



mindUP
For Life

正念活动组合

包含**52**张图卡：

介绍图卡**(2)**

对话开场白**(18)**

大脑的真相**(17)**

MindUP时刻**(15)**

打印指示

1. 将此PDF下载至与打印机连接的装置。
2. 使用普通白纸打印第2-14页，可行情况下，也可以使用白色厚卡纸打印。确保将其设置为“实际尺寸”，而非“合适尺寸”。

注意：如果你的打印机提供双面打印选项，请确保设置为单面打印。
3. （自选）如果你想打印图卡背面，请参阅本PDF第15页的指示。
4. 使用剪刀裁剪图卡
5. 享受活动吧！

正念活动组合中包含**对话开场白**、**大脑的真相**和**MindUP时刻参与活动**！

提供了学习、反思和制定策略的机会，以帮助管理压力并维持心理健康。



MindUP正念活动组合支持我们课程的四大核心：

- 神经科学
- 正念觉察
- 正向心理学
- 社会情绪学习(SEL)



探索、建立联结并感受当下！



对话开场白

试着用这些简单的对话开场白建立联结，并保持对话流畅！

对话开场白

什么使一个人成为好朋友呢？

对话开场白

**如果你能拥有一种超能力，
那会是什么？原因为何？**

对话开场白

今天有什么让你感恩的事物？

对话开场白

今天有什么让你笑了吗？

对话开场白

**在你的生命中有任何心存
感激的人吗？**

对话开场白

你今天一天中的亮点是什么？有什么希望做得更好的吗？原因为何？

对话开场白

你对明天有什么期待？

对话开场白

你最近是如何帮助他人的呢？

对话开场白

遇到困难时，你会对自己说些什么？

对话开场白

什么是你引以为豪的事情？

对话开场白

**你和什么动物最相像？原因
为何？**

对话开场白

分享一种你照顾自己的方式？

对话开场白

**你会做什么让自己
感到平静？**

对话开场白

有哪种声音能让你平静吗？

对话开场白

**如果我们的宠物会说话，
他们可能说些什么呢？**

对话开场白

你最喜欢的笑话是什么？

对话开场白

**你最喜欢的歌是什么？
你为什么喜欢这首歌？**



大脑的真相

了解大脑如何运作，不论对儿童或成人来说都是有益的！

享受了解这些有趣的真相吧！

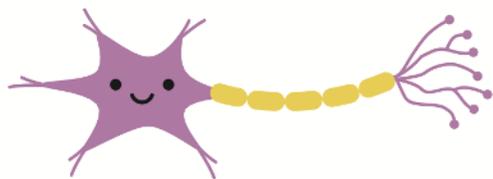
大脑的真相

杏仁核一词源于希腊语 "amygdale"，意为杏仁，原因是它的结构形状如同杏仁。



大脑的真相

神经元是脑细胞的专业术语—是神经系统中负责在大脑与身体其他部位之间来回接收和发送信息的各个部分。



大脑的真相

神经通路是一系列相连的神经元或脑细胞，它们将大脑的各个部分相互连接，并使大脑与身体的其他部分相连。它们就像你身体内的信息公路！



大脑的真相

定期练习听觉正念能让大脑有所变化（神经可塑性），加强我们的注意力、社会意识、建立关系的能力，以及我们整体的学习能力。



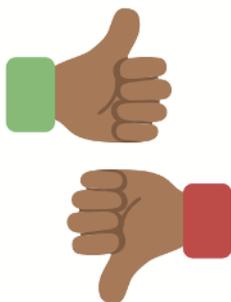
大脑的真相

了解大脑的不同部分及其功能有助于我们学习如何管理压力和情绪，从而帮助我们为学习和作决策做好思想准备。



大脑的真相

我们终其一生都能够改变我们的大脑。我们的经历，甚至是想法（无论正面或负面）都会改变我们大脑中的连接。这被称为神经可塑性。



大脑的真相

一个成人的大脑重约3磅，约占身体总重量的2%。



大脑的真相

大脑约75%是由水组成的。这意味着保持水分充足对大脑运作至关重要。



大脑的真相

运动会使大脑中的化学物质释放，影响脑细胞（神经元）的健康、大脑中新血管的生长，并帮助新神经元生成！



大脑的真相

眼睛黑色的部分被称为视网膜，它将光线转换为神经脉冲，通过视神经传到大脑，从而让我们能够看见。



大脑的真相

人的鼻腔后方约有一千万个嗅觉受体，可以区分4,000-10,000种不同的气味！



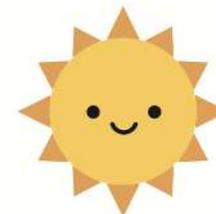
大脑的真相

已知的人类情绪有**34,000**种。



大脑的真相

我们可以凭借神经可塑性克服负面的偏见，通过乐观正念练习，训练大脑更为正面地看待世界。反复的练习能够创造出新的、更强大的神经通路。



大脑的真相

信息在神经元间传递的最快速度约为**250英里/小时**。



大脑的真相

大脑只能感受到愉悦，它没有痛觉受体。



大脑的真相

前额皮质是大脑中帮助我们做出良好选择、集中注意与学习的部位。



MindUP时刻

把握此刻。
运用这些实用的策略，以培养正念觉察能力。

MindUP时刻

聆听游戏 (2人以上)

收集一些你周遭的物品，并将它们放在一个盒子里。与你的搭档轮流，一次拿出一件物品，并用它发出声响。几秒钟后，将物品放回盒子内。

询问你的伙伴：

1. 你认为这是什么物品？
2. 你有做到对声音保持专注吗？
3. 是否有任何东西分散了你的注意力？

现在，换你来当猜题者吧！

MindUP时刻

那是什么气味？(2人以上)

选择四种气味截然不同的东西。蒙上双眼，或让你的伙伴遮住自己的眼睛。然后，请伙伴深呼吸，一次一件闻一闻每件物品。

询问你的伙伴：

- a. 你有办法辨别每件物品吗？
- b. 你是否喜欢某些气味胜过其他气味？
- c. 是否有任何气味让你回想起其他事物？

现在，换你来当猜题者吧！

MindUP时刻

闻与尝 (2人以上)

你上次有意地停下来闻一闻你的食物是什么时候？吃饭时，请你的伙伴在吃进每一口前，闻一闻他们的食物。

提问与反思：

- 嗅觉正念是否改变了食物的味道？
- 吃进每一口前运用嗅觉正念，是否有助于培养感激之情？

MindUP时刻

我可以吃这个吗？ (2人以上)

在吃东西前闻一闻食物是一种适应性活动，帮助我们确保即将食用的食物安全无虞！收集三种食物和三件非食用物品。蒙上双眼，或让你的伙伴遮住眼睛，让他们闻一闻每件物品。

提问与反思：

- 哪些是可以食用的？哪些是不能食用的？
- 还有哪些其他重要的理由能让你继续练习嗅觉正念？

MindUP时刻

看与尝 (2人以上)

给你的伙伴一粒葡萄干或一小块巧克力，请他们等待品尝。鼓励他们研究手中的食物，像从未见过一样地看着。请他们闭上眼睛，闻一闻。接着，让他们尝一尝，先把食物放进嘴里，在舌头上停留，然后缓慢地、有意地咬几口。

提问与反思：

- 它的味道/口感如何？
- 等待吃下第一口时，是否令你垂涎？

MindUP时刻

雨天忧郁 (2人以上)

假装外面正在下雨。轮流表现出对下雨感到难过或高兴，再一起表现出积极的反应，比如在水坑里跳来跳去，或仰起头感受雨水打在脸上。

反思：

- 下次雨天时，你想运用哪一种正面的策略？

一起动脑想想任何其他与雨天类似的情况，你可以用相似的方式作准备！

MindUP时刻

感恩的象征 (2人以上)

给你的伙伴一块小石头或鹅卵石，自己也保留一块。告诉伙伴这是他们的感恩石，并请他们把石头放在口袋或背包里。每当他们用手指触碰到石头时，就想想他们所感激的事物。

反思：提醒你的孩子（们），无论生活中发生什么事情，那块石头都将帮助他（们）心存感激并找到安慰。

MindUP时刻

故事讲述 (2人以上)

讲一个故事，故事中的人物要对某件事感到悲伤，或谈谈你看过的一部电影，电影中发生了悲伤的事。说明这样的情绪是正常的，而在悲伤的时刻会笑或感到快乐也不奇怪。要记得，随着时间流逝，感情会软化也会改变。

反思：反思让你短暂地或长时间感到悲伤的事情。谈谈你如何处理自己悲伤的感受。

MindUP时刻

用新的角度描绘 (2人以上)

与伙伴一同坐下，拿出纸和涂色用具。在身处的环境中找一个物品，把物品放在桌上。你与伙伴各自画出该物品。换到桌子或房间的另一侧，再画一次该物品。

提问与反思：

1. 这两张图有什么区别？
2. 有什么是相同的？形状或颜色？
3. 当从另一侧描绘时，图画是否发生变化？

MindUP时刻

欢笑游戏 (2人以上)

想一首你和伙伴喜爱的歌曲。唱歌时用“哈”和“哈哈”来代替歌曲中的歌词。这会听起来像是你在笑。

提问与反思：

当你在唱歌时用“哈哈”来代替真正的歌词：

1. 你有办法用“哈哈”唱完整首歌吗？
2. 你是否开始真心笑出来？

MindUP时刻

多巴胺舞蹈 (2人以上)

选一首总能让你微笑的歌。用最适合你的音量播放歌曲。当按下“播放”键时，让自己投入音乐、演奏与歌词之中。忘掉一切，感受节奏并跳起舞。做些让你感觉自己身体良好的舞蹈动作，即便是觉得愚蠢的动作也无妨。

反思：留意在歌曲结束后，你感觉有多放松？

MindUP时刻

正念漫步 (2人以上)

规划一次10-15分钟舒服的漫步。出发时，以你与伙伴感到最舒适的速度开始行走。继续前行时，把注意力延伸至声音上。留意你听到的声音。一段时间后，再把感官转移至嗅觉上。

反思：你留意到或发现了什么？当你继续行走时，专注于所有你看到的颜色与物体上。有什么吸引了你的注意力？

最后，专注于身体的感觉，例如风吹拂脸颊，双脚踩过树叶的清脆，或踏过城市人行道上水坑的感受。享受剩余的散步时间，充分意识自身感受。

MindUP时刻

大力耸肩 (1人以上)

有时，我们的身体很紧绷，但我们却从未真正留意或意识到这件事。大力耸肩有助于我们放松。

舒适地坐着，闭上双眼。做几次深呼吸。专注于肩膀和颈部的肌肉，留意它们的感受。积极收紧你的肩膀，将它们抬高，并尽可能贴近耳朵。保持这个姿势，数到五。在数数时，留意肩膀的感受。然后，放松，把肩膀尽量放低。把这个动作想作是在大力耸肩。重复这个练习三次。

反思：留意你的肩膀现在有怎样不同的感觉。

MindUP时刻

指纹 (1人以上)

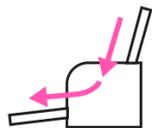
世上没有人拥有和你相同的指纹。我们的指纹对自己来说都是独一无二的。花点时间研究你的双手。观察你张开及合上双手时的所有线条与走向。从手掌开始观察，再留意到每根手指。浏览到指尖时，观察研究它们。与伙伴一起，轮流观察对方的指尖。

提问与反思：

你们的指纹有何不同？又有何相同之处？是什么让我们各自的指纹对自己而言有特别之处？

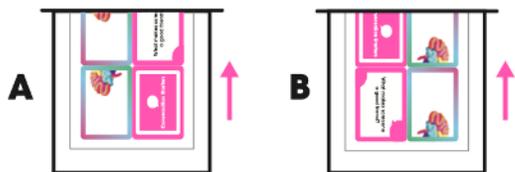
如何打印图卡背面

首先，确认你使用的打印机类型。接着，按照以下指示进行操作。

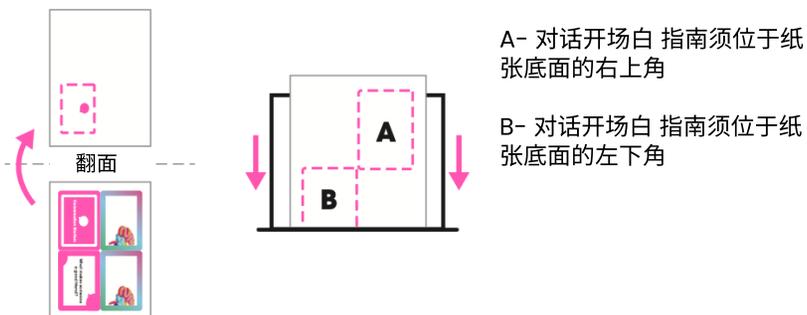


上方进纸打印机

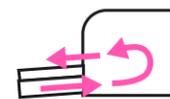
1. 确认这份PDF第2页的打印方向。看起来与A还是B相同？



2. 将纸张翻面，放回纸盘，空白面朝上。

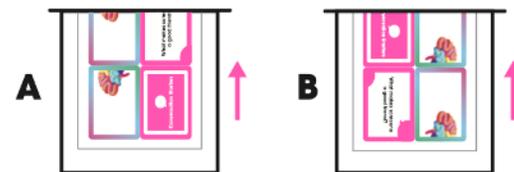


3. 打印这份PDF的第16页。如果看起来正确无误，即可重复步骤1-2打印其余图卡。当图卡都在纸盘中时，在其余页面上打印第16页。

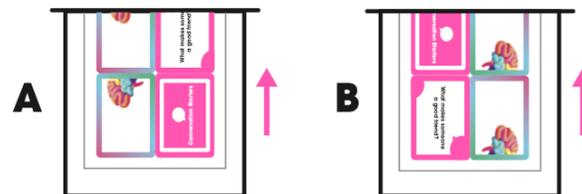


前方进纸打印机

1. 确认这份PDF第2页的打印方向。看起来与A还是B相同？



2. 将打印好的页面朝上，放回纸盘，不要翻面。



3. 打印这份PDF的第16页。如果看起来正确无误，即可重复步骤1-2打印其余图卡。当图卡都在纸盘中时，在其余页面上打印第16页。



mindup
For Life

正念活动组合



mindup
For Life

正念活动组合



mindup
For Life

正念活动组合



mindup
For Life

正念活动组合