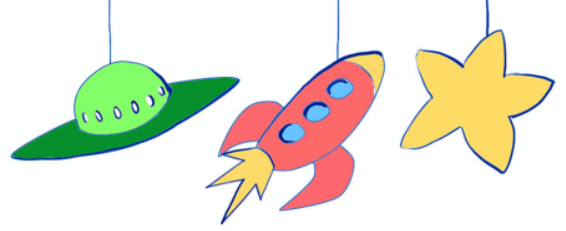
**第一次和第二次呼吸有什么区别，你的身体感觉是怎么样的？**

---

---

---



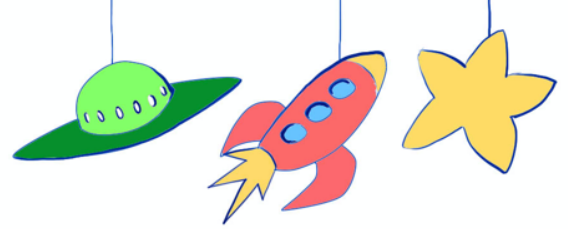


## 家庭练习

3.2 在接下来这个星期里，和班上同学一起做一次呼吸练习，每次 3-5 分钟的时间，在这几分钟里什么也不做，只用“专注的姿势”来呼吸，注意呼吸给你身体带来的变化，在练习册上把你的练习过程写下来。

今天星期几？我什么时候、在哪里做了一次呼吸练习？和谁一起练习的？	我的身体有什么感觉？	我的同学有什么样的感觉？





### 3.3 身体扫描练习

在接下来这个星期里，先复习一下下面的身体扫描过程，然后试着不看练习册，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）自己在做练习时身体各个部位的感觉。

#### 身体扫描过程

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，让我们的身体慢慢安静下来。轻轻地闭上眼睛，或者在地上找一个点，当你分心的时候可以看着那个点。花一点时间去感受你的呼吸。当你准备好的时候，把你的意识带到你的身体感觉上，特别是你的身体和椅子接触的感觉。每次呼气时，让自己在椅子上坐得更用力一点。

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，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个部分时，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。

现在把你的注意力放到肚子的感觉上，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。

吸气，感受或想象空气进入身体，然后通过左腿，到左脚脚趾。再呼气…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。

现在把注意力转移到左腿，再从左腿向下，进入左脚，一直到脚趾。依次感受每一个脚趾的感觉，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。

现在，开始呼气，放松你的脚趾，把你的意识放在左脚脚底，带着好奇心去感受你的脚、脚背、脚跟的感觉，比如脚跟接触到地面的感觉。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、额头)；然后是整个头部。

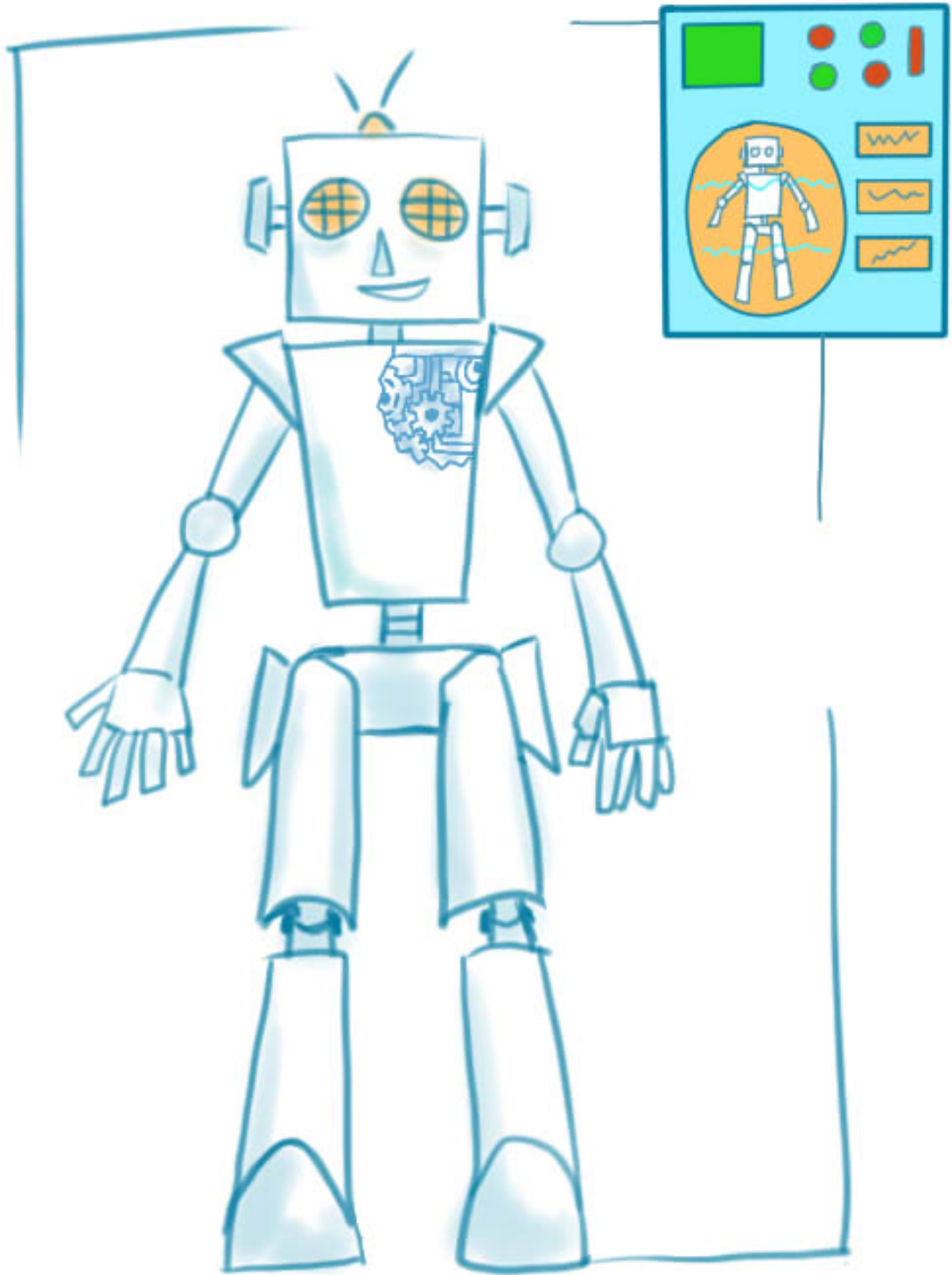
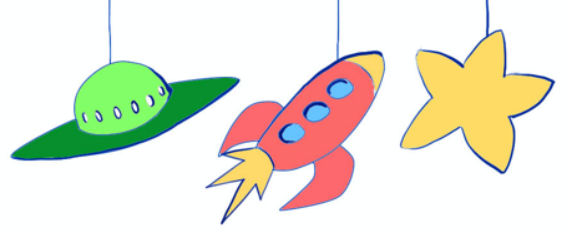
当你发现在身体哪个部位有强烈的感觉时，你可以在“深吸气”时集中你的注意力在那种感觉上——通过吸气轻轻地把注意力带到那个感觉中，然后去看看那个部位发生了什么变化，在呼气时放松全身。

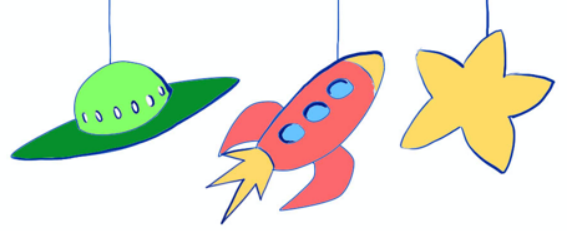
这时候，你可能会发现你总是开小差，注意力也开始不集中。这完全正常，每个人都会这样。当你注意到自己已经分散注意力的时候，看看你的注意力转移到哪里去了，然后把你的注意力重新带回到你想专注的身体部位。

用这种方式扫描全身后，花一点时间注意整个身体的感觉，还有呼吸时身体的感觉。

现在，你可以慢慢睁开眼睛…



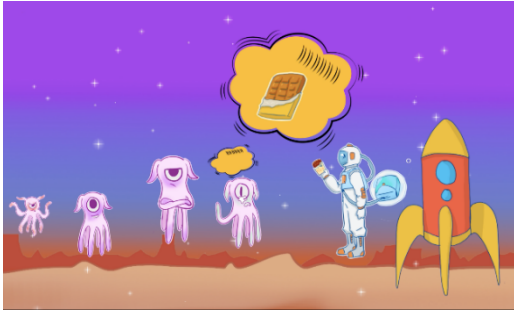




## 第四节 正念饮食

### 家庭练习

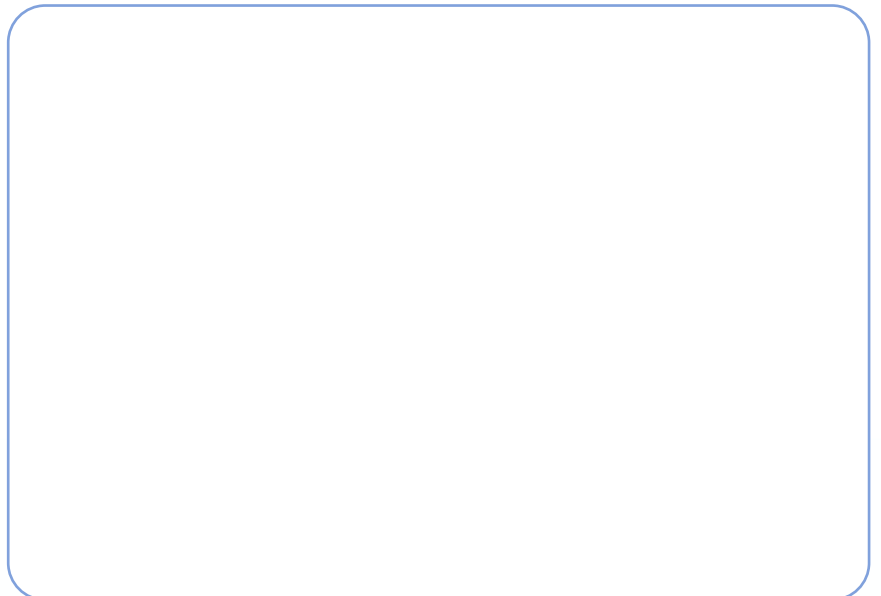
4.1 回想一下我们今天看到的“正念饮食”有哪些步骤？把这些步骤按顺序写下来。

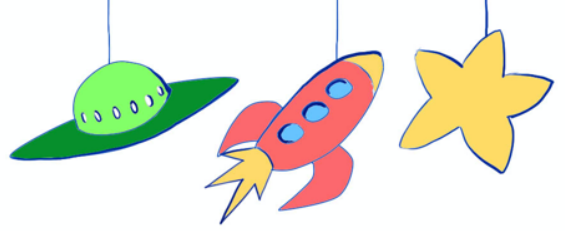


- 步骤 1: \_\_\_\_\_
- 步骤 2: \_\_\_\_\_
- 步骤 3: \_\_\_\_\_
- 步骤 4: \_\_\_\_\_
- 步骤 5: \_\_\_\_\_
- 步骤 6: \_\_\_\_\_
- 步骤 7: \_\_\_\_\_
- 步骤 8: \_\_\_\_\_

4.2 在接下来的这个星期里选一天，像上课时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，注意自己在吃的时候有什么情绪、想法和感受，然后把你吃的或喝的这个东西画下来。

比如：





## 第五节 认识情绪

### 课堂练习

#### 5.1 认识你的情绪

- (1) 请给下面每个孙悟空脸上所表现出来的情绪命名，比如：“生气”
- (2) 在每个情绪后写一件自己有这种情绪的事件，比如：“在我和朋友吵架的时候我很生气”
- (3) 在孙悟空旁边的思考框中写出自己在当时的想法是什么样的，比如：“我生气是因为我的朋友不听我说话”
- (4) 最后写下自己有这种情绪时候的身体感觉是什么样的，比如：“呼吸变快，头痛、胸口闷”

情绪： \_\_\_\_\_ 想法： \_\_\_\_\_



事件： \_\_\_\_\_

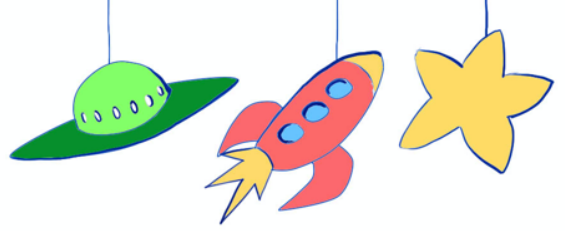
\_\_\_\_\_

身体感觉： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

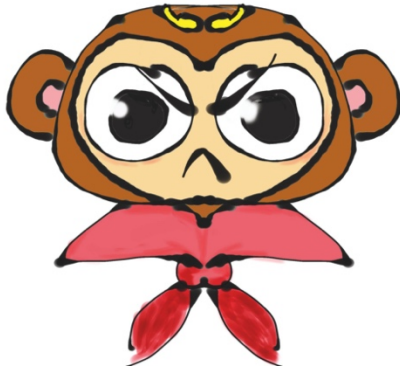






情绪: \_\_\_\_\_

想法: \_\_\_\_\_



事件: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

身体感觉: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

情绪: \_\_\_\_\_

想法: \_\_\_\_\_



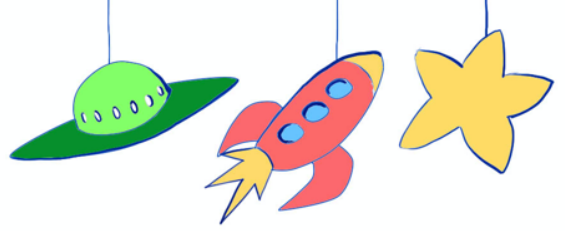
事件: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

身体感觉: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





情绪: \_\_\_\_\_

想法: \_\_\_\_\_



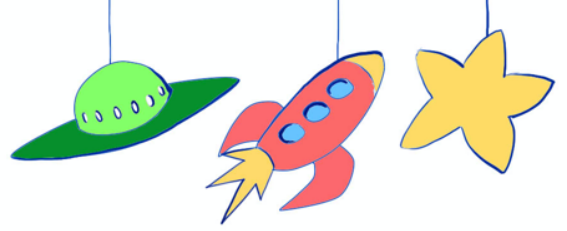
事件: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

身体感觉: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## 家庭练习

### 5.2 情感日记

- (1) 请在接下来的一周内选择一件发生在自己或周围其他人身上的事情记录在下面的情感日记中。
- (2) 填写记录的日期，并简单描述这件事情。
- (3) 在孙悟空的脸上画出表情来表示自己在这件事发生时的情绪，并写下情绪的名字。
- (4) 在思想气泡里写出当时自己的脑海中在想些什么。
- (5) 记录自己当时的身体感觉。

日期： \_\_\_\_\_

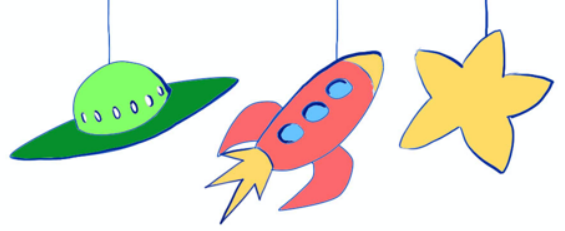
事件： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

情绪： \_\_\_\_\_ 想法： \_\_\_\_\_



身体感觉： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## 第六节 理解情绪

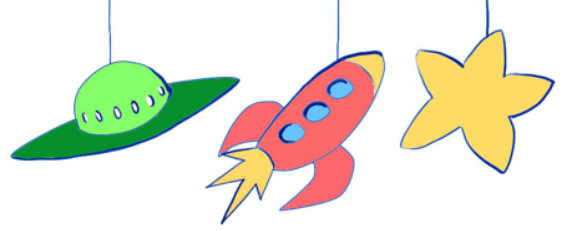
### 课堂练习

6.1 下面列出了四种情境，请想象一下在每种情境中，你会有什么样的情绪？为什么？

情景 1: 回家的路上遇到邻居在遛狗	情景 2: 我要去医院打针
我觉得: _____ _____	我觉得: _____ _____
因为: _____ _____	因为: _____ _____
_____	_____

情景 3: 生日的时候我得到了一个草莓蛋糕	情景 4: 在炎热的夏天，朋友约我去操场玩
我觉得: _____ _____	我觉得: _____ _____
因为: _____ _____	因为: _____ _____
_____	_____

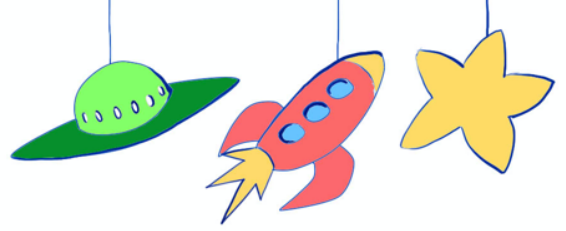




6.2 在听了明明的故事后，请想象一下在每种情境中，明明可能会有什么样的情绪？为什么？

情景 1：明明在回家的路上遇到邻居在遛狗	情景 2：明明要去医院打针
<p>明明觉得： _____ _____</p> <p>因为： _____ _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>明明觉得： _____ _____</p> <p>因为： _____ _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
情景 3：生日的时候，明明得到了一个草莓蛋糕	情景 4：炎热的夏天，朋友约明明去操场玩
<p>明明觉得： _____ _____</p> <p>因为： _____ _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>明明觉得： _____ _____</p> <p>因为： _____ _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



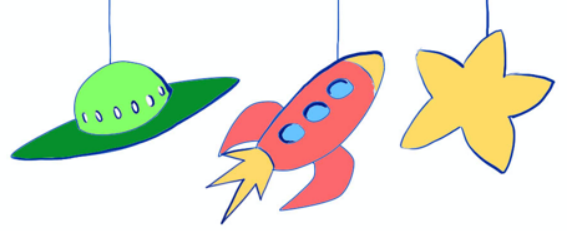


## 家庭练习

### 6.3 同理心的回应

<p><b>情景 1:</b> 回家的路上遇到邻居在遛狗, 明明可能会觉得: _____</p>	<p><b>情景 2:</b> 在生日的时候明明得到了一个草莓蛋糕, 他可能会觉得: _____</p>
<p>我对明明说: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>我对明明说: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



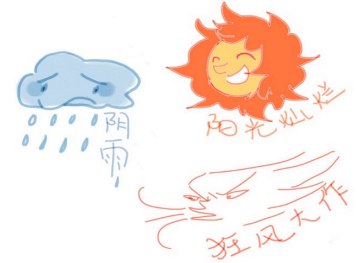


## 第七节 面对压力

### 家庭练习

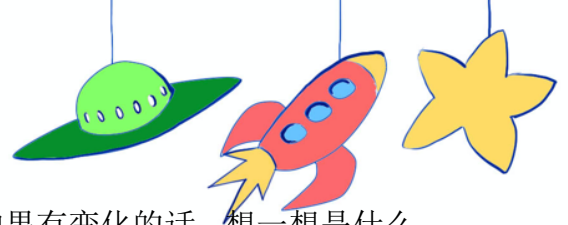
#### 7.1 你的天气预报

- (1) 在这个星期里选择一天，画一幅属于你自己的天气预报来描绘你现在的心情（晴天、多云、阴雨、暴雨，等等）：



- (2) 接受你内心的这种“天气”。你不必去改变——就像你不能改变外面的天气一样。虽然有些情绪会让我们开心，有些会让我们不开心，但情绪不分好坏，我们每个人都会有各种不同的情绪。试着接受我们所有的情绪，和它们做朋友吧！



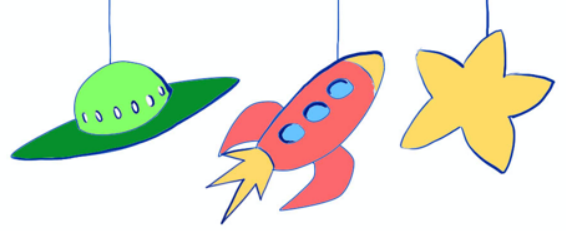


- (3) 在几个小时后，检查你个人的天气变化。如果有变化的话，想一想是什么原因改变了它，是因为发生了什么事情？还是因为别人说了一句话？还是因为其它原因？把让你心情发生变化的原因记录下来：

- (4) 你的父母、兄弟姐妹或者朋友们今天的心情是什么样的？他们的天气预报是什么样的？客观地进行观察，描述他们的行为、情绪，不要加入自己的评价。在下面的空白处写下来或者画下来：







## 第八节 管理情绪

### 课堂练习

#### 8.1 “哇，橙子”练习

(1) 它闻起来怎么样？

---

---

(2) 当你触摸它的时候，是什么感觉？

---

---

(3) 它看起来像什么？（形状、颜色、大小…）

---

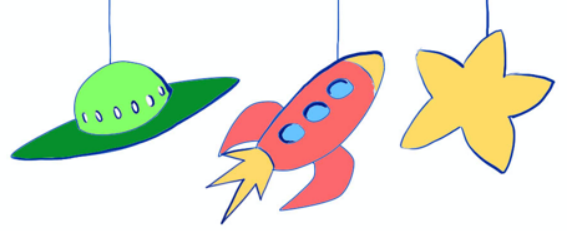
---

(4) 如果你挤它/揉它，它会发出声音吗？什么样的声音？

---

---



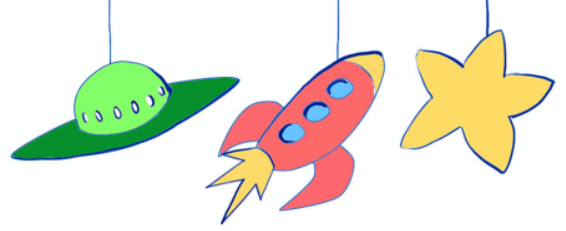


## 家庭练习

8.2 每当你感到压力或紧张的时候，想一想我们的橙子练习，还有我们从中学到了什么。用你的一种感官来应对负面情绪。例如：看一部电影（视觉）、闻花香（嗅觉）、尝试一个新口味的冰激凌（味觉）、抚摸你的毛绒玩具或宠物（触觉）。并在练习册中记录下来。

时间	地点	发生了什么事	出现了哪些情绪？	你用了什么方法来管理自己的情绪？	你的情绪发生了什么变化？
<b>例子</b>					
星期五 晚上 8 点	家	因为写作业不认真，被妈妈骂了	难过、生气	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在情绪最强烈的时候，做了一次呼吸练习，留意肚子的起伏变化，把注意力从负面情绪转移到没有任何情绪和想法的肚子。</li> <li>2. 通过观察自己的毛绒玩具（视觉）来帮助自己从负面情绪中抽离出来。</li> </ol>	情绪慢慢平静下来，也能冷静地去思考妈妈生气的原因，想要去和妈妈聊一聊。
<b>说一说你的情绪管理小故事吧！</b>					





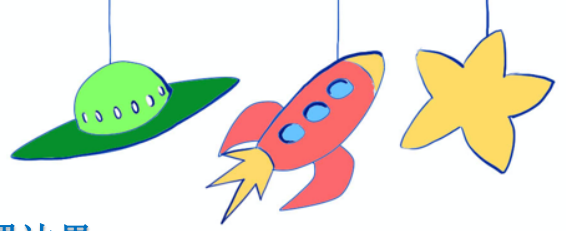
## 第九节 正念沟通

### 家庭练习

9.1: 在接下来这个星期里，找一个班上的同学，和他/她一起练习正念倾听、正念讲述。在练习册上记录下来你在什么时候、和谁做了这个练习？看一看你自己有什么感觉？问一问对方有什么感觉？

你是什么时候、在哪里、和谁做了这个练习？	你有什么样的感觉？	对方有什么感觉？





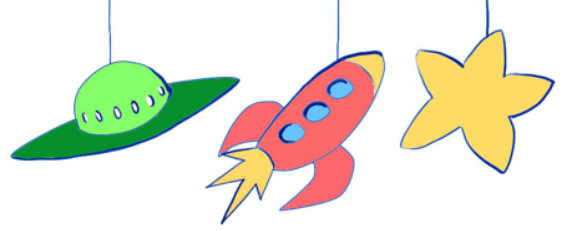
## 第十节 应对冲突、设置边界

### 课堂练习

10.1 在“门”的想象练习后，填写下面的空格

(1) 你想到的冲突场景是什么样的？
(2) 发生了什么事情？
(3) 你碰到这件事时有什么感受和反应？
(4) 在你的想象中，对方有什么感受和反应？
(5) 你的“门”后面都有哪些方法？哪一种对你最有用？





## 家庭练习

10.2 在接下来的一个星期里，按照下面的步骤，自己完成 3-5 分钟静坐呼吸练习

### 静坐呼吸

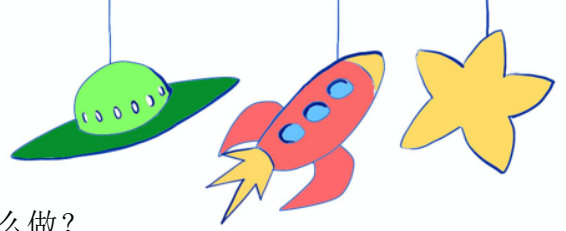
1. 先调整到专注的姿势，然后慢慢地把注意力放到自己的呼吸上，吸气……呼气……
2. 接下来，一边保持呼吸，一边思考：在平时和家人、朋友、老师同学们的关系中，你需要怎么样保护自己的边界，同时也尊重他们的边界呢？（比如：“我需要爸爸多听我说话，不要总是打断我”；“在妈妈告诉我她现在很忙，暂时不能陪我玩的时候，我需要尊重妈妈，等妈妈忙完了，再让她陪我玩”）。

10.3 在练习静坐呼吸后，填写下面的“我需要怎么做”表格，然后写下 2 个方法——如果你的“边界”被打破了，你可以怎么做？

作为孩子，我需要怎么做？我需要别人怎么做？

作为朋友，我需要怎么做？我需要别人怎么做？





作为同学，我需要怎么做？我需要别人怎么做？

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

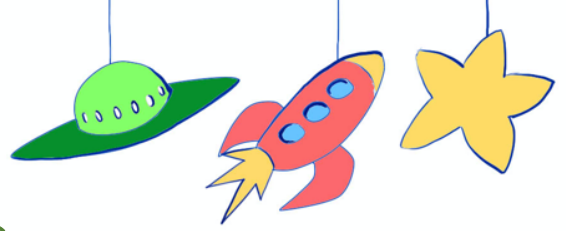
当别人打破我的“边界”的时候，我可以：

1.

2.

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question above, with numbered lines 1 and 2.



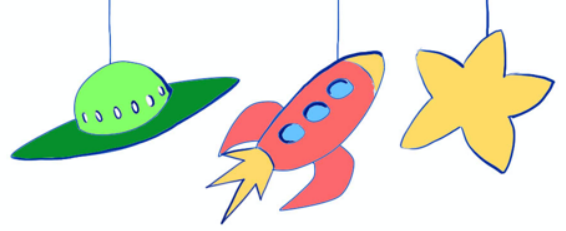


## 第十一节 感恩的心

### 11.1 写下你的某位同学做过的一件让你感到愉快或感谢的事情

A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing a response to the prompt above.





## 家庭练习

### 11.2 感恩便签练习

(1) 写下两个你最想感谢的人的名字，可以是你的父母、老师、朋友、或者一个邻居

(2) 写下你为什么想感谢他们。可能他们帮助你解决了一个作业上的问题、他们在一件小事情上帮助了你、或他们平时的个性对你产生了积极的影响，等等

(3) 写下你对他们的祝福

(4) 你在写这个便签时有什么感受？

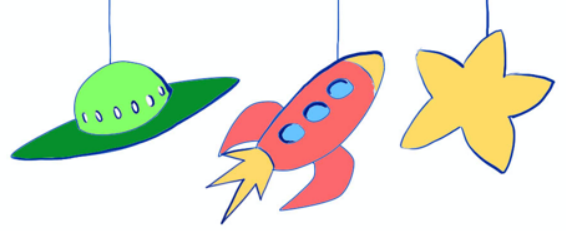
你最想感谢的两个人是？	你为什么想感谢他们？	你对他们有什么祝福吗？	你在写这个便签时有什么感受？

(5) 找一个时间和你在感恩便签中感谢的人分享你写的内容。观察他们的反应是什么？问问他们对你的感恩便签有什么感想？

你有和你最想感谢的这两个人分享你的感恩便签吗？他们有什么反应？	他们对你的感恩便签有什么感想？



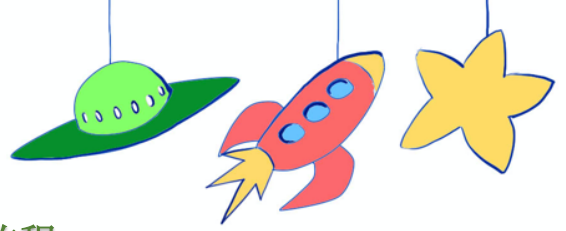




### 11.3 感谢自己

画下或写下你做过的一件让你感到愉快或感恩的事情，并写下你对自己的感谢和祝福。





## 第十二节 我的正念旅程

### 12.1 我的正念计划

(1) 在我难过和不开心时，我可以：

---

---

---

---

---

---

(1) 在我受到别人欺负时，我可以：

---

---

---

---

---

---

(2) 在我和别人发生冲突时，我可以：

---

---

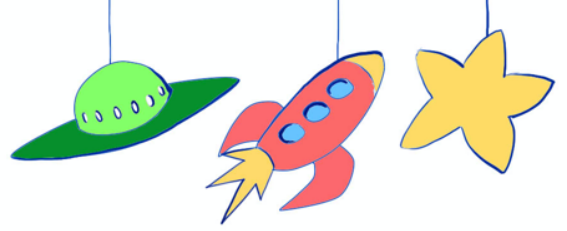
---

---

---

---





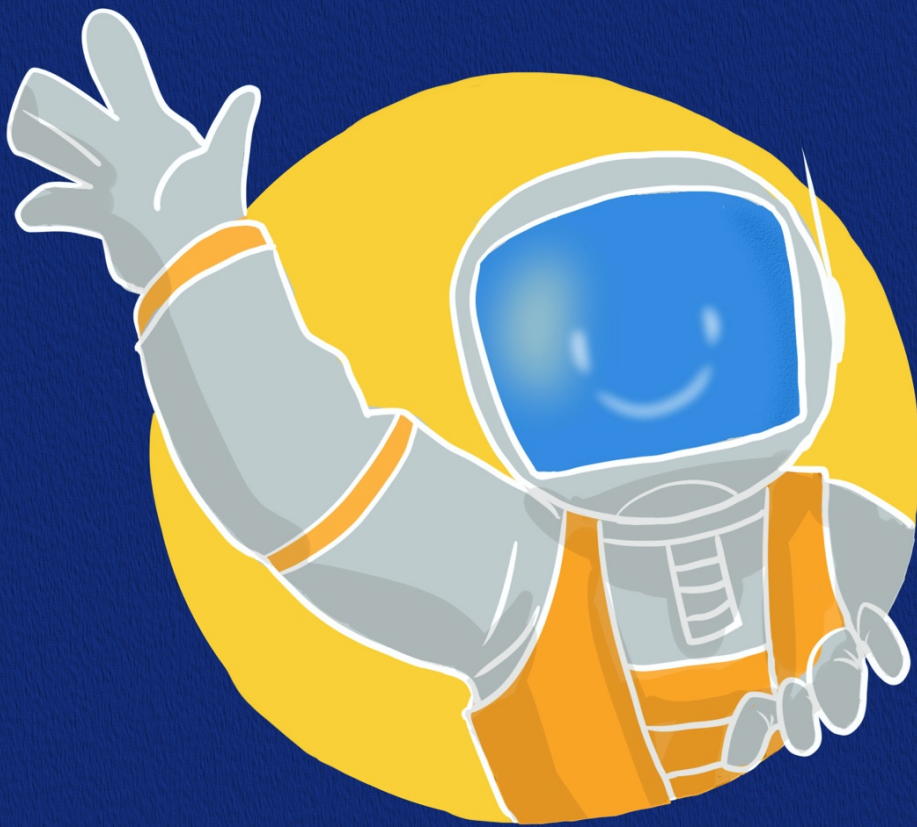
12.2 在学习了这些正念的小方法以后，接下来，在每一次自己做正念练习后，你可以把练习的日期、练习内容、你的想法和感受记录在下面这样的表格里（你也可以设计一个适合自己的表格）。让我们一起继续保持正念的练习吧！

活动	日期	时间 & 时长	练习之前的感受	练习之后的感受
呼吸练习	1/15	课间休息的 10 分钟	明天要考试了，我很紧张	不那么紧张了，我 再复习一下





# THE END



--Credit to YouWell Lab--