

# 儿童正念认知行为提升训练 培训手册



卢霜，胡安·里约斯，黄建忠



Huamin Research Center 華民研究中心

**ALL RIGHTS RESERVED**

**版权所有**

## 引言

“正念”是指不带主观判断地将注意力集中到当下的现实中。让自己意识到、关注在“此时此刻”，注意自己正在做的事情，感受正在发生的一切。正念是一种寻找、提升自我内心的平和与愉悦的方法<sup>1</sup>。

对儿童和青少年来说，正念可以促进个人行为、情感、以及社会关系上的积极改变。它可以提升孩子们的注意力和自信，让他们更友好地对待自己和他人，并更注重客观事实而不是自我的主观判断<sup>2</sup>。正念会给我们带来更多的耐心、信任和包容。同时，它可以减轻我们的压力、抑郁、紧张等负面情绪。在美国，一些针对小学生的正念训练有效提高了孩子们的课堂行为表现，例如集中注意力、自我控制、活动参与积极性、以及对他人的关心和尊重<sup>3</sup>。

这本培训手册根据正念的理念和方法而编写。我们的目的是促进儿童的认知和行为发展，例如集中注意力的能力、自律能力、情绪调节、以及人际交往技巧。该手册分为八节课程，可用于每周在教室里进行集中式培训。每一节内容——从最基本的日常呼吸、饮食习惯，到认识和调节情绪，再到通过培养理性思考、爱心、和开放思维来改善人际关系——都和少儿日常生活的某个方面息息相关。

我们希望这些内容可以帮助你更好地理解正念的方法、更熟练地运用这些特别为小学阶段的儿童设计的正念训练活动。我们希望借此机会分享我们关于正念的知识和经验，更期待和你一起用这些练习促进儿童的健康成长。如果你在运用这些活动的过程中有任何问题或建议，欢迎随时联系我们（电子邮箱：huamin@ssw.rutgers.edu）。

最后，我们想感谢为编写这本培训手册付出努力的华民研究中心工作人员们——陈梦莉、陈雅凡、彭可樾、孙迪、温馨、以及叶筠瑜。同时，我们也感谢华民慈善基金会对本培训课程的大力支持。

此致，

卢霜，胡安·里约斯，黄建忠  
罗格斯大学社会工作学院，华民研究中心

## 目录

第一节：正念无处不在	1
第二节：呼吸练习	7
第三节：正念饮食	13
第四节：认识你的情绪	17
第五节：情绪管理	25
第六节：理性决策	29
第七节：学会感恩	33
第八节：展望	36

---

1. Collard, Patrizia. (2014). *The little book of mindfulness: 10 minutes a day to less stress, more peace*. London, UK: Gaia Books.  
2. Snel, Eline. (2013). *Sitting still like a frog: Mindfulness exercises for kids*. Boston, MA: Shambhala Publications.  
3. Black, David. & Fernando, Randima. (2014). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 1242-1246.

## 第一节 正念无处不在

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、以及对活动的兴趣。你的准备充分程度和展现你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思想。

### 学习目标

本节介绍正念的核心概念及目标。例如，什么是正念？表达自己感情的好处是什么？介绍整个培训课程的目的（见引言）。活动带领者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，例如：保持互相尊重、不要凭主观价值去评判他人、尽可能地参与活动，等等。

### 材料准备

- ◆ 《头脑特工队》影片片段
- ◆ 视听设备
- ◆ 《头脑特工队》动画角色剪贴画（见附件 1-A）

### 活动步骤

在这次活动中，向全班展示代表不同情绪的图片，例如高兴、伤心和愤怒。本节活动的图像来自于迪斯尼 / 皮克斯的动画《头脑特工队》。为了视觉上更生动，活动开始前，活动带领者将根据动画片中的五个主角——怒怒、乐乐、忧忧、厌厌、怕怕的形象剪裁的纸板放在教室的各个角落。

活动带领者将首先进行自我介绍，接着介绍本课程的目的所在。充分透明地阐述课程整体内容和目标。下一步，活动带领者将会带领孩子们了解动画中各个人物代表的不同心情，以及我们为什么要利用技巧去控制我们的情感、决定和行为。

接下来，如果时间允许，活动带领者可以展示一小段《头脑特工队》

影片，让孩子们注意观察其中出现的各种情绪。或者直接进入下一个呼吸训练的环节（指导如下）。

“让我们开始呼吸吧！”

把正念练习融入到我们日常生活中的第一步就是用一种新的方式学习提高注意力并且关注我们生活中的每一个时刻。一个让你的注意力集中到此时此刻的简单方法就是坚持进行呼吸训练。我们把这项核心正念练习称作“让我们开始呼吸吧！”

首先，选择你一天中的一段空闲时间，停止做任何其它的事情，只用来呼吸和观察呼吸给你带来的变化。理想情况下，每天练习正念呼吸 3 ~ 5 分钟。

- ◆ 选择一个舒服的坐姿，使你的双脚着地。手放在大腿上，放松你的肩膀。就像大树的树干一样挺直你的脊椎。

- ◆ 轻轻地闭上眼睛或者在地上找一个基准点，当你分心的时候可以找到并凝视那个基准点。

- ◆ 集中精神，注意你呼气、吸气的过程，并注意一下你身体的感受。你并不需要特别用某种方式去呼吸，因为你的身体知道如何去呼吸。

- ◆ 在你吸气的时候注意到空气进入你的身体；当你呼气时候的注意空气离开你的身体。

- ◆ 如果你发现你脑袋里出现某种想法、忧虑、情绪、或身体的感觉，没关系，这是一种正常现象。注意是什么东西让你分心，然后尽量不去想它，不要因此批评你自己。通过再呼吸，使你的注意力重新回到呼吸上。保持你的注意力在呼吸体验上。

- ◆ 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去，体会此时此刻的感觉。慢慢睁开双眼，或将视线离开你的基准点。在

做完这个训练以后，询问孩子们他们的体会。

### 预计困难与解决措施

当孩子们看到图片和影片片段后，可能会过于兴奋以致于不能平静下来聆听活动带领者的引导。活动带领者可以通过一些小游戏让大家安静下来，例如“安静的泡泡”：

- ◆ 在活动带领者数到 3 后，大家一起说“泡泡！”
- ◆ 请孩子们模仿嘴里有一个大泡泡的表情。
- ◆ 保持这个表情 20 秒，直到整个教室安静下来。现在让我们再一起放开这个泡泡。



## 活动小结

本节活动可以培养孩子们洞察力意识，告诉他们自己的身体会如何影响情绪状态。随着这种意识的培养，孩子们将会逐渐理智多于冲动，并在生活中通过管理自己的身体做出理性的选择。

## 试一试

在我们下次活动之前，鼓励孩子们自行进行至少两次的呼吸练习，或者让他们教父母进行呼吸练习。下节活动上，孩子们可以回来与活动带领者分享他们的练习经历。



## 附件 1-A



## 附件 1-B

## 备选活动

## 画图练习

## 材料准备

- ◆纸和笔

## 活动步骤

- ◆在你的桌上选择一个物体，在纸上把它画出来。
- ◆注意按照你看到的样子来画，不要加入自己的想象。
- ◆连续几天重复这个练习。随着你观察地越来越仔细，你将发现你的图画越来越精确、细节越来越丰富。通过不带主观价值判断地去观察身边的世界，这个练习可以让你发现更多以前没有注意到的东西。

## 第二节 呼吸练习

许多人不知道如何正确的呼吸，也不知道他们与呼吸之间的关系。实际上，呼吸练习是能够有效提升专注力、缓解焦虑和压力的方法。正如运动员懂得如何在跑步时调整呼吸，使得他们的身体和情绪都保持在良好状态，正觉的呼吸可以帮助孩子稳定情绪，提升课堂表现，对他们的成长产生长效影响。

## 学习目标

这一节将告诉孩子们呼吸的重要性，以及呼吸和情感调节、专注力的关系。同时也提醒孩子们注意观察自己的呼吸和心跳，学习如何在面对生活中的压力、紧张时，正觉地调整身体状况。

## 材料准备

- ◆美丽的景观图片，如乡村、自然（示例图片见附件 2-A）
- ◆自然音乐片段（例如：吴金黛的自然音乐  
<https://www.youtube.com/watch?v=qcd87wc7HDg>）

活动步骤<sup>4</sup>

◆介绍该活动：与孩子们讨论，当你们在面对焦虑和压力状况时，会做些什么（例如：“你非常担心明天的考试，这个时候你会做什么？”）。向孩子们介绍呼吸和呼吸练习的重要性。

◆让孩子们静坐一分钟，并让他们将一只手放在心脏，另一只手放在腹部。

---

4. 改编自：

Collard, Patrizia. (2014). *The little book of mindfulness: 10 minutes a day to less stress, more peace*. London, UK: Gaia Books, pp. 30-31.

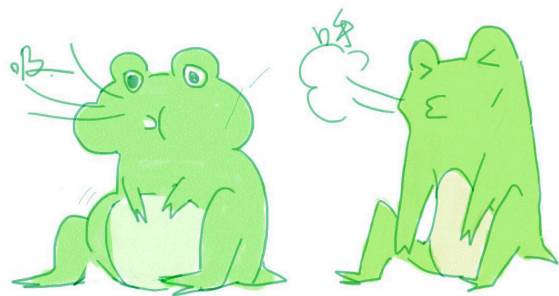
Snel, Eline. (2013). *Sitting still like a frog: Mindfulness exercises for kids*. Boston, MA: Shambhala Publications, pp. 19-27.

- ◆ 开始练习，依次向孩子们作出以下指示：
  - 想象你在一个安静祥和的地方（你看到天空，云彩，河流，山川……）。如果有需要，活动带领者可以展示图片、播放音乐。
  - 注意你的呼吸，感受你胸腔和腹腔的起伏，倾听你的呼吸，感受你呼吸的节奏。你可以在呼吸间稍微停顿，时而大口呼吸，时而轻轻呼吸。
  - 你可能会走神，但并没有关系。注意你心中所想，留心是什么转移了你的注意力；然后将你的注意力重新集中到你的腹腔和胸腔。
  
- ◆ 询问孩子们他们在练习中都想到了什么，并讨论对于该练习的感受。

#### 预计困难与解决措施

一些孩子对于活动过度亢奋，无法安静下来听从活动带领者的引导。此时，可以带领孩子们做一个安静小游戏。例如“安静的泡泡”（见第一节）。

如果一些孩子感到活动无趣，或无法集中注意力在呼吸练习上，活动带领者可以小声地提醒开小差的参与者集中注意力，不要影响其他同学。



#### 活动小结

这一环节帮助孩子关注呼吸与身体，锻炼孩子专心于一件事情，抵御外界干扰。更重要的是，通过该活动，孩子将会学习在面对生活中的转折性事件和压力大的情况下如何调整自己。

#### 试一试

请在紧张的时候进行该呼吸练习：例如考试前，与朋友发生争执时。



附件 2-A



## 附件 2-B

## 备选活动

“感受脉搏”<sup>5</sup>

心跳时，我们能感受到血脉喷张。心脏泵血的方法和频率即是我们的脉搏。感受脉搏能够便于我们理解身体随着情绪变化而发生的变化。

## 活动步骤

- ◆ 让孩子们坐定，教他们如何感受脉搏。你可以通过两处地方感受自己的脉搏。
  - 第一，将你的食指与中指放置在手腕处。轻轻放置，不要挤压，你就能通过手指感受到轻轻的跳动。调整手指的位置，直到你感受到为止。
  - 或者，你可以将食指和中指放置在下巴以下、胸腔以上的脖子处。轻轻放置，调整位置，直到你感受到脉搏。
- ◆ 感受你的脉搏，记下 30 秒内脉搏的次数。
- ◆ 站起来，跳 15 秒。
- ◆ 再次感受你的脉搏——在你生气、害怕、或紧张时，你的脉搏将会像这样跳动。
- ◆ 慢慢呼吸，让空气轻柔地经过你的鼻腔，仿佛你在吹一个巨大的泡泡一样。反复呼吸五次。
- ◆ 再次感受脉搏，记下 30 秒内你脉搏的次数。注意感受刚才的呼吸是如何让脉搏减缓下来的。

5. 改编自：Burdick, Debra. (2014). Mindfulness skills for kids and teens: A workbook for clinicians & clients with 154 tools, techniques, activities & worksheets. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media, pp. 46-47.

## 第三节 正念饮食

本节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，有助于食物的消化和获取更多的营养。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<sup>6</sup>。

## 学习目标

本节目标是教导孩子正确认识和处理食物与身体、意识之间的关系。提高对这种关系的意识能够增强他们的运用五官观察事物的能力以及对食物的感恩之心。同时，10 到 12 岁正是孩子身体成长的关键阶段，因此身体需要大量的能量和营养。这个练习可以帮助孩子们树立健康的饮食习惯、平衡营养摄取。

## 材料准备

- ◆ 食物（如学校午餐）

## 活动步骤

## “我是科学家”（可在午餐时间进行）

- ◆ 介绍食物和我们身体、意识之间的关系，以及正念饮食的概念和好处。然后让孩子们按照以下步骤吃午饭。
  - ◆ 吃饭前先轻轻闭上眼睛，自然、放松地呼吸，想象自己是一个科学家，假设你从来没吃过这些食物。
    - ◆ 睁开眼睛，认真观察眼前的食物，问问自己，它是什么形状？有多大？是什么颜色？闻起来是什么味道？

6. Burdick, Debra. (2014). Mindfulness skills for kids and teens: A workbook for clinicians & clients with 154 tools, techniques, activities & worksheets. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media, pp. 147-151.

◆ 慢慢地端起食物，放进嘴里。不要急着咀嚼，而是用心去感受食物在嘴里的感觉。活动带领者可以让学生们想想农民叔叔阿姨们辛勤的劳动，才换来今天来之不易的食物，这可以让孩子们更加珍惜粮食。

◆ 轻轻地咬一口，感受食物在嘴里的变化。它有没有变碎？有没有变软？充分咀嚼后，吞下食物。感受食物经过你的喉咙进入胃里的感觉。

◆ 吃完饭后，闭上眼睛，深呼吸五次。

### 预计困难与解决措施

午餐时间，一些孩子可能会因为太饿急着吃饭，活动带领者需要引导孩子静下心，不着急，可在吃饭前练习一次呼吸活动。

### 活动小结

正念饮食的方式能够给孩子带来很多好处。通过这个活动，孩子们能够与食物建立一种健康的关系，比如不再害怕新的食物和改掉挑食的习惯<sup>7</sup>。同时，这个练习也帮助孩子们意识到每顿食物都是来之不易的，学会珍惜食物。

### 试一试

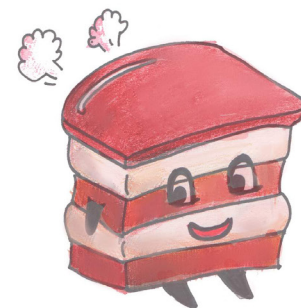
鼓励孩子们回家后把活动中学到的步骤演示给父母看，并且与父母一起练习正念饮食。

7. The Center for Mindful Eating (n.d.). Introducing mindful eating. Retrieved from <http://thecenterformindfuleating.org/>



我是米饭。  
小朋友每一天的生活都少不了我！  
我看起来是……  
我闻起来是……  
我尝起来是……  
我嚼起来是……

我是红烧肉！  
我在小朋友中的人气很高！  
嗅嗅我是什么味道？  
看看我长什么样子？  
咬一口我是什么感觉？



我是青菜！  
我是什么颜色的？  
我是什么味道的？  
我咬起来是什么感觉？



## 附件 3-A

## 备选活动

## “新式喝水法”

## 材料准备

- ◆为每个孩子准备一杯水。

## 活动步骤

- ◆闭上眼睛，深呼吸一次。
- ◆喝一小口水，感受水经过你的喉咙流进胃里的感觉。
- ◆慢慢地把水喝完。
- ◆再次深呼吸。
- ◆思考以下问题：
  - 这杯水看起来像什么？
  - 这杯水喝起来有什么味道？
  - 这样喝水和你平时喝水的感觉有什么不一样吗？



## 第四节 认识你的情绪

本章主题是情绪的认知。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。这一章将带领孩子们探寻自己的想法、情绪以及两者之间的联系，以帮助孩子更好的感知和控制自己的情绪。

## 学习目标

本节目标是鼓励孩子们注意自己的精神状态，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、接受、并表达正面和负面情绪可以让孩子们为下一节中将介绍的情绪管理和调节负面情绪做好准备。

## 材料准备

- ◆笔
- ◆画有不同表情的图片（见附件 4-A）

## 活动步骤

## “认识你的情绪”

- ◆将孩子分成四人一组。每一个孩子随机分到两张不同表情的图片，即每组共有 8 张图。
- ◆让孩子们为图中所示表情命名（例如“难过”）。
- ◆写一件自己有这种情绪的场景（例如：“在我和朋友吵架的时候我很生气”）。
- ◆写出自己在当时的想法是什么样的（例如：“我生气是因为我的朋友不听我说话”）。
- ◆当组员们都写完之后，让孩子们在小组内互相分享他们给表情

起的名字与相关的事件。如果时间允许，活动带领者可以挑选几个孩子在班级内分享。

### 预计困难与解决措施

一些孩子可能对某些表情认不清担心写错，活动带领者需要鼓励他们发挥想象力，并保持自信。如果孩子确实认错了表情，活动带领者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真正表达的情绪）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。

### 活动小结

本节活动向孩子们介绍认识自己情绪的方法、探索自己的各种情绪。随着对情绪理解的加深，孩子可以更好地控制自己的情绪，从而在日常生活中做出睿智的选择。

### 试一试

#### “情感日记”<sup>8</sup>

- ◆ 活动带领者将画有空白表情的卡通人物（附件 4-B）发给孩子。
- ◆ 接下来，活动带领者可以通过举例说明活动步骤：
  - 首先，写下今天发生在自己身上或周围的一件事情。
  - 在卡通形象上画出表情来表示自己在这件事的情绪。
  - 写下情绪的名字（高兴、骄傲、紧张、难过等）。
  - 最后，在思想气泡里写出当时自己的脑海中在想些什么。
  - 填写记录的日期。

8. 改编自 Friedberg, Robert D., Friedberg, Barbara A., & Friedberg, Rebecca J. (2001). Therapeutic exercises for children: Guided discovery through cognitive behavioral techniques. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc.

### 附件 4-A

[致活动带领者：该附件中图片所代表的情绪依次为：难过 / 伤心，紧张，生气，开心，害羞，不满，惊讶，和恐惧。]

情绪： 难过

想法： \_\_\_\_\_



事件： \_\_\_\_\_

情绪： \_\_\_\_\_

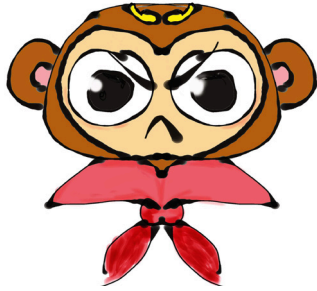
想法： \_\_\_\_\_



事件： \_\_\_\_\_

情绪: \_\_\_\_\_

想法: \_\_\_\_\_



事件: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

情绪: \_\_\_\_\_

想法: \_\_\_\_\_



事件: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

情绪: \_\_\_\_\_

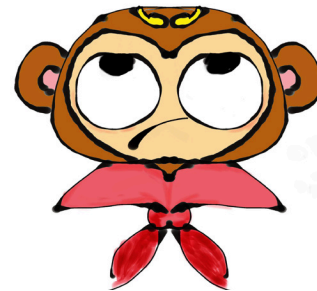
想法: \_\_\_\_\_



事件: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

情绪: \_\_\_\_\_

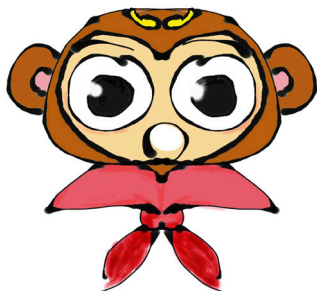
想法: \_\_\_\_\_



事件: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

情绪: \_\_\_\_\_

想法: \_\_\_\_\_



事件: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

情绪: \_\_\_\_\_

想法: \_\_\_\_\_



事件: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

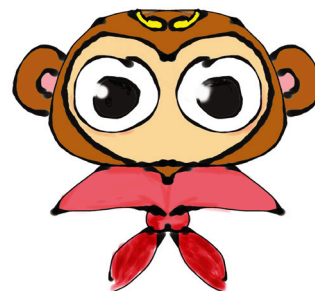
附件 4-B

日期: \_\_\_\_\_

事件: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

情绪: \_\_\_\_\_

想法: \_\_\_\_\_



## 附件 4-C

## 备选活动

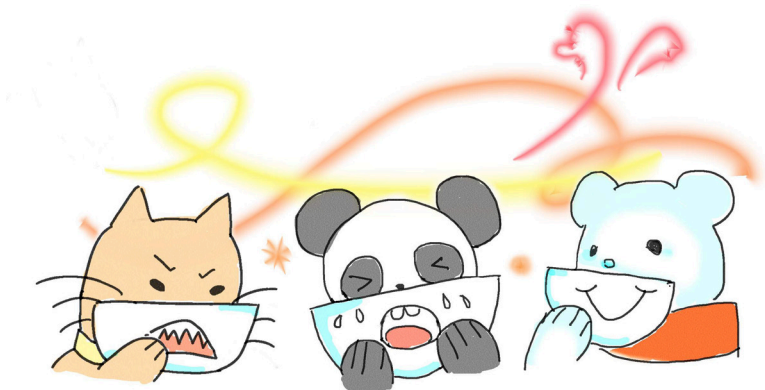
## “纸盘表情面具”

## 材料准备

- ◆事先剪成一半的纸盘；马克笔（或其他合适的粗笔）

## 活动步骤

- ◆给每个孩子发一个纸盘。
- ◆指导孩子们在纸盘上画出鼻子和嘴来表达一个自己经历过的情绪。
- ◆画好之后，孩子可以将纸盘放于脸的下部，配合自己的眼神，做出这种表情给同桌看，并向同桌说明自己在什么情况下产生过这种情绪。
- ◆最后，活动带领者可邀请一些孩子与全班分享，并询问孩子为何选择这种情绪、什么时候感受过这种情绪。



## 第五节 情绪管理

我们在上一节活动中学习了认识探索自己的情绪，我们应该如何对待这些情绪？当我们感到心烦、紧张、或是苦恼时，我们通常是自动做出反应，而不考虑后果。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<sup>9</sup>。本节活动将帮助孩子们在合适的时间用正确的技能来管理他们的负面情绪。

## 学习目标

本节将教孩子们如何利用五个感官（视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉）去安抚自己、并在痛苦的时候让自己扎根于现实中。孩子们将学习如何运用身边的物体帮助自己从痛苦的情绪中抽离出来，在感觉痛苦的时候不再沉浸在自我的内心，而是关注于外在世界。这种“健康的抽离”可以帮助孩子们控制调节自己的感受、管理自己的情绪。

如果时间有限，活动带领者可以特别侧重于嗅觉的使用。其原因在于，嗅觉是所有感官中最经常触发我们的情绪和记忆的一种。我们鼻子闻到的气味将首先通过嗅觉神经中枢，而嗅觉神经中枢和我们大脑管理情绪和记忆的部分直接相连。在所有感官中，嗅觉是唯一经过这些大脑部分的感官<sup>10</sup>。

除了运用五官以外，活动带领者还可以在本节活动中融入呼吸练习，并提醒孩子们注意呼吸在情绪管理中的重要作用。

## 材料准备

- ◆橙子，巧克力，苹果，或者其它食物

## 活动步骤

“哇，橙子！”

9. Carol, Vivyan. (2009). Dealing with stress: An introduction to healthy coping strategies. Retrieved from <http://www.getselfhelp.co.uk/mobile/docs/DealingwithDistress.pdf>

10. White, Amanda. (2014). Smells ring bells: How smells can trigger emotions and memories. Retrieved from <http://lions-talk-science.org/2014/10/08/smells-ring-bells-how-smells-can-trigger-emotions-and-memories/>



- ◆ 简短介绍本节学习目标，以及运用五个感官来管理情绪的原理。
- ◆ 给每个孩子分发所需物品，例如一个橙子。
- ◆ 让孩子们仔细观察这个橙子。集中精神，客观地观察。不要添加自己的诠释，单纯描述物体本身。
- ◆ 通过观察，试着回答以下问题：
  - 当你触摸它的时候，是什么感觉？
  - 它看起来像什么？（形状、颜色、大小…）
  - 它闻起来怎么样？
  - 它尝起来怎么样？
  - 如果你挤它 / 揉它，它会发出声音吗？什么样的声音？



### 预计困难与解决措施

一些孩子可能会不听从活动带领者的指导，在活动开始前吃掉橙子。在发橙子前，活动带领者需要说明活动规则，例如：“这是一个为你而准备的特别的橙子。你在整个活动过程中都会用到它。”

### 活动小结

情绪不用抑制、更改或当即表现出来。去感受它们、注意它们就是一件很棒的事情。注意、承认、并接受自己的情绪。

当你焦虑、担忧、伤心的时候，最重要的是先认识到此刻的心情。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脑部转移到没有想法的腹部。

请记住一点：随着你练习的次数越多，你的情绪管理技巧（例如运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。

### 试一试

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。用你的一种感官来处理苦恼的情绪。例如：看一部电影（视觉）、听你最喜欢的音乐（听觉）、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）。

## 附件 5-A

## 备选活动

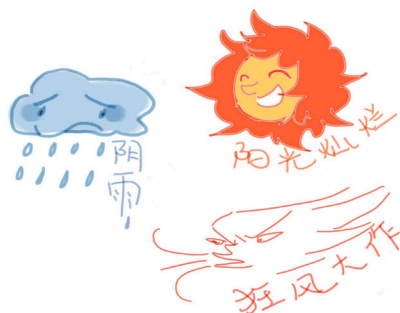
“你私人的天气预报”<sup>11</sup>

## 材料准备

- ◆ 纸和笔

## 活动步骤

- ◆ 画一幅属于你自己的天气预报来描绘你当时的心情（晴天、多云、阴雨、暴雨，等等）
- ◆ 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。试着接受我们所有的情绪。
- ◆ 在一天（或活动）结束后，请检查你个人的天气变化。如果有变化的话，想一想是什么原因导致了它的变化。
- ◆ 你的父母、兄弟姐妹、朋友们今天心情是什么样的？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，不要加以自己的评论。



11. 改编自 Snel, Eline. (2013). *Sitting still like a frog: Mindfulness exercises for kids*. Boston, MA: Shambhala Publications, pp. 54-56.

## 第六节 理性决策

这一节主要介绍理性的思维方式、感性的思维方式和睿智的思维方式的定义。此外，通过模拟日常生活场景，帮助孩子思考其日常行为的利与弊，从而提高自我控制意识，并实现理智决策。

## 学习目标

本节将帮助孩子们区分理性和感性的思维方式，并熟悉睿智思维的概念。通过对不同情境中行为的“利与弊”比较，本节活动旨在培养孩子养成理性思考、自我行为控制和理智决策的能力，以及让孩子们意识到自己的日常行为可能带来的后果。

## 材料准备

- ◆ 写有“理性思维”、“感性思维”和“睿智思维”的卡片；
- ◆ 纸和笔

## 活动步骤

## “比较利与弊”

◆ 由活动带领者展示写有“感性思维”、“理性思维”和“睿智思维”的卡片。介绍其定义，分别举例说明，并说明它们之间的差别。

◆ 给每个学生一支笔和一张纸，由活动带领者描述以下各个日常生活场景：

- 与父母的关系：
  - ✓ 你父母批评你回家太晚，你顶嘴了。  
该场景中你的行为是：与父母顶嘴
- 与同伴的关系：
  - ✓ 当你的两个朋友在打架时，你上前劝架。  
该场景中你的行为是：帮朋友和解

- 在学校的行为：
  - ✓ 你给你的同学起了一个他 / 她并不喜欢的绰号。  
该场景中你的行为是：给同学起一个难听的绰号
  - ✓ 你发现你的几个同学在孤立某个同学，于是你伸出援手帮助他 / 她。  
该场景中你的行为是：帮助一个被孤立的同学
- ◆ 在描述每个场景后，让孩子们在纸上写下以下问题的答案：
  - 这个行为分别有哪些好处和坏处？
  - 分别从理性和感性的角度思考，在这个场景中人们会怎么做？
  - 你认为在这个场景中什么样的行为才是睿智的？
- ◆ 鼓励大家分享自己的答案。
- ◆ 活动结束后，思考以下问题：
  - 从上述日常生活情景分析中，你学到了什么？
  - 你有没有类似的生活经历？可以举个例子吗？
  - 想想我们在之前的训练中学到的技巧，这些技巧如何帮助你运用你的睿智思维？



### 预计困难与解决措施

在反馈与讨论环节孩子们可能不愿主动分享自己的经历，活动带领者可以通过率先分享自己的经历来鼓励大家讨论。

### 活动小结

这一节通过比较日常行为的利与弊，帮助孩子们判断其行为是否合适，从而帮助孩子养成自我控制和理智决策的能力。

### 试一试

每当你碰到如上所述的情景时，深呼吸，倒数十秒，并在这十秒内，分析你行为的好处与坏处。

## 附件 6-A

## 备选活动

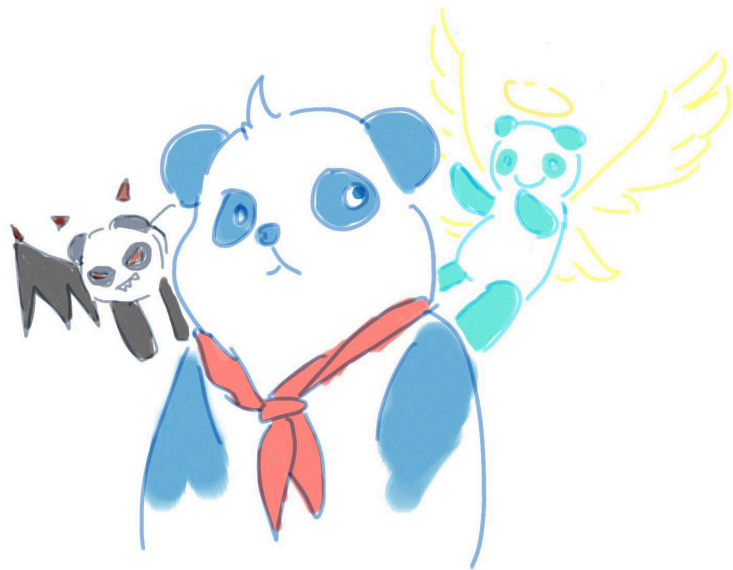
## 日常场景分析

## 材料准备

- ◆ 纸和笔

## 活动步骤

- ◆ 使用孩子们自己亲身经历过的日常事件，邀请他们分享自己的经历，将他们行为的好处与坏处写在纸上，并邀请几位同学分享他们的分析结果。



## 第七节 学会感恩

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。在感恩的帮助下，我们可以建立良好的人际关系，也能够发现我们生活中所存在的幸福与美好。在这一部分，你将会带领孩子们学会发现他们周围的善意并学会感恩。如果时间允许，在分享感悟的环节，你可以鼓励更多的孩子加入到讨论中，分享他们从这个活动中所学到的知识或感受。

## 学习目标

本节将引导孩子们发现他人的善意、了解感恩的相互性，培养孩子们在人际交往中的积极思想和包容心。在日常生活中常怀感恩之心将帮助孩子们与自己的朋友、家人以及其他建立互相帮助、互相支持的关系。同时，接受他人的感恩将帮助孩子们了解到他们的善意是可以被他人发现与感受到的，并且能够对他人的生活产生积极的影响，进而提高孩子们的自尊心。

## 材料准备

- ◆ 纸和笔

## 活动步骤

## “感恩的心”

- ◆ 让孩子们回想他们的同桌做过的一件让他们感到愉快或感激的事，并写到一张纸上。
- ◆ 与他们的同桌分享自己写在纸上的内容。
- ◆ 鼓励大家与同学们分享自己的经历与感受。
- ◆ 在分享感悟环节结束之后，活动带领者应该指出感恩是相互的。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。

### 预计困难与解决措施

如果孩子们因为害羞而不愿意分享自己的经历，活动带领者需要努力调动孩子们的积极性。必要时，活动带领者可以先讲述自己的经历，试着与孩子们产生共鸣，让他们逐渐加入到讨论中来。

### 活动小结

通过这个活动，孩子们应该了解“感恩”在生活中的重要作用：首先，感恩帮助他们确定自己的身边发生的美好的事情。他们随时都在收获别人的付出与善意，从而使他们的生活更加美好<sup>12</sup>。其次，感恩可以提高他们的自尊心。一旦一个人展现出自己的善意，他人便可以感觉到，这种善意也可以为他人的生活带来积极的变化。

### 试一试

和你的同桌组成搭档，互相观察对方一周，发现对方为自己做的让你觉得感恩的事，并在一张纸上记录下来。一周之后两人互相交流自己的发现。

12. 改编自 Emmons, Robert. (2010). Why gratitude is good. Retrieved from [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/why\\_gratitude\\_is\\_good](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good)

## 附件 7-A

### 备选活动

#### “感恩便签”

#### 材料准备

- ◆纸和笔

#### 活动步骤

- ◆在纸上写上三个你最想感谢的人的名字。他们可以是你的父母、老师、朋友、或邻居。
- ◆写下你为什么想感谢他们。原因可以是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。
- ◆和你写下的三个人分享你的便签。他们的反应是什么？问问他们对你的感恩便签有什么感想？你在写这个便签时有什么感受？



## 第八节 展望

在最后这一部分，你将会带领孩子们一起复习在过去几周你们共同做过的活动。记得提醒他们每一个活动的学习目标。让他们思考自己在这些活动中的经历。最重要的是，鼓励孩子们利用自己的时间去继续进行正念练习，进而实现更长远的影响。

### 学习目标

作为训练的最后一节，本节活动将回顾之前各次活动的主题和学习目标。通过反思自己在这些活动中的经历和感受，你将带领孩子们探索过去几周内在他们身上发生的变化。此外，本节也将强调经常进行正念练习的重要性，鼓励孩子们在日常生活中利用他们自己的时间来进行练习。

### 材料准备

- ◆ 为每个孩子准备一张彩色卡片。
- ◆ 为每个孩子准备一张“祝福卡片”，由活动带领者提前在每张卡片上写一句鼓励的话。

### 活动步骤

#### “记忆卡片”

- ◆ 和孩子们一起复习参加过的活动以及所学的技巧。
- ◆ 让孩子们在卡片上写下：
  - （如果时间有限，活动带领者可选择任意一个问题）
  - 你最喜欢哪一个活动？为什么？
  - 在做这些活动的时候你有什么感受？
  - 你意识到你自己身上发生了什么变化吗？——如果没有变化也没有关系，只需每天保持练习即可。
- ◆ 将全班的卡片收上来，告诉孩子们这些卡片将会作为你和他们

之间的共同回忆。

- ◆ 活动带领者将事先准备好的祝福卡片分发给孩子们，留作纪念。
- ◆ 最后，再一次进行呼吸练习（参考第二节）。在练习的过程中，要注意让孩子们运用所学的技巧处理对于整个训练项目即将结束以及即将和你分别的情绪。

### 预计困难与解决措施

有些孩子的情绪可能会过于激动，以至于无法听你的指导来完成训练。这时，你需要强调着眼于当下的重要性，并告诉他们这些“记忆卡片”将会成为连接你和他们的纽带。在必要的时候，可以给孩子一个拥抱来安抚他们的情绪。



### 活动小结

正念训练是一种实现认知能力提升、内心平静、自信心以及健康生活的方法。鼓励孩子们发现在正念训练中他们自己身上所发生的变化。这些变化现在也许暂时还没有显现出来，但是最重要的是让孩子们在日常生活中坚持练习。

对于部分孩子来说结束最后一个部分的训练、与活动带领者分别是十分困难的。因此通过“记忆卡片”和“祝福卡片”来制造一些共同的回忆，并且重复呼吸练习有助于孩子们稳定情绪，更好地进行告别。

### 试一试

鼓励孩子们在一张纸上画一个表格（示范如下，但也可根据孩子们的想法自行发挥），并记录下他们每一次在日常生活中自己进行正

念训练的日期、活动内容、内心想法与感受。

表格示范：

活动	日期	时间/ 时长	训练前的 感受	训练后的 感受
呼吸练习	1 / 15	课间休息 的 10 分钟	对下一次考 试感到焦虑	更加冷静 沉着
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

这个表格的目的是为了让孩子们能意识到自己的变化。当孩子们能够看到他们自己的进步时，他们会对这个活动更加投入。直观地向孩子们展示他们的进步会提升他们的希望并激励他们坚持正念训练。

附件 8-A

备选活动

“分享你的经验”

材料准备

- ◆纸和笔

活动步骤

- ◆在复习完之前几周的活动内容及学习目标之后，让孩子们与自己的同桌相互分享自己最喜欢的活动，喜欢它的原因，参与活动时的感受以及自己身上所发生的变化。
- ◆随后，活动带领者可以随机选一些孩子在全班范围内进行分享。







Huamin Research Center

華民研究中心

Rutgers, The State University of New Jersey

School of Social Work

390 George Street, Room 503

New Brunswick, NJ 08901

848-932-7520, ext. 28256

[Socialwork.rutgers.edu/huamin](http://Socialwork.rutgers.edu/huamin)