

大腦下課中：正念 × 社會情緒學習(SEL) × 自我管理小團體

12 次單元專屬學習單

第 1 次 | 我的自動導航雷達

- 我最近最容易衝動或無意識犯規的事情是：
- 今天活動中，我第一次注意到：
- 我現在的心情像：☐ 晴天 ☐ 陰天 ☐ 暴風雨 ☐ 不知道
- 今天給自己的分數 (1 - 10)：///
- 今天活動中，我最專心的時刻是什麼？
- 我發現自己平常衝動做事時，腦袋裡常常在想什麼？
- 我覺得自己活在自動導航模式的時間有多少？ ☐ 很少 ☐ 一半左右 ☐ 大部分時間
- 這週我想練習慢下來觀察的一件事情是：

第 2 次 | 我的呼吸觀察站

- 我現在呼吸速度：☐ 很快 ☐ 普通 ☐ 很慢
- 練習後我的感覺：
- 我最容易生氣/衝動的時候是：
- 我願意嘗試在_____時做 3 次深呼吸。
- 練習前，我的身體感覺如何？
- 練習後，我的身體感覺有什麼改變？
- 當我生氣/焦慮時，我的呼吸通常會：☐ 變快 ☐ 變淺 ☐ 停住 ☐ 沒注意過
- 未來一週我想在哪個情境使用呼吸練習？

第 3 次 | 我的身體訊號地圖

- 我快要發脾氣/衝動時最容易：☐ 握拳 ☐ 呼吸急促 ☐ 覺得很熱 ☐

肌肉緊繃

- 今天我最放鬆的部位：
- 我以前沒注意到的身體感覺：
- 現在的緊繃程度（1-10）：
- 我快起衝突時，身體最先出現什麼訊號？
- 今天最讓我意外的身體發現是？
- 我平常會注意自己的身體狀態嗎？ ☐ 幾乎不會 ☐ 偶爾 ☐ 經常
- 本週我願意照顧身體的一件事是：

第4次 | 我的情緒天氣報告

- 今天最常出現的情緒：
- 我通常怎麼處理生氣或委屈：
- 今天我發現情緒其實：
- 如果這份情緒會說話，它可能想說：
- 最近最常出現的三種情緒是：
- 我最不喜歡哪種情緒？
- 我通常會逃避還是面對情緒？ ☐ 逃避 ☐ 面對 ☐ 用衝動表現
- 下次衝動情緒來時，我想提醒自己：

第5次 | 我的腦內小劇場

- 我最近最常覺得不公平/生氣的想法是：
- 這個想法讓我感到：
- 今天我發現：☐ 想法不一定是真的 ☐ 想法會一直變 ☐ 我可以不用跟著想法跑
- 我想對自己說的一句話：
- 我最常覺得別人針對我的話是：

- 我最常因為什麼事情跟別人起衝突：
- 這些想法有多少是真正發生過的？ ☐ 很少 ☐ 一半 ☐ 大部分
- 我想練習用哪句話取代負面衝動想法？

第 6 次 | 我的注意力調查

- 我一天最容易因為_____而分心或違反規定。
- 今天最困難的部分：
- 我專心時的感覺像：
- 我願意減少_____分鐘滑手機/做違規的事。
- 我最容易分心/衝動的前三名： ① _____ ② _____ ③ _____
- 我分心/衝動時通常在逃避什麼？
- 這些干擾對我的幫助與困擾分別是？
- 我願意進行的專注與自律挑戰：

第 7 次 | 給自己的話

- 我最近最容易責怪自己或覺得挫折的事：
- 如果是朋友遇到一樣的處罰/指責，我會對他說：
- 我今天想送給自己的話：
- 現在心情分數（1-10）：
- 我最欣賞自己的三個優點：
- 我對自己是否比對朋友更嚴格？ ☐ 是 ☐ 否 ☐ 不確定
- 我希望別人怎麼對待我？我也能這樣對待自己嗎？
- 本週我要做的一件善待自己並負起責任的事：

第 8 次 | 我的傾聽觀察

- 今天有人認真聽我說話時，我感覺：
- 我平常被糾正時最容易：☐ 插話/回嘴 ☐ 發呆 ☐ 生氣 ☐ 不理人

- 我今天學到的傾聽技巧：
- 我想改善的人際與溝通習慣：
- 當別人（如老師/同學）說話時，我最容易做什麼？
- 我希望別人如何傾聽我？
- 今天被傾聽時，我感受到：
- 本週我想練習的正念溝通技巧：

第 9 次 | 我的應對衝突急救包

- 我快要生氣/起衝突前最容易：
- 今天最有幫助的冷靜方法：
- 我願意下次感覺被針對/想生氣時試試：
- 現在憤怒/緊繃程度（1 - 10）：
- 我最擔心衝動或衝突後發生什麼事？
- 我的衝動是在幫助我還是阻礙我？ ☐ 幫助 ☐ 阻礙 ☐ 兩者都有
- 我最需要的冷靜支持是什麼？
- 快生氣前我願意做的三件事：

第 10 次 | 今天值得感謝的事

- 今天最小但很棒的事：
- 我想感謝的人（包含包容我的人）：
- 我以前忽略的小幸福：
- 今天的快樂指數（1 - 10）：
- 今天讓我微笑的瞬間是：
- 我是否常把注意力放在覺得不公平的事情上？ ☐ 經常 ☐ 偶爾 ☐ 很少
- 今天我發現自己其實擁有：

- 這週我要感謝的人：

第 11 次 | 我的再犯預防工具箱

- 我最喜歡的冷靜活動：
- 最有幫助的自律技巧：
- 我最需要使用的時機（危險情境）：
- 我想繼續保持的習慣：
- 我最常遇到的衝動/衝突來源：
- 哪個正念/情緒技巧最適合我？為什麼？
- 未來遇到衝突時，我的第一步會是：
- 我想提醒自己的話：

第 12 次 | 我的行為承諾畢業單

- 我最大的改變：
- 我學到最重要的一件事：
- 未來衝動來時，我想提醒自己：
- 我想給團體的一句話：
- 回顧 12 週，我最有印象的活動：
- 我覺得自己最大的成長與負責的表現是：
- 現在的我和 12 週前有什麼不同？
- 寫一句承諾的話給三個月後的自己：