



Mindfulness4College Program

大学的正念之道



课纲和指南

以下课程方案由童慧琦博士基于正念减压（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）的核心原则，以及她自2016年以来在高等教育领域中积累的丰富正念实践经验而开发。童博士是一位经过乔恩·卡巴特-辛（Jon Kabat-Zinn）认证的MBSR导师和督导。她现任斯坦福大学综合医学中心正念项目主任，同时担任斯坦福大学精神病学与行为科学系的临床教授。

童博士向乔恩·卡巴特-辛博士致以诚挚的谢意，感谢他在课程开发过程中提供的宝贵支持和指导。同时，她也特别感谢众多同事和学生在本课程方案的完善过程中提供的智慧和建议，其中包括来自美中心理（A-CAP）和Buddy Inspires Me (BIM)青少年项目、美中心理正念减压师资、斯坦福整合医学中心受训正念减压师资的David Wu、姜岚、谢焜、刘正艳、孙博、任凡丽、Sukie Sun/孙演、朱冰、魏玲萍【又清】、张曜、叶子、李隽玉、邓丹和Renee Qin，以及斯坦福大学中国经济与机构研究中心（SCCEI）农村教育行动计划（REAP）的王欢、Ann Guo、Cody Abbey和Tom Kennedy。他们经由个人交流、督导活动、青少年正念夏令营及研究会议等方式所提供的反馈和意见，为本课程方案的设计和完善的做出了重要贡献。

本课程方案由童博士及A-CAP免费提供，旨在为科学研究其有效性提供支持，不得用于任何商业用途。如需咨询或获取有关带领本课程的资质等更多信息，请联系童慧琦博士（邮箱：drtonghq@gmail.com）。欢迎同行提出意见和建议，本课程方案将根据反馈持续完善。



正念大学生课程指南© 2024



正念大学生课程指南©

2024

目录

序言.....	5
正念大学生课程概述.....	6
介绍会概述.....	7
第一课.....	8
第二课.....	10
第三课.....	12
第四课.....	14
第五课.....	16
第六课.....	18
第七课.....	19
第八课.....	20



序言

美国心理学之父，William James 在《心理学原理》（1890年出版）中说：“把发散的注意力自主地、一遍一遍带回来的能力，是判断、意志和性格的根基”。如果没有这种能力，他将无法做自己的主人。一种可以提高这种能力的教育，将是最卓越的教育。但是，他又说：“定义这种理想比起提供现实的指导去实现它要容易些”。

那时，他可能并不知道在地球的另一边，有着超过千年的正念修行。21世纪，在全球范围内，正念进入到社会主流领域，包括教育系统。在教育领域，正念正可以提供实际的指导，帮助教育者实践最卓越的教育。

正念教育可以培育觉醒、专注、平和、明晰、创意和慈悲的学生，是教育者可以给到学生、家庭、社会和世界的珍贵礼物。

童慧琦博士是一位正念教育倡导者，尤其关注正念在高等教育中的应用。从2016年起，应邀在多所高校分享正念。

- 2016年10月14-15日，应北京大学学生心理咨询中心刘海骅博士之邀，童慧琦博士在北京大学新太阳学生中心带领两日“正念在教育中的应用及最新进展”的两日工作坊，来自全国各地30多位高校心理咨询中心老师参加了培训。
- 2016年10月23日，童慧琦博士应复旦大学学生心理咨询中心刘明波博士之邀，在复旦大学学生心理咨询中心带领一日“正念在学校健康教育中的应用”工作坊，来自上海各大高校60多位高校心理咨询中心老师参加了培训。
- 2016年12月7日，应香港中文大学（深圳分校）与100多位师生分享“喧嚣世界中的静心法”。
- 2017年4月，正念减压创始人Jon Kabat-Zinn在北京大学带领“正念在高等教育中的应用”工作坊。
- 2017年10月，应复旦大学管理学院邀请，分享“职场与养育中的正念”。
- 2018年，应复旦大学管理学院邀请，分享正念之心：管理者的智慧。
- 2022年11月，应天津大学应用心理研究所邀请，在北洋心理讲堂，暨幸福讲堂，分享“高等教育中的正念”（线上）。
- 2023年，应浙江大学学生心理咨询中心邀请，分享“高等教育中的正念”（线上）。
- 2023年5月25日，美心理治疗研究院、北京师范大学心理学院和北京大学国际法学院联合发起了“正念的大学之道”，并邀请正念减压创始人卡巴金博士作专家分享。（线上）。
- 2023年11月，童慧琦博士在大学生心理委员研讨会上作主题演讲：正念的大学之道：正念提升大学生抗挫力和幸福感（中国心理学会危机干预委员会主办，武汉财经政法大学承办）。
- 2024年10月，童慧琦博士在大学生心理委员研讨会上作主题演讲：正念的大学之道：正念沟通对大学生心理健康的重要性（中国心理学会危机干预委员会主办，北京大学承办）。
- 2024年10月，应北京师范大学心理学部邀请，分享“正念的大学之道”分享。
- 2024年11月，应复旦大学管理学院邀请，作“A I时代，高等教育中的正念”主题报告。



自此，据不完全统计，中国有大约100所高校在学生心理咨询中以不同的方式引进正念。
按主题分配的知识点一览 (Themes session-by-session at-a-glance):

周次	主题	知识点
	介绍 Orientation	
1	Autopilot and mindfulness: exploring intention	自动驾驶与正念定义/探询高等教育的意图/意义
2	Expectation and perception on college education	视角影响身体、情绪和行为，常见的教育视角
3	The inevitable: changes/stress in college life	不可避免：大学生活中的变化和压力（压力反应）
4	Living spaciously: embracing changes/stress	开阔地生活：拥抱变化/压力（回应变化/压力）
5	Exploring relationships with mindfulness & compassion	带着正念和慈悲探索人际关系：大学生的各种关系（原生家庭，与老师、同学、室友，亲密关系的培育）
6	Cultivating a joyful heart with gratitude	经由感恩培育欢喜之心
7	Balancing your busy life with mindfulness	大学生活中的滋养活动和消耗活动
8	Moving into the world beyond college	意图再探/与最高的意图保持联结

注：*该课程设计与中国大学生心理健康课程相匹配：可以是16-32小时中的14小时课程（12小时课程+90分钟介绍会）。

注：** 正念运动：八段锦。

注：*** 回家练习时间建议（正式练习不少于30分钟一天，一周6天）。



介绍会概述

概述	该介绍会的主要意图包括： ❖ 让学生熟悉什么是正念、正念研究现状，正念在高等教育中的应用。 ❖ 在一个好奇、信任、友善、非说教的氛围中，为学生提供初步正念的体验，并了解常见的挑战和困惑。 ❖ 让学生了解课程的结构、主题和大致的流程安排（举一堂课例子）。 ❖ 观察学生在课堂/团体中的参与度，以及如何互动，以评估该课程是否良好匹配。 ❖ 了解学生在此阶段留出特定时间、预定空间去学习和练习的可能性。 ❖ 了解学校可以提供的相关资源（譬如活动室，心理咨询中心的团体教室，打印课纲及练习记录纸，在课程前、中、后为有需要学生提供心理支持、转诊，被纳入大学生心理健康课程并获取学分）。 ❖ 与每个潜在参与者进行简单的筛选访谈（可以由学生心理咨询中心老师或课程带领者或助教老师事先收集一些信息，以更好地进行风险管理）。 ❖ 引发参与者作出积极参与课程的承诺，包括每天进行30-45分钟的正式练习，以及如何把正念融入到大学生活中。
时间分配建议	1.5小时
正式练习体验	坐姿冥想——呼吸觉知。 正念聆听（铃声，磬声拓展到所有声音）。 视情况，可以带八段锦（建议带两节，每节重复6次），介绍八段锦。 简单介绍慈心练习，并在每堂课结束时作为结尾带领练习，由简单到完整。
非正式练习体验	“等待”练习——在介绍会结束后，如果学生需要等待个人访谈，即便时间比较短暂，也可以邀请学生在等待中对环境、身体感受、不耐烦或无聊感、兴奋感等保持觉察。（此处请结合具体情况进行，譬如若网络授课，在等待学生自我介绍或分享时，请大家觉察在团体中的行为模式，以及等待其他学员发言时的身心状态）。
典型的课堂顺序	介绍会概述。 正念概念，正念为基课程的简史。 介绍正念冥想的益处，正念在大学教育中的应用，正念对大学生人群的益处。 感兴趣者登记报名（可以根据具体情况来实施报名）。



第一课 自动导航与正念：探询高等教育的意图

主题和内容	课程包括与课程参与者建立一份学习性的合约（自我关照、保密与安全、不给建议、分享与选择不分享的平衡、有关高风险情况呈报一如严重自杀意念），对正念作出定义，介绍正念在教育中的理论基础：大学生处于成年初显期的大脑身心特点（大脑继续发育，到大约25岁成熟），觉察在大学生活和学习中的自动导航；并经由对接受高等教育的意图的探询，帮助学生与最崇高的意图保持联结，同时把一份接纳慈悲的觉知带入到大学生活中。 经由湖与鹅卵石练习来进行意图探询。 经由正念呼吸、正念进食和八段锦帮助大家体验正念（建议在第一课完整观看国家体育总局八段锦；橘子：比较卫生也容易获得）。 团体动力：在团体中建立信任和初步联结。 正念：以体验的方式在大学生活中的定义和应用正念；开放，并开始去探索；认识到不同观点的存在；相信用新鲜的眼光去看待自己的可能性。 在大学生活和学习中，你留意到哪些自动化的反应？引发学生分享自动、习惯性反应的一些场景。。 （譬如农村学生进入大学初期感受到的胆怯，从而带来的退缩；谈恋爱的学生的容貌焦虑带来的社交紧张）。
时间分配的建议 共90分钟	正式练习-45分钟。 团体讨论- 30分钟（包括主题知识点教学式讲解10分钟，很多知识点则在讨论问答及探询中呈现）。 流程（开场练习/点名-5分钟，回家练习布置，各种通知，结尾）-15 分钟。 建议：以一个简短的慈心练习结束（给自己）。
正式练习	开始时“到达/抵达”练习（简短） 八段锦第一、二式：各6次。 湖与鹅卵石练习（可以简单一些）：为什么来到大学？ 正念饮食+分享（橘子练习10分钟）：紧扣主题：进食中的自动导航模式，并经由五感进入到正念进食。 正念呼吸。
非正式练习	课堂讨论时提醒（小组和大组）正念聆听和发言。 觉察个人行为对团体动力的影响（譬如线上课程中开关视频）。
典型的课堂顺序	老师欢迎大家并介绍课程。 开始时的冥想：对此刻的念头、情绪及感觉加以注意并觉察（也可以包括所见、所闻及其他感知）。 学员对开场的冥想的回应（如果人很多，仅几个回应即可）。 回顾正念的定义：包括把课堂作为练习无间隙觉知的机会（不仅仅在冥想中）。



典型的课堂 顺序（续）	回顾参与指南： 保密、自我关照、与老师的沟通、 不给建议等。 指导下的接受高等教育的反思/湖与鹅卵石练习的反思： 为什么来到大学？（ 可以在进入大组讨论之前，分小组或者两两分享这些指导下的反思；如果学生人数不超过10位，则邀请每位学生参与分享，这也是课程刚开始大家彼此了解和认识的机会，是非常值得花的时间）。 大组中的分享： 提供机会让参与者介绍自己、分享他们接受高等教育的意图，在这里的原因、以及对课程的期待。在对个体作出回应时，老师可以时不时地给予指导性的评论、观察以及欢迎性的评说）。 *正念伸展： 八段锦10分钟。以后每节课每个动作重复6次。 吃橘子练习： 利用寻常的进食行为来介绍正念冥想，接着就体验进行对话。集中于直接的感知观察——能看到、感觉到、嗅到、尝到、听到什么。观察，然后在老师的指导下缓慢地吃一橘子，先吃一瓣橘瓤；带着好奇去进行这次探索，然后邀请大家以平日里的吃法吃第二瓤。团体对话可以询问在这个练习中体验到了什么，老师对过往的经验如何影响到现在保有觉察： 对橘子与阳光、土壤、雨水、种植时的能量、收获、食物运输、然后成为身体内的能量之间的相互联结，对饥饿、满足、空虚及饱满之间的关系，以及在进食中所呈现的一切的认识保持关注。不一定需要把这些话题提出来，而是让它们在团体中自己呈现。老师对离开直接体验的推理、意见和理论加以注意并转向直接体验的分享。 在食物的选择上有一定的灵活性，在疫情之后，考虑到橘子有皮包裹，准备和分发都比较卫生。也可以用其他食物，譬如葡萄干，但需要确保卫生。
回家练习	• 本周至少六天听录音作身体扫描 20分钟。 • 八段锦：第一二节10-15分钟。 • 正念饮食一次或多次。 • 视角练习：沿用正念减压的九点练习。如何突破框架看问题。以全新的视角来看自己：作为一个大学生，你在你自己身上看见了什么？作为一个大学生，你如何看待你所在的大学？如何看待人生这个大课堂？与高等教育的意图联结。为第二堂课做准备。



第二课 正念大学的视角

主题和内容	这个 90分钟的课包括45分钟的体验性正念练习，探索有关高等教育常见预设以及一个知识点：了解到大家对高等教育的常见视角的觉察，初步建立视角，对情境的解读对情绪和行为（冲动）的影响。以及30分钟当堂练习和回家练习的回顾（正念呼吸，八段锦，正念进食，看待自己的新视角），对视角在教育中的作用的了解。强调认知/视角，在教育中的作用：即在进入到大学后，对大学生活中所遇见的压力处境作自动化、灾难性阐释时，觉察自己的反应。认识到认知对大学学习和生活中的情绪、身体、行为冲动的影响。 这是认知理论在大学教育中的应用。 在对视角练习的回顾中，强调“不同的视角可以看到不同的景象”，并深入引发到视角/认知对身心和行为的影响。然后经由一个预设的“辅导员老师请你去他/她办公室一下”场景，来阐释认知/视角对情绪、身体/生理、行为冲动的影响。 你如何看待事物（或者看不见事物）将在很大程度上决定你如何应对它们。这与学生如何看待他们面临大学教育中的挑战时，以及对正念练习的投入，以及价值和意义的认识都有关联。提出：每一个教育过程中的挑战时分都是一个自身成长和实践正念的机会。强调这样的认知转化本身就会对学习产生重要影响。 Fantastic! Do not let the chance go! (Kabir)。
时间分配建议	正式练习 - 45 分钟。 大组和小组讨论- 30分钟（包括知识点教学式讲解10分钟，很多知识点则在讨论问答及探究中呈现）。 流程（开场练习/点名-5分钟，回家练习布置，各种通知，结尾）-15分钟。 结尾建议：以一个简短的慈心练习结束（给自己）。
正式练习	开场静坐，点名联结（不需要在点名环节花费太多时间，点名不是为了惩罚迟到或缺席者，而更多为了联结）。 八段锦 10分钟 每3-4 节 各六次。 身体扫描（20分钟）。 坐姿冥想（10分钟）。
非正式练习	课堂讨论时提醒（小组和大组）正念聆听和发言。 觉察个人行为对团体动力的影响（譬如开关视频）。



典型的课堂 顺序	开场静坐 八段锦：3-4 节各6次+解说， 10分钟 （八段锦可以简单解说，老师示范带领）。 身体扫描（20分钟） 课堂练习讨论：建立对注意力漂移的普遍性的认识，带着接纳和了知与它工作，并不断地重新聚焦注意力；让学生了解，刻意地将注意力带回到目标上是冥想练习的一部分；留意注意力去了哪里以及个人的头脑里有着什么，不强求“清空头脑”而是顺其自然接纳并放下。这是与其他课堂认知层面学习不同的学习方法，体验性学习。身体具有它自己的语言和智慧。非概念化。 回家练习讨论：（练习的讨论+视角的讨论，给学生充分时间分享视角练习中他们看到了什么，领悟到什么）。 讨论可以包括：学生如何为身体扫描练习安排出时间；遇到的问题和障碍（比如昏睡、无聊或其他）以及他们如何应对不舒适感，在身体扫描中，学生从练习身体扫描中学到了什么或是（看到）了自身的什么。讨论正念进食的体验，他们与食物的关系：有没有情绪性进食或因为对体重体型的敏感而过度少食（大学女生的厌食症发病率呈上升趋势）。 知识点：在此引出本周课程主题：视角影响情绪、身体感受及行为或行为冲动。经由一个“辅导员约谈”的场景来帮助学生们对视角、情绪与行为（冲动）建立连接。了解到如何看问题可以影响我们的情绪。全新视角看待自己的体验。邀请大家分享是否留意到了以前没有留意到的。了解大家对大学的一些看法，期待（譬如，必须不辜负父母；必须做个优等生；唯有成绩才是重要的）。 坐姿冥想：正念呼吸-呼吸+身体感觉（不做讨论）15分钟。 回顾课程，诗歌，布置回家练习。 建议：以一个简短的慈心练习结束（给自己和一个师长）。
回家练习	● 身体扫描，每周至少六次。20分钟。 ● 正念呼吸：每天 5-10分钟（提供回家练习音频）。继续探索一天里最合适的练习时间。留意到注意力是如何漂移的，并有意地把注意力重新带回到呼吸上。 ● 填写非愉悦性事件（令你感觉挑战的时分）——每天一次。（以引出第三课的的压力反应）。 ● 日常正念学习/生活：本周选择一个日常大学生活活动，以全然的觉知来完成（譬如：起床，体育锻炼，进入晚自习课堂， 可以了解学生典型的活动来拓展）。



第三课 大学生生活的变化/压力

主题和内容	在这个 90 分钟的课堂中，继续深入正念练习：八段锦，坐姿冥想，正念行走，一共45分钟。针对课堂及回家练习的体验进行提问及探索。典型的议题包括大学生生活中所面临的变化和压力，学习中面临的挑战和迷失，并把这些挑战作为压力源的一种，理解压力的自动反应，自动反应所具有的智慧 and 局限。
时间分配 建议	正式练习 - 45分钟。 团体讨论- 30分钟（包括知识点教学式讲解10分钟，很多知识点则在讨论问答及探询中呈现）。 流程（开场练习/点名-5分钟，回家练习布置，各种通知，结尾）-15分钟。 建议：以一个简短的慈心练习结束（给自己和父母）。
正式练习	开场冥想、点名联结。 坐姿冥想（呼吸和身体，15分钟）。 八段锦10分钟。 行走练习 10分钟。
非正式练习	课堂讨论时提醒（小组和大组）正念聆听和发言。 觉察个人行为对团体动力的影响（譬如开关视频）。
典型的课堂 顺序	坐姿冥想，呼吸觉知与建立稳定、挺直、平衡的坐姿相关的特定指导。 八段锦：10分钟，第5、6节每节6遍。 正念行走。 课堂练习讨论： 坐姿冥想、八段锦及正念行走，强调继续夯实正念基础的重要性：正念练习可以提升觉察，包括对不愉悦时刻的觉察。 回家练习讨论： 除了回顾正念练习的体验外，花时间回顾大学生生活非愉悦性事件日志，特别关注去探讨非愉悦时刻有些什么特质以及身心体验。 回顾和分享正念练习，从认知和体验两个层面来探讨，看看上周练习中（身体扫描或坐姿冥想或八段锦练习）中有些什么不舒适的体验，特别强调身心联结、对不舒适体验的反应模式，探索一下这些不舒适时刻或是事件具有一些什么样的共同特质。并拓展到在日常生活中观察到什么、学习到什么。 讨论不愉悦事件日志： 讨论学习中的非愉悦事件日志之前，可以考虑带一个简短的回顾练习，请参与者选择一个非愉悦性事件，回想记忆中当事情发生时的场景（时间、地点、人物、事件本身）、身体感受、情绪和想法，以及在回顾时的身体感受、情绪和想法。探索作为大学生的挑战和迷失时分有些什么样的特质（譬如，学习专业与期待的不一致；室友之间相处困难；农村来的学生感受到适应困难，留意HALT: hunger, anger, loneliness and tiredness 饥饿、生气、孤独和疲累状态）。



	知识点：压力生理（1） 红人：压力自动反应 （可以白板演示或事先准备好PPT） ，Annotate的使用。建议学习脑发育，强调大学生的前额叶发育还在持续进行中，所以学生可以更好地觉察和管理好自己的情绪及行为/冲动）。 布置回家练习—八段锦与身体扫描的练习。继续夯实正念的第一大基础：身体的正念。以一个简短的慈心练习结束（给自己和父母）。
回家练习	● 身体扫描与八段锦交替（20-25分钟），每周至少 6 天坐姿冥想及呼吸觉知，每天5-10分钟。 ● 本周填写学习的愉悦性事件日志，每日一次。 ● 日常正念学习/生活。



第四课 开阔地生活 拥抱改变和压力

主题和内容	在这个 90 分钟的课中，参与者进行三个主要正式练习的组合练习：坐姿冥想、八段锦、身体扫描（一提而过）以及新增STOP to RAIN。在这课堂上，在坐姿练习前可以带领一个简短的坐姿身体扫描或者在做八段锦前/后带一个简短的站姿的身体扫描；指导语着重强调培养专注力、具身体现、训练和带回注意力的能力及系统性地拓展觉知的范围。 回顾什么是压力反应，学习正念回应。经由正念练习，我们培育对所有体验的好奇及开放，包括学习中的挑战和迷失时分，经由正念觉察，在压力性刺激和回应之间创造一个空间。正念和STOP to RAIN的练习，把自动反应转化成回应，更加有效地回应压力情境和体验（停下来，淋淋雨）。
时间分配建议	正式练习 - 45分钟。 团体讨论- 30 分钟（包括知识点教学式讲解10分钟，很多知识点则在讨论问答及探询中呈现）。 流程（开场练习/点名-5分钟，回家练习布置，各种通知，结尾）-15分钟。 建议：以一个简短的慈心练习结束（给自己和寝室同学）。
正式练习	开场冥想5分钟 坐姿冥想（正念呼吸+身体+声音）15分钟。 八段锦 10分钟：7、8节各6遍。 S.T.O.P to RAIN练习：选择一个学习或生活中的挑战/迷失时刻的场景，先带领练习STOP，然后再练习RAIN。
非正式练习	课堂讨论时提醒（小组和大组）正念聆听和发言。 觉察个人行为对团体动力的影响（譬如开关视频）。
典型的课堂顺序	坐姿冥想，集中注意于呼吸、躯体感觉及整个身体，拓展到声音。强调与不适/疼痛工作的方式：（如果疼痛是由坐姿引起的，则可以转换姿势；把不舒适的感觉作为觉知的目标，去探索不适的品质、持续时间及感觉的实质—强调身体感知的不断变化；如果感受是淹没性的，则把注意力转移到呼吸上来。如果不适由声音引起，可以觉察对声音的评判, 探索这种评判带来的情绪，以及身体感受，学习向所有的声音开放）。 八段锦 课堂练习团体讨论：在这课堂上，继续探索八段锦和坐姿冥想的体验，探寻与躯体感觉和声音工作。 回家练习团体讨论：一方面留出时间给学员继续讨论回家正念练习；另一方面聚焦讨论学习中的愉悦性事件。可以考虑带一个简短的回顾性练习，回忆一件学习的愉悦性事件（学习之



典型的课堂 顺序（续）	甜）， 场景（时间、地点、人物、事件本身）、注意记忆中事情发生时的身心感受（念头、情绪、身体感受、行为冲动或行动），以及回顾时的身心感受。讨论愉悦性事件的一些共同特点：譬如考试成绩满意，与同学和老师沟通顺畅？或者经由正念，你对愉悦性时刻更加敏感，而不让它溜走？或者学会了创造空间？）。 知识点： 压力生理（2）红人一》蓝人，借鉴用图表解释反应性和回应性（参考《多舛的生命》，p 266、290；引用Viktor Frankl 有关创造空间的话）。 就像第三课一样，最好是通过对话和反思来探索，而不是演讲/授课。 布置回家练习 建议：以诗或一个简短的慈心冥想结束。
回家练习	● 身体扫描与八段锦交替进行，每周至少 6 天。 ● 每天 5-10 分钟坐姿冥想，关注呼吸、其他躯体感觉、及整个身体的觉知。 ● 在挑战/迷失时分，使用STOP to RAIN来把压力反应转化成正念慈悲回应。 ● 困难沟通日志。 ● 日常正念生活/学习。



第五课 带着正念和慈悲探索人际关系

主题与内容	在这个 90分钟的课程中，继续深入坐姿冥想，八段锦练习，同时增加给自己和同学的慈悲练习（从慈心→悲心）主题和内容。借由大学是发展重要有意义关系的重要时间，鼓励学生探索1) 何为高品质的关系； 2) 目前的各种重要关系；3) 关系模式（在原生家庭中习得的关系模式）； 4) 如何在关系中既信任开放，又学会设立界限（出于正念和慈悲）。
时间分配建议	正式练习 - 45分钟。 团体讨论- 30分钟（包括知识点教学式讲解10分钟，很多知识点则在讨论问答及探询呈现）。 流程（开场练习/点名-5分钟，回家练习布置，各种通知，结尾）-15分钟。 建议：以诗或简短悲心冥想结束。
正式练习	开场冥想 八段锦：全套1-8式 15分钟。 坐姿冥想 悲心冥想 建议：以诗或简短悲心冥想结束。
非正式练习	课堂讨论时提醒（小组和大组）正念聆听和发言。 觉察个人行为对团体动力的影响（譬如开关视频）。
典型的课堂顺序	20分钟坐姿冥想 呼吸、身体、声音、情绪、念头，将它们当作意识中的“事件”，区分“事件”和“内容”，然后作无拣择觉知练习/开放的存在，结束的时候回到呼吸，安住在身体之中。 在此练习中注意保留更长时间的静默。并在冥想最后，加入指导下的回顾：课程已经进行了一半了，到目前为止它进行得怎么样？我学到了什么？这些在我的学习是如何体现的？在每周上课和每日练习的承诺下我在这个课程中投入得如何？如果我 already 觉得回家练习和/或每周上课对我来说很困难，我还愿意继续第二部分的课程吗？无论第一部分进行得如何，是否可以邀请自己重新承诺，把每一个时刻都当作是崭新的开始，每一个挑战/迷失/困难沟通的时刻都是全新地去临在的机会。 探讨回家练习中冥想、身体扫描和八段锦练习的体验，同时在课程开始的时候引入更加饱满的慈悲心的冥想（对自己、同学，对父母，对所有的学子和父母，觉察到把慈悲心拓展到所有同学时的身心感受，尤其可能在学校里与你有竞争的同学，允许各种情绪的呈现，并抱持）。 知识点： 什么是正念沟通？P. R. O. A. C. T. 正念沟通。 回家练习—强调更多静默的坐姿练习。 简短的坐姿冥想



回家练习

- 坐姿冥想、八段锦、身体扫描、正念行走自由组合，每日30-45分钟正式练习，每周6天（当然欢迎7天）。
- 日常学习和生活中的正念，尤其留意在困难沟通中保持正念。
- 慈心和悲心的练习（对自己和别的同学）。



第六课 感恩培育喜悦之心

主题和内容	在这个90分钟的课程中，继续深入坐姿冥想，八段锦练习，同时增加感恩练习。坐姿冥想中引入山的元素。经由感恩练习，培养一颗喜悦的心。感恩练习可以1) 提升积极情绪；2) 改善/增强人际关系；3) 减少抑郁（见附录B）。
时间分配建议	正式练习 - 45分钟 团体讨论- 30分钟（包括知识点教学式讲解10分钟，很多知识点则在讨论问答及探询中呈现）。 流程（开场练习/点名-5分钟，回家练习布置，各种通知，结尾）-15分钟。
正式练习	开场静坐 八段锦 坐姿冥想（整合进山的元素，减少指导语，强调无拣择练习）。 十指感恩练习 结束冥想（诗和/或慈心）。
非正式练习	课堂讨论时提醒（小组和大组）正念聆听和发言。 觉察个人行为对团体动力的影响（譬如开关视频）。
典型课堂顺序	八段锦 少指令的坐姿冥想：整合进山的元素，呼吸、身体、声音、思想和情绪，无拣择的觉知/开放的临在，结尾可以选择回归呼吸。 十指感恩练习 可选：中途评估的点评。可以不点名地引用参与者的评估来识别和分享经验以及在本次课程中的学习和发现。 知识点：什么是感恩？感恩练习与积极心理学；感恩练习的效用。 回家练习讨论 一方面，继续讨论坐姿冥想，八段锦，身体扫描练习的学习和挑战，另一方面，聚焦讨论如何在关系中设立界限的实践。探索：你对自己的界限感如何？在为他人设立界限时，是否觉察到自己表达的方式？是否具有 consistency？例子：如何为不断“嘘寒问暖”的父母设立界限？如何对有强控制欲的男朋友设立界限？ 布置回家练习 简短的坐姿冥想结束（建议诗/慈心练习）。 回家练习： ● 坐姿冥想、八段锦、感恩练习，每日30 分钟正念练习，每周6天（当然欢迎7天）。 ● 记录一周里每一天的典型活动：从早晨醒来到晚上睡觉前，10-14件。 ● 日常正念学习/生活：每日记录感恩日记。



第七课 忙碌大学生生活中的平衡

主题和内容	在这节 90分钟课程中，我们一方面继续深入自身的正念练习（经由极少指导语带领的，参与者在课堂上自己组合进行练习，如八段锦，坐姿冥想，慈心等），一方面检视大学生生活中各种活动给到我们的滋养和消耗，并且学习对这些活动的觉察，并平衡之。
时间分配建议	正式练习-45分钟 团体讨论- 30分钟(包括知识点教学式讲解10分钟，很多知识点则在讨论问答及探询中呈现)流程（开场练习/点名-5分钟，回家练习布置，各种通知，结尾）-15分钟。
正式练习	坐姿、八段锦、换位置练习（收摄什么），滋养与消耗活动列表。
非正式练习	课堂讨论时提醒（小组和大组）正念的聆听和发言。 觉察个人行为对团体动力的影响（譬如开关视频）。
典型的课堂顺序	开场静心 八段锦 坐姿冥想：无拣选的觉知，如果觉知跑掉了，就用呼吸作为锚；也可以包括山或慈心冥想的元素。 换座位练习：探索新的位置。确定向参与者强调这些是相似的模式，一个模式并不比另一个好。无论我们在哪里，我们都能感觉像在家一样吗？ 觉察自己在房间位置的选择，在冥想中选择一个位置的想法（站着坐着，不管你在哪）；觉察对地方的依恋。按照时间的顺旅，请学生选择3个位置：进入大学前的某一个位置（我从哪里来），作为大学生的位置（我在哪里？），3-5年后的位置（我将要去哪里？）也许我们并不知道！ 如果第二个位置并非上课时的位置，那么最后邀请回到上课的座位上，为坐姿冥想确定一个姿势，有意识的选择返回“他们的”熟悉的位置。 参与者在房间里选好座位后，邀请他们闭上眼睛注意坐在他们选择的地点的感受。要求他们：如果这个位置是他们经常选择的，关注什么是熟悉的；如果是新的位置有什么不同，注意身体感觉、想法和他们坐在这个熟悉或者新的座位上的情绪。 每一个位置选择座位上述冥想后，邀请他们睁开眼睛，从这个视角上获取对这间房间的感觉。还是一样的房间吗？为什么当他们进来的时候他们选择他们所坐的地方？ 回家练习：聚焦滋养与消耗活动列表，简单带过感恩练习。 知识点：讲解什么是滋养性活动，什么是消耗性活动，对那些无法避免的消耗性活动，如何正念应对，让大学生生活中的滋养和消耗性活动达成平衡—《让滋养超过消耗》 布置回家练习。 结束冥想：诗/慈心。
回家练习	这周没有录音指导练习，继续各种正念组合练习（注意：如果这太难了，建议以录音指导和自我指导的方式交替进行）。 继续把正念带入学习和生活的其他方面。



第八课 意图再探/与最高的意图保持联结

主题和内容	最后一堂课建议2小时，将继续体验性的正念练习。指导老师对课程进行梳理，并聆听参与者有关各种练习及其在大学生活中应用正念的一些迫切问题。与此同时，提醒大家生活和学习可能面临各种无法预期的挑战，可能有着无穷的问题和挑战，如何在正念框架下来应用所学的知识和练习来面对挑战。 经由给自己写一封信的方式，结合正念教育，来谈谈他们对未来的期待和承诺。并重新回到对接受教育最高意图的探询：为什么要来到大学课堂上来？把一个什么样的自己交给世界？也如何 make a difference? 最后一堂课时长:如果90分钟不够，如果时间允许，可以考虑2小时。
时间分配建议	正式练习-45分钟。 团体讨论-30-50分钟（包括知识点教学式讲解10分钟，以及书写信件和分享，很多知识点则在讨论问答及探询中呈现，正念资源的分享->见附录）。 流程（开场练习/点名-5分钟，回家练习布置，各种通知，结尾）-15分钟。
正式练习	身体扫描，给自己的一封信。
非正式练习	课堂讨论中提醒（小组和大组）正念的聆听和发言。
典型课堂顺序	身体扫描（周而复始，因为课程就是以此开始的，15-20分钟） ● 想象你到今日为止的一生：让身体柔软，爱其所爱。 ● 这是余生最年轻的身体…… ● 身体最根本的功能…繁衍与养育。 ● 感恩身体。 坐姿冥想，大多数时间是 静默的。并在坐姿冥想结尾时，进行指导下的回顾。 ● 指导下的回顾：老师可以从介绍会开始，带领回顾课程，并邀请学生对参与课堂的情况进行简短的反思：发生了什么?关于你的学习经历，你想记住什么--在课堂上，在练习中，在学习中的，在你的整个生活中?什么是必不可少的，你不想忘记的? ● 给自己的一封信：八周正念大学生课程结束，你對自己作为一个大学生有些什么新的发现：有些什么新的体验?有些什么新的认识?最大的收获是什么?对课后保持练习的三个策略?还需要一些什么工具? ● 提供一个正念大学生资源清单（书、录音、共修课程、静修营、正念读书会等）。 知识点：重新联结意图，形成本次团体的正念教育的意图（不超过7个） 回家练习，提示和提醒：再次提醒正念就是与生命的一场爱恋。正念是涉及到自身，涉及到家庭，涉及到整个社会和世界的事。获取后续资源的方向（在线，讲义，社团，网络等）。 最后的冥想以及确认本次课程的结束：可以创造一些有仪式感的结束方式。 最后以慈心禅结束（祝福世界上所有的大学生）。

注：本指南继续完善中。