

MindUP家庭联结：欢迎信

尊敬的家长/照看者：

我们最近推出了激动人心、基于实证的社会情绪学习（SEL）项目，可以帮助学生更有效地学习，学会调节个人行为，提升集中注意力的技巧和幸福感。MindUP™项目在教室讲授，根据神经科学、正念觉察训练、社交和情绪学习及积极心理学的指导来教会孩子一些策略，为他们在学习和生活中取得成功提供支持。

MindUP™由大学科学家和学校教育工作者联合创办。此项目可以帮助孩子理解大脑的运作方式及思想与情绪如何影响个人行为。项目有五个目标：

- 1) 促进营造团结互助的教室氛围
- 2) 提升孩子的注意力和正念意识
- 3) 构建情绪素养
- 4) 培养积极向上的品质，如换位思考、同理心、感恩和善良
- 5) 培养乐观、幸福和坚韧的心态

此项目的核心练习是“大脑休息”。大脑休息是简单的正念呼吸和正念听觉活动，每天练习三次。此活动对集中注意力和自我调节很有帮助。

作为MindUP™项目的一部分，家长和孩子的照看者将有机会通过简短的线上课程来了解孩子在教室做的练习，此课程专为想在家中应用MindUP策略的家庭开设。这门课程是为补充学校项目而设计，可以和孩子在课堂上的学习同步进行。您可以在home.mindup.org免费学习本课程。

如果您想了解更多关于社交和情绪学习的研究，请访问www.casel.org。如想进一步了解关于MindUP™的详细内容，请访问www.MindUP.org。如果您对项目有疑问或想了解更多信息，欢迎随时联系我们。

该项目会促使教室成为一个社群，聚集更团结、注意力更集中和更乐观的学生，我们对此十分期待。

MindUP家庭联结：基础课程8-10岁

敬爱的家庭：

我们很高兴能够实施MindUP™。此项目在教室讲授，根据神经科学、正念意识训练、社交和情绪学习及积极心理学的指导来教会孩子一些策略，为他们在学习和生活中取得成功提供支持。本周，我们开始了**MindUP项目**。

基础课程包含：构建MindUP学习社群：

- 我们讨论关系的重要性，不仅是为了我们的幸福，更是为了让我们有能力**以积极的态度**学习和成长。
- 学生从中了解到，他们自身的**安全、友善和专注**都对课堂和学校社群有所贡献。
- 我们集思广益，制定了一份**学习社群协议**，内容详细描述了一个安全、友善、专注的社群该有的样子、感觉与声音。**询问**学生有关我们在课堂上创造的MindUP学习社群协议！

我们在创造**安全、友善、专注的学习社群**时，开始了解到让每个人都觉得自己归属于一个充满关爱的社群的**重要性**。第一堂课就为我们能够更好地参与、成为更专注、乐观的学习者奠定坚实的基础！

在家里，您可以做的有：

查看在家中实践MindUP讲义，寻找有趣、简单的方法，与孩子一起在家练习。如果您有兴趣了解更多，请开始在家中实践MindUP：5-10岁，这一系列简短单元是为探索MindUP的概念而设计，内容着重对您的孩子和您作为父母/照看者有益的技能。访问home.mindup.org取得这些资源。

感谢您的支持和参与！

MindUP家庭联结：第1单元8-10岁

敬爱的家庭：

我们很开心进入到第一单元的其余部分：我的正念大脑。课堂内正如火如荼地开展在教室讲授的MindUP™课程。这门课程根据神经科学、正念意识训练、社交和情绪学习及积极心理学的指导来教会孩子一些策略，为他们在学习和生活中取得成功提供支持。本周，我们开始**第1单元：我的正念大脑**。

第1单元：我的正念大脑：

- **了解大脑**：学生认识了他们的大脑以及如何运用大脑来集中注意力和平静自己。他们也了解了有关大脑的三个主要结构。（询问学生它们分别是什么！）
- **学会正念**：学生认识了正念与非正念的概念，并将这个概念的意义与自己的生活建立联结。
- **大脑休息**：我们希望这能成为您在家中不可或缺的一部分！我们介绍了大脑休息，内容包括MindUP项目中的核心正念觉察练习：正念听觉和正念呼吸，而大脑休息能够提升自我调节技巧。

第1单元：我的正念大脑，内容包括我们的基础课程：构建MindUP学习社群，以及我的神奇大脑、学会正念和大脑休息，循序渐进地对MindUP项目做出深度介绍。我们的学生对学习高度投入、具有热情，也花费许多心力，我们希望您在家中也能看到这个项目发挥的魔力！

在家里，您可以做的有：

查看在家中实践MindUP讲义，寻找有趣、简单的方法，与孩子一起在家练习。如果您有兴趣了解更多，请开始在家中实践MindUP：5-10岁，这一系列简短单元是为探索MindUP的概念而设计，内容着重对您的孩子和您作为父母/照看者有益的技能。访问home.mindup.org取得这些资源。

感谢您的支持和参与！

MindUP家庭联结：第2单元8-10岁

敬爱的家庭：

第2单元：我的正念感官，着重在我们自身的力量，通过运用我们的五感提升意识，帮助加强我们的注意力和专注力。我们在专注时也能管理自身情绪并找回平静。

第2单元：我的正念感官：

- **听觉正念**：学生通过有意识、反射性的听力练习来训练专注力，这需要通过练习来做到！
- **视觉正念**：学生练习有意识地运用视觉来把注意力集中在一件外部物体上。要做到可能很难，但这是正常的，我们正在训练大脑专注。
- **嗅觉正念**：学生练习有意识地运用嗅觉来把注意力集中在外部物体上。运用我们的嗅觉来更好地了解环境，可以帮助我们观察世界并让记忆更为深刻。
- **味觉正念**：学生练习有意识地运用视觉、嗅觉和味觉来把注意力集中在外部物体上。味觉正念是我们慢下来享受并品味食物的过程，让我们注意到食物的风味、口感与温度。
- **触觉正念**：学生练习有意识地运用触觉来把注意力集中在外部物体上。当我们把注意力集中在触觉上时，大脑中的警报和聚焦回路会被激活。
- **正念运动**：学生练习有意识地把注意力集中在内部身体知觉上。正念运动可以帮助学生练习集中注意力，并更加理解自身的感受。

第2单元：我的正念感官教导了学生运用感官留意我们周遭事物以及身体内部发生的变化。我们学会训练自己放慢速度与处理信息的技巧，帮助我们集中注意力，并更全面地体验事物。熟能生巧，我们最终将能平静地应对新的感官输入，从而做出更清晰的决策。

在家里，您可以做的有：

查看在家中实践MindUP讲义，寻找有趣、简单的方法，与孩子一起在家练习。如果您有兴趣了解更多，请开始在家中实践MindUP：5-10岁，这一系列简短单元是为探索MindUP的概念而设计，内容着重对您的孩子和您作为父母/照看者有益的技能。访问home.mindup.org取得这些资源。

感谢您的支持和参与！

MindUP家庭联结：第3单元8-10岁

敬爱的家庭：

第3单元：以正念思想构建幸福，教会学生在生活中更加愉快的技巧。

第3单元：以正念思想构建幸福

- **感受到太多了！**通过了解为什么帮自己的情绪命名有助于管理它们，学生从而建立起情感素养能力。我们将情绪粒度定义为将感受准确表达出来的能力。在家里试试吧！
- **构建换位思考能力并建立同理心：**学生们通过察觉人物的观点和将故事情节与自己的生活建立联系来练习换位思考。我们了解到，换位思考可以帮助我们更好地理解他人。
- **练习乐观：**学生们通过察觉对相同问题采取乐观和悲观的看法分别有何不同，来练习换位思考。他们也将思考如何在自己的生活中以更为乐观的态度看待问题。在家中，您还可以制定哪些策略来以更乐观的态度看待生活呢？
- **品味快乐的经历：**学生们练习品味快乐的经历来提升自己的幸福感。问问孩子，在做哪些他们喜欢的活动时能让自己感觉良好？

第3单元：以正念思想构建幸福是能让您在家庭中练习的愉快单元。我们了解了如何察觉自己的情绪、多重视角如何帮助我们认识自己和理解同侪、乐观主义的力量，以及如何提升我们的情绪！

在家里，您可以做的有：

查看在家中实践MindUP讲义，寻找有趣、简单的方法，与孩子一起在家练习。如果您有兴趣了解更多，请开始在家中实践MindUP：5-10岁，这一系列简短单元是为探索MindUP的概念而设计，内容着重对您的孩子和您作为父母/照看者有益的技能。访问home.mindup.org取得这些资源。

感谢您的支持和参与！

MindUP家庭联结：第4单元8-10岁

敬爱的家庭：

第4单元：关注自我教会学生在生活中更加愉快的技巧。

第4单元：关注自我：

- **练习感恩**：学生练习感恩来提升自己的幸福感与对生活的满足感。我们了解到练习感恩有助我们更专注于生活中正面的事物上。您的家人对什么有所感恩？与彼此分享吧！
- **善意的行为**：我们了解到，当我们关注自我并温和地善待自己时将更加快乐。而当我们感到快乐时，也就更可能好好地照顾他人！
- **在社群中的正念行为**：我们把注意力集中在自身的选择和行为会对他人产生何种影响。我们知道帮助他人是促进愉快和幸福的方法之一，而共同经历则对团体的团结有着正面影响。

第4单元：关注自我-我们了解到很重要的一点，即通过有意识的选择与行动来和世界建立正面的联系。这不仅对世界有所助益，更能帮助我们自己！每天练习感恩、了解我们的选择与行动如何影响他人，除了能促进自身的快乐和幸福，也能影响我们周遭的每个人！我们的思想就是如此强大！

在家里，您可以做的有：

查看在家中实践MindUP讲义，寻找有趣、简单的方法，与孩子一起在家练习。如果您有兴趣了解更多，请开始在家中实践MindUP：5-10岁，这一系列简短单元是为探索MindUP的概念而设计，内容着重对您的孩子和您作为父母/照看者有益的技能。访问home.mindup.org取得这些资源。

感谢您的支持和参与！