# 天空营双向奔赴问卷【第二周】

Hi！亲爱的觉察宝宝们：

天空训练营起航已飞行二周了，此时此刻，请您静下心来，诚实地面对自己，回顾过去两周的学习体验，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.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

**2.现在的你对于觉察的体验是？（多选）？（ ）**

A.能及时看见情绪念头

B.还是常常被念头带走，情绪爆发了才意识到

C.看见自己的情绪，但盯不住

D.看见情绪念头后，能盯得住情绪，能及时改变行为

E.还是不会挖执著点，挖不好

**3.现在的你对座上修的体验是？（多选）（ ）**

A.观念头，看见念头能回来

B.能看见每一个念头

C.还不能及时看见念头

D.经常被念头带走

E.感觉坐不下去

F.其他

**4.随机静坐觉察的一句口诀是什么？同静坐觉察有什么区别？（ ）**

（文字填写）

**5.请文字描述您是如何发愿？需要注意的核心点是什么？（ ）**

（文字填写）

**6.以下哪个案例的描述表示【看】（多选）（ ）**

A.和队友探讨孩子的情况，队友说了很多他不满意孩子的地方，不开心，想怼回去，流泪，胃部不舒服。

B.这几天天气好，知道老公今天有约，所以跟他说明天洗窗帘，他半天没说话。

C.婆婆骂了我一句，我心里有怒火蹭蹭住上，看着我的怒火，笑笑又来了。

D.旁边的车总是加塞，他们真没素质。

E.有人来找我玩，不好拒绝，看见心里不太乐意。

**7.以下哪个案例的描述表示【盯】（多选）（ ）**

A.心里有一丝不高兴，如果是我做错就是我的工作失误！盯住这个不高兴，这个就是我的工作，应该做好。情绪消失。

B.闷闷的感觉在胸口处，心里在不停的说：我不想做。盯着这沉闷不悦的情绪慢慢消失。

C.心有点疼，心在紧缩，在变小，胸腔也收缩，呼吸有点困难，做几次深呼吸，呼吸进来，心疼消失，难过减弱。

D.看见自己的抱怨，看到自己的怒火，血液流水加快，感受到血管的收缩，盯着，直到情绪消失。

E.越想越生气，他凭什么这样对我？以前跟他讲过很多次，还是不听。

**8.你认为【挖】和【改】的难点分别在哪里？（ ）**

（开放问题，自由填写）？

**9.本周让你有最深感触的学习内容是什么？（ ）**

（开放问题，自由填写）

**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）