

青少年正念
成长课程
教师讲义



青少年正念成长课程

教师讲义

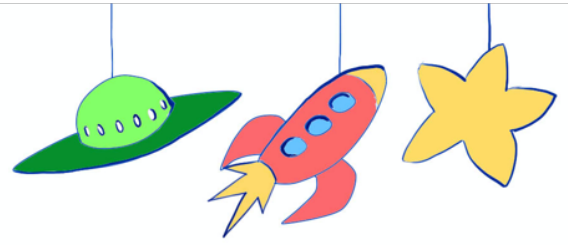
(12 周)

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：

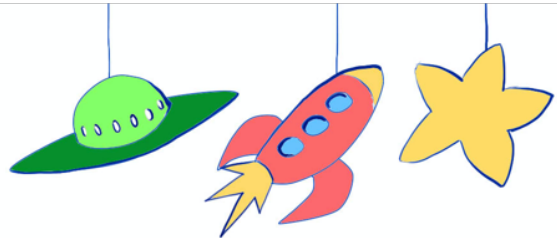
youwell@hku.hk

本手册改编自：

Lu, S., Rios, J., & Huang, C-C. (2016). *Mindfulness-based cognitive and behavioral intervention for children training manual*. New Jersey: Rutgers University, Huamin Research Center.

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

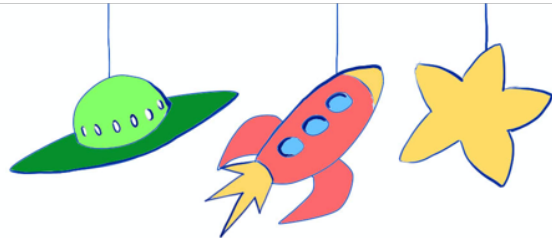




目录

第一节 什么是正念	1
第二节 正念知多少	8
第三节 身体，你好吗？	12
第四节 正念饮食	16
第五节 认识情绪	21
第六节 理解情绪	24
第七节 面对压力	27
第八节 管理情绪	31
第九节 正念沟通	36
第十节 应对冲突、设置边界	39
第十一节 感恩的心	43
第十二节 我的正念旅程	50





第一节 什么是正念

一、 学习目标

第一节是最重要的环节之一，因为在这一次活动中要让孩子们建立起参与活动的能量、对活动的期望和兴趣。老师的准备充分程度和展现热情的能力在接下来的几周内至关重要。你将为孩子们建立一个愿意分享的氛围，培养他们愿意学习新技能的开放态度。

这一节课主要介绍正念的核心概念及目标。例如，什么是正念？正念的原理是什么？什么是自动化反应？怎样做到正念？正念觉察和平常对事物的觉察有什么不一样？介绍整个课程的目的。老师也将在本节中和孩子们建立相互信任、融洽的关系，并且说明一些活动要求。

二、 材料准备

1) 多媒体设备、2) 冥想铃、3) 练习册、4) “什么是正念”视频或讲解图片

三、 活动安排

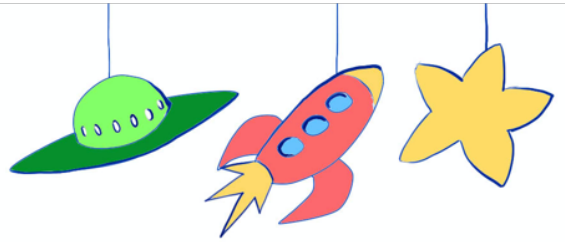
课程开始的时候，老师将敲响冥想铃，告诉小朋友要开始上课了，并告诉小朋友每次都会用同样的方式开始上课。

1. 老师自我介绍并分享课程目标（8分钟）

老师可以先进行自我介绍，然后简单的对课程进行介绍。

各位同学，欢迎大家参加我们的正念小课堂。从今天开始，我们将一起学习12节关于正念的课程。在课堂上，我们会播放有趣的小视频，还有一起参加各种各样的小活动。希望通过轻松而愉快的学习，大家能够：





- 更好的应对日常生活中的压力和困难；
- 提高积极的情绪、同理心和专注力；
- 增进同学间的友好交流。

2. 规则介绍（4分钟）

(1) 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或不想参加活动，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，认真完成练习。

(2) 介绍完了规则之后，提问看看大家还记得哪些规则。

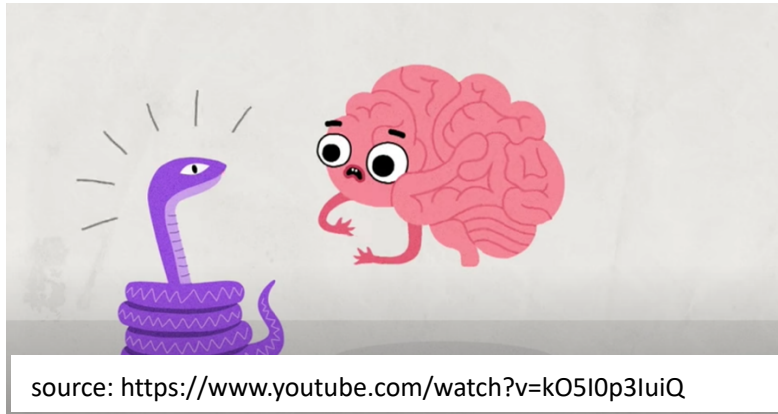
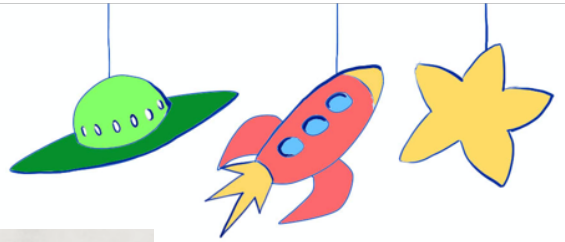
3. 什么是正念？（13分钟）

(1) 老师播放“什么是正念？”视频或讲解视频内容（3分钟）

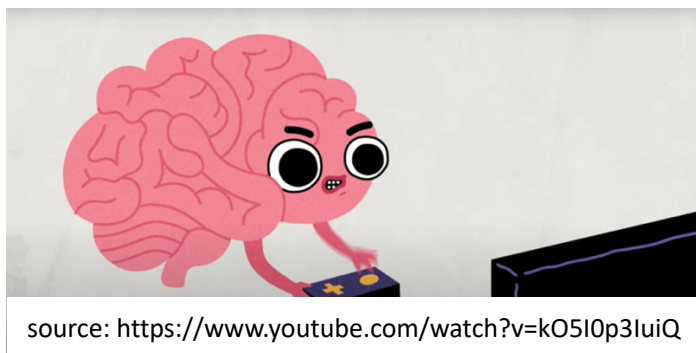
(2) 总结视频，老师讲解“正念”的概念（10分钟）

a. 当我们遇到害怕的事物时（比如刚刚视频里面看到的动画，遇到一条蛇），我们会想要跟它战斗、吓得不敢动、或者逃跑，这些反应是我们的大脑在危险的情况下做出来的本能、自动的反应，在我们遇到真正危险的时候是非常有用的，能保护我们自己不受伤害。这样的反应我们可以叫做“**自动化反应**”。（老师可以展示图片）





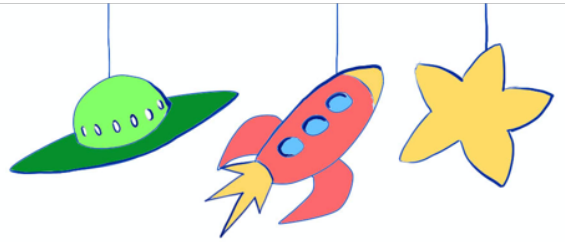
b. 但是，当你遇到一些生活中的“困难”，而不是真正“危险”的事情时，比如玩游戏输了，和同学闹别扭了，你已经考了 80 分，爸爸妈妈仍然批评你考的分数太低了，你感觉“难过”、“生气”、“焦虑”，这时的你会怎样去反应呢？



比如，你有没有遇到过下面这些事情？【可以请大家举手投票】

- 刚刚妈妈不让我玩手机，我跟妈妈吵了一架，我没过脑子对妈妈说了一些狠话（比如“妈妈，我讨厌你！”）。吵完架后我立刻就后悔自己说过的话了，现在妈妈也不跟我说话了，我好后悔，要是刚刚没跟妈妈吵架，没说那句话该多好；
- 体育课的时候，我的同桌故意推倒我，我觉得很生气，没办法控制自己的情绪，也去推了他，然后我们就开始冷战。以前我们放学会一起走，但现在我们已经好几天都不说话了，我不知道怎么去打破尴尬；
- 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。

c. 遇到一些让我们不开心或有压力的事情时，我们除了本能地做出自动化反应以外，也可以用一些更好的方法去应对，比如：

- 虽然游戏输了，但是玩游戏的过程很开心；
- 和同学闹别扭了，我很生气，但是也许我可以和同学聊一下我的感受，也去了解一下他的感受；
- 爸爸妈妈对我学习成绩的期待太高了，我感觉很有压力，有时候感觉喘不过气来，也许我可以跟爸爸妈妈聊一下，然后看一下做错的题目，分析做错的原因，记录下来，提醒自己下次做同样的题目时要注意。

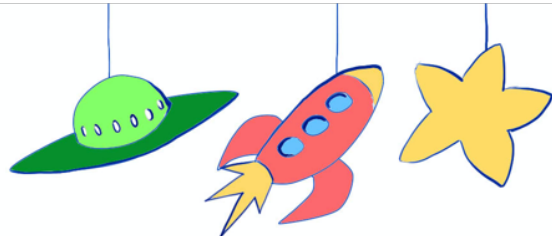
d. 那我们怎样才可以让大脑在遇到这些生活中可能让我们不开心或有压力的事情时，不是自动化地去做出可能让自己后悔的反应，而是停一停、想一想，然后用更理智的方法去解决问题呢？

e. 就像视频中说的，我们可以通过“锻炼大脑”去做到。“正念”可以帮助我们“锻炼大脑”，就像跑步可以帮助你锻炼身体一样。



f. 我们可以通过**呼吸**和一些其它正念的小方法帮助我们慢下来，用“**正念观察**”去感受和接纳我们的身体感觉、情绪和想法。





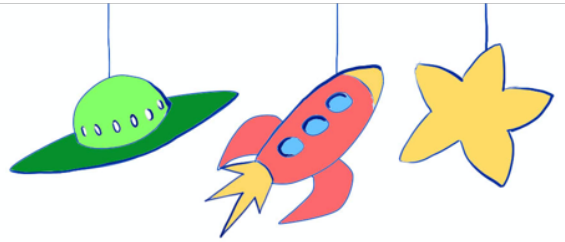
g. 但是，有些同学可能会问：“我只是去观察和感受自己的感觉有什么用呢？这样好像也不能改变什么啊？”（这是一个非常好的问题！）

h. 所以，正念还有一个非常重要的部分，就是当我们把注意力放在当下，仔细地观察到我们的身体感觉、情绪和想法以后，我们还需要去接纳它们，允许它们的存在，试着耐心地和这些感觉相处，而不是去评价、批评自己的这些想法和感觉。比如，妈妈因为你写作业太慢发火骂你，以前你可能会和妈妈吵架，或者会哭，但用正念的方法，你可以先停一停，去仔细观察一下你的感受，你会发现这个时候自己很生气、控制不住情绪、呼吸变快、胸口很闷、甚至头痛。

而正念会帮助你发现这些身体的感觉、情绪、想法、和你想做的行为，你可以试着去观察这些感受、和它们待一会儿（比如你可以对自己说：“好吧，我现在是有点生气，我想跟妈妈顶嘴”），就让这些想法像云朵一样出现在你的脑子里，就好像你的脑子里面在放一部动画片，而你是观众，然后你坚持观察一会儿，可以看看会发生什么？往往，过一会儿这些“云朵”就自己消失了！然后，在稍微暂停一下以后，你可能会觉得心情比较平静了，就可以用更好的方法去处理这件事，比如告诉妈妈：“妈妈，我今天做作业有点慢，因为刚刚那道题有点难，耽误了一点时间，不过我现在已经知道那道题怎么做了！”接下来，你可以观察一下妈妈会有什么反应……在刚开始练习正念的时候，这个暂停的过程可能需要花很长时间，但只要每一天坚持练习，你可能用几分钟就可以做到。

i. 这就是正念，正念可以帮助我们锻炼大脑，控制我们大脑里面“自动化反应”的开关，不带主观评价地把注意力集中在我们现在的感受、现在周围发生的事情，然后让我们更好地处理自己的情绪，更友好地对待自己和身边的人。我们这个学期的心理成长小课堂会教大家一些提高注意力、放松心情的小技巧，这可以通过“正念地觉察”我们的身体、想法、情绪来做到。





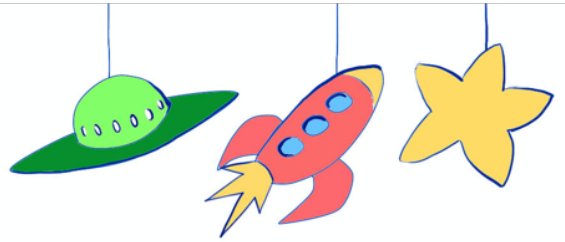
4. 让我们开始呼吸吧！（3分钟）

我们在日常生活中练习正念的第一步就是学习用一种新的方法把我们的注意力集中在自己的感受上，一个简单的方法就是坚持做呼吸练习，这也是正念的核心练习，让我们一起来感受一下呼吸的作用吧！

引导语

- 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
- 想象你是一棵树，像树干那样挺直你的背
- 现在我们的这个姿势就是“专注的姿势”，它可以帮我们集中注意力。在接下来的这个学期里，我们会经常用到这种专注的姿势来做一些练习
【停顿一会，让大家感受这个姿势】
- 集中注意力，注意你吸气、呼气的过程，你的呼吸是什么速度？呼吸的时候有没有声音？你可以把一只手放在肚子上，感受一下肚子随着呼吸，一起一伏……你也可以把手放在鼻子下面，感受一下空气进入鼻子、又从鼻子里出来……
- 继续保持呼吸，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去呼吸
- 在你吸气的时候注意到空气正在进入你的身体；在你呼气的时候注意空气正在离开你的身体。让你的注意力保持在呼吸上【停顿一会，让大家感受自己的呼吸】
- 注意有什么东西让你分心了，不要因为自己分心了就批评自己。让你的注意力重新回到呼吸上就好
- 当你准备好的时候，慢慢地把你的注意力带回到现在的环境中，看看你现在有什么感觉
- 接下来我会敲铃，等铃声完全消失的时候，就让我们慢慢地睁开眼睛
【提示】以后的每节课，我们都会用呼吸练习开始，也会用呼吸练习结束





5. 布置家庭练习（2分钟）

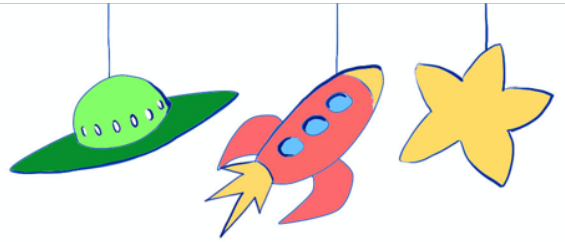
老师第一次课程可以稍微详细地介绍课后练习的作用和规则：

- 我们刚才讲到，只有经常练习，我们的大脑和心才会变得更“强壮”，所以这个学期里，希望同学们能认真完成练习册上的课后练习，锻炼自己的大脑；
- 每次上课都需要带练习册，上课时会让同学分享上一周的家庭练习；
- 老师会在每次课后为上一次家庭练习打分，最认真完成的同学会在中期末收到小奖品。

练习一（练习 1.1）：在练习册上写下你觉得什么是正念。

练习二（练习 1.2）：在这个星期里，用我们今天讲的“专注的姿势”做一件事情（比如写作业、吃饭），在练习册上写下来你在什么时间、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。





第二节 正念知多少

一、 学习目标

本节课继续介绍正念，并通过一些体验式的活动，帮助同学们更好地了解正念的技巧，学习如何进行正念觉察。这节课可以培养孩子们的正念意识，随着这种意识的培养，孩子们将会学习通过正念觉察把注意力放在自己当下的想法、情绪、感受上，学习接纳当下的状态。

二、 材料准备

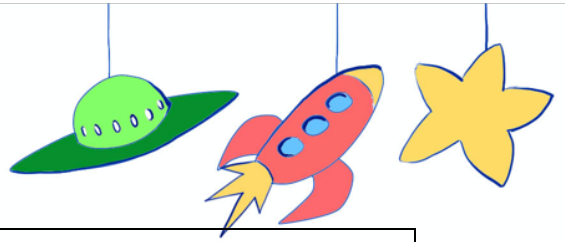
1) 多媒体设备、2) 冥想铃、3) 练习册、4) 纸杯、5) 水、6) “正念是怎样赋予我们能量的？”视频

三、 活动安排

1. 回顾上节内容、分享家庭练习（10 分钟）

- 上节课我们介绍了“正念”这个东西，同学们还记得正念是什么意思吗？【可以用提问方式请同学回答】
- 同学们分享了对正念的理解后，老师回顾上节课对正念的介绍：“正念可以帮助我们锻炼大脑，控制我们大脑里面“自动化反应”的开关，不带主观评价地把注意力集中在我们现在的感受、现在周围发生的事情”。还可以重点回顾“自动化反应”和“不带主观判断地接纳”。
- 请同学们互相分享自己在什么时间、做什么事情的时候用到了专注的姿势，当时自己的身体有什么感觉
- 下面进行 1 分钟呼吸练习，开始今天的课程





1 分钟呼吸练习引导语

- 调整到专注的姿势，背挺直坐好，双脚平稳地放在地上，双手放在自己的腿上或课桌上
- 慢慢闭上眼睛，或者眼睛看向前面的地面
- 慢慢地吸气……呼气……
- 保持自然的呼吸节奏，让自己感受一下呼吸的过程【停留 30 秒】
- 接下来我会敲铃，等铃声完全消失的时候，你就可以慢慢地睁开眼睛

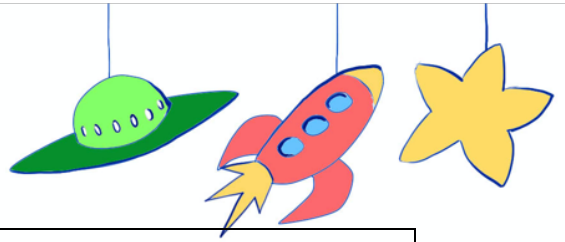
2. 不会动的水（20 分钟）

不会动的水

目的：这个练习可以帮助我们感受注意力的变化，探索一下当自己集中注意力的时候，我们的身体和想法有什么样的感受。

1. 每个竖排座位的同学为一组，老师准备几个装了半杯水的纸杯，让每组同学传递这个纸杯，从第一个同学传到最后一个同学，注意不要让纸杯中的水洒出来。（这一次传递纸杯，因为水比较少，同学们不需要注意力集中就可以很顺利的完成整个过程）
2. 当第一轮纸杯传递完成，老师在 3 个纸杯中加水，加到快要满的程度，再让 3 组同学传递一次纸杯，注意不要让水洒出来。（这一次传递纸杯，需要每位同学放慢速度，提高注意力，留意自己的动作，同时还要去配合坐在旁边同学的动作，这样才能保证水不会洒出来）
3. 这一轮纸杯传递完成后，老师把教室的灯关掉，然后把窗户的窗帘拉起来，让同学们在比较昏暗的情况下再传递一次纸杯。（这一次传递纸杯，需要同学们注意力高度集中，动作要非常慢，同学要配合旁边同学，才能让杯子里面的水不洒出来。通过这个过程，每位同学可以体验一下怎么把正念觉察时需要的注意力带入到简单的活动中）





【分享】让同学们分享自己的感受、身体感觉、情绪、想法。（如果有同学在分享的过程中，批判或评价自己的感受，老师需要提醒大家，就简单的形容自己当下的感觉就好，不要去评价或批判这些感觉）

【总结】“正念觉察”就是仔细地去感受自己的身体感觉、情绪、想法，就像刚刚第三轮传递纸杯那样，慢慢地，把注意力高度集中，去感受每一个细节。当然，这个过程中如果你发现自己分心了、或者因为太紧张所以没办法集中注意力，都是非常正常的，其实当你发现自己分心的时候，你的注意力就已经回来了！

【提问】老师邀请同学们举手：觉得自己平时在生活中做到过“正念觉察”的同学请举手。

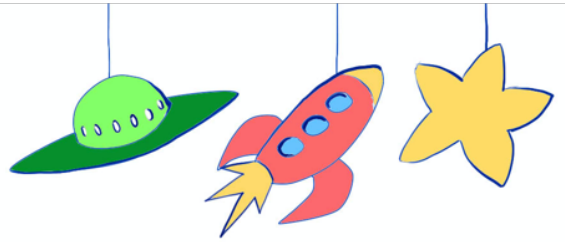
3. 两只狼的故事（5分钟）

上节课我们讲到当我们把注意力放在当下，观察我们的身体感觉、情绪和想法以后，我们应该试着去接纳它们，而不是去评价、去批评自己（比如：“我要是没有这种感觉就好了！”或者“我不应该有这些想法！”）。那为什么我们要接纳自己的感受呢？

（1）老师播放视频（“正念是怎样赋予我们能量的？”）（3分钟）

（2）总结视频（2分钟）：每个人生活中都会遇到开心和不开心的事情，我们没有办法回避生活中的压力和不开心的事情，但我们可以去正念观察自己的身体感觉、情绪、想法和自己想做出什么行为。就像视频中的两只狼，一只狼代表“正面情绪”、一只狼代表“负面情绪”，让我们试着接受它们一直都在我们的心里，去喂养“正面情绪”那只温顺的狼，去驯化“负面情绪”那只看起来有点凶恶的狼，而不是一见到“负面情绪”那只狼就马上自动化地“逃跑”、或“吓得不敢动”或者“跟它战斗”，这样每次它们出现的时候，我们就能更淡定地面对它们啦！





4. 课程小结（2 分钟）

今天我们通过游戏感受了我们注意力的变化，学习了怎样提升自己的注意力。我们还讲了为什么要接纳自己的想法和情绪，不去批评这些感受。随着我们以后每节课的练习，我们会学习怎么样更仔细地进行正念觉察。

5. 布置家庭练习（2 分钟）

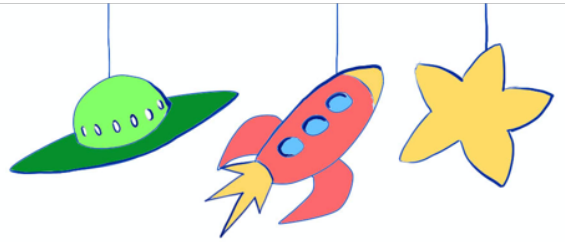
练习一（练习 2.1）：向同桌介绍你对正念的理解，看看你和同桌的理解是否有不同？他 / 她对正念的理解是怎样的？

练习二（练习 2.2）：在这个星期里，在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！”看看呼吸三次以后你有什么感觉？

6. 结束课程（1 分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。【引导语见讲义第 9 页】





第三节 身体，你好吗？

一、 学习目标

这一节课将具体向同学们介绍呼吸的重要性，以及呼吸和调节情绪、提高专注力的关系。同时也提醒孩子们注意正念观察自己的呼吸，学习怎样在遇到压力时，通过呼吸来调整身体状态。并通过身体扫描，进一步观察我们身体各个部位的感觉，在这个过程中关注自己的呼吸。

二、 材料准备

- 1) 多媒体设备、2) 冥想铃、3) 练习册、4) “身体扫描”视频

三、 活动安排

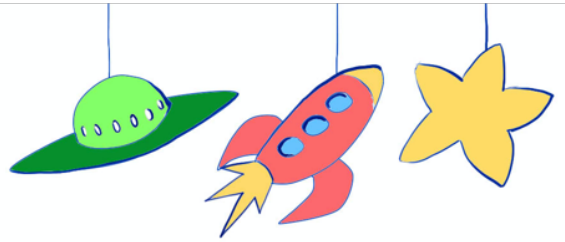
1. 回顾上节内容、分享家庭练习（10 分钟）

- 上节课我们通过传递水杯的游戏感受注意力的变化，学习了什么是“正念觉察”，也通过看视频了解了我们为什么要去接纳自己的想法和情绪，不去批评这些感受
- 请同学们互相分享和同学介绍“正念”时都发生了哪些有趣的事情，他们对正念有哪些理解、想法、反应或者感受？
- 请同学分享上一周遇到不开心的事情时，三次深呼吸有没有给你带来什么新的感受？
- 下面调整到专注的姿势，用 1 分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第 9 页】

2. 呼吸的重要性（10 分钟）

（1）问大家一个脑筋急转弯：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】





(2) 很多人不知道怎么样正确地呼吸，也不知道我们和呼吸之间的关系。其实专注地呼吸可以帮我们集中注意力、缓解焦虑和压力。就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，特别是在面对压力（比如非常担心明天的考试）的时候，可以通过简单的呼吸练习来调整自己的状态。

目的：下面这个简短的活动可以让同学们初步观察自己的呼吸，了解到身体状态和呼吸之间的关系。

(1) 让同学们观察呼吸的次数

第一步：老师让同学们用“专注的姿势”坐好，闭上双眼（或者眼睛看向前面的地面），保持自然的呼吸

第二步：告诉同学们在接下来的一分钟内数自己的呼吸次数

第三步：老师计时 1 分钟

第四步：练习结束后让同学们在练习册中记录自己的呼吸次数（练习 3.1）

(2) 让孩子们原地跳跃 30 秒-1 分钟左右，再重新回到座位上

(3) 再像步骤 (1) 那样，让同学们观察自己 1 分钟内呼吸的次数，在练习册中记录下来（练习 3.1）

(4) 提问：这两次观察的呼吸次数有没有不同？你的身体感觉是怎么样的？

【总结】呼吸是身体最重要、最基本的需求之一，它可以帮助我们调整身体状态，在身体或者心理“剧烈活动”的时候，对呼吸的需求也会变大，我们会呼吸得更加急促；当身体、情绪在平静的状态下，我们的呼吸就会更加平稳。所以，在我们有压力或者觉得紧张的时候，我们也可以通过缓慢、平稳地呼吸来调整自己的状态。

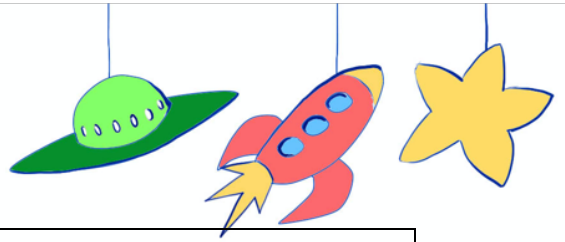
3. 身体扫描（15 分钟）

(1) 介绍身体扫描：播放“身体扫描”视频（5 分钟）

(2) 老师引导同学们做身体扫描练习（5 分钟）

(3) 完成一次练习后，邀请同学们说说练习时的感受（5 分钟）





身体扫描引导语

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。

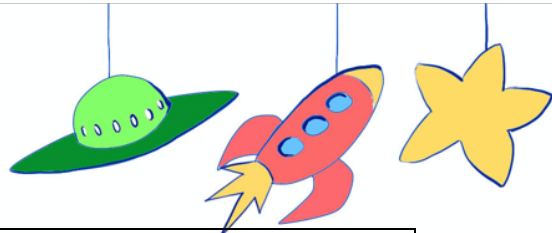
吸气，感受或想象空气进入身体，然后通过左腿，到左脚脚趾。再呼气…呼气时，想象呼吸从脚趾开始，一直向上通过腿和身体，然后从鼻子出来。用这种方式继续呼吸几次，每次吸气时到达脚趾，每次呼气时又从脚趾开始。现在你可能很难熟练用这种方式去呼吸，就简单放松地进行这个练习就好。

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。当你准备好了，可以慢慢睁开眼睛…【敲响冥想铃】

4. 课程小结（2 分钟）

呼吸是我们每个人每时每刻都在做的事情，呼吸和我们的身体、情绪是直接联系在一起的。【可以提问同学们今天讲到了呼吸有哪些好处？】平时注意观察、调整自己的呼吸，可以帮助我们集中注意力，在紧张、有压力的时候调整自己的状态。在以后的每节课里，我们都会用呼吸练习来观察自己的感受。

5. 布置家庭练习（2 分钟）

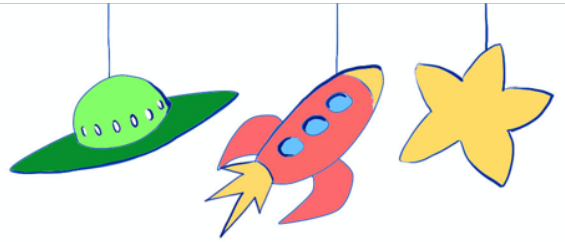
练习一（练习 3.2）：在接下来的一个星期里，和班上同学一起做一次呼吸练习，每次 3-5 分钟的时间，在这几分钟里什么也不做，只用“专注的姿势”来呼吸，注意呼吸给你身体带来的变化，在练习册上把你的练习过程写下来。

练习二（练习 3.3）：在接下来的一周里，自己做一次身体扫描，并在练习册中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。

6. 结束课程（1 分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。【引导语见讲义第 9 页】





第四节 正念饮食

一、 学习目标

这节课将介绍正念饮食的概念和方法。正念饮食是一种全神贯注于眼前食物，并且秉承着“慢慢吃，不分心”理念的饮食方式，引导孩子们用心地吃东西。通过这个方法，孩子们会发现每次吃东西都会成为一次丰富的体验。本节目标是引导孩子思考自己平时的饮食过程，了解正念的饮食方法，认识食物与身体、意识之间的关系。

二、 材料准备

- 1) 多媒体设备、2) 冥想铃、3) 练习册、4) “正念饮食”视频

三、 活动安排

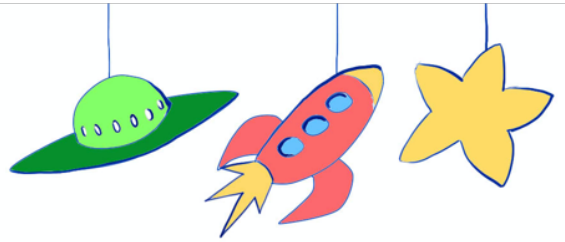
1. 回顾上节内容、分享家庭练习（10 分钟）

- 上节课我们讲了呼吸有哪些作用？（可以用提问方式请同学回答）
- 请几位同学分享这周做呼吸练习的情况，做呼吸练习的时候身体有什么感觉？有没有和同学一起练习？他们对呼吸练习有什么反馈？
- 请同学们互相分享自己在家做身体扫描练习时的情况，做完身体扫描练习后有什么样的感受？鼓励同学们互相分享自己的画。
- 下面调整到专注的姿势，用 1 分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第 9 页】

2. 回顾自己的日常饮食习惯（5 分钟）

请同学们想一想自己平时吃饭的时候都是什么样的？周围的环境是什么样的，和谁在一起？最喜欢吃什么、不喜欢吃什么、为什么？自己吃饭有什么习惯？（比如喜欢边看电视边吃饭、很快吃完就跑出去玩）

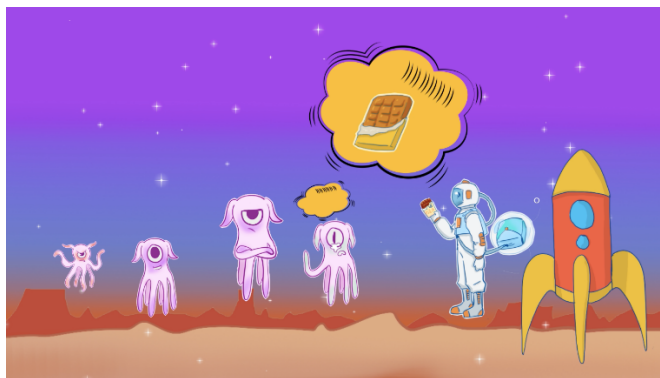




3. 介绍正念饮食（5分钟）

其实吃东西的时候也是我们练习正念、锻炼自己注意力和观察力的机会。今天我们会告诉大家怎么样在吃东西的时候学习“初学者心态”，用一种新的方法去体验普普通通的事情，发现一些我们在日常生活里没有注意到的东西。

(1) 播放“正念饮食”视频片段（2分钟）

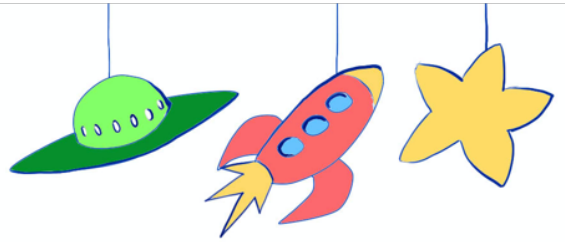


(2) 总结（3分钟）

正念饮食的步骤（以视频中的巧克力为例）：

- **拿：**拿起一包你喜欢的巧克力
- **看：**看看它的包装、颜色、形状
- **碰：**慢慢打开这包巧克力，拿出其中一颗，慢慢细看，观察细节
- **闻：**在吃之前我们还可以闻一闻巧克力有什么味道
- **放：**将巧克力由手指放入口中，细心觉察手指、舌头是怎样合作，将食物放入口中
- **尝：**先用舌头品尝味道，巧克力散发着不同的味道，你可能会分心，温柔的将注意力带回此时此刻就可以
- **吞：**巧克力在口中，开始自然地融化，尝试去完全了解这颗巧克力的味道、质感，最后吞下它
- **继续：**我们之后做正念饮食练习，还可以继续看看自己能不能感觉到巧克力正在进入你的胃里，在吃完巧克力后，去体会一下整个身体的感觉





这个正念饮食和你平时吃东西的方法不一样，正念就是将平时的日常重新慢慢体会，这样会为你带来改变。

4. 我是科学家（15分钟）

（1）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：

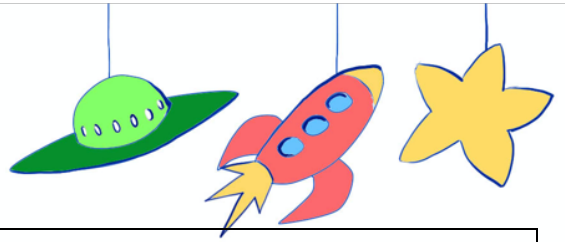
- 今天我给你们带了一个东西（等大家反应几秒）
- 这个东西是你吃的（等大家反应几秒）
- 我给你们每人带了两粒葡萄干（或其它食物）（等大家反应几秒）

（2）接下来，按照下面的步骤吃葡萄干（*可替换为其它食物）

正念饮食引导语

1. **拿：**首先，拿起刚刚发给你们的一粒葡萄干，把它放在你的手心上，或者用手指轻轻捏住。注意观察这颗葡萄干，想象你是一个科学家，从来没有见过这个东西，现在要来好好研究一下它。
2. **看：**认真地去看看这颗葡萄干，看看它的每个部分，它是什么形状？有多大？是什么颜色？闻起来是什么味道？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. **碰：**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一下它。
4. **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. **放：**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，准确地把它放到嘴唇上的。轻轻地把葡萄干放进嘴里，先不要咬它，注意它是怎样被放进嘴里的。去感受一下嘴里含着它的感觉。用心去感受食物在嘴里的感觉，想想农民叔叔阿姨们辛勤的劳动，才让这颗葡萄干来到我们的身边，到了我们嘴里。





6. **尝：**如果你准备好了，我们现在就要吃葡萄干啦，但先别急着吃完吞下。注意你是怎么咬它的，从哪里开始咬的。你也可以慢慢闭上眼睛。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，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。它有没有变碎？有没有变软？
7. **吞：**现在，慢慢地吞下它。在吞下葡萄干之前，注意你“想吞下它”的这个想法。
8. **继续：**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。
9. **重复：**试着自己用同样的方法去吃另一颗葡萄干，先拿起它，看、碰、闻、放到嘴里、尝一尝、最后吞下。

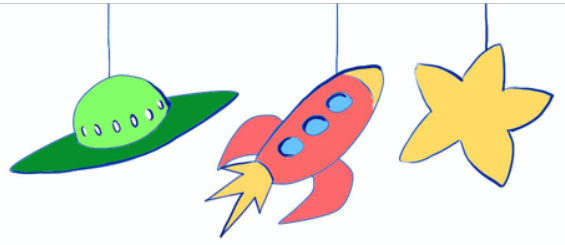
(3) 接下来，老师邀请小朋友们分享：

- 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？
- 两颗葡萄干看起来、摸起来、吃起来一样吗？有没有什么不同？
- 你觉得这样吃葡萄干和平时吃东西的感觉一样吗？为什么？

4. 课程小结（2 分钟）

我们今天讲了什么是“正念饮食”。正念饮食能给我们带来很多好处，我们可以和食物建立一种健康的关系，比如勇敢尝试新的食物、改掉挑吃的习惯、慢慢地仔细品尝食物。我们可以用看、闻、触摸等等方法去仔细观察食物，用一种新的角度去重新认识它。我们也可以把这种仔细观察的方法用在日常生活里的其它地方，比如带着一颗好奇心，用新的角度去观察自己的爸爸妈妈、观察自己身边的同学们，好像自己是个外星人，以前没有见过他们一样。我们也可以用这种新奇的角度去重新观察一下自己不喜欢的人或东西，也许我们会发现其实他们也有一些可爱的地方！





5. 布置家庭练习（2分钟）

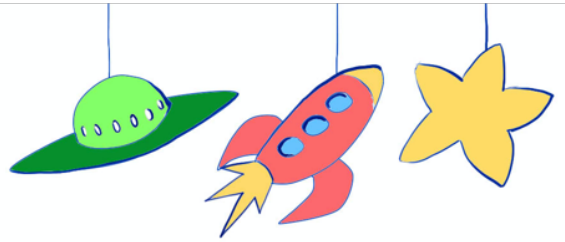
练习一（练习 4.1）：回想一下我们今天做的“正念饮食”有哪些步骤？试着在练习册上按顺序写下来。

练习二（练习 4.2）：在接下来的这个星期里选一天，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，并写下练习过程中你的感受。可以和班上同学一起练习哦！

6. 结束课程（1分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。【引导语见讲义第 9 页】





第五节 认识情绪

一、 学习目标

接下来两节课的主题是认识情绪。为了管理情绪和降低压力，孩子们首先需要认识到什么是情绪、为什么会感受到某一种情绪。这节课将带领孩子们探寻自己的想法、情绪、身体感觉之间的联系，鼓励孩子们留意和观察自己的情绪，思考情绪产生和变化的原因，并鼓励孩子们表达自己的情绪。认识、接纳、并表达正面和负面情绪可以为情绪管理和调节做好准备。

二、 材料准备

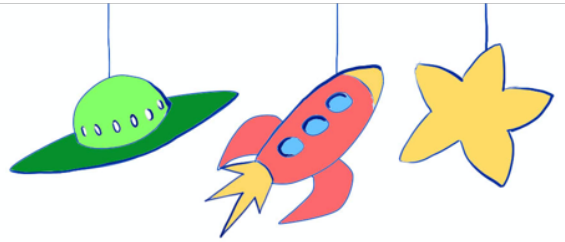
1) 多媒体设备、2) 练习册、3) 冥想铃、4) “头脑特工队：认识情绪”视频、5) 五种不同情绪的图片

三、 活动安排

1. 回顾上节课内容、分享家庭练习（10 分钟）

- 上节课我们讲了“正念饮食”有什么好处？大家还记得有哪些步骤吗？
- 请几位同学分享这周练习正念饮食的过程：你在练习正念饮食时，有什么情绪、想法和身体感受？什么时候练习的，吃了什么东西，练习过程里有什么感想和发现，有没有什么问题？例如，如果有些同学用正念的方法吃了一口米饭，可能会发现米饭是甜的，这是平时大口吃饭的时候不会注意到的（原因：白米饭的主要成分是淀粉，我们唾液中含有的唾液淀粉酶能将淀粉分解为麦芽糖，因此白米饭在口中慢慢咀嚼时会产生甜味）
- 下面调整到专注的姿势，用 1 分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第 9 页】





2. 播放“头脑特工队：认识情绪”视频（5分钟）

- (1) 播放动画片《头脑特工队》中的认识情绪视频片段
- (2) 向大家展示代表五种不同情绪的图片：

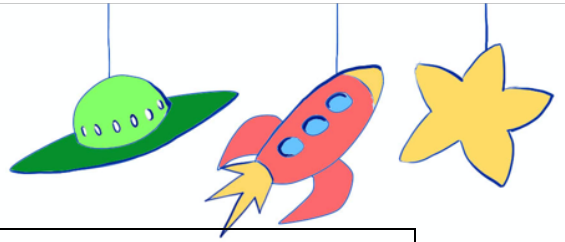


【总结】我们每个人都有各种不同的情绪,我们的情绪也会随着我们身边发生的事情不停地变化。情绪会影响我们做出的行为,有些情绪(压力、紧张、生气、担心)会让我们没办法集中注意力、做自己想做的事、说自己想说的话。我们的情绪、想法、和身体感觉是关系很好的小伙伴,它们会互相传递信号、互相影响。正念的练习能帮我们注意到自己现在身体的感受、观察自己脑子里的想法、发现自己的情绪。

3. 活动：认识你的情绪（20分钟）

- (1) 老师将同学们分成几人一组(*分组情况可以视人数和时间而定)。打开练习册(练习5.1),共有4个表情图片。让同学们为每张图片上的表情命名(练习册图片中的情绪依次为:难过、生气、开心、恐惧)。
- (2) 在每个表情后写一件自己有这种情绪时发生了什么事情(例如:“在我和朋友吵架的时候我很生气”)。
- (3) 写出自己当时有什么想法和身体感觉(例如:“我生气是因为我的朋友不听我说话”,“我生气的时候呼吸变快、胸口闷”)。
- (4) 当组员们都写完后,让孩子们在小组内互相分享。
- (5) 如果时间允许,老师可以挑选几个孩子在班级内分享。





【注意】一些孩子可能对某些表情认不清担心写错，老师需要鼓励他们发挥想象力。老师也可以询问孩子为什么认为这个表情是某一情绪而不是另一种，这两种情绪（孩子自我的认知和图片表达的情绪）之间有什么区别，让孩子模仿出图片想表达的表情并描述相关的事例。

4. 课程小结（2 分钟）

这节课我们介绍了认识和探索自己各种情绪的方法。通过辨认小猴子的表情、观看“头脑特工队”动画来认识不同的情绪，通过正念的方法去探索自己的情绪和我们身边发生的事情、身体的感觉、想法、和自己想做出的行为之间的联系。在日常生活里，我们可以多留意自己的情绪变化，出现各种情绪时我们有什么想法，以及我们身体的感受。我们在留意到自己的情绪后，可以试着去观察它、接纳它，允许它的存在、看一看这些情绪为什么会出现，我们也可以用一些方法将情绪表达出来，这是我们管理情绪的基础。

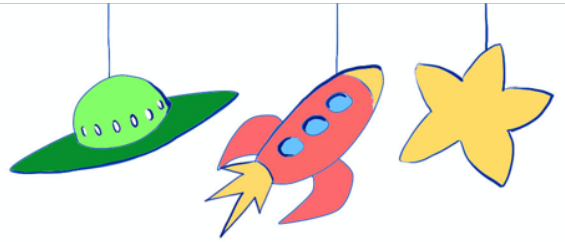
5. 布置家庭练习（2 分钟）

练习 5.2: 请同学们在接下来的一周内完成课后练习中的情感日记。

6. 结束课程（1 分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。**【引导语见讲义第 9 页】**





第六节 理解情绪

一、 学习目标

在了解自己的情绪的基础上，本节课将进一步引导同学们理解他人的情绪。通过“明明的故事”小活动，让同学们尝试转换视角，学会站在他人的立场上理解他人的情绪。明白就算面对同一个情景，不同的人也可能会有不同的感受，并思考我们要如何理解他人跟我们不同的感受。

二、 材料准备

- 1) 练习册、2) 冥想铃

三、 活动安排

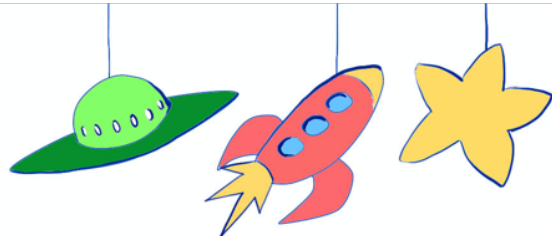
1. 回顾上节课内容、分享家庭练习（10 分钟）

- 上节课我们认识了各种各样的情绪，还探索了不同情绪出现和变化的原因，大家还记得我们都通过孙悟空认识了哪些情绪吗？【请几位同学分享，并表演出来自己分享的情绪】
- 请几位同学分享家庭练习 5.2，分享自己写的“情感日记”：在哪一天发生了什么事情？有哪些情绪、想法和身体感觉？把自己画在日记上的表情表演出来
- 下面调整到专注的姿势，用 1 分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第 9 页】

2. 明明的故事。（25 分钟）

(1) 请同学们打开练习册 6.1，表格中描述了几种不同的情境，请同学们想象一下，在这些不同的情境中自己会有什么样的情绪和感受？





(2) 邀请几位同学分享自己填写的答案，在 4 个不同情境中他们有什么感受？为什么？

(3) 老师讲述“明明的故事”，请同学们认真听故事，了解明明：

明明的故事

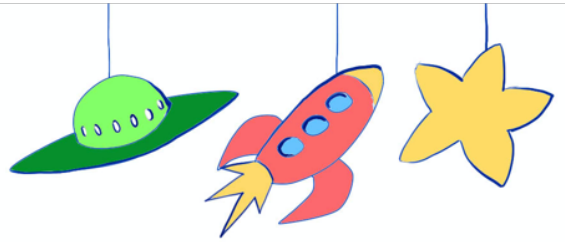
明明今年 10 岁，他住在一个被美丽群山环抱的小镇中。他有一头黑色的卷发，并且总是有着灿烂而温暖的笑容。明明喜欢在他家附近的空地上踢足球，但有时太热了就没法在那儿踢球。如果太热的话，明明会出很多汗还会觉得心情烦躁，所以他不爱在热天里踢球。天气热的时候，明明会和朋友们去附近的山里玩。山里有很多树荫十分凉爽，有时还能在山脚下看到吃草的牛和羊。明明特别喜欢吃蔬菜和水果，但是不喜欢草莓和葡萄，他觉得草莓和葡萄的口感很奇怪。

长大后，明明想当一名医生。两年前，他的姐姐从学校回家，被一条恶犬袭击了。她受了重伤，被送往医院。明明在医院看到医生给姐姐治疗，觉得医生非常伟大，所以立志长大后也要做一名医生。

(4) 练习册 6.2 描述了几种不同的情境，请同学们想象一下，明明在这些不同的情境中会有什么样的感受？（答案举例如下）

情景 1： 回家的路上遇到邻居在遛狗	情景 2： 明明要去医院打针
明明觉得： <u>害怕</u>	明明觉得： <u>很兴奋/好奇</u>
因为： <u>他的姐姐被狗咬伤过</u>	因为： <u>他的理想是当一名医生</u>
情景 3： 明明生日时得到了一个草莓蛋糕	情景 4： 在炎热的夏天，朋友约明明去操场玩
明明觉得： <u>失望/生气</u>	明明觉得： <u>烦恼</u>
因为： <u>他不喜欢吃草莓</u>	因为： <u>如果太热的话，明明会出很多汗，会觉得心情烦躁</u>





(5) 请几位同学分享，在 4 个不同情景中，同学们觉得明明会有什么感受？为什么？

(6) 请同学看看自己填写的两个表格（6.1 和 6.2），对比 4 个情景中“我”的感受和“明明”的感受是否有不同？（如有不同请举手）邀请这些同学们解释，为什么在同一个情境中，他们觉得明明的感受会和自己不一样？如果换作另一个小朋友，他们还有可能会有哪些别的感受？

4. 课程小结、布置家庭练习（4 分钟）

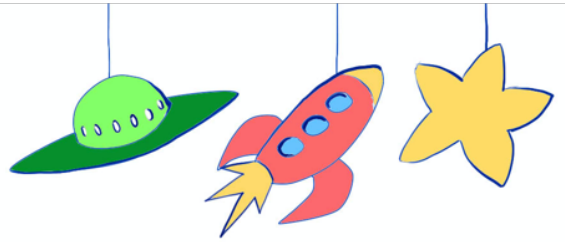
就算面对同一个情境，不同的人也可能会有不同的感受，因为每一个人的兴趣、爱好、习惯、和过去的经历都不一样。那我们要如何对待别人和我们不同的感受呢？我们可以用同理心去回应。

用同理心回应意味着向某人表达你了解他们的感受和想法。比如说，大家有没有不喜欢吃的食物？想象一下你面对不喜欢的食物的心情，现在你是不是能理解明明在生日的时候收到草莓蛋糕的心情了呢？想想如何回应明明才能表现出自己理解他的感受，课后，请同学们完成练习册 6.3 的“同理心回应”练习。

5. 结束课程（1 分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。【引导语见讲义第 9 页】





第七节 面对压力

一、 学习目标

在之前的课程中我们学习了认识、探索、接纳自己的情绪，那么我们应该怎样应对这些情绪呢？当我们感到心烦、紧张、或是苦恼时，我们通常是自动化地做出反应，这往往容易让我们习惯性地用无效、甚至自我伤害的行为去应对这些负面情绪。这一节课将用角色扮演的形式帮助孩子们了解和探索自己平时应对压力和负面情绪的几种反应模式，从而学习用更好的方式去接纳和回应压力和负面情绪。

二、 材料准备

- 1) 练习册、2) 冥想铃、3) “战斗-逃跑-冻结-跳舞”图片

三、 活动安排

1. 回顾上节课内容、分享家庭练习（10 分钟）

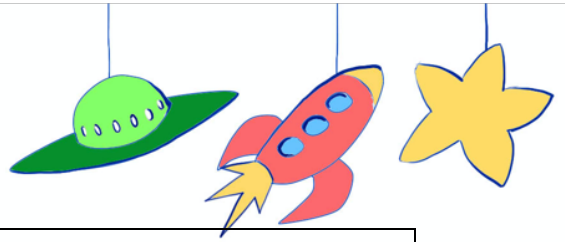
- 上节课我们通过不同的活动去学习认识和探索自己的情绪，同学们还记得有哪些活动吗？
- 邀请几位同学分享上一周家庭练习 6.3，你是如何回应明明的，让他觉得被理解的？
- 下面调整到专注的姿势，用 1 分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第 9 页】

2. 遇见外星人：展示“战斗-逃跑-冻结-跳舞”四种模式（25 分钟）

“战斗-逃跑-冻结-跳舞”

目的：用一种生动的方式来展示我们在压力下会做出的不同反应模式。





(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（图片在本节课配套素材中）：



(2) 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），由一位同学来扮演另一个角色
- 也可以邀请几对同学到讲台进行角色扮演

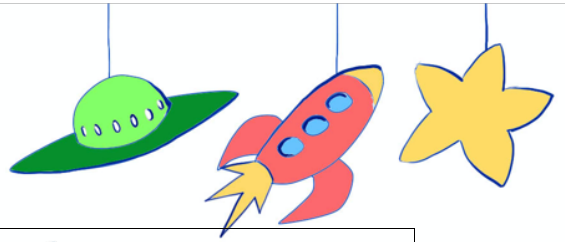
演示你会怎么样应对这个不友善的外星人。可以多邀请几小朋友来进行角色扮演，看看不同人的反应。注意提醒扮演过程中，不能打架和追赶，也不能伤害到对方。

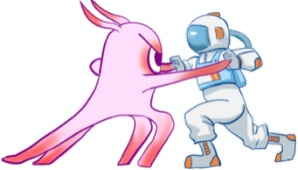
(3) 老师邀请几位同学总结角色扮演的过程，并在同学回答后总结遇到压力时的集中常见反应：

- 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图片：





<p>战斗</p>	
<p>逃跑</p>	
<p>冻结</p>	

(4) 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。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。

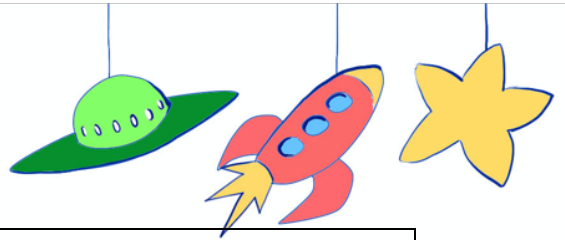
扮演外星人的小朋友走近老师，老师首先做出一种“**战斗**”反应，用双手向后推，两人用力互相推，直到陷入僵局。老师结束了第一轮，告诉学生们这就是第一种反应方式——战斗，然后让外星人再次出现。

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。

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。





【总结】与其抗拒或逃避问题，不如观察它、感受它、然后控制它，就像跳舞一样！



3. 课程小结（2分钟）

这节课我们通过角色扮演的方式了解自己平时应对压力和负面情绪时运用的是“战斗、逃跑、冻结、跳舞”中的哪一种反应模式。在生活中，我们可以尽量尝试运用“跳舞”的方式去和压力、负面情绪共处。

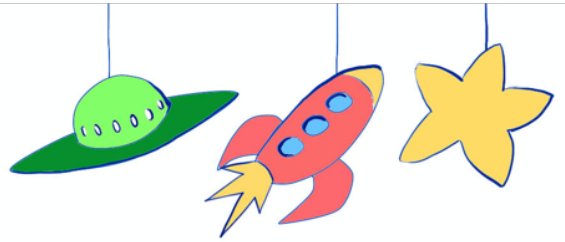
4. 布置家庭练习（2分钟）

练习 7.1: 在接下来一周的时间内选择一天完成练习“你的天气预报”。

5. 结束课程（1分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。**【引导语见讲义第 9 页】**





第八节 管理情绪

一、 学习目标

我们在上一节课中了解和探索自己平时应对压力和负面情绪的几种反应模式，有“战斗”、“逃跑”、“冻结”和“跳舞”。本节课将教同学们如何利用感官在伤心、难过的时候让自己回到现实的情境中，不被不开心的情绪带着走。同学们将学习怎样运用身边的物体帮助自己从不开心的情绪中抽离出来，在感觉烦恼的时候不再沉浸在自我的内心，而是关注于周围的环境。这种“健康的抽离”可以帮助孩子们调节自己的感受、管理自己的情绪。如果时间有限，老师可以特别侧重于嗅觉的使用。除了运用感官以外，老师还可以在本节课中融入呼吸练习，通过呼吸练习来辅助感官觉察，并提醒孩子们注意呼吸在情绪管理中的重要作用。

二、 材料准备

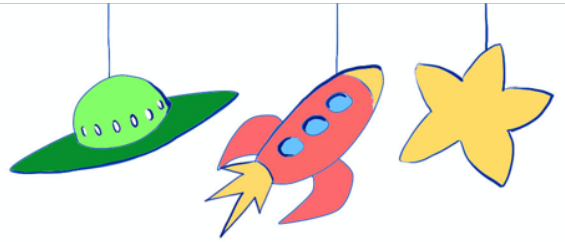
1) 练习册、2) 冥想铃、3) 橙子（可替换成其他有放松气味的物品，比如干橙子、气味喷雾等等）

三、 活动安排

1. 回顾上节课内容、分享家庭练习（10 分钟）

- 大家还记得上节课“遇到外星人”的活动吗？有哪位同学能说一下我们在遇到压力的时候会有哪几种反应模式？可以邀请两位同学（或者老师和一位同学）表演一下宇航员遇到不友善的外星人时的四种反应模式，让同学们猜一猜都是哪种反应模式
- 邀请几位同学分享一下上一周的家庭练习“我的天气预报”
- 下面调整到专注的姿势，用 1 分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第 9 页】





2. 介绍本节学习目标，以及运用感官来管理情绪的原理（5分钟）



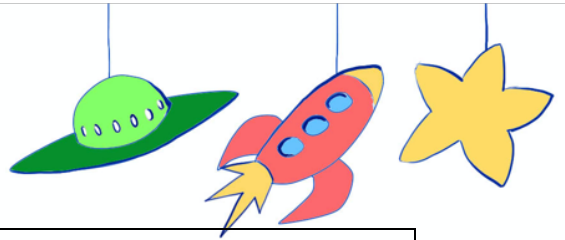
具体怎么做呢？

- (1) 首先，通过身体发出的信号，发现自己的情绪变化，比如通过自己心跳加速、脸红，发现自己现在非常生气
- (2) 在自己身边找一个东西，把注意力集中在它上面（比如压力球、花瓣）。如果你身边没有其它东西，可以把注意力集中在自己的呼吸上
- (3) 注意观察这个东西，注意自己摸到、闻到、看到、或者听到这个东西的感觉（比如手指捏压力球的感觉、闻到花的香味、或者注意自己呼吸的节奏），这样可以帮我们在感觉烦恼的时候不再沉浸在自我的内心，而是关注于周围的环境。这种“健康的抽离”可以帮助我们控制、调节自己的感受
- (4) 在成功调节自己的情绪以后，我们会更冷静地思考应该怎么做（比如是不是要揍这个让我们生气的同学？）
- (5) 这样我们就会更好地回应情绪，和各种情绪做朋友

3. “哇，橙子！”（20分钟）

“哇，橙子！”
(1) 老师给每个孩子分发所需物品，例如一个橙子（*或替换成其它物品），在发橙子前，老师需要说明活动规则，例如：“这是一个为你准备的特别的橙子，你在整个活动过程中都会用到它，不要提前把它吃掉哦”。
(2) 让孩子们仔细观察，看一看橙子是什么样的：它的大小、颜色、光影、表面褶皱；放在手上摸一摸、捏一捏，看看有什么感觉；听一听，如果你挤它/揉它，它会发出声音吗？
(3) 轻轻地闻一下这个橙子。集中精神，可以闭上眼睛闻一闻。





(4) 接下来，继续闻着橙子，保持专注的姿势，让我们一起做一个“三分钟呼吸空间”练习：

- **【将注意力从橙子转移到自己身上】**把自己的注意力放在当下，你可以慢慢闭上眼睛。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？**【停留 30 秒到 1 分钟】**
- **【注意我们的呼吸】**现在，把全部注意力转向呼吸，吸气…呼气…**【停留 30 秒到 1 分钟】**
- **【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，你现在是什麼姿势、你脸上有什麼表情、你身体有没有什麼变化。**【停留 30 秒到 1 分钟】**

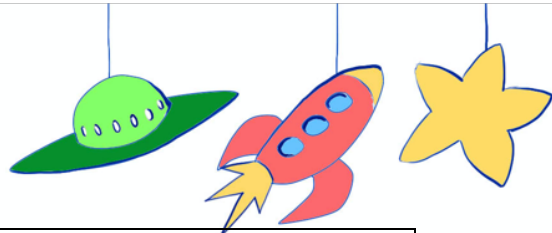
(5) 请同学们在练习册（练习 8.1）中写下以下问题的答案：

- 它闻起来怎么样？
- 当你触摸它的时候，是什麼感觉？
- 它看起来像什麼？（形状、颜色、大小…）
- 如果你挤它/揉它，它会发出声音吗？什麼样的声音？

(6) 写完以后同学们两两一组讨论，随后邀请几位同学分享自己的回答。

【总结】情绪不用抑制、改变或当下马上表现出来。去感受它们、注意它们就是一件很棒的事情。注意、承认、并接纳自己的情绪。当你焦虑、担忧、伤心的时候，最重要的是先认识到当下的心情。你可以试着深呼吸几次，在呼吸的时候把注意力放在你的胸腔、腹腔的起伏变化，把你的思绪从承载情绪的大脑转移到没有想法的腹部。你也可以通过身边的东西，比如一颗橙子，或者一些能让你放松的物体（比如压力球），让自己的情绪不被负面情绪带走，而是停留在现在我们身边的环境里。随着你练习的次数越多，你管理情绪的能力（例如用身边的物体让自己扎根于现实）才会越有效。你可以试着花更长的时间（10-20 分钟）反复进行这个橙子练习（或用其它物品代替）。你也可以根据自己的感受探索最适合自己的情绪管理方法。





【小贴士】大家有没有注意到闻到橙子香味的时候,你有什么感觉?其实,嗅觉是所有感官中最直接触发我们的情绪和记忆的一种。嗅觉的传播路径和视觉、听觉等其它感官是不一样的,其它感官都需要先到达大脑中央的一个“中转站”,然后再通过中转站传递到大脑中的其它区域。但是当我们的鼻子闻到味道时,嗅觉信号不需要经过中转站就可以直接传播到大脑中的不同区域。这些信号在不同的区域可以自动触发我们的反应,比如帮助我们回忆起外婆做的菜,等等。

4. 课程小结 (2 分钟)

这两周的课程介绍了一些情绪管理的技巧,我们每个人都会遇到开心的事情,也会遇到不开心的事情,我们的情绪也会不停地变化,这是非常正常的。当你遇到一些让你难受的情绪的时候,比如焦虑、难过、伤心,不要压抑、逃避或者马上做出冲动的反应,而是先去观察、感受它们,注意这些情绪给自己的身体带来了什么感觉,不管有什么样的感觉,都是很正常的,让我们先学习接纳这些情绪和感觉,再想办法控制它,在长时间练习后,同学们会找到最适合自己的情绪管理方式。

第一步: 可以通过深呼吸,将自己的注意力从承载情绪的大脑转移到腹部。

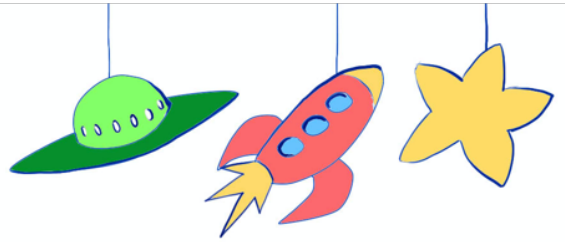
第二步: 用身边的一个东西帮助自己从不开心的情绪中抽离出来,在感觉痛苦的时候不再沉浸在自己的内心,而是关注于我们现在所在的环境。比如,当你感到压力或紧张的时候,想一想橙子练习。用你的任意一种感官来处理苦恼的情绪。比如:看一部电影(视觉)、闻花香(嗅觉)、尝试一个新口味的冰激凌(味觉)、抚摸你的毛绒玩具或宠物(触觉)、听喜欢的音乐(听觉)。

第三步: 了解自己在应对压力时运用的是“战斗、逃跑、冻结、跳舞”中的哪一种反应模式,尽量尝试运用“跳舞”的方式去和压力、负面情绪共处。

5. 布置家庭练习 (2 分钟)

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)、



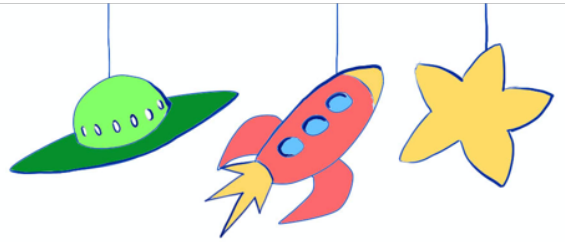


闻花香（嗅觉）、尝试一个新口味的冰激凌（味觉）、抚摸你的毛绒玩具或宠物（触觉）。并在练习册中记录下来。

6. 结束课程（1 分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。【引导语见讲义第 9 页】





第九节 正念沟通

一、 学习目标

在学习了通过正念觉察、探索自己的身体感觉和情绪后，本节课会带领孩子们将正念应用到与他人的互动关系中。通过分组练习，老师将会引导孩子们用正念的方法与他人沟通，带着一颗开放的心专注地聆听他人，以及准确地表达自己的想法和感受。

二、 材料准备

- 1) 练习册、2) 冥想铃、3) 制造声音的小道具

三、 活动安排

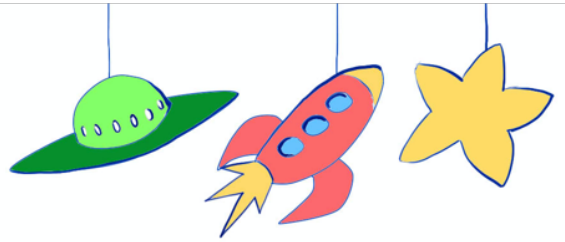
1. 回顾上节课内容、分享家庭练习（10 分钟）

- 上节课我们学习了运用身边的物品帮助自己从强烈的负面情绪中抽离出来，大家还记得这个练习吗？哪位同学还记得当时是怎么做这个练习的？
- 邀请 1-2 位同学分享一下上一周的家庭练习，什么时候、在哪里、发生了什么让自己感觉有压力或紧张的事情？自己用了哪一种方法（哪一个感官）来管理自己的情绪？你的身体感觉、情绪发生了什么变化？
- 下面调整到专注的姿势，用 1 分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第 9 页】

2. 介绍正念讲述、正念倾听的概念（10 分钟）

（1）小游戏。接下来，老师会利用一些小道具制造一些声音，请同学们保持专注的姿势，轻轻闭上眼睛，仔细倾听，然后分辨是什么声音。请同学说出他们的猜测，然后老师揭晓答案。（可以玩 2-3 次游戏，然后引出下面的概念）





(2) 介绍概念。前几节课里，我们学习了通过正念来观察、探索自己的身体感觉和情绪。其实正念还可以应用到我们和别人的交往中，在我们对别人说话、听别人说话的时候，都可以试一试正念的方法，这可以帮助我们更好地和别人交流。

- **正念讲述：**在我们说话的时候，把全部注意力集中在我们和别人的沟通行为上，留意我们自己在说话的时候有什么想法、情绪和身体反应，同时也留意我们说的话对对方的影响，注意看看他们有什么样的情绪和身体反应。
- **正念倾听：**在我们听别人说话的时候，把全部注意力集中在说话的那个人身上，努力地从他的角度去理解他的经历、他的感受，不用我们自己的看法去评价他的这些感受。同时，也注意观察他说的话对我们自己产生了什么影响，自己在听的过程中出现了什么想法、情绪和身体反应。

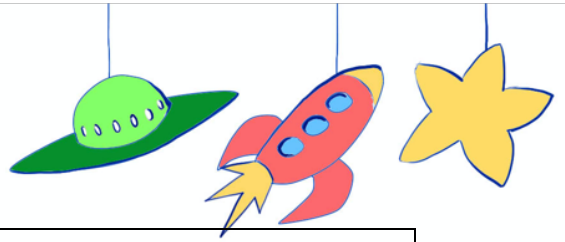
下面让我们用一个“回音筒”小游戏来试一试正念地讲述和倾听吧！

3. 回音筒（15 分钟）

“回音筒” 活动流程

- (1) 将同学们两两分组（如果总数为奇数，可以其中 1 组由 3 个人组成）。
- (2) 在组内，由 A 同学在 2 分钟内向 B 同学讲述自己上一周家庭练习的情况：发生了什么让自己感觉有压力或紧张的事情、自己用了哪一种方法来管理自己的情绪、自己的身体感觉、情绪发生了什么变化。（老师计时 2 分钟）
- (3) 接下来，由 B 同学在 1 分钟内向同学 A 简单总结刚才听到的内容，注意在复述过程中不要加入倾听者自己的评价和结论，比如 B 可以回应：“我听到你这个星期遇到了一件事……当时你感觉到……”，而不是回应：“我觉得你这件事情其实是你想多了……我觉得其实你当时的感觉是……我也遇到了这样的事情……”。（老师计时 1 分钟）
- (4) 请 A 同学在 1 分钟内简单回应 B 同学的总结：B 同学的总结和你说出来的内容一样吗？符合你想表达的意思吗？听到 B 同学的复述，你有什么想法、





有什么感觉？（老师计时 1 分钟）

（5）接下来，倾听和讲述者互换角色，重复以上练习。

【分享】

（1）在听对方说话的过程中，你有什么想法、心里有什么样的感受？

（2）在你说话的时候、以及听到对方复述你说过的话的时候，你有什么想法、心里有什么样的感受？

（3）刚才这样的对话方法和你平时说话、听别人说话有没有什么不同？

4. 课程小结（2 分钟）

在今天的练习里，我们尝试了正念地讲述和倾听。不管你在说话和听对方说话的时候有什么感觉，都是很正常的。正念的沟通方法可以帮助我们在和别人交往的时候，观察、理解自己和对方的感受，而不是忽略或者批评这些感受，正念的沟通也可以让我们带着一颗开放的心专注地聆听他人，同时准确地表达自己的想法和感受。

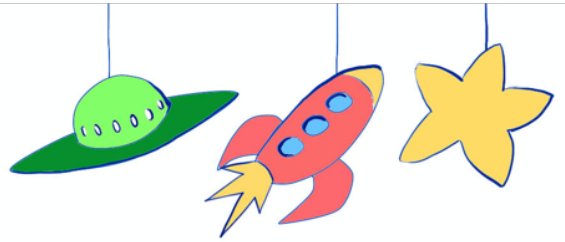
5. 布置家庭练习（2 分钟）

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？

6. 结束课程（1 分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。【引导语见讲义第 9 页】





第十节 应对冲突、设置边界

一、 学习目标

本节将带领同学用正念的方法觉察在与他人交往时，自己的“边界”在哪里；当别人打破我们的“边界”（比如侵犯自己的隐私、嘲笑、欺负自己等等），让自己的身体或心里感觉不舒服时，如何更有效地应对冲突，例如通过正念的方法及时觉察自己的身体信号和情绪变化，调节自己的情绪。通过静坐冥想练习和家庭练习，引导同学在与他人交往中学会觉察、设置让自己觉得舒服的“边界”，同时也觉察、尊重他人的“边界”。

二、 材料准备

- 1) 练习册、2) 冥想铃、3) 多媒体设备、4) “我的安全圈”视频

三、 活动安排

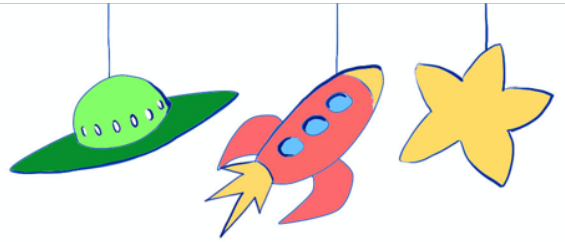
1. 回顾上节内容、分享家庭练习（10分钟）

- 上节课我们讲了正念的沟通包括两个部分，大家还记得是哪两个吗？【答案：正念讲述、正念倾听】
- 怎样说话是“正念讲述”，怎样倾听是“正念倾听”呢？
- 请几位同学分享家庭练习：你在什么时候、和谁做了正念讲述和倾听的练习？你自己有什么感觉？对方有什么感觉？
- 下面调整到专注的姿势，用1分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第9页】

2. 我的安全圈（5分钟）

- (1) 老师播放“我的安全圈”视频





(2) 总结：就像视频里说的，我们每个人都有个“安全圈”，当别人不尊重我们的身体和心理的安全圈的时候，我们可能会需要帮助和关心。同样地，我们也需要试着去理解、尊重别人的安全圈，当我们身边的人需要一些空间的时候，不去挑战他们的边界。

3. “门”的想象练习（20分钟）

(1) 老师带领同学们做冥想练习（5分钟）

引导语

选择一个舒服的姿势坐好，注意坐在这个位置上时身体的感觉，双脚踩在地面上、身体和椅子接触的感觉。

慢慢地闭上眼睛（或半闭眼，或眼睛看向前面的地面），把注意力放到自己的呼吸上。吸气……呼气……【停顿一会，等大家静下心来】

想象一个你和家人、同学、或者朋友之间发生的不愉快的事情，比如，你和妈妈吵架了，你们俩都很不开心；或者因为朋友说了一句很让你伤心的话，你们好几天没有理对方了。

展开你的想象力，尽量生动地去想象这个场景，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？对方在做什么？在说什么？【停顿一会，给大家时间想象】

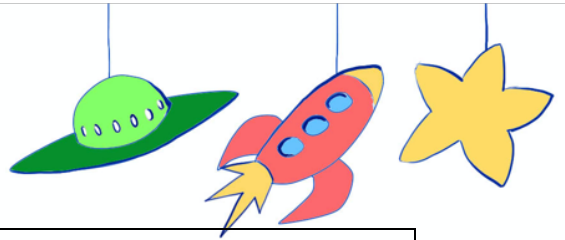
当你想象到这个场景时，先把注意力放到场景中的自己身上，看看你有没有注意到自己身体上的变化？比如心跳加速、出汗……你有什么想法吗？你现在有什么样的情绪？比如难过、生气、害怕……你当时想做什么？

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。”

接下来，想象一下对方的身体这时是什么感觉，他有什么情绪，他可能会有什么想法？【停顿一会，给大家时间想象】

现在，想象你走进了一幢大房子，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……

注意不用去想这个方法可不可以实现，而是留意你去试这些方法时的感觉……比如，我想去天上飞一下，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，不用管它能不能真的实现。然后，打开其它的门，多试一试几个方法。

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者让你开心，就在想象中去试一试那些方法。【停顿一会，给大家时间想象】

接下来我会敲铃，当你听到铃声完全消失的时候，可以伸展一下你的身体，或者做一件能让你觉得放松的事情，比如深呼吸，然后我们就可以慢慢地睁开眼睛。

(2) 在练习册（练习 10.1）写下下面两个问题的答案（5 分钟）：

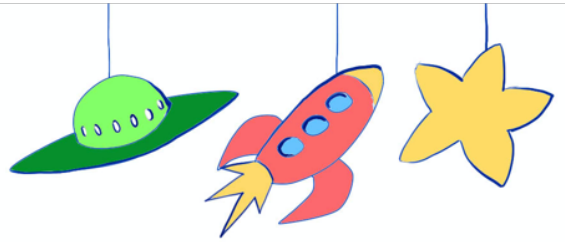
- 你想到的冲突场景是什么样的？发生了什么事情？你有什么感受和反应？在你的想象中，对方有什么感受和反应？
- 你的“门”后面都有哪些方法？哪一种对你最有用？

(3) 请几位同学分享他们的答案（10 分钟）

4. 课程小结（2 分钟）

今天我们学习了用正念的方法觉察在和别人交往时，我们自己的“边界”在哪里；当别人打破我们的“边界”（比如侵犯自己的隐私、嘲笑、欺负自己等等），让自己的身体或心里感觉不舒服时，我们可以通过正念的方法，及时发现自己的身体信号和情绪变化，也可以用之前讲到的正念方法调节自己的情绪。我们在和别人交往时，可以设置一个让自己觉得舒服的边界，同时也留意和尊重其他人的“边界”，这可以帮助我们和别人建立稳定、健康的关系。





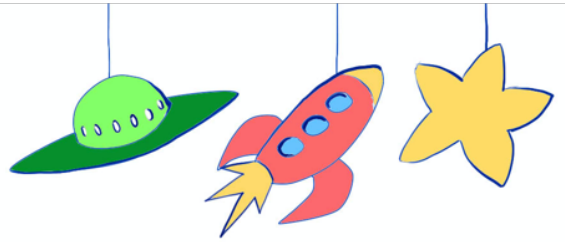
5. 布置家庭练习（2分钟）

练习 10.2 & 10.3: 自己完成 3-5 分钟静坐呼吸练习，想一想：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、也尊重他们的边界呢？在练习册上写下来。

6. 结束课程（1分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。【引导语见讲义第 9 页】





第十一节 感恩的心

一、 学习目标

感恩存在于生活的每一个角落，但是我们时常会忽视它的存在。带着一颗感恩的心，我们可以用更开放、友善的态度看待周围的世界，这可以帮我们与自己的朋友、家人以及其他他人建立起互相帮助、互相支持的关系，发现生活中的幸福与美好。在这一节课，老师将会带领同学们通过慈心冥想练习培养对他人的同理心，试着去理解和体会他人的感受，意识到每个生命个体之间的联结。如果时间允许，在分享感悟的环节，老师可以鼓励更多的同学加入到讨论中，分享他们从这个活动中体验到的感受。

二、 材料准备

- 1) 练习册、2) 冥想铃、3) “两只狼的故事” 图片

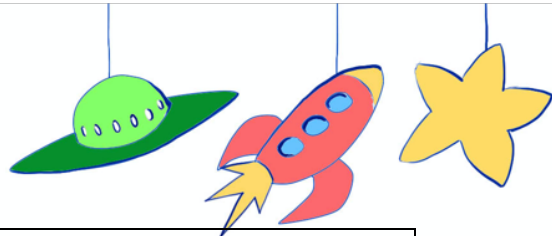
三、 活动安排

1. 回顾上节课内容、分享家庭练习（10 分钟）

- 上节课我们通过正念的方法去觉察和探索了自己的“边界”，也学习了要去保护自己的“边界”，同时也要尊重别人的“边界”
- 邀请同学们互相分享自己在家完成 3-5 分钟静坐呼吸练习的情况，并分享自己平时和家人、朋友、老师、同学相处时，需要怎么样保护自己的边界？当别人打破自己的边界时，自己可以怎么做？
- 下面调整到专注的姿势，用 1 分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第 9 页】

2. 慈心冥想（15 分钟）





慈心冥想 练习

介绍：慈心冥想是帮助我们培养开放、无条件友好的态度去对待所有人的练习。冥想一开始是将友好的祝福送给自己，然后送给爸爸妈妈，接着是一个非常尊敬或喜爱的人、一个陌生人、一个讨厌的人、一起坐在教室里面的同学们、最后是送给地球上的所有生命。

注意：只要培养这种态度就好，去感受练习过程中出现的任何情绪、感觉、思想就好，不需要在练习过程中逼迫自己一定要去感受到这种爱和友好的态度和情绪。例如，慈心冥想时，你可能很难把祝福送给你讨厌的人，这没有关系，就去感受当下的感觉和情绪就好，不需要逼迫自己一定要把爱和祝福送给这个人。

(1) 老师带领小朋友进行慈心冥想练习

引导语

请找一个舒适的姿势坐着，闭上眼睛。意识到你的身体现在坐在这个教室里，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，所有的人都希望能够幸福，希望可以活得自在。下面我们把祝福送给自己：

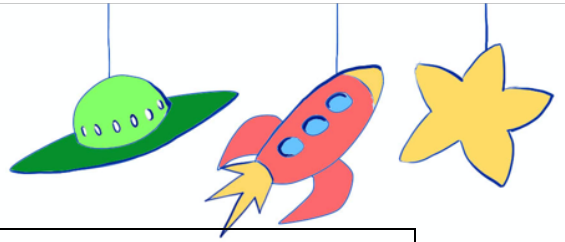
祝我幸福。

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，想象一个除了父母以外，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：

祝他幸福。

祝他快乐。

祝他健康。

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。

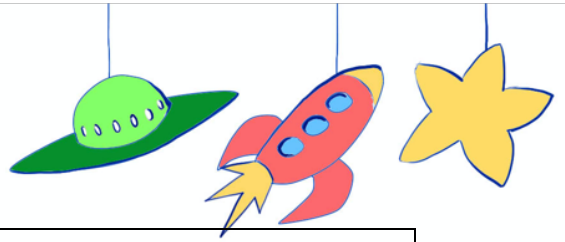
祝你快乐。

祝你健康。

对自己重复一段时间，注意什么(想法/感受?)会冒出来……

现在让我们回想一个不同的人，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她：

祝他幸福。

祝他快乐。

祝他健康。

对自己重复一段时间，注意什么想法和情绪会冒出来……如果你觉得没办法把祝福送给他，这也非常正常。或是感到很难受，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。把我们的意识带给坐在这里的所有人，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。我们祝愿坐在屋里面的每一个人：

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：

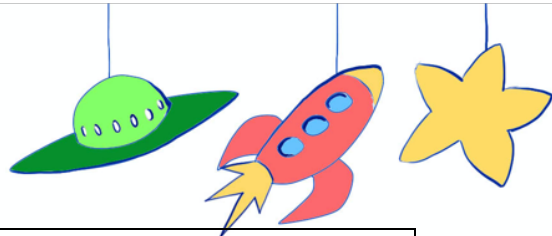
祝你幸福。

祝你快乐。

祝你健康。

对自己重复一段时间，注意什么想法或感受会冒出来……过一会儿，你会听到铃响，你可以慢慢地睁开眼睛。





(2) 邀请同学分享：

- 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？

【总结】 慈心冥想不是要求你在感到生气的时候装出一种友好的样子，更不是在你有负面情绪的时候强迫自己拿出友好的态度。慈心是指拥有一颗开放、无条件友好的心的愿望，而不是马上就要让自己有友好或爱的情绪。慈心冥想的目的是改变我们的感受，而是让自己的心向友好、开放的方向发展，无论是对待自己还是对待他人，重要的是我们培养这种态度的意愿，还有用正念去体验当下感受的意愿，无论是什么感受。

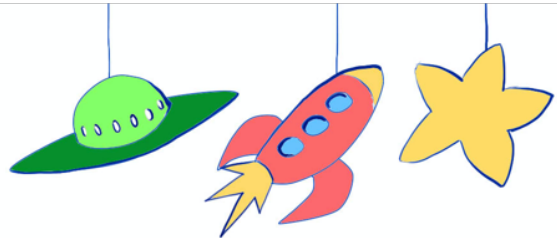
3. 感谢你的同学（10 分钟）

感谢你的同学

- (1) 老师让同学们回想他们的同桌或者班上任何一个同学做过的一件让他们感到愉快或感激的事，并写到练习册（练习 11.1）处。（留出几分钟时间）
- (2) 同学们与同桌分享自己写的内容。
- (3) 邀请一两位同学分享。

【总结】 在分享感悟环节结束之后，老师指出感恩是相互的。在我们可以感受到他人善意的同时，他人也可以感受到我们的爱心。我们所提供的帮助和支持可以让他人的生活更加美好与充满希望。（*这一信息旨在鼓励孩子们善良地对待他人并提高他们的自尊心。）





4. 课程小结（2分钟）

这节课，我们通过慈心冥想练习，学习了用友好、开放和感恩的心态去对待所有人的重要性。这可以帮助我们发现身边美好的人和事，收获别人的付出与善意，为生活带来更多积极的变化。同时，我们也可以把感恩的心带到自己身上，用友好和善意来对待自己。

当我们自己遇到困难、觉得不开心的时候，我们经常会忽略了自己的感受，或者批评自己（比如“我真没用！”“别人都可以，只有我不行！”），或者觉得自己很孤独，整个人完全沉浸在不开心的情绪里。这个时候，我们心里那只爱记仇、爱憎恨的“狼”就会越长越大，直到占据我们的心。【老师可以展示“两只狼的故事”图片】

在这些时候，我们可以试着用“自我同理心”去对待自己，也就是用一颗友善、温柔的心去看待自己，不管我们有什么优点和缺点，不管我们做的事成功和失败，我们本质上都是一个期待快乐、期待幸福的人。在遇到困难、失败的时候不要急着批评自己，在心里默默地给自己多一些支持和肯定，想一想其实人都是“不完美”的，每个人都会犯错、都会有脆弱的时候，不仅仅只有你自己是这样。

试着用正念的方法去观察一下自己的身体感觉、情绪、和想法吧！过一会儿，你也许就会看到它们像云朵一样静静地散开。当我们友好地对待自己的时候，我们心里那只友善、包容、有爱心的“狼”就会更加强壮。

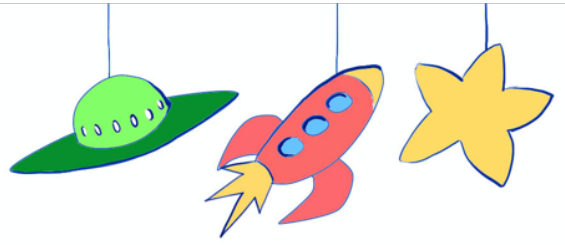
5. 布置家庭练习（2分钟）

练习一（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；





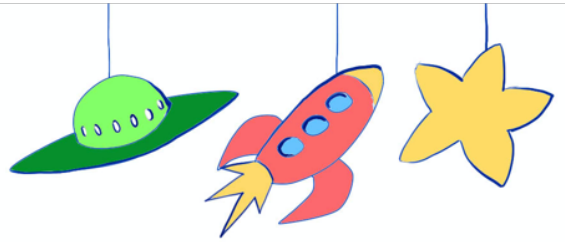
- (3) 写下你对他们的祝福；
- (4) 你在写这个便签时有什么感受？
- (5) 找一个时间和你在感恩便签中感谢的人分享你写的内容。观察他们的反应是什么？问问他们对你的感恩便签有什么感想？并记录下来。

练习二（练习 11.3）：在练习册中画下或写下你自己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。

6. 结束课程（1 分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。【引导语见讲义第 9 页】





第十二节 我的正念旅程

一、 学习目标

作为课程最后的部分，本节课将回顾之前课程的主题和学习目标。帮助同学们通过反思自己在这些活动中的经历和感受，探索过去几个月内在他们身上发生的变化。同时，强调经常进行正念练习的重要性，鼓励孩子们制定自己的正念计划，在以后的日常生活中利用他们自己的时间主动进行正念练习，进而实现更长远的影响。

二、 材料准备

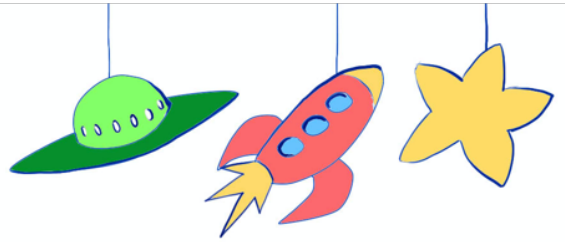
1) 冥想铃、2) 练习册、3) 多媒体设备、4) 课程回顾部分需要的活动照片（老师可以用每一节的活动照片做一个 PPT，将每节课的主题、目标、学习的内容简单总结放在 PPT 上）、5) 第一次上课的课堂照片、6) 老师给同学们准备的礼物、奖状或祝福语。

三、 活动安排

1. 回顾上节课内容、分享家庭练习（5 分钟）

- 同学们还记得上节课我们做了哪些练习吗？
- 邀请几位同学分享自己做过的一件感到愉快或感恩的事情，分享写给自己的感谢信
- 邀请几位同学分享，你最想感谢的两个人是谁？你为什么感谢他们？你对他们有什么祝福？你写下感恩便签的时候有什么样的感受？你是怎么跟他们分享感恩便签的？与他们分享感恩便签的时候，他们有什么样的反应，有什么样的感想？
- 下面调整到专注的姿势，用 1 分钟呼吸练习开始今天的课程【引导语见讲义第 9 页】





2. 课程回顾（5 分钟）

老师和孩子们一起复习前面参加过的活动以及所学的技巧，可以借助 PPT 的形式，展示这个学期课程的主题、活动、正念技巧以及照片。

3. 冥想：“我们学到了什么？”（10 分钟）

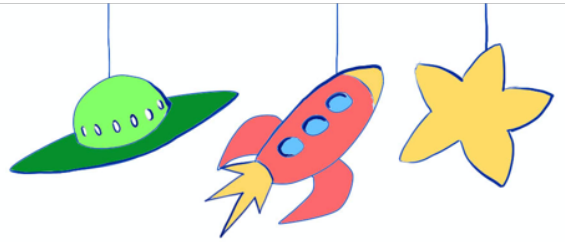
老师可以展示第一次课程时拍摄下来的课堂照片，帮助小朋友们更容易找到第一次课程的感觉和回忆。差不多一个学期的时间过去了，现在的你有没有什么不一样的地方？

引导语
<p>用专注的姿势坐好。</p> <p>回想 12 周前你上课之前的样子。那个时候的你，有什么开心的事情？有什么烦恼？你和身边的小伙伴、爸爸妈妈或者其他人的关系怎么样？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？【每个问题问完后停顿 5-10 秒给同学们思考】</p> <p>回想这 12 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？【每个问题问完后停顿 5-10 秒给同学们思考】</p> <p>再回到现在的你，对比 12 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，关于你自己的，你和小伙伴、爸爸妈妈、老师或者任何其他人的关系，或者是你在学校的表现？【每个问题问完后停顿 5-10 秒给同学们思考】</p>
<p>【分享】练习完成后，老师邀请几位同学分享</p>

3. 我的正念旅程（14 分钟）

(1) 鼓励孩子们在练习册（练习 12.1）的表格上完成未来的正念计划，并鼓励他们记录下之后每一次在日常生活中自己进行正念练习的日期、活动内容、内心想法与感受（练习 12.2）。





(2) 邀请几位同学分享自己的正念计划。

(3) 老师给每位同学送一个小礼物或者祝福语卡片，每位同学上讲台，或者在小组中间领奖。

(4) 老师告诉同学们：正念是一种提升觉知能力、让内心平静下来、增强自信心以及让我们健康成长的方法。这节课我们回顾了正念课堂过程中的经历和感受，复习了学习到的知识和正念技巧，每位同学也探索了自己这段时间发生的变化。请记住，如果觉得这段时间没有发生什么变化，这也没有关系，最重要的是在日常生活中继续坚持练习。我们的正念课程到这里就全部结束了，同学们可以按照今天写下来的正念计划，继续在日常生活中坚持正念练习。

6. 结束课程（1 分钟）

用 1 分钟呼吸练习结束课程，老师可以邀请一位小朋友敲响冥想铃来结束呼吸练习，增加趣味性。【引导语见讲义第 9 页】



THE END



--Credit to YouWell Lab--