



疫过天晴

儿童和家庭 心理自助指南

前言内容

疫情的发展总是像闯入家门的不速之客，我们如此不欢迎它的到来，却不得不在它限制在家里。学校关闭、居家办公、小区封控，我们的移动空间只剩下了家。突然停学对孩子和家长来说更是突如其来的巨变。孩子们一开始欣喜于终于不用上课，但长期远离朋友、教室、公园意味着无法随心所欲地奔跑，缺少有来有往的教学互动，以及无法与同伴尽情玩耍。长期封控对儿童和青少年心理健康的影响可能会在未来持续多年。让我们来看两组数据：

- 百度指数显示，2022 年 3 月以来，上海居民对“心理咨询”的搜索激增。近 30 天，其热度同比上升了 253%。
- 2022 年 4 月，北京大学第六医院院长陆林曾在《问答神州》访谈中提及，由于上网课、缺乏体育活动，青少年和同伴交流减少，在这两年就诊病人当中，青少年增加了 30%。

疫情给儿童和家庭带来的影响远不止于对健康的威胁。家长们不仅要兼顾工作和生活，还要担心无法保障生活必需品，家庭秩序被疫情打乱，这一切都在威胁着整个家庭的心理状态。

本手册基于自我决定论、正念自我关怀、积极心理学和认知行为疗法等心理学理论，从儿童面对疫情的反应、家庭内部沟通、家长自我关怀、儿童情绪调节和自主管理几个方面提供了具体的措施和练习指南。

希望本手册能帮助家长缓解心理压力，获得易操作的练习指南来帮助儿童和自己调节心理状态，重新建立有秩序的生活节奏，在有限空间里创造幸福的生活。我们也在微信小打卡程序上给大家设置了打卡页面，所有的练习可以根据主题扫码反馈你的练习体验。最后，编写团队在附录里整理了家长可能用到的心理评估工具，便于家长查阅，更有指导性地实践活动。



儿童篇练习打卡



成人篇情绪调适练习打卡



成人篇亲密沟通练习打卡

本次编写工作主要由日慈公益基金会心智素养研究院承担，在此过程中，我们得到了机构内外许多伙伴的大力支持。首先，我们非常感谢为本次手册编写和后续传播提供了资助的龙湖公益基金会。其次，行业专家琚晓燕、黄晓燕、考拉小巫、付琳赞、姜超、韩旭冬和庄雯洁六位老师为此手册编写提供了宝贵的审阅意见。

编写时间有限，本团队是基于文献查阅和过往工作经验，整理了手册内容，不足之处，我们也诚挚邀请读者提供反馈（联系方式：admin@ricifoundation.com），为了我们的心理晴朗，共同进步！

目录



第一章 儿童和青少年面对疫情可能有什么反应？ 4

第二章 如何和孩子沟通疫情和其他重大事件？ 6

1. 与儿童沟通的重要原则 6

2. 疫情相关的具体问题和回答 7

资源包 9

第三章 如何用 3R 方法应对疫情的压力？ 10



第四章 儿童和家长心理调适练习指南 14

儿童篇练习 16

安抚（Reassurance）——重获安全感 / 16

构建日常（Routine）——获得稳定感 / 20

自我调适（Regulation）——拥有掌控感 / 25

展望未来（Future）——激发希望感 / 32

家长篇之成人情绪调适和自我关怀练习 34

安抚（Reassurance）——重获安全感 / 34

构建日常（Routine）——获得稳定感 / 39

自我调节（Regulation）——拥有掌控感 / 43

家长篇之亲密关系沟通练习 48

安抚（Reassurance）——重获安全感 / 49

构建日常（Routine）——获得稳定感 / 53

自我调节（Regulation）——拥有掌控感 / 55



第五章 相关工具和其他资源 60

1. 事件影响量表（修订版） / 60
2. 儿童创伤应激反应链 / 62
3. 自我关怀量表（修订版） / 66
4. 有限生活的小幸福清单 / 68
5. 儿童心理相关绘本 / 71
6. 全国心理援助热线列表 / 71

参考文献 75

第一章

儿童和青少年面对疫情可能有什么反应？

我们目前正经历的疫情，包括群体性的恐慌，生存的焦虑感，秩序的失控，对未来的不确定感都会造成持续性的集体创伤。集体创伤指的是一群人，无数的家庭甚至整个社会共同经历的创伤性事件，比如自然灾害、飞机失事、流行病等。

美国心理协会对创伤的定义，是我们对任何糟糕经历的一种情绪上的反应。“创伤”这个词听起来感觉好像是一件很严重的事情。但从心理学角度，创伤不仅是发生了什么，更是发生的事情对我们的影响。而这个影响程度的多少是非常主观的。很多事情在外人看来也许只是一件小事，但有时对一个人却能产生深远影响。

对于中小学阶段的儿童和青少年，他们生理和心理还在持续发育和变化。即便是小事，只要对一个孩子造成不安全感或需求被忽视等影响，也可算是创伤事件（例如被突然隔离、日常安排被打乱、目睹家庭争吵等）。从大脑发展的角度来理解，人大脑中负责感知情感的枕叶在15岁时就发育成熟，而负责控制情感的前额叶要到25岁左右才会成熟。成熟状态不同的生理结构，让发育中的儿童和青少年可以像成人一样感知情绪，却难以控制情绪和行为。

因此当孩子感受到强烈且痛苦的情绪时，为了在这种情绪状态中生存下来，他们可能会有一些看似异常的行为、想法和生理反应。家长需要留意他们是否有出现以下的反应：

年龄阶段	孩子的潜在反应
小学阶段 (6-12岁)	· 生理: ○ 身体症状 (头疼, 肚子疼) ○ 睡眠和食欲受影响 ○ 做噩梦 · 心理: ○ 复课后害怕上学 ○ 社交退缩, 和同伴接触更少 ○ 丧失对事物的兴趣 · 行为: ○ 抱怨和攻击性行为 ○ 难以集中注意力 ○ 孩子间争夺父母的关注 ○ 部分行为倒退, 出现年幼时才有的行为: 要求父母喂食、帮忙穿衣服等。
青少年阶段 (13-18岁)	· 生理: ○ 身体症状 (头疼, 皮疹等) ○ 睡眠和食欲受影响 · 心理: ○ 容易激动或能量状态下降 ○ 对未能参与到「抗疫」行动而感到无助或愧疚 ○ 对社会不公正和歧视忧虑 · 行为: ○ 厌学或抗拒上学 ○ 对抗权威, 在学校或家中与成人争执 ○ 社交孤立 (如不愿意和其他伙伴玩) ○ 忽视保护健康的行为 (如戴口罩、保持社交距离等)

【* 有关儿童经历创伤后在不同应激状态下的反应会如何刺激家长的行为和想法, 由此又会导致儿童采取什么样的行为详见第五章第二节】

第二章

如何和孩子沟通疫情和其他重大事件？

第一章介绍了儿童和青少年面对疫情导致的创伤事件可能会有的反应。家长不用慌张，最重要的是如何和孩子保持沟通，提供彼此需要的情感支持。本章会提供和儿童沟通的重要原则，以及与疫情相关的问题如何做回应。

一、与儿童沟通的重要原则

确认感受

在一个棘手的话题讨论中，儿童也会感受到不愉快或不熟悉的情绪，但不一定能表达出来。例如疫情的相关新闻，可能让孩子们感到恐惧、悲伤或安全受到威胁。父母可以了解孩子的感受，帮助Ta去识别正经历的感受。例如：“宝贝儿，爸爸看得出来，你看完疫情的新闻感到有些害怕。”或者“一直不能出门，你在想什么？”另外，孩子也可以用图画或比喻的方式去流露感受，不一定要直接的表达。「确认感受」这个过程最重要的是孩子与大人之间情感流动。不仅是帮助孩子度过这个阶段，而且是把它当做一个情绪成长的机会。

给予谈话的空间

换句话说，就是尊重与倾听。当孩子们接近父母时，问题的解决并不是首要目的，他们只是想参与谈话，希望与父母保持亲密互动获得情感支持。因此，如果你的孩子来找你，记得保持好奇心，了解Ta的想法，例如：可不可以多说一点你的那个“害怕”？

找出他们已经知道的东西

当儿童询问疫情相关的问题时，父母可以回应："你怎么理解呢？都听过什么消息呢？"

父母可以通过这个问题来评估孩子对此话题的理解程度。把它作为机会，与儿童一起寻找答案。比如查看疾病预防控制中心的网站，或下方为您提供的资料包，了解有关疫情的最新和可靠的信息。这样能避免孩子们看到死亡及其他可怕的信息。

对你的孩子说“让我想想”是可以的

如果你在讨论一个棘手的话题之前需要一些时间来收集信息，那也是可以的！向孩子说明你需要想一想，然后，确保你在之后的某个确切时间与你的孩子进行未完成的谈话。

保持开放的大门，以便进行更多对话。

当你结束与孩子的谈话时，提醒他们，如果他们需要你，你可以随时与他们交谈。随着孩子们的成长，父母需要保持沟通渠道畅通，因为我们希望孩子在需要帮助时能来找我们——特别是当他们遇到困难的时候。

二、疫情相关的具体问题和回答

1) 看到医生 / 检测人员害怕怎么办？

问：孩子突然见到医生或白大褂，很害怕，怎么办？

答：孩子的情绪往往来自家长对现实情景的反应和解释。因此，平时要保持良好正面的心态，告诉孩子疫情是一场需要全社会共同协作才能克服的事，每个人都有自己的责任与义务。而穿着隔离服的工作人员是身披战袍

的“超级英雄”，他们是来保护我们免受疾病伤害的人，所以不用害怕。同时，与孩子科普医生的职责，他们给社会带来的价值。

问：孩子做核酸不肯配合，哇哇大哭怎么办？

答：对孩子来说，比不适感更不安的是恐惧感。可以向孩子解释，这项措施是为了更好地控制疾病，提前告诉孩子检测流程，甚至可以通过“扮家家”游戏教会孩子学习如何勇敢地完成整个采集过程。并且可以和孩子更深入地探讨当遇到害怕的事情时，我们应该怎么办？什么是勇敢的自己？抓住这个机会去让孩子看见更勇敢的自己。

此外，还可以让孩子观摩家长或其他孩子顺利完成核酸采样的画面，这也会降低他们的不安。家长也可尝试与采样人员沟通，看是否有对孩子比较有经验的采样人员，或调整到一个现场压力较小的时段再来完成采样。当孩子完成采样时，应当鼓励他们的勇敢行为，给一个拥抱或小奖励。

2) 遇到隔离怎么办？

问：学校停课，孩子待在家里怎么办？

答：长期停课，或出现因疫情防控原因而不能正常外出的情况，保持正常的作息会变得更困难。此时，除了做好学习和锻炼计划外，孩子与外界的交流就显得尤为重要。要定期向老师汇报学习进度、获取相关的学习任务，增加孩子与朋友、同学的交流。

条件允许的话，在小区区内的室外活动、和邻居小伙伴交往，这些都能帮助孩子保持良好的精神状态、更好应对疫情带来的困难。

问：被居家隔离，孩子不能外出了怎么办？

答：遇到这种情况，即使只是 48 小时的隔离，家长也应该为孩子安排好尽可能熟悉、正常的生活作息与环境安排，比如熟悉的人、熟悉的物品。

要保障孩子充足的睡眠、健康的三餐、适当的室内锻炼。

家长要花时间与孩子一起进行有意义的活动。家虽然很小，但是也有一些值得探索和玩味的地方，比如一起阅读、锻炼，一起玩棋盘游戏、制定学习计划等，这些可以帮助孩子度过这个困难时期。

（以上问答转改自上海市互联网信息办公室公众号）

资源包

与儿童谈论新冠疫情的中文视频（扫码可看视频）



来自苏州海归子女学校



来自T博士云课堂



来自中国疾控中心



来自中国家庭报官微

与儿童谈论新冠疫情的英文视频（扫码可看视频）



与儿童谈论新冠疫情的中文绘本



绘本选择一



绘本选择二



绘本选择三

与儿童谈论新冠疫情的英文绘本



绘本选择四

第三章

如何用 3R 方法应对疫情的压力？

上一章介绍了与儿童如何沟通，本章我们会利用 3R 方法来介绍在日常生活中，家长如何采取行动帮助儿童和自己进行心理调适。疫情期间，居家隔离、不确定性的压力在影响每一个家庭系统。我们很难再依靠过去的秩序和惯性来生活。我们的焦虑和匮乏感会深植于内心深处和身体记忆里，进入一种慢性压力状态。从这种压力状态中恢复的能力为抗逆力（Resilience），能够调动自身和周围积极的资源。美国马萨诸塞大学精神病学和儿科副教授 Griffin 博士及其团队提出：家长可以通过 3R 方法来帮助儿童提升抗逆力，应对疫情给他们带来的压力——安抚他们，让他们维持常态生活作息，并帮助他们进行自我调适（Reassurance, Routines, and Regulation）(Forkey. et.al, 2021)。

（1）安抚（Reassurance）——重获安全感

安抚指通过语言和行动提供心理和身体上的安全感。家庭是孩子的避风港。孩子们依靠他们的父母获得身体和情感上的安全。疫情期间，特别是对年龄较小的孩子来说，安抚孩子的情绪是很重要的。



- **和孩子沟通时，做到真诚，尽力安抚，让他们放心。**
- 和孩子有更多的身体接触，尤其是年幼的孩子，拥抱、亲吻都能给他们带来安全感。
- 简单且诚实地回答孩子们关于疫情的问题。你可以说一些人正在生病，

但是如果我们都遵守关于居家隔离、个人防护、社交距离的规则就会没事。你可以说，许多聪明的科学家正在努力研究如何帮助生病的人，疫情会得到改善。

- 和大一点的孩子说，因为你爱他们，所以会不断提醒他们要遵守疾控中心的规定，即戴好口罩、保持社交距离，以非接触的形式与其他孩子玩，尽量跟上学校的教学进度和时间表。

· 创造安全的室内环境

- 在有压力的情况下，年幼的孩子入睡可能有较大困难。这时，保持常态作息，同时提供额外的安抚很重要，比如在孩子的床边放一张全家福，在他们房间放“爱心”小纸条或其他表达爱的物品等。

· 共同讨论恐惧、害怕、焦虑等情绪

- 对身边人的担心：孩子们也可能担心独居的祖父母或有潜在疾病的亲戚或朋友。让孩子放心，你会与这些人保持联系，确保祖父母或亲友拥有他们需要的物资。与亲戚或朋友视频交流可以缓解他们的焦虑。
- 对自己的担心：孩子们担心是很自然的，“我会是下一个吗？我会不会感染上新冠病毒？”让你的孩子知道他们可以随时来找你讨论。

（2）构建日常（Routines）——获得稳定感

构建日常指保持生活作息。这能让所有年龄段的孩子受益。制作生活作息的关键是要有规律但不失灵活，且符合孩子的需求。在规律作息下，孩子们知道会发生什么，什么可以做，什么不可以做，而且会慢慢学会自我管理。作息规律可以给孩子带来安全感，并提升自我效能感（第四章练习指南会给出详细的操作建议）。



- 在疫情期间，保持按时入睡和其他作息规律（按时起床、正常着装、按计划学习和玩游戏、电脑使用时间限制）比以往任何时候都重要，因为这可以在一个动荡时期，为每天创造出一种秩序感，传达了确定性和可预测性。由于平常的生活作息被打乱了（不用上学或去幼儿园、没有兴趣班等），父母需要帮助孩子建立一个新的工作日和周末的生活作息。对于年纪大一些的孩子，也可以一起建立一个特殊时期的生活规律。
- 精力旺盛的孩子在白天需要更多的时间进行动作类的游戏。在可能的情况下，学习时间最好分成几段，以便孩子们可劳逸结合，也能通过游戏发泄能量。一些特定活动需要有明确的时间安排（比如，与朋友玩网络游戏）。

（3）自我调节（Regulation）——拥有掌控感

自我调节指自我意识对心理与行为的控制和调节。为人父母的挑战之一就是教会孩子自我调节情绪和行为。这一过程始于婴儿期，当我们安抚哭泣的婴儿时，其实是减轻了婴儿的压力反应，并通过亲子互动，帮助大脑从关注危险、保持警惕的边缘系统，逐渐转到发展思考和学习系统的成熟。科学研究已证明，在婴儿时期最先发展基础的边缘系统，为感知情绪的情绪脑。而控制和调节情绪的智慧脑，还需要家长通过持续的示范、情绪回应与安抚、引导问题解决，让智慧脑建立的施工过程更加顺利。



在疫情下，每个人都更容易焦虑和担心。上学或者幼儿园时正常作息的缺失，关于人们生病和死亡的交流或新闻，或者关于失业和家庭财务的压力，都会使儿童感到恐惧。儿童的大脑报警系统很强大，可以察觉周边的很多危险，再加上幼儿缺少足够的洞察力和词汇来描述他们所有的感受。因此，孩子越小，压力、焦虑或恐惧就越有可能通过行为来外化（这反过来会加剧父母的不安，特别是在他们已经很有压力的情况下）。例如：无来由的发脾气，或一言不合就发脾气等行为。不过，我们接下来会提供一系列练习来帮助家长和孩子一起为理智脑施工。

第四章

儿童和家长心理调适练习指南

本章练习篇是基于 3R 模型，以安抚重获安全感（Reassurance）、构建日常获得稳定感（Routine）、自我调节拥有掌控感（Regulation）为核心元素，为儿童和家长的心理调适提供了 42 个练习（儿童篇 20 个、成人篇 22 个）。我们希望通过一系列轻松、有趣、有爱的练习让你、你的爱人和孩子能够在焦躁的氛围里学会照顾自己。因此我们分成了儿童篇、成人篇和亲密关系篇。所有的练习都可以一个人在家独自完成，也能家庭共同完成。在每一个艰难的时刻，希望你能借助下面的方法重新找到安定感，去看见自己或家人的情绪和需求，给自己或家人久违的拥抱。

· 练习前有三个小提醒：

· **练习的定义**：所有的练习并不是严肃而复杂的作业，而是通过练习来学习如何调整自我情绪与认知状态，从而为自己创造积极的体验。

· **认真的态度**：所有的练习用时在 5~20 分钟，占用你日常一点点时间，让生活流淌在微小的幸福里。

· **调动内在资源**：很多正念练习会调动身体的五官感受，这是唤醒身体、头脑和心灵内在资源的过程。我们的身体就像蜗牛一样，敏感而脆弱，慢慢陪伴 Ta，给予安全，伸出触角去探索这个世界。

如果你已准备好开始练习，但不知道从哪开始，我们邀请你先进行一个五官感受的正念觉察。通过这个练习去探索自己更习惯调动哪个感官来

探索自己的身体和情绪状态。

首先，请你拿出一张白纸和一支笔。

1. 环顾四周，写下 5 种你所在环境中能看到的颜色。（如电脑盖的白色）
2. 触摸身边的物品，写下 4 种与它们接触的感觉。（如电脑键盘很凉）
3. 沉下心打开耳朵，写下 3 种你现在听到的声音。（如手机里的音乐声）
4. 深呼吸，写下 2 种你现在闻到的气味，或你记忆里可以给你带来舒适感和平静感的味道。（如咖啡的香味）
5. 抿抿嘴，写下 1 种你此刻嘴巴品尝到的味道，或者为自己倒杯水，品味味道。（如有一点甜）
6. 最后，你可以再体察一下自己的身体，留意一下周遭的环境，身边有谁？他们正在做什么？

（* 数字只是建议，你不一定要“凑齐”数字。）

接下来，你可以再根据每一章练习的导图里（安抚、构建日常、自我调节）和正念练习（视、听、触、嗅和味觉）的指引，找到开启你这段心灵之旅的起点，发现你过往生活中未曾注意到的部分，用崭新的，具有爱意的，系统的方式打开内心的柔软。我们也在微信小打卡程序上给大家设置了打卡页面，所有的练习可以根据主题扫码反馈你的练习体验。



儿童篇练习打卡



成人篇情绪调适练习打卡



成人篇亲密沟通练习打卡

儿童篇

练习一 我的身体地图（视、听觉）

练习二 烦躁小怪兽（视、触觉）

练习三 我的情绪小宝典（视、触觉）

练习四 冰块冥想（触觉）

练习五 推开世界的门（视觉）

练习六 好奇心大篷车（听觉）

练习七 手指间的蹦擦擦（视、触觉）

练习一 听见你的声音（听觉）

练习二 自然之子（视觉）

练习三 熟悉的小枕头（视、听、嗅觉）

练习四 安全的海洋世界（视、听觉）

练习五 我仍感到幸运（听觉）

练习六 自我关爱盾牌（视觉）

自我调适（Regulation）
——拥有掌控感

安抚（Reassurance）
——重获安全感

儿童篇

练习一 旅程对话（视、听觉）

练习二 装点生命记忆盒（视、听觉）

练习三 后病毒时代（视觉）

练习一 6-12岁制定日常（视觉）

练习二 13-18岁制定日常（视觉）

练习三 共同制定三餐（视觉）

练习四 睡前冥想练习（触觉）

展望未来（Future）
——激发希望感

构建日常（Routine）
——获得稳定感

安抚（Reassurance）——重获安全感

练习一

听见你的声音



- 练习形式：听觉
- 练习目标：通过采集声音的形式，让孩子在熟悉的环境发现新的元素，帮助孩子减轻对周围环境的不安感。
- 练习材料：手机，打开的耳朵
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：
 1. 邀请孩子白天在房子里或者小区排队做核酸时，寻找觉得有意思的三到五种声音录下来；也可以用不同物件敲打演奏，创作一些声音并录下来。
 2. 晚上家人聚在一起，去猜声音的来源。

小贴士

家长也可以录制五种其他的独特声音，让孩子来猜一猜声音的来源。



练习二

自然之子

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过引导孩子利用自然材料再创作，重新连接和自然世界的关系，帮助其重获安全感和归属感。
- 练习材料：纸、笔、胶水、自然材料（如花、泥土、树叶、果实、水果皮、蔬菜、绿植等）
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 家长和孩子一起搜集家里和小区的自然材料；
 2. 在纸上利用收集到的材料分别进行自画像创作（也可以单独让孩子完成）；
 3. 与孩子讨论 Ta 的设计来源：
 - a. 为什么在不同的部位选择这些材料呢？
 - b. 对你来说，它们都代表什么？
 - c. 最喜欢这个画像的哪个部分？为什么？
 - d. 看到这些元素，你最想念外面大自然世界的什么元素（指创作使用的材料）？



练习三

熟悉的小玩偶

- 练习形式：视觉、触觉、嗅觉
- 练习目标：通过引导孩子找到熟悉的玩偶，帮助孩子重获安全感和稳定感。
- 练习材料：熟悉的玩偶
- 练习时间：5 分钟
- 练习步骤：
 1. 问问孩子很不安的时候哪个熟悉的玩偶能让 TA 安心。
 2. 与孩子讨论为什么选择这个玩偶，TA 有怎样的特质（例如摸 / 闻 / 看起来的感觉）。
 3. 鼓励孩子出门做核酸也都带着熟悉的玩偶，获得一种安全和稳定感。

练习四

安全的海洋世界

- 练习形式：视觉、听觉
- 练习目标：通过绘画海洋世界，与孩子一起去探讨 Ta 心中感到安全和危险的事情，帮助其建立心中的安全世界。
- 练习材料：彩笔套装、白纸
- 练习时间：20 分钟
- 练习步骤：
 1. 准备一张大白纸和几张有海洋生物的海洋世界照片（手机自行搜索）；
 2. 家长邀请孩子大胆想象，先画出自己心中的大海；
 3. 在已经画好的海洋上请继续画出这片海洋中的事物，可包含：危险的（如鲨鱼）、友善的（如海草）、无坚不摧的（蛟龙号潜水艇）等；
 4. 家长邀请孩子介绍自己的海洋世界，并且讨论以下问题：
 - 这样的世界和我们目前发生疫情的世界有什么相似？
 - 现在的生活中，你觉得谁像危险生物（大鲨鱼）？那我们如何保护自己？
 - 谁像友善生物（海草）？那我们如何感谢 Ta 的友好？

小贴士

家长在孩子画出海洋里的生物 / 物品时，鼓励他们大胆想象，利用纸张的全部空间去描绘心中的世界。

练习五

我仍感到幸运

- 练习形式：听觉
- 练习目标：通过开放讨论焦虑和幸福的事情，让家长和孩子都认识到生活中的小确幸，增加幸福感。
- 练习材料：纸、笔
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：
 1. 父母和孩子一起用 3 分钟时间分别写下一件让自己烦恼的事情。
 2. 在这件事情后面加上一个短语——但我仍然感到幸运，因为（添加一件让自己感到感激或兴奋的事情）
例子：最近每天都在家里，根本出不了门，但我仍然感到幸运，因为今天团购的鸡蛋送到我们家里来了！
 3. 每个人轮流分享自己写下的答案，然后再进行一轮书写和分享。

小贴士： 建议家长先给孩子举例示范。

练习六

自我关爱的盾牌



- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过彩绘盾牌，让孩子探索内在和外在的安全感元素，帮助其提升自我关照的意识。
- 练习材料：纸、笔
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：
 1. 家长引导孩子在白纸上绘画保护自己的盾牌（盾牌形状可参考示例图）
 2. 家长可参考的引导语如下：

“我们现在遇到了疫情的大挑战，现在我们一起为自己建一个关爱自己的盾牌！这个盾牌上的颜色和上面的标志都可以由我们来创作。当我们感到害怕、焦虑的时候，不要忘记还有这块保护自己的盾牌。”
 3. 家长和孩子一起分享这块盾牌的设计理念。

构建日常（Routine）——获得稳定感



练习一

制定日常安排

6-12岁（日程可视化）

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过绘画的形式，家长协助孩子制定自己的日常安排，增强他们对时间规划的认可度和执行意愿。
- 练习材料：剪刀、彩笔、白纸、贴纸或冰箱贴
- 练习时间：30 分钟
- 练习步骤：
 1. 家长提前准备与孩子讨论重点任务的相关照片或卡通图案。
(建议包含：起床、洗漱、穿衣、吃饭、阅读、零食时间、洗澡、学习时间等)
 2. 孩子根据示例照片将任务画成插画，同一时间家长将另一张白纸裁成不同纸条，写上不同的时间节点。
 3. 家长协助孩子自己按照一天的顺序，将重点任务和时间纸条匹配上，并将它们贴在一张白纸上。
 4. 孩子完成后，可用贴纸或彩笔对日程安排进行修饰，再用冰箱贴贴在冰箱或家中醒目处。



小贴士

- 制作过程中家长切勿要求孩子如何摆放插图和纸条的顺序，允许孩子根据自己的视觉习惯（上下左右）做决定。
- 日程安排表摆放高度尽量和孩子的视线高度平行，有助于提升孩子对日程表的认同感。



13-18 岁（制定目标）

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过 5-4-3-2-1 法则将目标进行拆分，帮助孩子确定自己的学习和生活重点。
- 练习材料：彩笔、白纸
- 练习时间：20 分钟
- 练习步骤：
 1. 孩子将一张空白纸分成左右两边，在最上方分别标注学习和生活。
 2. 然后将纸张从上到下，平均分成 5 个横格。
 3. 从上到下，每一格左上角分别写：5 年目标、4 个月目标、3 周目标、2 日目标、1 小时目标
 4. 孩子根据自己的想法，在每一格上写出自己的目标（示例图如下表）。

的个人目标	
学习	生活
正念冥想练习加深	5年
完成正念减压疗法 八周课程	4个月
养成正念练习 的习惯	3周
每天早上 冥想10分钟	2天
午饭练习 正念进食	1小时

小贴士

- 通过时间长短来帮助孩子在清晰实现目标的过程中去估量时间、拆解目标内容、确立优先级和分清主次。
- 家长在这个过程是引导者而不是要求者。

练习三

共同制定三餐

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过共同规划餐食，提高孩子对吃饭的兴趣，让家庭共同建立对生活的期待。
- 练习材料：彩笔、白纸和一些贴纸
- 练习时间：20 分钟
- 练习步骤：

1. 家长和孩子共同清点家里目前有的食材。
2. 共同制定接下来一周的菜单，并且确定每一道菜所需的食材。
3. 由孩子发挥创意来绘画本周的菜单（如示例图），并且对每一道菜进行食欲程度的评分（0-5 分，0 分非常不想吃，5 分非常想吃）
4. 每顿饭吃完后，对它们进行美味程度的评分（0-5 分，0 分为非常不好吃，5 分为非常好吃）

小贴士

此菜单和饭菜的照片可以分享在大家族群里，彼此感受简单的快乐。



小明的餐厅

星期一



年糕汤 想吃指数：★★★★
材料：虾米、年糕、大白菜、牛肉片

星期二



酸辣土豆丝 想吃指数：★★★★
材料：蒜末、辣椒、细细的土豆丝

星期三



香辣鸡煲 想吃指数：★★★★★
材料：鸡爪、玉米、胡萝卜、鸡肉、芝麻

星期四



火鸡面 想吃指数：★★★★★
材料：芝士、煎蛋、火鸡面、海苔碎

星期五



胡萝卜炒肉 想吃指数：★★★★
材料：胡萝卜片、肉丝、芹菜

星期六

?

星期天



酸奶水果捞 想吃指数：★★★★★
材料：水果、酸奶、坚果

练习四

睡前的呼吸练习

(以下两种方式可自行选择)

方式一 五指山呼吸

- 练习形式：触觉
- 练习目标：通过双手和呼吸的互动方法，帮助孩子学习深呼吸，达到平静的情绪状态。
- 练习材料：无
- 练习时间：5 分钟
- 练习步骤：
 1. 家长引导语：“请你举起右手的五只手指，闭上眼睛，想象自己举起的右手是一座高大的五指山，请你举起左手的一只食指，从大拇指的底部向上爬，向上爬时深吸气（停顿 2 秒），向下爬时深呼气（停顿 2 秒），接着爬上第二根手指，深吸气，向下爬，深呼气，依次爬过每一根手指，我们来回做 3 遍。”
 2. 连续练习 5 次稳定、有意识的呼吸。

小贴士

在孩子开始闭眼前，家长可以向孩子示范一遍。



方式二 入睡前的腹式呼吸

- 练习形式：触觉
- 练习目标：借助孩子熟悉的玩偶，提升其对深呼吸练习的兴趣，达到睡前的平静状态。
- 练习材料：孩子喜欢的玩偶
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：
 1. 让孩子在床上 / 地毯上安静地躺好，双脚平放，双臂放在两侧，并且可以选择闭上眼睛。当孩子感到舒适和平静后，鼓励他们放松（面部的肌肉放松，双手轻轻得展开，肩膀自然地垂下来），让身体的重量自然地落在下方的床上 / 地毯上。
 2. 然后在孩子的肚子上放一个他们熟悉的小玩偶，并且引导它去感受这个小玩偶：

“看看你可不可以放松下来，感觉你的头躺在枕头上，背靠地板。感觉你肚子上小玩偶的重量。现在，想象你要用呼吸摇动这个玩偶：当你吸气时，你的肚子吸饱气，小玩偶便会升高；当你呼气时，你的肚子空了，小玩偶就会下降。你不需要改变呼吸或做任何事，只是留意吸气和呼气时的感觉。你可以想象这个玩偶是有生命的，它躺在你的肚子上，随着你的呼吸，陪你一起入睡。”

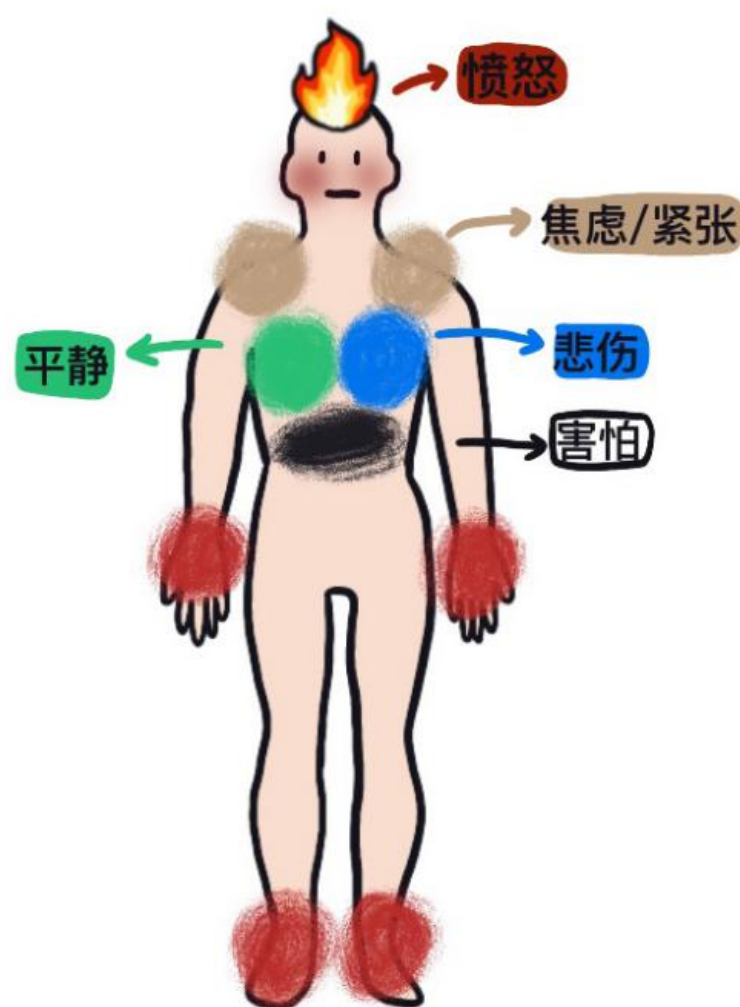
自我调适（Regulation）——拥有掌控感

练习一

我的身体地图



- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过将身体感觉意象化，帮助孩子理解身体感受和情绪的关系，提高对情绪的觉察能力。
- 练习材料：彩笔套装，蜡笔，油画棒，大纸张。
- 练习时间：20 分钟
- 练习步骤：
 1. 家长引导孩子在纸上简单画出身体的轮廓（如示例图）。
 2. 经常感到身体不舒服的身体部位涂上颜色（以下是涂色规则）：
 - 当我们感冒发烧时，哪个部位在发热，可以用暖色代表。
 - 当我们在下雪的冬天衣服穿少时，哪个部位在发冷或者麻木，可以用冷色代表。
 - 当我们碰到尖锐的物件时，哪个部位在疼痛，可以用锯齿状线表示。
 3. 然后在涂色部位写出相应的情绪词汇（如疼、紧张、焦虑等）
 4. 家长和孩子讨论画完这幅画后有什么新的观察。



练习二

烦躁小怪兽

- 练习形式：视觉、触觉
- 练习目标：通过绘画情绪怪兽，引导孩子意识到自己不是问题，帮助其用新的视角去看待自己与情绪问题的关系。
- 练习材料：橡皮泥 / 黏土，彩笔，白纸
- 练习时间：20 分钟
- 练习步骤：



1. 家长引导孩子想象：如果烦躁的情绪像一个活蹦乱跳的小怪兽，它会长什么样？
2. 孩子用橡皮泥或在画纸上，把烦躁的小怪兽画 / 捏出来。
3. 家长和孩子对小怪兽进行互动提问：
 - 它通常烦躁的时候会说什么？
 - 什么样的回应可以让它平静一些？（包括行为、语言等）
 - 我们可以一起给它制作一个家吗？
4. 家长和孩子一起为烦躁怪兽画 / 捏出一个家，并与孩子分享：情绪本身是没有好坏对错的，孩子有情绪是很正常和常见的，并不是孩子的错。有情绪的时候，更要关怀地对待自己的“小怪兽”，给它一个有爱的家。

练习三

我的情绪小宝典

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过协助孩子设计调节自我情绪的小方案，帮助孩子提高情绪管理能力。
- 练习材料：彩笔套装，白纸，剪刀，订书机。
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：



我的情绪小宝典

1. 把 A4 白纸对折成四等分，给每一格的右下角分别标上数字（1-2-3-4）。
2. 回忆当你感到伤心 / 焦虑 / 愤怒 / 急躁等情绪时，都有哪些情绪处理小方案？
3. 请用用简笔画画出来，写上解决方案的关键词（如示例图）（例如：呼吸 10 次，出去跑一圈，把气愤的事情写下来，找亲近的人倾诉等等）
4. 用剪刀或者美工刀将 4 等分的 A4 纸裁成小卡片，再用订书机装订起来。
5. 最后可以设计一个封面，签上自己的名字。



练习开始可以给孩子展示一下情绪管理创意卡，激发孩子的灵感。家长也可以跟孩子一起想点子。在制作过程中家长倾听孩子的情绪，讨论如何一起来面对，找回掌控感。



练习四

冰块冥想



- 练习形式：触觉
- 练习目标：通过手握冰块，让孩子去觉察不舒服的感受，将这种感受和生活中不愉快的经历结合，帮助孩子了解如何面对生活中的烦恼。
- 练习材料：冰箱里的冰块（家中较尖锐但不伤皮肤的凉感小物品也可以）
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：
 1. 孩子将一块冰块握紧在自己的手掌中（至少 30 秒），让它融化，并克制住想扔掉的冲动。
 2. 家长询问孩子现在的感受和想法，以及在这个姿势下的忍受程度（0-10 分，0 分完全不能忍受，10 分非常能忍受）。
 3. 家长确认过后，让孩子握冰块的姿势换成手掌摊开，保持手臂和手掌放松去承接冰块。
 4. 家长确认这时孩子的感受和想法，以及在这个姿势下的忍受程度（0-10 分，0 分完全不能忍受，10 分非常能忍受）。
 5. 家长对此练习的小结：“冰块紧握手中，最开始并没有太大的伤害，但握久了，尝试去对抗它，体验就不舒服了。但当我们放松握住冰块的手掌和手臂时，学会去接纳，不适感反而可以忍受了，体验发生了变化。”
 6. 家长和孩子互动提问：“那我们现在的生活里有什么不愉快或不舒服的事情吗？我们去改变自己面对这些事情的态度和方法，那它们就变得好处理了。”

小贴士

• 在过程中家长可以随时将冰块放在自己的手中，来确认它是否对孩子来说太不舒服了。

• 本练习想要传达的核心概念是，我们对事件的体验会随着我们对它态度的改变而发生变化的。

练习五

推开世界的门

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过制作纸质的家门，让孩子表达目前的忧虑不安，激发其内心的希望感，增强对未来的信心。
- 练习材料：彩笔，蜡笔，一张硬白纸
- 练习时间：20 分钟
- 练习步骤：
 1. 邀请孩子把横向的纸张折成三等分，上面可以剪成圆弧形。
 2. 纸张的两边代表家门，两边的门上标明关键词“我的忧虑”，引导孩子把此刻自己的忧虑写出来。
 3. 纸张的中间是门内，代表你对未来的期待 / 希望，包括学校、家庭、友谊等，引导孩子写出他们渴望的东西，并且为其上色。跟孩子讨论如何可以实现这些希望。
 4. 在讨论结束后，家长可以引导孩子看到：“虽然疫情封闭了我们的家门，但是封闭不了我们对未来的渴望。”



练习六

好奇大篷车

- 练习形式：听觉
- 练习目标：通过创意提问的方式，为孩子和父母建立对话的桥梁，促进彼此的沟通与理解。
- 练习材料：好奇心，愿意倾听的心
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 父母和孩子利用下列的问题分别制作问题卡片（一人 3-5 个）；
 2. 以抓阄的形式，轮流抽卡片访谈对方。

孩子问题清单样本：

1. 你们在我这个年纪的时候最大的烦恼是什么？
2. 当时的你们最不喜欢被怎样对待？
3. 你们那时候做过最叛逆的事情是什么？
4. 你们当时经历最难熬的事情是什么？怎么坚持过来的？
5. 你们当年的梦想是什么？
6. 你们当年最后悔的事情是什么？
7. 你们是什么时候意识到自己长大了的？
8. 如果有时光机可以重新来过，你们希望可以回到哪个阶段？
9. 当时的你们想象的未来世界是怎样的？
10. 当时的你们许的愿望都实现了吗？

父母问题清单样本：

1. 如果我们角色互换，你会希望自己成为怎样的父母？
2. 如果你也有孩子，你会怎样对待 Ta？
3. 你想象的未来世界是怎样的？
4. 如果有时光机，你想去哪里看看？
5. 你希望父母可以改掉哪些小缺点？
6. 如果用动物来形容我们家的成员，你会想到哪些动物？
7. 你期待自己的守护精灵是怎样的？Ta 有什么魔法吗？
8. 游戏 / 漫画 / 小说中哪个角色最让你向往，是你想成为的样子？
9. 如果你现在可以去一个神奇当铺，你想用什么换取什么呢？
10. 你过去被误解过吗？最不喜欢的误解是什么？

练习七

手指间的蹦蹦擦擦

- 练习形式：视觉、触觉
- 练习目标：通过手绘的方式，父母和孩子看到彼此的共同点，建立互相支持和信赖的关系。
- 练习材料：大纸张，彩笔
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：
 1. 在桌上铺开一张大纸，父母和孩子可以将自己的双手按上去，用彩笔勾出轮廓。
 2. 在每个手指上写出关于你的一个特质，可以是爱好，可以是过去做过的事情，去过的地方，吃过的美食，喜欢自己的哪些方面。
 3. 分享出来，看看有没有其他人跟自己有共鸣，可以用彩笔把彼此的手指连起来。
 4. 分享结束了看看连线最多的家庭成员是谁，互相击掌。

小贴士

和年龄较小的孩子玩，家长可以先做示范，再引导孩子绘画和连线。



展望未来（Future）——激发希望感

练习一

旅程对话

- 练习形式：视觉、听觉
- 练习目标：让家长 and 孩子的视角都可以打开，不被眼下的困境束缚，通过想象力转换视角，促进亲子联盟，共同走向未来。
- 练习材料：A4 纸，彩笔
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 家长给孩子的引导语：“如果目前我们隔离在家的这段经历是已经过去的旅程，我们在这段经历里，期待见证怎样的风景？旅程中我们都有困倦，混乱，迷失的时刻，你想给过往旅程中哪个阶段的自己写封信？”
 2. 家长和孩子一起给过去的自己写一封信，旁边可以放刘若英的歌曲“给 15 岁的自己”
 3. 写完之后，彼此分享。

练习二

后病毒时代

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过想象和绘画，引导孩子从陷入的困境中抽离出来，帮助孩子以未来为导向看到实现的希望。
- 练习材料：彩笔，蜡笔，白纸
- 练习时间：20 分钟
- 练习步骤：
 1. 家长引导孩子想象如果有一天病毒消失了，你的世界会是怎样的？你身边都有哪些生命存在？你在做什么？画出想象中的世界。
 2. 家长邀请孩子向自己分享 Ta 的作品。

练习三

装点生命记忆盒

- 练习形式：视觉、听觉
- 练习目标：通过收集带有记忆的物件来调动积极的回忆，增强孩子展望未来信心。
- 练习材料：空盒子，彩笔，旧杂志，旧绘本，家里的小玩意，干花等
- 练习时间：20 分钟
- 练习步骤：
 1. 在家里找一个空礼品盒，邀请孩子在盒子里放入自己喜欢的小物件、收到的生日礼物、旧书里剪出自己喜欢的部分，全部放进空礼品盒里。
 2. 家长和孩子一起用小纸条写下：我此刻的心愿或者想要拥有的礼物。
 3. 把小纸条折起来，放进礼品盒里。
 4. 家长和孩子一起讨论分享：
 - 盒子上有哪些过去特别的记忆？
 - 盒子里装了哪些愿望？
 - 如果有一天，奇迹发生，愿望都实现了，你那时候的生活会怎样？可以描绘一下吗？
 5. 家长可以给孩子小结：我们人生当中都会有一些特别困难的时刻，觉得生活是灰暗的，没有色彩的，会遮蔽掉过往时光中明亮的一些记忆。今天的练习，装点你的生命记忆盒——就是希望可以点燃你过去生命中滋养你的记忆片段，看看哪些你所珍惜的东西依旧在那里，从未离开。



家长篇之成人情绪调适和自我关怀

家长篇 之成人情绪调试 和自我关怀

安抚 (Reassurance) ——重获安全感

练习一 蝴蝶拥抱 (触觉)

练习二 给予自己关怀 (触觉)

练习三 美梦成真的电影 (视觉)

构建日常 (Routine) ——获得稳定感

练习一 制定每日计划 (视觉)

练习二 静观进食 (触、味、嗅、视觉)

练习三 创造“小确幸”的角落 (视、听、触觉)

练习四 睡前准备 (触、视觉)

自我调节 (Regulation) ——拥有掌控感

练习一 4-4-6呼吸法 (嗅觉)

练习二 触动心弦 (视觉)

练习三 9宫格自画像 (视觉)

练习四 看见并分享快乐 (视觉)

练习五 好友笔记 (视、听觉)

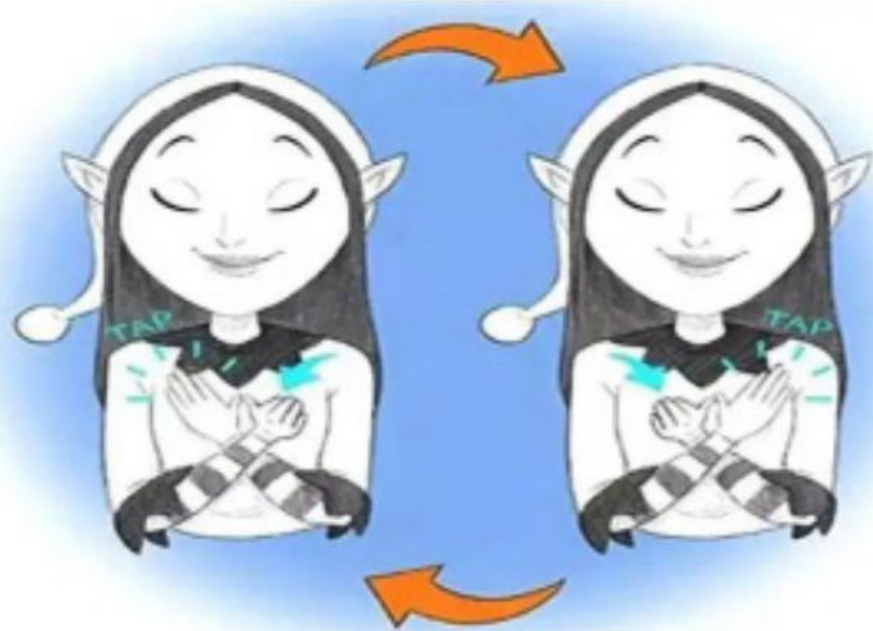
安抚 (Reassurane) —— 重获安全感

练习一

蝴蝶拥抱



- 练习形式：触觉
- 练习目标：通过交替拍打自己的双肩，结合呼吸练习，帮助自己恢复内心的稳定和平静。
- 练习材料：无
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 首先寻找一个安静的地方。
 2. 邀请你双手交叉放在胸前，中指尖放在对侧锁骨下方，指向锁骨的方向。你可以闭上眼睛，或者半闭上眼睛。



3. 将你的手想像成蝴蝶的翅膀，想象此刻你是一只蝴蝶飞跃一片花丛，扇动着翅膀，缓慢地、有节奏地一左一右分别拍击肩膀。
4. 缓慢地深呼吸，留意你的思绪和身体感受。在这一刻，你在想什么？你的脑海中有怎样的景象？你听到了周边什么声音？此刻又闻到了什么样的气味？
5. 并尝试回忆积极的体验，增强安全的感受。可以轻轻地告诉自己“我是安全的”。
6. 观察你的想法、感受，不去评判它们。把这些想法和感受看作蝴蝶头顶的云彩：一朵云彩来了又去了，我们只需要静静地目送，不去评价它的好坏。
7. 重复 4-12 轮为一组，一组结束后停下深呼吸几次。
8. 如果好的感受在增加，就进行下一组蝴蝶拍“蝴蝶扇翅”，当你身体平静下来后即可停止。



蝴蝶拥抱是一种快速帮助我们恢复心理平静的即时练习，帮助我们进入情绪的“安全地带”。安全地技术，也是一项专门的技术，它可持续练习。你可以在有任何不良情绪的时候立刻使用它。



练习二

给予自己关怀

- 练习形式：触觉
- 练习目标：通过呼吸与想象的结合，帮助自己在困境中保持镇定和心态平衡。
- 练习材料：/
- 练习时间：6 分钟
- 练习步骤：
 1. 找一个舒服的姿势，做 3-5 次深呼吸，把注意力放在自己的身上，专注于此时此刻。
 2. 邀请你举起双手，轻轻地放在胸前，或者身体的任何位置，让自己能够感觉舒适、温暖。感受到手掌心的温度，通过手心的温度去感受对自己的那份爱、支持与关怀。
 3. 需要你照料的那个人出现在你的脑海里，TA 让你有些疲惫或者压力。也许是你最爱的孩子，你牵挂的父母。在脑海里想象照顾 TA 的场景，感受身体的挣扎。
 4. 现在，请阅读下面的小诗，让文字轻轻地在你的脑海中浮现：

我们在彼此的生命旅程中做伴。
我并非 Ta 痛苦的起因，
即使我希望如此，
也没有能力让 Ta 的痛苦完全消失。
这样的时刻让我难以忍受，
但只要我力所能及，
就会施以援手。

5. 再次觉察身体里承受的压力，充分地、深深地吸气，将关怀吸入自己的体内，让关怀充满自己身体里的每个细胞。允许自己通过深深地呼吸，给予自己最需要的关怀，带来安抚。
6. 呼吸间，告诉自己已经竭尽全力。
7. 继续通过呼吸将关怀带入和送出，允许自己的身体逐渐找到一种自然的呼吸节奏。
 - a. “为我吸一口气，为你呼一口气。”
 - b. “为我吸气，为你呼气。”
8. 最后再把注意力放到自己的身体上，允许自己漂浮在关怀的海洋里。这片无际的海洋将痛苦一起拥入怀中。
9. 然后，我们再次让上方那首小诗进入心中。

练习三

美梦成真的电影

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过想象正面事件并制作成 PPT，获得积极体验，并看见对未来生活的渴望。
- 练习材料：笔、白纸、电脑
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：

1. 请你用 5 分钟在纸上自由地写下你对疫情结束后生活的渴望，可以是一个词语，也可以一句短语，注意以下原则：
 - 不用深思熟虑，将脑海中第一感觉或想法记录下来即可。
 - 不论是否实现，一切让你感到喜悦的事物都可以。
 - 没有好坏对错，没有人会评价你。
2. 将其中一个渴望，用文字放在一页 PPT 上。
3. 找一个符合这个渴望的图片，贴在下一页 PPT 上。
4. 重复步骤 2-3，对应不同的渴望创作更多页 PPT，你可以使用网上的图片，也可以使用自己手机里的照片。
5. 可以将自己最爱的歌曲作为加入 PPT 配乐，最后为这部电影起个名字。
6. 用幻灯片模式放映，每 2-3 天观看一次。

小贴士

此练习的重点，在于在有限的条件中去享受属于你自己的世界，获得喜悦和希望，所以请让自己沉浸在当下的积极感受中。

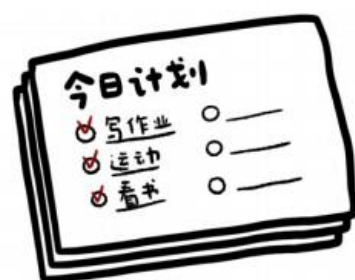
和家人去野营



构建日常 (Routine) —— 获得稳定感

练习一

制定每日计划



- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过给自己列日程安排并实施的过程，帮助找回对生活的控制感。

- 练习材料：笔记本，笔
- 练习时间：5 分钟
- 练习步骤：



1. 请你在笔记本上，写下第二天要做的事情，具体到时间的安排。可以分为三个部分去填写，分别是工作、学习和生活，比如：

- 工作：9:00-10:00 与老板开会、10:00-12:00 写报告 ...
- 生活：7:00 起床、17:30-18:30 做饭、19:00-20:00 给孩子念绘本、20:00-20:15 跳绳运动、22:30 入睡 ...
- 学习：22:00-22:30 睡前读《三体》...

2. 列完后，检查日程安排是否合理，比如：

- 每项任务的时间安排 • 工作和休息的比例

3. 第二天，当你完成日程表上的任务时，请记得给完成的部分打勾，进行自我肯定。

- 如有没完成的部分，也请不要自我批评，能够完成 70%-80% 就已经非常优秀！

小贴士

• 疫情封控可能会带给我们一些生活失控的感受，尝试掌握可控范围之外的部分往往难以成功，会令我们感到焦躁和痛苦，但当我们将精力和注意力分配到可控的部分时，例如列出明确的日程安排并去实施，我们就可以获得控制的力量，重回生活轨道。

• 每日计划可以在笔记本中写下，也可以在手机备忘录中写下，或是在一些 app 上，如番茄 todo。

练习二

正念进食

- 练习形式：触觉、味觉、嗅觉、视觉
- 练习目标：通过静观的方式品尝食物，获得当下的力量和体验，享受食物带来的积极感受。

• 练习材料：无

• 练习时间：5 分钟

• 练习步骤：

1. 选择一种你喜欢吃的食物，可以是零食也可以是你三餐中的某一样食物。
2. 花一些时间，欣赏食物美好的外观，然后品鉴它的气味，感受触碰食物的感觉。
3. 开始思考这份食物在来到你嘴边之前，经历过多少双手的栽培、运输或制作——农民、卡车司机、食品店员
4. 现在慢慢地吃下食物，首先留意你在伸手取取食物前，口中可能会分泌唾液。然后把食物放进嘴里，感受食物经过你的嘴唇。
5. 当你咀嚼的时候，保持 1 分钟不吞咽，感受口中是否充满了食物的味道。然后再去体察你吞咽时，喉咙的感受。
6. 继续按照这种方法进食，允许自己沉浸式享受进食的每时每刻，就像这是你此生吃的第一顿饭。
7. 当你吃完之后，留意“吃完”的感觉——食物的味道停留在口腔的感觉。
8. 最后，当你允许自己慢慢吃食物并享受吃的过程时，问问自己，食物吃起来有什么不同吗？

小贴士

把注意力带到你与食物的关系对于你的健康很重要。聆听身体和观察与食物相关的正念活动，有助于调整饮食结构，促进健康。

练习三

创造“小确幸”的角落

- 练习形式：视觉、听觉、触觉
- 练习目标：通过布置让自己感到幸福的小角落，享受空间带给自己的能量。
- 练习材料：无
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 请你花几分钟，尝试在家中的各个空间来回踱步，感知哪个空间令你感觉安全和舒适。选择在此处进行布置和装饰。
 2. 当你确定某个角落，你可以将一切给你带来快乐的小物件用来装饰这个角落，比如友人赠送的礼品、旅行相片、自己或孩子的手绘画作等，按照自己喜欢的方式进行摆放。
 3. 感受整个画面带给你的能量，去想象，如果这股能量会说话，它会说什么？



小贴士

“小确幸”角落不在乎大小，无须是一整个独立空间，你可以从半平米的台面开始布置。

练习四

睡前准备

- 练习形式：触觉、视觉
- 练习目标：通过 3 个睡前仪式动作，帮助自己更好入眠。
- 练习材料：无
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：

1. 动作一：请你移除卧室内的电子设备，包括电脑、iPad、手机等，尤其是你的手机，可以放得离你越远越好。
2. 动作二：花 5 分钟，将你周围的物品收拾好，像是书、衣服、护肤品等物品，将它们放回原来的位置。放眼望去的环境是整洁且让你安心的。
3. 动作三：选一个舒适的姿势平躺，去感受身体躺在床上的重量，睡衣和床单接触的感觉，在脑海里像过电影一般回忆你的一天，以下是一些供你思考的问题：
 - 遇到哪些值得感谢的人和事？
 - 做了哪些让自己感觉良好的事？

小贴士

平躺的时候，请你有意识地放缓呼吸，找到放松的感觉，在美好的感受中进入睡眠状态。

自我调节（Regulation）——拥有掌控感

练习一

4-4-6 腹部呼吸法



- 练习形式：嗅觉
- 练习目标：通过不断调整呼吸频率的练习帮助减少焦虑情绪，帮助自己回归平静状态。
- 练习材料：无
- 练习时间：5 分钟
- 练习步骤：
 1. 请你找到一个舒适且端正的坐姿，保持头与脊柱在一条垂直线上，下沉双肩放松两臂，让一天的烦恼与紧张从下沉的双肩完全卸除。
 2. 轻轻地将你的眼睛闭上，并开始觉察你自由呼吸的感觉。
 3. 慢慢用鼻腔吸气到身体最深处，脑内从 1 数到 4。
 4. 感受到腹部鼓起来，屏住气，在脑内从 1 数到 4。（如果感到困难，在练习的初期可以缩短屏气的时间）
 5. 慢慢通过鼻腔或口腔呼气，脑内从 1 数到 6，确定所有气体都呼出去了。
 6. 将 3-5 的步骤循环 4 次。

小贴士

• 腹部是身体重力的中心，远离大脑里思维的漩涡。在一开始建立平静和觉知的时候，与腹部“为友”，是在真正与觉知本身“为友”，感受更深层次的安定。

• 练习时可以放舒缓的轻音乐，辅助你进入状态。

练习二

触动心弦

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过描绘心脏并加上隐喻色彩，去觉察自己的情绪感受，借此来面对内心的压力并思考应对方法。
- 练习材料：白纸、彩笔
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 请你用笔在纸上画出一颗大大的爱心。
 2. 在心脏里面写下你此刻的内心感受，再用彩笔，将情绪以不同的色彩表达出来，在画的过程中，你可以在心里想一想以下问题：
 - i. 你的内心闷着什么样的感受？
 - ii. 你有这样的感受多久了？
 3. 在心脏周围的区域列出能帮助你疗愈的相应方法，建议可以画出心弦（线条），从心脏延伸出来，再将应对方法写在线条上。
 4. 完成后，请你正对自己的作品，感受 30 秒，然后去觉察你此刻的情绪和画画之前的区别。

小贴士

疏解压力的最佳方法是找到应对技巧，像是感恩、朋友的支持、向他人倾诉、宽恕、帮助他人等。



练习三

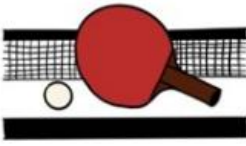
9 宫格自画像

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过完成 9 宫格的自画像，来探索自己日常的愉悦方式。
- 练习材料：彩笔、白纸
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 在一张白纸上，画上 9 宫格。
 2. 在 9 宫格中间的格子上画出代表自己特色的自画像。
 3. 在其他 8 个格子里画出或写出自己日常喜欢做的 8 件事，比如喜欢吃火锅、喜欢看电影、喜欢和孩子玩游戏。每个格子画 / 写 1 件事情。如果自己画 / 写不出 8 件事情，也可以去问身边的家人来帮助思考，直到填满 8 个格子。
 4. 将其完成的作品，摆在显眼的位置，来提醒自己多做些让自己愉悦的事情。

小贴士

自画像根据自己的感觉来作画即可，没有画技好坏的评价。



 吃火锅	和好朋友 一起野餐	 看电影
 读有趣的书		 打乒乓球
 爬山	和孩子 玩游戏	 玩魔方

练习四

看见并分享快乐

- 练习形式：视觉
- 练习目标：通过拍下让自己快乐的照片并分享给好友，来增加积极情绪的体验。
- 练习材料：手机
- 练习时间：随时
- 练习步骤：
 1. 想象你是自己生活的观察者，当你遇到任何能够让你感受到快乐的事物时，比如刚取到的蔬菜外卖，团购成功的订单截图又或是孩子可爱的笑脸，请用手机将它拍下来。
 2. 记录下这段苦中作乐的日子也会是我们人生经历的一个篇章。
 3. 然后将这些照片分享给你的朋友，和他们分享这一份喜悦。

小
贴
士

即使在疫情居家隔离期间，也会发生一些快乐的事情，留意生活中那些美好的事、美好的人、美好的物，并将它们记录下来，能够让我们更积极。将快乐的照片分享给朋友，也会让这份快乐加倍。



练习五

好友笔记

- 练习形式：视觉、听觉
- 练习目标：通过写出好友对自己的安慰，来学习自我安慰的态度和方式。
- 练习材料：笔记本、笔
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：
 1. 当自己有负面情绪出现的时候，觉察并在笔记本上如实写下自己的情绪。
 2. 想象如果是一位最理解你的好友（或父母 / 爱人），知道了你的现状，了解你的情绪，Ta 会对你说什么？用什么样的语气？
（例如：Ta 会坚定地说：“这的确很艰难，我在这里，我非常在乎你的感受。”或者，Ta 会温柔地说：“我知道你已经努力做到自己最好了。”）
 3. 尝试用 Ta 的口吻给现在的自己写一封信，然后念给自己听。
 4. 记得以后如果再次遇到负面情绪时，尝试模仿 Ta 给自己的安慰，包括 Ta 的语言和态度，找回这种和自己对话的温暖感觉。

小贴士

自我关怀的核心就在于，要像对待困境中的好友一样对待困境中的自己，如果你不习惯关怀自己，也可以从书写疗愈的方式开始。



家长篇之亲密关系沟通

美国婚姻家庭专家查普曼博士在《爱的五种语言》中说明，每个人都有属于自己的爱的语言，通过不同的语言去表达自己对对方的关心。处在长期关系中的两个人，需要找到彼此接受爱和表达爱的方式，才能达成舒适和平衡的关系。五种语言如下列所述：

- 肯定的言辞：口头表达关心、赞美、肯定、鼓励等
- 美好的时刻：为对方创造高质量的陪伴时间
- 服务的行动：为对方提供服务，比如做饭、洗衣服等
- 身体的接触：牵手、亲吻、拥抱以及性生活
- 精心的礼物：用惊喜礼物表达爱意

根据爱的不同语言，我们在这一章节为大家提供了五个提升亲密度、缓解冲突的练习。在开始练习前，你也可以扫码测试自己习惯运用哪一种爱的语言，然后根据练习导图，从你最熟悉的“语言”方式开始练习。



安抚（Reassurance）——重获安全感

练习一

你的付出我看得见



- 练习目标：通过分享彼此的付出，帮助伴侣之间充分看见彼此的贡献，提升信任感。
- 爱的语言：服务的行动
- 练习材料：纸、笔
- 练习时间：15 分钟



• 练习步骤：

1. 轮流说对方最近做得好的地方（可以是为自己、为对方、为家庭做的）。
2. 你说一件我说一件，尝试进行几个回合。
3. 结束之后可以复盘分享感受，有哪些是在这个游戏后才注意到的惊喜。



疫情期间困在一个空间里，很有可能会有压抑摩擦滋生矛盾，通过这个竞赛形式的小游戏充分表达自己的感受，让彼此都被看见。



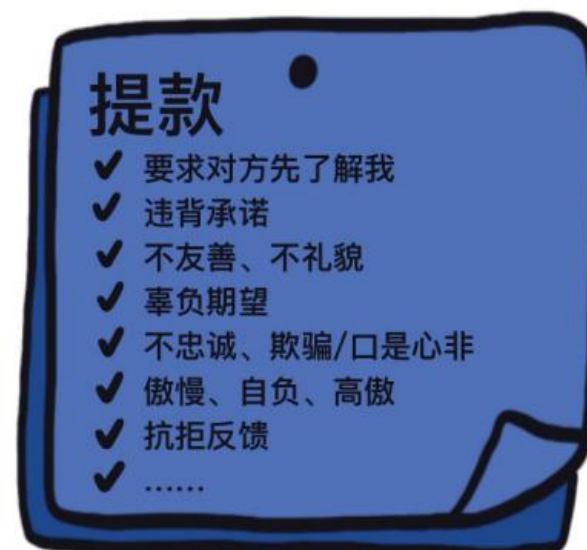
练习二

爱的银行

- 练习目标：通过储存银行的讨论，伴侣之间共同探索彼此的需求和边界，为对方提供安全感。
- 爱的语言：美好的时刻
- 练习材料：纸、笔
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 伴侣双方分别将一张白纸对折，左边代表情感账户存款，右边代表情感账户提款（如示例图）。
 2. 情感账户存款下列出 3-5 条自己让对方感到被欣赏、肯定和爱的事情（语言、行动、礼物等不同维度思考）
 3. 情感账户提款下列出 3-5 条自己让对方感到痛苦、被批评、误解和伤害的事情。
 4. 双方分享彼此的情感账户讨论。



情感账户存款下列出3-5条自己让对方感到被欣赏、肯定和爱的事情（从语言、行为、礼物等不同语言维度思考）



情感账户提款下列出3-5条自己让对方感到痛苦、被批评、误解和伤害的事情。



小贴士

爱的银行是美国心理学家 Willard Harley 提出来的比喻，每一个我们生命中的重要他人都会给我们留下一个情感账户，亲密关系质量受“情感账户”平衡和利率影响。



练习三

我欣赏你的...

- 练习目标：通过觉察伴侣的美好，来表达对伴侣的欣赏，提升伴侣的亲密密度。
- 爱的语言：肯定的言辞
- 练习材料：纸、笔
- 练习时间：5 分钟
- 练习步骤：
 1. 从下面罗列的词语中，圈出你认为配偶具有的 3 个特征。（你也可以列出表单里面没有提供的特质）

钟情
慷慨
性感
迷人
多情
善于合作
关爱
腼腆
小心谨慎
负责任
仁慈
无拘无束
好伴侣
柔弱

敏感
忠诚
果断
幽默
有条理
得体
一位挚友
脆弱
保守
可信任
温柔
美丽
好父亲(母亲)
强大

勇敢
诚实
有创造力
支持
足智多谋
优雅
令人兴奋
投入
爱冒险
养育孩子
务实
英俊
自信
灵活

聪明
强壮
有想象力
滑稽
喜欢运动
和蔼
节俭
善于表达
善于接纳
热心
朝气蓬勃
富有
爱护
通情达理

细心
精力充沛
有趣
体贴
快乐
顽皮
计划满满
活泼
可靠
有男子气概
机智
沉着
可爱
整个一糊涂蛋

2. 根据你选择的特征，写出与其相符的事件（可参考下面的格式）

特征 1: _____

事件 1: _____

特征 2: _____

事件 2: _____

特征 3: _____

事件 3: _____

构建日常（Routine）——获得稳定感

练习一

小幸福收集盒



- 练习目标：通过感恩书写，回味生活中的幸福瞬间，加强亲密关系。
- 爱的语言：肯定的言辞、服务的行动
- 练习材料：纸、笔、空纸箱
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：
 1. 利用过往的快递盒或包装盒，制作一个幸福收集箱。
 2. 每天在纸条上写 1-3 件感到幸福或感恩的小瞬间，扔进收集箱里。
 3. 每周固定 2-3 次共同从纸箱里抽取幸福纸条，彼此分享书写的内容。

小贴士：内容可以是生活里的小细节，也可以是伴侣或重要他人为你做的事情。

练习二

你是我的小镜子



- 练习目标：通过肢体语言的活动，增强彼此的日常互动。
- 爱的语言：身体的接触
- 练习材料：/
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：

小贴士：这个练习不仅伴侣之间可练习，全家人都可以参与。

1. 伴侣双方轮流做彼此的镜子，模仿彼此的动作。感受对方的肢体语言。

开场语参考：

- “我想让你站在我面前，你将成为我的镜子，我做的每一件事你都会试图模仿。我会慢慢来，这样你就有机会思考我移动哪个部位，这样我们就可以同时进行。我们不能碰对方，我先引领，然后换你来引领，准备好了吗？开始吧。”
2. 练习结束后彼此分享模仿对方动作时的感受。

练习三

自由的双人舞

- 练习目标：双方互相合作并通过跟随不同风格的音乐节奏进行自由舞动，唤醒彼此的身体亲密感和信任。

- 爱的语言：身体的接触

- 练习材料：/

- 练习时间：10 分钟

- 练习步骤：

1. 选择风格不同的 2-3 首纯音乐作为伴奏（建议音乐：Quiereme、Farthest Star、Alugalug Cat）。
2. 两人闭上眼睛，面对面站着，一方将手伸出（手心向上），另一方将手放在对方手上（如示例图）。
3. 手在下方的人需要承托住手在上方的人，带领其跟随音乐节奏自由舞动。
4. 音乐放到一半时，可以互换手的位置继续进行自由舞动，直到 2-3 首音乐播放停止。

小贴士

此练习可以每天固定一个时间来进行，舞动的重点在于去感受彼此的亲密和信任，将自己交给对方的状态。



自我调节（Regulation）——拥有掌控感

练习一

留言板上的对不起



- 练习目标：通过留言板留言的方式，伴侣之间找到表达歉意的话语，缓解彼此的矛盾。
- 爱的语言：服务的行动
- 练习材料：留言板、笔
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：

1. 用硬纸板制作一个留言板用于书写心里话（留言板制作可参考示例图）。
2. 将留言板放在房门后或者家中某个位置。
3. 当伴侣之间发生冲突后，可自行在留言板上写下自己的歉意，让对方看见。

“对不起”，伤害了你我感到_____（描述自己的情绪，如内疚、羞愧和痛苦等）
“我错了，这是我的过错_____”
“我应该做点_____来弥补”
“我想要改变_____”
请原谅我，我爱你！

小贴士： 与爱的语言一样，每个人的道歉的语言都是不同的，使用对方的主要道歉语言，更容易被接纳。以上道歉话语是根据美国盖瑞·查普曼博士提出的五种道歉语言来设计的（具体内容如下）。

- 表达歉意：向受伤一方表达自己内疚或羞愧的情绪，承认自身行为造成的伤害。
- 承认过错：为自己的行为负责，诚实地承认自己的错误。
- 弥补过失：诚心诚意地采取行动弥补。
- 做出改变：做出改变计划。
- 请求饶恕：向受伤一方征求原谅。

练习二

选择宽恕

- 练习目标：通过正念自我关怀的练习，去接纳自己的情绪，找到舒适的方式练习宽恕。
- 爱的语言：肯定的言辞
- 练习材料：纸、笔
- 练习时间：10 分钟
- 练习步骤：
 1. 做两三次深呼吸，闭上眼睛，花一点时间安定下来，把注意力放在自己身上。
 2. 现在，邀请你回想伴侣近期给你造成伤害但你已经准备原谅 TA 的事情。
 3. 接下来，请你花一些时间在纸上写下这件事情的经过。当时发生了什么？谁说了什么话？你的感受如何？
 4. 现在试着在内心为一切的感受腾出容纳的空间，开启我们接下来的四个步骤：
 5. 第一步 自我关怀
 - a. 把手放在心上，或者使用其他形式的安抚触摸，感受手掌心传递的温暖，允许善意从手心涌入自己的身体。
 - b. 或者你可以对自己说一些自我关怀的话：“愿我平安，愿我坚强，愿我善待自己。”
 - c. 现在，问问自己：“我准备好原谅 TA 了吗？”如果没有，那再继续给自己关怀。
 6. 第二步 智慧地看待事情
 - a. 如果你真的准备宽恕，尝试看看自己能否理解导致对方做出糟糕行为

的多种原因。

- b. (例如：TA 当时是否承受了许多压力？是不是有些经历影响了 TA 的性格？)

7. 第三步 表达宽恕的意愿

- a. 如果你觉得可以宽恕对方了（只有你自己感觉合适才可以！）那尝试在内心向对方表达原谅：“不论你是否有意，这种行为都给我造成了痛苦，希望我开始原谅你的所作所为。”
- b. 把这句话重复 2 ~ 3 遍。

8. 第四步 承担关怀自己的责任

- a. 最后，你准备好结束这个练习，和自己许下约定——下次就算被伤害了，也记得给自己关怀，尽可能保护自己的感受和安全。

小
贴
士

- 避免选择过于痛苦的事情，选择只给你造成轻度的困扰，1-10 分困扰程度约 3 分。
- 请在这项练习中选择你真正准备好原谅的人和事，减轻愤怒和埋怨给你造成了不必要的痛苦。🙄

练习三

积极倾听

- 练习目标：通过积极倾听的练习，提升沟通品质，促进彼此理解与支持。
- 爱的语言：美好的时刻
- 练习材料：纸、笔
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 夫妻两人每人各选取一个事件最近困扰自己的事情。
 2. 丈夫和妻子互为倾听者和倾诉者，每人轮流倾诉 5 分钟。
 3. 倾听过程中，不打断、不建议、不否定对方，倾听者可以简要记录倾听者的情绪和说话的内容。对方倾诉完毕后，简要重复对方的话。
 4. 五分钟后，倾听者和倾诉者互换角色再进行一轮。
 5. 两轮练习结束后，彼此分享对这个练习的感受。

小贴士

- 当情绪失控的时候是无法积极倾听的。在愤怒时，可以先离开愤怒情景，然后缓慢数数字来平复心情。（更多内容可参考成人心理调适练习篇 37 页）。
- 进行倾听练习时可以参考四不原则：不对倾诉者品头论足；不为倾诉者担惊受怕；不试图改变倾诉者；不主动提供建议。

练习四

爱情旅程对话

- 练习目标：利用照片来回忆过去的美好经历，帮助双方回顾亲密关系的历程，唤醒对这份情感的珍视。
- 爱的语言：美好的时刻
- 练习材料：纸、笔
- 练习时间：15 分钟
- 练习步骤：
 1. 寻找一个安静的时间，可以是晚饭后，伴侣各自在手机上寻找四张照片或家里的物件，分别代表关系的开始、重要事件、关系危机的化解、确认关系的时刻。
 2. 从相遇的故事轮流分享，再轮流分享重要事件。



第五章

相关工具和其他资源

1. 事件影响量表（修订版）

（The Impact of Event Scale – Revised, IES-R）

事件影响量表是一个对被试对特殊的生活事件的灾难性体验的进行测量和评估的自陈式问卷，由 Horowitz 等人制定，后由 Weiss 和 Marmar 修订，加入了高警觉部分。最初的量表主要针对再体验和回避两组症状群，为此后来加入了高警觉症状以更加接近 DSM-IV 的 PTSD 诊断要求，有较高的信效度。问卷共 22 题，每个项目分为 5 级评分，共三个分量表。

下面是人们在经历过有压力的生活事件刺激之后会体验到的一些困扰，请您仔细阅读每个题目，选择最能够形容每一种困扰对您影响的程度。

以下提到的“那事件”是指新冠疫情，请按照自己在最近 7 天之内的体验，选择最符合的表述。

表述	从未	很少	有时	常常	总是
1. 任何与那件事相关的事物都会引发当时的感受。	1	2	3	4	5
2. 我很难安稳地一觉睡到天亮。	1	2	3	4	5
3. 别的东西也会让我想起那件事。	1	2	3	4	5
4. 我感受我易受刺激、易发怒。	1	2	3	4	5
5. 每当想起那件事或其他事情使我记起它的时候，我会尽量避免使自己心烦意乱。	1	2	3	4	5
6. 即使我不愿意去想那件事时，也会想起它。	1	2	3	4	5

7. 我感觉，那件事好像不是真的，或者从未发生过。	1	2	3	4	5
8. 我设法远离一切能使我记起那件事的事物。	1	2	3	4	5
9. 有关那件事的画面会在我的脑海中突然出现。	1	2	3	4	5
10. 我感觉自己神经过敏，易被惊吓。	1	2	3	4	5
11. 我努力不去想那件事。	1	2	3	4	5
12. 我觉察到我对那件事仍有很多感受，但我没有去处理它们。	1	2	3	4	5
13. 我对那件事的感觉有点麻木。	1	2	3	4	5
14. 我发现我的行为和感觉，好像又回到了那个事件发生的时候那样。	1	2	3	4	5
15. 我难以入睡。	1	2	3	4	5
16. 我因那件事有强烈的情绪波动。	1	2	3	4	5
17. 我想要忘掉那件事。	1	2	3	4	5
18. 我感觉自己难以集中注意力。	1	2	3	4	5
19. 令我想起那件事的事物会引起我身上的反映，如：出汗、呼吸困难、眩晕和心跳。	1	2	3	4	5
20. 我曾经梦到过那件事。	1	2	3	4	5
21. 我感觉自己很警觉或很戒备。	1	2	3	4	5
22. 我尽量不提那件事。	1	2	3	4	5

分数解释 按照下面三种量表的题号分别加总得分，可以测试自己在回避、闯入和高唤醒三个阶段的分数。最后将回避量表与闯入量表相加，可得出自己的替代性创伤程度。

回避量表：5+7+8+11+12+13+17+22=

闯入量表：1+2+3+6+9+14+16+20=

高唤醒量表：4+10+15+18+19+21=

回避量表得分 + 闯入量表得分 = 0-8 亚临床； 9-25 轻度； 26-43 中度； 44 以上高度

【结果仅供参考，不代表诊断。】

2. 儿童创伤应激反应链

集体创伤造成的失控感和无助感，通常超出了我们心理的预期和承受范围，我们容易处于震惊和无助中。在这种处境下，我们的大脑会牢牢记住创伤记忆，在一些场景下出现自我保护的行为，比如孩子可能会过度依赖父母，父母也可能会过度保护甚至控制孩子。美国著名的神经科医生 Bruce Perry 根据一个儿童经历的创伤场景，解释了儿童在不同应激状态下的反应会如何刺激家长的行为和想法，由此又会导致儿童采取什么样的行为。

假设场景：一个遭受过创伤的儿童在家里（创伤后三个月）

在房间里，当家长让这个孩子（Ta 正专注于看电视或玩网络游戏）捡起他的玩具。十五分钟后，孩子还没有这样做。请记住，经历创伤的儿童永远不会像未受过创伤的儿童那样平静。这样的儿童往往充满了警惕性并且容易受惊。下面是他们和父母可能会出现的反应：

1. 崩溃

孩子的状态	充满警惕 由于之前的创伤经历，孩子一直处于戒备状态。任何突然的变化或噪音都会吓到他并触发他的压力反应。
大人在想什么	大人想：“我早就让他捡他的玩具。他不听我的。我需要做点什么来引起他的注意。” * 父母做出假设，而不是先看看孩子的情况如何。

大人的哪些做法会让事情更糟糕（让孩子更不安）

大人看起来很生气 / 沮丧，靠近孩子并提高音量。双手叉腰地说：“我跟你说话的时候，看着我！ 15 分钟前我就告诉过你把那些玩具捡起来。现在就去做！”

孩子的感受、想法和行为

孩子没有听到第一次让他捡玩具的要求。孩子被提高的声音吓了一跳。孩子想，“那是妈妈 / 爸爸的声音——我有麻烦了！我做了什么？”
孩子感到压力很大，心跳加快。孩子低着头一动不动。此刻孩子很难把大人的话听进去。

之后可能会发生什么

孩子会变得更为惊慌和感到更大的压力。他可能会变得非常情绪化（哭得更厉害，反应过度）或身体变得僵硬。

2. 僵硬

孩子的状态

警觉性提升

孩子被吓了一跳，一动不动。孩子很焦虑，很难听进别人的话。他可能会茫然地凝视并屏住呼吸。他就像聚光灯下的鹿一样一动不动。

大人在想什么

大人想：“这孩子还没有起来去捡那些玩具——Ta 不理我、不尊重我！ Ta 从不按我的要求去做。”
* 父母可能会有非黑即白的想法。这也增加了父母自身的负面情绪。是时候让大人进行深呼吸平静下来。

大人的哪些做法会让事情更糟糕（让孩子更不安）

大人靠得更近，举起一根手指朝孩子摇晃。大人提高声音威胁：“你听到我的话了么！立即收拾好你那些玩具。你是不想看电视了吗？”大人迅速关掉孩子正在看的电视。

孩子的感受、想法和行为

孩子感到害怕。他心想：“我当然不想被关禁闭。我想知道妈妈 / 爸爸为什么这么生气。Ta 越来越近了。我现在感到

很不安全。Ta 可能会打我，我要离开这里。”

孩子感到威胁，肌肉变得紧绷，无法清晰地思考。孩子开始不回应大人并寻找逃生路线。

之后可能会发生什么

孩子会完全进入非常恐惧的状态。在这个时候，孩子将进入逃离模式，会逃跑、离开房间或不理人，这时候孩子看起来更加疏离。

3. 逃离

大人在想什么

大人看到孩子逃跑，心想：“我要让这孩子知道谁才是一家之主。如果这是我能做的最后一件事，我会教育这孩子听我的话。我是家长。我需要快速行动，在他跑之前抓住他。我要教他学会尊重。”

大人的哪些做法会让事情更糟糕（让孩子更不安）

大人迅速跟随孩子，在这个过程中提高声音并下达命令。大人的脸看起来很生气并充满了压迫感。大人抓住孩子的胳膊或挡住门不让孩子离开房间。

孩子的感受、想法和行为

孩子处于恐惧状态，心想：“哦不，又来了，跟以前一样。妈妈 / 爸爸在抓我。好痛啊，我要倒霉了！我现在不安全，也没办法逃脱了。我被困在这儿，因此我需要保护自己！”孩子不是真的在思考。他的心跳加快，脸通红。孩子挣脱并跑开。孩子试图逃跑。如果孩子不能跑开，他会和大人反抗 / 打架。

之后可能会发生什么

如果大人不放手或不后退，孩子就会进入反抗模式（完全崩溃状态）。

4. 反抗

孩子的状态

完全崩溃

孩子处于原始生存模式，变得不理性。Ta 无法思考，处于精神崩溃中。孩子大喊大叫、咒骂、咬东西、破坏东西、踢东西、扔东西。

孩子渴求安全。

大人在想什么

大人被孩子强烈的攻击性吓到了。大人想，“我搞不定 Ta。这孩子很危险。我需要约束这个孩子，我需要寻求帮助！”

如果大人曾也经历过创伤，那么 Ta 可能会非常害怕孩子，并认为“这孩子就像 [Ta 爸爸 / 妈妈] 一样！”

大人的哪些做法会让事情更糟糕（让孩子更不安）

大人惊慌失措，对孩子表现出恐惧。对孩子进行教育。大人大声警告孩子，如果他不停下来的后果。命令孩子去他的房间。可能会“为了孩子好”把小孩关到房间里。

如果大人不放手或不后退，孩子就会进入反抗模式（完全崩溃状态）。

孩子的感受、想法和行为

孩子跌在地上，拳打脚踢、大喊大叫。可能会诅咒或骂人。

可能会大喊：“我恨你！”或“我要杀了你！”

孩子感到原始的恐惧：“我需要现在就离开！”

孩子脑海里可能会出现过去创伤经历的闪回。可能无法识别大人。Ta 的心跳加快，脑袋迷迷糊糊的，脸通红。

之后可能会发生什么

除非大人给孩子一些冷静的空间，否则孩子会伤害自己或他人。大人需要清场，阻止其他人围观。如果有危险，请拨打 110。这个时候需要使用安全计划。

3. 自我关怀量表（修订版）

自我关怀，又称自我怜悯，Neff (2003) 提出的“自我关怀”指的是当个体面临重大事故或重大挫折时，会以关怀或宽容的方式对待自己。在这份测验中，你可以检测自己在面对挫折或痛苦经验时，是否可以用宽容的态度对待自己，给予自己多一点关爱，就像关爱我们所爱的人一样。

在痛苦的时刻，我通常怎样对待自己？

请仔细阅读以下各题的陈述，根据自己最近与陈述相符的行为频度，将得分填写在每题左侧的空格中：

	从未	很少	有时	常常	总是
1. 对自己的缺点和不足，我持不满和批判的态度。	1	2	3	4	5
2. 当我情绪低落时，我容易纠结于不顺心的事情。	1	2	3	4	5
3. 遇到困难时，我会把困难看成是生活的一部分，是每个人都会经历的。	1	2	3	4	5
4. 当我想到自己的缺点时，我会感到更加孤立与孤单。	1	2	3	4	5
5. 当我心情不好时，我会更关爱自己。	1	2	3	4	5
6. 当我在一些对自己来说重要的事情上失败后，我会不断地想自己的不足。	1	2	3	4	5
7. 当我倒霉的时候，我会提醒自己：其实这世上有很多人和我一样不走运。	1	2	3	4	5
8. 处境艰难时，我通常会对自己很苛刻。	1	2	3	4	5
9. 遇到烦心事时，我会尽量让自己的情绪保持稳定。	1	2	3	4	5
10. 当我感到自己在某些方面不足时，我尽量提醒自己：大部分人和我一样，都不完美。	1	2	3	4	5

11. 对于我性格中那些自己不喜欢的方面，我不能容忍。	1	2	3	4	5
12. 当我经历艰难困苦时，我会关心自己、善待自己。	1	2	3	4	5
13. 当情绪低落时，我会觉得大多数人可能比我快乐。	1	2	3	4	5
14. 当一些令人痛苦的事情发生时，我尽量用平和的心一来面对。	1	2	3	4	5
15. 我尽量把自己的失败看成人生经历的一部分。	1	2	3	4	5
16. 当我意识到自己的缺点时，我会对自己失去信心。	1	2	3	4	5
17. 当我在一些对自己重要的事情上失败时，我会尽量全面、客观地看待这些事情。	1	2	3	4	5
18. 当我很努力去争取某样东西时，我觉得其他人得到同样的东西一定会比我轻松些。	1	2	3	4	5
19. 经历困苦时，我会善待自己。	1	2	3	4	5
20. 当某些事使我心烦时，我容易受情绪控制而失去理智。	1	2	3	4	5
21. 经历困苦时，我对自己有点冷酷无情。	1	2	3	4	5
22. 当情绪低落时，我尽量用好奇与开放的心态去面对。	1	2	3	4	5
23. 对自己的缺点和不足，我持宽容一度。	1	2	3	4	5
24. 当一些痛苦的事情发生时，我会夸大它对我的影响。	1	2	3	4	5
25. 在一些对自己重要的事情上失败时，我容易觉得是自己一个人在承受失败，感到孤独。	1	2	3	4	5
26. 我尽量去理解和包容自己性格中自己不喜欢的方面。	1	2	3	4	5

六个维度 评估题目

善待自己：第 5, 12, 19, 23, 26 题

自我批评：第 1, 8, 11, 16, 21 题

共同人性：第 3, 7, 10, 15 题

自我隔离：第 4, 13, 18, 25 题

静观当下：第 9, 14, 17, 22 题

过度沉迷：第 2, 6, 20, 24 题

六个维度得分为计算维度评估题目的平均分。总自我关怀得分为计算六个维度得分的平均分，其中，三个负向维度（自我批评、自我隔离、过度沉迷）先进行逆向计算（即 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1）后再与三个正向维度（善待自己、共同人性、静观当下）相加计算平均分。

4. 有限生活的小幸福清单

第四章给大家提供了大量的练习选择，但如果你还想去自定义自己的小幸福练习，那可以参考我们下面的清单！邀请你思考如何在有限的空间里为自己创造每个单纯而直接的当下，去感受一件又一件小事的美妙？幸福不会突然降临在身边，每一个人都有能力为自己所在环境、身边关系、身体感受做出微小的改变，保持内心的柔软和开放。让快乐的感受在小事的积累中延长、扩大。

你可以从家居环境、工作日常、生活起居、心理关怀和个人成长，五个维度去建立属于自己的小幸福清单。

1、家居环境

- 早起时把窗帘拉开，让阳光照进来。
- 周末找时间把家里打扫一遍。
- 房间配一个落地灯，暖暖的灯光透过灯罩。
-

2、办公日常

工作环境

- 办公的时候移到有阳光的窗户旁边。
- 身上常备消毒湿巾，给自己手机、电脑等擦一擦。
- 在办公空间贴上一些让自己暖心的话，为空间增添个人特色，有归属感。
-

2、办公日常

工作安排

- 非常不想工作的时候，先从最容易解决的事入手。
- 对于工作上一窍不通的事，保持积极的学习心态，锻炼自己快速学习的能力。
- 需要面对工作上很头疼的沟通前，肯定自己的负面情绪，深呼吸几次。
-

3、生活起居

饮食

- 蒸蛋器上少放一点水，能吃上溏心蛋。
- 偶尔家人一同调制一些奇奇怪怪的饮料。
- 用带吸管的大杯子，能多喝点水。
-

3、生活起居

身体

- 睡前滴眼药水，放松一下眼睛。
- 睡前给自己的电动牙刷充满电。
- 心情特别不好或不能出门时，也给自己喷点最喜欢的香水。
-

4、心理关怀

自我接纳

- 别把心力花在对自己失望和谴责上。
- 不要怕自己错过了风口，因为你就是自己的风口。
- 少真情实感地刷热搜和微信推送。
- 如果自己很想完成的事，即使找不到同伴，也鼓励自己去做。
-

4、心理关怀

幸福记录

- 想起好久没联系的朋友时，不要害羞地给他们发条信息。
- 自己感到快乐的事也多和朋友分享。
- 坚持写日记，把所有的思绪记录下来。
- 手机备忘录里定期记录生活中的小确幸，不追求数量，想起来就写下来。
-

5、个人成长

- 自己不确定的事，多向有经验的人讨教，并和他们说自己的规划。
- 在职业成长上少一点对即刻回报的追求。
- 坚持早起后写日待办清单，不要担心是否能完成。
-

- 《信谊绘本世界精选图画书：我的情绪小怪兽 + 嗨，身体的各位！》
- 《我的无聊涂鸦书》
- 《马特的情绪超能力（套装全6册）》
- 《身体研究所，嘿，睡眠》
- 《了解我自己系列——我的身体我知道》
- 《好无聊啊好无聊》
- 《风是什么颜色？》

儿童心理
相关绘本

6. 全国心理援助热线列表

省份	热线名称	电话号码	开通时段
北京	北京市心理援助热线	010-82951332	24小时
		800-810-1117	
	医务人员心理公益专线	010-81400101	24小时
天津	天津市心理援助热线	022-88188858	24小时
河北	河北省心理援助热线	0312-96312	24小时
山西	山西省心理援助热线	0351-8726199	周一至周五
			8:00-12:00,14:30-17:30
	长治市心理援助热线	13097665983	24小时
	山西运城市心理援助热线	0359-5553999	周一至周六8:30-12:00 周一至周五15:00-18:00
内蒙古	呼伦贝尔市心理援助热线	0470-7373777	24小时
	内蒙古自治区心理援助热线	0471-12320-5	24小时
	赤峰市安定医院心理援助热线	18604760120 18604760620	24小时
辽宁	鞍山市心理援助热线	0412-6220188	8:00-16:30
	大连市心理援助热线	0411-84689595	24小时
	抚顺市心理援助热线	024-57520521	12:00-16:00
	辽宁省阜新市心理援助热线	0418-3780123	8:30-11:30,13:00-16:30
	锦州市心理援助热线	0416-3215120	8:00-15:30
	沈阳市心理援助热线	024-23813000	24小时
	辽宁省心理援助热线	024-73835706	8:00-17:00
		12320-3	
	辽宁营口市心理援助热线(新开通)	4173263003 4173263113	8:30-11:30,13:30-16:30
吉林	长春市心理援助热线	0431-89685000	24小时
		0431-89685333	
		0431-12320-6	
	吉林省神经精神病医院心理援助热线(新开通)	0434-5019512 0434-5079510	8:00--22:00
黑龙江	辽源市心理危机援助热线(新开通)	0437-6996888	8:00-11:30,13:00-16:00 (周日不开通;周三,周六 上午开通,其他日子全天)
	大庆市心理援助热线	0459-12320	24小时
	哈尔滨市心理援助热线	0451-82480130	9:00-次日1:00
	佳木斯市心理援助热线	0454-5643988	24小时
	齐齐哈尔市心理援助热线	0452-2739122	8:00-17:00
		0452-2736734	(周一至周五)

上海	上海市心理援助热线	021-12320-5	8:00-22:00 (周一、三、五、日) 24小时(周二、四、六)
	黄浦区心理援助热线	021-63036588	周一至周日24小时不间断
	徐汇区心理援助热线	4009213120	周一至周五8:00-17:00
	长宁区心理援助热线	021-80110808	周一至周日24小时不间断
	静安区心理援助热线	021-62530984	周一至周五8:00-17:00
	普陀区心理援助热线	021-66055120	周一至周日8:00-20:00
	虹口区心理援助热线	021-66696619	周一至周五9:00-17:00
	杨浦区心理援助热线	021-61230673	9:00-16:30
	闵行区心理援助热线	4000219003	周一至周日24小时不间断
	宝山区心理援助热线	021-66019885	周一至周五8:00-16:30
	嘉定区心理援助热线	021-39590800	周一至周日24小时不间断
	浦东《北》心理援助热线	13072154838	周一至周五8:00-16:00
	浦东(南)心理援助热线	17317146287	周一至周五8:00-16:00
	金山区心理援助热线	4001001890	24小时
	松江区心理援助热线	021-57846274	24小时
	青浦区心理援助热线	021-69200120	周一至周五8:00-20:00
	奉贤区心理援助热线	4009208761	周一至周五8:00-16:30
	崇明区心理援助热线	18017890645	24小时
江苏	苏州市心理援助热线	0512-12320-4	24小时
		0512-65791001	
	徐州市心理援助热线	12320-6	24小时
		0516-83447120	
		15950665120	
	无锡市红十字心理援助热线	0510-88000999	24小时
		12320-3	
浙江	杭州市心理援助热线	0571-85029595	24小时
	湖州市心理援助热线	12320	24小时
	湖州红十字心理健康热线	4000510572	24小时
安徽	合肥市心理援助热线	0551-63666903	24小时
福建	福建省心理援助热线	0591-85666661	24小时
	泉州市心理援助热线	0595-27550809	8:30-12:00;1330-21:00
		18159526768	
	厦门心理援助热线	0592-5395159	24小时
	龙岩心理援助热线	0597-3291580	24小时
	漳州心理援助热线	0596-6613580	24小时
江西	九江市心理援助热线	0792-8338111	8:00-22:00
	宜春市心理援助热线	4009151095	周一至周五上午8:00—12:00;下午14:30-17:00
山东	山东潍坊市心理援助热线	0536-6231120	24小时
	枣庄市心理援助热线	0632-8076100	24小时
	滨州市心理援助热线	0543-2220107	24小时
	聊城市心理援助热线	0635-2113411	8:00-20:00
		15552149350	24小时
	临沂市心理援助热线	4001539120	24小时
河南	河南濮阳市心理援助热线	0393-6188620	8:30-17:00(周一至周五)
	河南省心理援助热线	0373-7095888	24小时
	郑州市心理援助热线	0371-58678111	24小时
	开封市心理援助热线	0378-3921120	09:00-17:00
		4001-096-096	
	漯河市心理援助热线	0395-3701120	24小时
湖北	武汉市心理医院"心心语"心理热线	027-85844666	9:00-21:00
湖南	常德市心理援助热线	0736-7870909	24小时
广东	东莞市心理援助热线	0769-22113311	8:30-23:30
	广州市心理援助热线	020-81899120	24小时
		020-12320-5	
	深圳市心理援助热线	0755-25629459	8:00-22:30
	中山市心理援助热线	0760-88884120	24小时
	佛山市24小时心理援助热线	0757-82667888'	24小时
	广东顺德心理援助热线	0757-22208183'	09:00-18:00
	上馨心理疫情公益心理陪护热线	4006-828-525	24小时

广西	广西心理援助热线	0772-3136120	8:00-22:00
	南宁心理援助热线	0771-3290001	8:00-22:00
	防城港市心理援助热线	0770-2812320	9:00-22:00
海南	海南省心理援助热线	96363	8:00-1730
	海南省平山医院心理热线	0898-86623120	24小时
重庆	重庆市心理援助热线	023-12320-1	24小时
	西南大学心理援助热线	023-68367770	周一至周五,8:30-17:30
四川	阳光心理热线	0816-2268885	24小时
	射洪市心理援助热线	0825--6680707	24小时
云南	昆明市心理援助热线	0871-65011111	24小时
		0871-12320-5	
	云南省保山市心理援助热线	0875-2130595	8:00-17:30
贵州	贵州省心理援助热线	0851-88417888	24小时
	安顺市心理援助热线	0851-33252091	周一到周五8:00-18:00
	六盘水市	0858-2119595	24小时
陕西	汉中市心理援助热线	4008096341	8:00-11:30 ; 13:00-16:00
	榆林心理援助热线	9128111188	8:00-23:00
	咸阳市心理救助热线	15386943202 18403551957	24小时
甘肃	甘肃省精神卫生中心	0931-4925457 0931-	8:30-23:00
	兰州心理援助热线	0931-4638858	9:00-22:00
		0931-12320-5-1	
	天水市心理援助热线	0938-822119或 0931-	8:00-12:00, 14:30-18:00
青海	青海省心理援助热线	0971-8140371	24小时
		18997267291	
宁夏	宁夏心理援助热线	0951-2160707	24小时
新疆	新疆石河子市心理援助热线	0993-2851261	10:30-13:30, 16:00-19:30

(此列表来源：上海精神卫生飘扬的绿丝带)

结语

本手册始终在回答一个问题：当混乱的秩序在影响我们的生活时，如何能帮助自己和孩子找回安定和希望？心理关怀是一生的课题，并不局限于重大危机事件发生的当下。我们也希望此手册能够提供一些实用的工具或方法，作为你开启心灵自助旅程的初始地图。正念减压疗法创始人卡巴金教授曾说：“没有一副地图能够详尽地描述一个领地，最终它需要被体验，我们方才能够了解它、探索它，并从它独特的馈赠中获益。”生活的风暴虽企图剥夺我们的力量与希望，但我们可以通过去品味小幸福、创造积极的体验，让自己在这个充满伤痛的世界里，去生活、成长和疗愈。

日慈公益基金会和龙湖公益基金会也曾联合制作两场关于成人心理调适和儿童心理健康关注的直播课程，阅读完手册内容的你还希望从视频了解更多心理类专业知识，可以扫码观看课程回放。



最后，本手册虽经过多番审阅后成稿，但依旧有很多值得探讨和改进的地方。如果您对本手册有任何意见和建议，欢迎联系我们，邮箱为：
admin@ricifoundation.com。

如果您希望加入到日慈日后的心理支持类知识生产工作中，持续助力儿童和家庭的心理健康，也可以通过上述邮箱联系我们。

参考文献

1. Brymer, M., Schreiber, M., Gurwitch, R., Hoffman, D., Graham, M., Garst, L., & Speier, A. (2020). Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the COVID-19 Pandemic. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress. Retrieved from:
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019.pdf
2. Cheung, R. Y. M., Lai, V. C. Y., & Ho, C. S. T. (2020). Psychological support for children and adolescents in disease outbreak. Hong Kong: Centre for Children and Family Science, The Education University of Hong Kong. (in Chinese).
3. How to Talk to Kids about Tough Topics (2022) Retrieved from
<https://thrive.psu.edu/blog/how-to-talk-to-kids-about-tough-topics/>
4. Forkey, H, Szilagi, M, & Griffin, JL (2021). Childhood trauma and resilience: A practical guide for pediatrics. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics.
5. Dr. Moira Szilagyi (2022) Reassurance, Routines & Regulation. Retrieve from <https://www.drmoira4kids.com/reassurance-routines-regulation#:~:text=We%20will%20begin%20with%20the%203Rs%E2%80%94the%20most%20basic,children%2C%20it%20is%20important%20to%20reassure%20your%20child.?msclkid=cbb173eab97211ec8491f0d5879ba723>

6. 考拉小巫 .(2019). 其实你很好 . 河北科学技术出版社 .34-38.
7. 周一妍 .(2020). 日日滋养 ,365 天爱自己的生活良方 . 广西科学技术出版社 .24,110-113,241-243.
8. 莉亚·古兹曼 .(2020). 修复情绪的 100 个创作练习 . 奇点出版 .53.68.
9. Kristin Neff, & Christopher Germer.(2020). 静观自我关怀: 勇敢爱自己的 51 项练习 . 机械工业出版社 . 192-193 & 373-375.
10. 泰勒·本·沙哈尔 . (2013). 幸福的方法 . 中信出版社 .
11. 泰勒·本·沙哈尔 . (2022). 幸福超越完美 . 中信出版社 . 191-192, 199-200.
12. 盖瑞·查普曼 . (2013). 爱的五种语言 . 江西人民出版社 .
13. 盖瑞·查普曼 . (2014). 道歉的五种语言 . 中国电影出版社 .
14. 威拉德·哈里 .(2013). 勾勾画画, 幸福婚姻带回家 . 华夏出版社 .
15. 范德考克 . (2016). 身体从未忘记 . 机械出版社 .
16. 乔恩·卡巴金 (2018). 多舛的生命: 正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 . 机械工业出版社 .
17. Chen J, Yan L & Zhou L. (2011). Reliability and validity of Chinese version of Self-compassion Scale. Chinese Journal Of Clinical Psychology, 19(6), 734-736.
18. Weiss DS, Marmar CR. The impact of event scale – revised. In: Wilson JP, Keane TM, editors. Assessing psychological trauma and PTSD. New York: Guilford Press; 1997. pp. 399–411.
19. Living and Working with Traumatized Children. Video Series I. (2004), by B. D. Perry, 2004, Houston, TX: The Child Trauma Academy.

本手册部分图片来自于网络，仅做公益用途，如侵犯到您的权益，请及时联系我们。

特别鸣谢宾夕法尼亚州立大学 The Clearinghouse for Military Family Readiness 授权编写团队对手册第二章部分内容进行翻译和修改。

疫过天晴——儿童和家庭心理自助指南

出品方：广东省日慈公益基金会

资助方：龙湖公益基金会

出品时间：2022 年 4 月

总策划：

张 真【日慈公益基金会秘书长，社会工作硕士，中级社工师，福布斯中国 30Under30】

联合策划：

沈 鹰【龙湖公益基金会理事长】

手册撰写：

尹姝亚【日慈公益基金会高级研发培训官员，社会工作硕士，美国注册社工师】

徐耀琛【日慈公益基金会高级研发培训官员，应用心理硕士】

田 甜【新西兰奥克兰大学社会工作博士在读（儿童保护方向），国家二级心理咨询师】

吴 尘【纽约大学临床心理硕士，哥伦比亚大学口述史硕士】

王 欢【学前教育硕士，国家二级心理咨询师】

校对：

邵立煌【日慈公益基金会高级培训评估官员，社会工作 & 社会政策硕士，中级社工师】

审阅团队：

琚晓燕【北京师范大学发展与教育心理学博士（家庭研究与治疗方向），中国青年政治学院副教授，中国社会工作学会学校与家庭社会工作专业委员会专家委员】

黄晓燕【南开大学社会学博士（社会工作和儿童福利方向），南开大学社会工作与社会政策系副教授】

付琳赞【圣路易斯华盛顿大学社会工作硕士，芝加哥大学社会工作与社会福利博士在读（儿童心理健康方向）】

考拉小巫【圣路易斯华盛顿大学社会工作硕士，资深临床心理咨询师（累计

临床小时数 2 万 +)，著有《其实你很好》《考拉小巫的英语学习日记》】
姜 超【精神科医生，心理治疗师，系统式家庭治疗师，著有《旅行疗愈心理学》】

韩旭冬【华东理工大学出版社社会工作与公益慈善出版学术编辑】

庄雯洁【初新（上海）文化传播有限公司 CEO，企业 / 高管教练】

排版：徐蓉

插画：罗攀

版次：2022 年 4 月第 1 版

联系方式：广东省广州市越秀区解放南路 39 号 1014 室

上海市松江区茸阳路 98 号 201613

电子邮箱 irici@ricifoundation.com 或 admin@ricifoundation.com

版权声明：本作品采用知识共享 – 非商业性使用 – 相同方式共享 3.0 通用许可授权，文中观点引用或转载请标明来源和作者。

龙湖公益基金会二维码



让许多人生有一瞬间点亮一下
让许多空间有一瞬间美好一下

日慈公益基金会二维码



让孩子智慧有爱，乐享人生
Copyright@ 广东省日慈公益基金会
版权所有

