# 天空营学员破冰问卷

亲爱的船员们：

恭喜大家拿到了心仪的船票，正式拉开为期21天的天空营的觉察启航之旅。

为了更有针对性因材施教，此刻，请您静下心来，诚实面对自己，如实回答以下问题。

可以用文字，也可以用录音，任何方式以您适宜为主。

（填写完毕后请发小组群内，或私信发给船长/总舵主）

**题目：**

1. **您认为觉察是什么? 你是如何理解“在生活中觉察”，“在觉察中生活”?**
2. **一天内，您有感知过自己的身体动作吗？四肢、五脏六腑等，您印象中最深刻的一次体验感是什么？**
3. **你最近最快乐的事是什么？**
4. **在过往的人生中，你最大的心碎是什么？你最期待得到谁的认可？**
5. **目前您遇到最大的障碍是什么？有没有什么让您感觉无法逾越？**
6. **您最想改变自己的是什么？为此经过哪些努力?**
7. **如果可以和过去的自己对话，您最想叮嘱自己什么？**
8. **您认为自己的童年时期最缺失的是什么？**
9. **在所有关系中，您最渴望改善哪一方面？**
10. **您有没有一个一直藏在心底的秘密，它对您有怎样的影响？**
11. **让您情绪失控的按纽是什么？举例最近发生的，您是好何解决的?**
12. **你是如何自己陪伴自己？请用6~10个词形容您自己。您喜欢和这样的自己当朋友吗？**

**这十二个问题回答完之后，请用红、绿、黄、白、黑、橙、紫七种颜色表达您的心情。**