

## 让小组成员带回家做的反思练习

1、回想自己的成长历程。你会如何描述你父母抚养你的方式？你父母是如何回应你的情绪和情感的？

2、注意其他人的行为并尝试思考其行为背后可能的多种成因。

3、觉察你的心理状态是怎样影响到你的身体、你的情感和你与自己的关系的，尤其是关注你的心理状态让你的躯体有怎样的体验。

4、如果你有孩子，请尝试和你的孩子一起实践下面这些原则。如果你没有孩子，请尝试和你生活中的一位重要人物实践这些原则。

\*专注于关系

\*不存在“正确”的养育方式

5、如果你有孩子，请尝试和你的孩子一起实践下面这些原则。如果你没有孩子，请尝试和你生活中的一位重要人物实践这些原则。

\*耐受不确定性

\*双向思考方式

\*保持好奇和灵活性

6、如果你有孩子，请尝试和你的孩子一起实践下面这些原则。如果你没有孩子，请尝试和你生活中的一位重要人物实践这些原则。

\*平衡共情和限度

\*多点积极，少点消极

\*修复关系中的破裂

\*根据你孩子的需求调整养育方式

7、如果你有孩子，想一想你和孩子的依恋方式。想一想你和父母的依恋方式。如果你感到沮丧、悲伤、失望或挫败，你的父母会如何回应你？你和你的父母是相似还是不同？

8、想一想会让你自己、你的孩子、你的配偶感到有压力的事情各是什么？你们处理压力的典型方式各是什么？

9、留意孩子对世界的看法与你有何不同。当孩子拒绝你的时候，想一想这其中的积极因素。

**10、**

\*关注一个你真正了解了别人的时刻，你的感受如何？

\*关注一个你发现你完全误解了别人的时刻，你的感受如何？

**11、**

\*关注当别人了解你的时候，你的感受如何？

\*关注当别人误解你的时候，你的感受如何？

**12、**在接下来的一周里，观察你可能遇到的任何小组/群体，甚至是你自己的家庭。对于这个小组/群体内成员，你有什么觉察？谁说的最多，谁最安静等等。

**13、**请留意一次当某人遇到了问题，而你急于去“修理”问题的时刻。反思一下你为什么要插手解决这个问题？注意对方的反应，他们是喜欢还是不喜欢？换位思考，如果有人来帮你“修理”你的问题，你有什么感觉？

**14、**去觉察自己何时会进入苛刻和批判的状态。想一想如果别人那样对待你，你会有什么感觉？

反思一下为什么你会进入苛刻和批判的状态？这与你的童年经历有关吗？这是你批判自己的东西吗？当你批判自己的时候，你的感受如何？你又是如何处理这些感受的？

**15、**对于今天讨论的两种养育方式，挑出你觉得是安全型的或者是过度型的一个朋友或者家庭成员进行反思。想想这些父母的行为，思考一下他们的行为如何呈现这两种育儿方式，以及你可能会看到他们的孩子的依恋状态。

**16、**当你面对咄咄逼人、充满敌意和轻蔑的人时，你的感受是怎样的，通过了解你自己的感受去了解这些人，并学会跟自己的这些感受相处。

**17、**用 15 分钟的时间，观察你的孩子或你朋友的孩子或任何一个孩子在公园玩耍的场景。观察他们的游戏，看看你注意/觉察到了什么。他们是否与别的孩子有交流和沟通，他们是否制定了自己的规则并希望其他孩子遵守等等。通过观察他们的游戏，你的感受是什么？

**18、**思考一下，当你对孩子或者朋友或者家庭成员感到愤怒的一次情景。在你愤怒之前和愤怒期间，发生了什么事情？为了冷静下来，你做了什么？或者在你谈论愤怒的感受之前，你可以冷静下来么？

**19、**如果你有机会和你的孩子进行角色扮演，或者可以和搭档或朋友一起处理一个可能很棘手的事件。你扮演其他人或者孩子，他们扮演你，你们交换角色。你们从对自己的感受、想法和行为中学到了什么？以及在扮演别人的时候，你学

到了关于别人的什么？

**注：**一轮父母团体只有 12 次，但反思性练习可以有很多，远远不止 12 个，所以大家可以根据实际情况和自己的喜好自由地从这些问题里选择，也可以自己动手创造一些反思性练习。

---

证道心理近期精彩课程，扫描二维码了解详情



**精神分析核心概念  
与临床技术 18 讲**

**Vamik Volkan**  
五次获诺贝尔和平奖提名  
美国精神分析学院前主席  
弗洛伊德奖和西格尼奖双料获得者  
连续 15 年荣膺美国最佳医生