

5个正念“小游戏”带你适应新学期

同学们

开学差不多一周了

适应了吗？



如果仍感到较难适应

别慌！

你的“开学能量补给包”已送达

五个小游戏带你解锁

返校的正确姿势～

01

科学小锦囊

练习正念给大脑“升级系统”



脑科学研究发现，每天5分钟正念练习能让杏仁核（情绪警报器）缩小，同时让前额叶皮质（智慧指挥官）增厚！练习正念可以让你更好地应对学业压力，提高课堂专注力。

02

正念游戏厅

边玩边找回最佳状态



游戏一：呼吸泡泡大作战（逐渐放下手机）

道具：手机自拍镜头

玩法：

1. 打开前置摄像头对准自己
2. 观察每次呼气时鼻尖的雾气
3. 想象在给手机屏幕“贴膜”

科学原理：专注呼吸能激活副交感神经，让焦虑值下降27%（APA研究证实）。

游戏二：感官探险家（回到学习状态）

道具：任意文具

玩法：

1. 闭眼触摸笔记本封面的纹路
2. 听翻书时的沙沙声像海浪
3. 闻新课本的油墨香深呼吸

脑科学彩蛋：五感唤醒能刺激前额叶皮层，让注意力快速回血。

游戏三：呼吸泡泡大作战（学习间隙）

玩法：

1. 食指抵在鼻尖，想象指尖有块草莓蛋糕
2. 缓缓呼气把“蛋糕香气”吹到课桌边缘
3. 吸气时把香气慢慢吸回鼻腔

原理：腹式呼吸激活“放松开关”副交感神经。

游戏四：五感寻宝马拉松（上学路上）

玩法：

1. 找到3种不同形状或纹理的树叶
2. 收集5种特别的声音（公交车报站/鸟鸣）
3. 追踪1种让你愉悦的气味（面包店/雨后泥土）

功效：瞬间切换“当下模式”，告别胡思乱想。

游戏五：情绪天气预报站（睡前情绪收纳）

玩法：画下今日心情云图

1. 闪电代表生气/焦虑的时刻
2. 太阳标注有成就感的瞬间
3. 雨滴记录需要安慰的片段

魔法效果：给情绪命名能让杏仁核活跃度下降50%！

给勇者的开学补给包：

《青少年正念力》研究表明，持续8周正念练习能让学习效率提升31%。

“暂时做不到” ≠ “永远做不好”——大脑的可塑性超乎你想象。

允许自己每天有15分钟“开机缓冲期”，就像游戏加载进度条。

把新课本想象成未拆封的限定盲盒，每个知识点都是隐藏款惊喜。

亲爱的同学们，新学期的到来，并不是一场激烈的竞赛，而是一段充满奇迹与发现的旅程。

愿每位同学都能携带假期的美好回忆，如同春天里蓄势待发的种子，在新学期里自信地茁壮成长。

让我们携手同行，共同开启这段精彩的新学期旅程，一起向未来出发！