# 第14期天空营双向奔赴问卷【第一周】

Hi！亲爱的觉察宝宝们：

天空训练营起航已飞行一周了，此时此刻，请您静下心来，诚实地面对自己，回顾过去一周的学习体验，如实地回答下面的问题，答案没有对错之分，发自内心即可。

您的姓名：您的船长/船名**：**

**1.从天空营热身至今，您读过多少遍《觉察之道》？（ ）**

A.一遍不到 B.两遍 C.三遍 D.四遍及以上

**2.您每天用在练习觉察上的时间是多长？（ ）**

A.30分钟 B.1个小时 C.1~2小时 D.2~3小时

E.3小时以上 F.其他

**3.本周的练习重点是什么？多选（ ）**

A.动作觉察 B.静坐觉察 C.闹铃觉察 D.即刻静坐觉察

**4.现在的你对于觉察的理解程度是？（ ）**

A.完全不懂

（请填写哪方面不懂）:

B.有点模糊，说不太清

（请举例说明哪方面比较模糊）:

C.逐渐清晰，知道怎么观念头 D.完全理解，知道何为看见。 E.其他

**5.关于静坐觉察，以下哪些说法是正确的？（ ）**

A.尽量不被外界环境影响，把所有的影响都当成念头，知道就好。

B.找一个不受干扰的环境，关灯，没有声音，不用点香，手机等电子设备调整成静音。

C.静坐期间听见的声音、身体感受、看见的画面等，都当成念头，只是知道。

D.静坐期间，出现任何情况都当成一个念头，行动上不要回应，只是知道。

E.静坐就是静坐，练习看见念头，不要刻意去找念头，找念头也是念头。

F.知道有念，知道无念，知道就好。

**6.您认为在吃饭、走路、剥橘子中练习最重要是觉察什么？（ ）**

A.动作 B.念头 C.食物的味道 D.以上都要觉察

E.觉察动作，看见念头并能回来到动作

**7.回到当下的闹铃需要完成以下哪几个步骤？（ ）**

A.闹铃响的那一刻，留意此刻自己的身体姿势和位置。

B.记录当下的状态，包括身、语、意，尽可能地详细记录。

C.有没有听见什么声音。

D.周围正在发生什么。

E.做三次深呼吸，端身正意，再继续接下来的活动。

F.保持3-5分钟觉察。

**8.练习吃桔子觉察需注意的地方下述哪些表述是正确的？（ ）**

A.关注眼、鼻、舌、身、意的变化，记录颜色、形状、温度、触觉、味道、动

作、念头。

B.不要走神，期间如果出现别的念头，回到当下吃桔子的动作。

C.期间不要被别的念头带走，例如想起看时间，不要理会，回到当下。

D.如果没有桔子，吃苹果也是类似的过程和要求。

E.刻意练习时，可以正式一点，要求严格一点。以后熟练了，不用刻意练习，

而是在正常吃桔子或者吃苹果时，感知自己的动作、味道、念头等。

**9.挑战勇士四大原则的关键点是什么？（ ）**

A.分享不说谎、不抱怨、不占便宜、不思他人过的感想和经验。

B.描述一天中没有不说谎、不抱怨、不占便宜、不思他人的经历。

C.及时看到想说谎、想抱怨、占便宜、思他人过念头。

D.看到自己想说谎、想抱怨、占便宜、思他人过念头、习惯，从而停下来。

**10.发送到小队群的作业提示，您的查收习惯是？（ ）**

A.不能及时查看消息，抽空看一下。

B.及时查收消息，不错漏任何一条作业提示。

C.认真阅读完作业要求后，再开始做作业。

D.匆匆浏览一遍，字有点多有些意思看不懂。

**11.目前每天作业的数量频次，您是否适应？**

A.适应，游刃有余。 B.还可以，尽量安排时间。

C.比较勉强，太忙了。 D.有点累，能减少一些就好。

（您希望能减少哪项作业？）

**12.目前的学习内容，您认为哪些对学习帮助比较大？（多选）**

A.必修课视频。 B.必修课阅读文章。 C.选修视频及文章。

D.文字作业+老师点评。 E.船长为你定制的作业。

F.船长视频直播教学。 G.读书会。 H.直播课程。

**13对发送到小队群的作业提示，您认为用什么方法更方便理解和操作？**

（开放问题，自由填写）

**14.截至目前，船长及小七帮助您解决了哪些问题？哪些方式和内容适宜您？**

（开放问题，自由填写）

**15.经过一周的体验，您对船长、副船长、大副、水手的建议？**

（开放问题，自由填写）

**16.对于天空营的学习方式，你认为还有哪些地方需要调整优化？**

（开放问题，自由填写）

**17.本周您将觉察运用到生活中，最令您快乐的一个案例？**

（开放问题，自由填写）

**18.关于觉察，本周您印象最深的一句话是什么？对您的启示是什么？**

（开放问题，自由填写）

**19.请评选出一位本周的“觉察之星”？陈述选他的理由。**

（开放问题，自由填写）