

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
情绪问题	下午六点，在餐厅刚吃完晚饭喂完孩子，想到又是一个难熬的夜来临，止不住地哭	下午六点	即将天黑，我独自坐着	想到即将到来的难熬的夜晚	止不住地哭	绝望，无助
	晚上十点，孩子又哭了，我已经哄到精疲力竭，对他大吼大叫，脑子里闪现各种伤害他的画面，最后扇了自己好几个巴掌	晚上十点	孩子又哭了	我吼他，浮现伤害他摆脱他的念头	我打了自己	害怕、绝望
	早上八点，醒来，下意识去看孩子，但是孩子已经因为黄疸住院，想到孩子小小的一个人打针受罪，哭得视力模糊，眼睛散光	早上八点	孩子因黄疸住院，我在家休息	想到小孩要打针受罪	哭得视力模糊	无助，心疼

话题示例事件表

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
情绪问题	下午六点，在餐厅刚吃完晚饭喂完孩子，想到又是一个难熬的夜来临，止不住地哭	下午六点	即将天黑，我独自坐着	想到即将到来的难熬的夜晚	止不住地哭	绝望，无助
	晚上十点，孩子又哭了，我已经哄到精疲力竭，对他大吼大叫，脑子里闪现各种伤害他的画面，最后扇了自己好几个巴掌	晚上十点	孩子又哭了	我吼他，浮现伤害他摆脱他的念头	我打了自己	害怕、绝望
	早上八点，醒来，下意识去看孩子，但是孩子已经因为黄疸住院，想到孩子小小的一个人打针受罪，哭得视力模糊，眼睛散光	早上八点	孩子因黄疸住院，我在家休息	想到小孩要打针受罪	哭得视力模糊	无助，心疼

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
哺乳问题	凌晨两点，我抱着孩子喂奶，坐在床上无法躺下休息，腰背难受，手腕酸痛，困得厉害	凌晨两点	要喂奶	抱着孩子无法躺下	腰背和手腕不适	困倦，躯体不适
	晚上九点，给孩子喂奶，喂了一个小时，拍过隔又要吃，冲了奶粉全部吃完，怕未来彻底不吃母乳了	晚上九点	喂奶时间长，间隔短	给孩子冲奶粉	忧虑孩子不吃母乳产生健康问题	忧虑、疑惑
	早上六点，孩子还在熟睡，我因为涨奶醒来，需要吸奶，我用吸奶器吸奶的时候出汗到浑身湿透	早上六点	涨奶醒来	吸奶器吸奶	很累，出汗到浑身湿透	_____

话题示例事件表

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
哺乳问题	凌晨两点，我抱着孩子喂奶，坐在床上无法躺下休息，腰背难受，手腕酸痛，困得厉害	凌晨两点	要喂奶	抱着孩子无法躺下	腰背和手腕不适	困倦，躯体不适
	晚上九点，给孩子喂奶，喂了一个小时，拍过隔又要吃，冲了奶粉全部吃完，怕未来彻底不吃母乳了	晚上九点	喂奶时间长，间隔短	给孩子冲奶粉	忧虑孩子不吃母乳产生健康问题	忧虑、疑惑
	早上六点，孩子还在熟睡，我因为涨奶醒来，需要吸奶，我用吸奶器吸奶的时候出汗到浑身湿透	早上六点	涨奶醒来	吸奶器吸奶	很累，出汗到浑身湿透	_____

我是： <div><input type="checkbox"/> 妈妈</div> <div><input type="checkbox"/> 爸爸</div> <div><input type="checkbox"/> 长辈</div>			
方案编号	优点	缺点	最宜应用（√）
1-1			
1-2			
1-3			
2-1			
2-2			
2-3			

评价表

我是： <div><input type="checkbox"/> 妈妈</div> <div><input type="checkbox"/> 爸爸</div> <div><input type="checkbox"/> 长辈</div>			
方案编号	优点	缺点	最宜应用（√）
1-1			
1-2			
1-3			
2-1			
2-2			
2-3			

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
自我时间	中午一点，我和孩子在主卧中。孩子睡了，我很困很累却舍不得睡觉，开始刷手机	中午一点	孩子睡了	舍不得睡	开始刷手机	很困很累
	下午三点，婆婆接手照顾孩子，我准备到我的房间工作/娱乐，看到客厅一地狼藉，忍不住又要去收拾	下午三点	“交班”结束	看到客厅一地狼藉	忍不住去收拾，开始做家务	_____
	早上九点，我坐在客厅想要看书放松，却因为总想着和孩子相关的事无法集中注意力	早上九点	想看一会书	想着孩子的事	无法集中注意力	_____

话题示例事件表

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
自我时间	中午一点，我和孩子在主卧中。孩子睡了，我很困很累却舍不得睡觉，开始刷手机	中午一点	孩子睡了	舍不得睡	开始刷手机	很困很累
	下午三点，婆婆接手照顾孩子，我准备到我的房间工作/娱乐，看到客厅一地狼藉，忍不住又要去收拾	下午三点	“交班”结束	看到客厅一地狼藉	忍不住去收拾，开始做家务	_____
	早上九点，我坐在客厅想要看书放松，却因为总想着和孩子相关的事无法集中注意力	早上九点	想看一会书	想着孩子的事	无法集中注意力	_____

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
协作问题	下午四点，孩子哭闹起来，只有我一个人在家带孩子，感到身心俱疲，不想应对	下午四点	独自在家	听见哭闹，我身心俱疲	_____	_____
	下午六点，我在吃饭，孩子哭闹，我让丈夫去看是不是尿了。他只换了尿布，但其他问题都没有处理（比如婴儿口水）	下午六点	我在吃饭，孩子哭闹，让丈夫去看是不是要换尿布	丈夫回来，说给孩子换了尿布	我发现他只换了尿布，满脸口水都没擦	_____
	早上九点，我在上厕所，让婆婆冲一下奶粉，但是婆婆在经过我很多次的嘱咐之后依然用超过45度的水冲奶粉	早上九点	我让婆婆给孩子喂奶粉	婆婆给孩子喂过了	我出来，发现冲奶粉的水又是热开水	_____

话题示例事件表

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
协作问题	下午四点，孩子哭闹起来，只有我一个人在家带孩子，感到身心俱疲，不想应对	下午四点	独自在家	听见哭闹，我身心俱疲	_____	_____
	下午六点，我在吃饭，孩子哭闹，我让丈夫去看是不是尿了。他只换了尿布，但其他问题都没有处理（比如婴儿口水）	下午六点	我在吃饭，孩子哭闹，让丈夫去看是不是要换尿布	丈夫回来，说给孩子换了尿布	我发现他只换了尿布，满脸口水都没擦	_____
	早上九点，我在上厕所，让婆婆冲一下奶粉，但是婆婆在经过我很多次的嘱咐之后依然用超过45度的水冲奶粉	早上九点	我让婆婆给孩子喂奶粉	婆婆给孩子喂过了	我出来，发现冲奶粉的水又是热开水	_____

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
交流中的情绪价值	中午一点，孩子在卧室睡了，我开始玩手机，丈夫看到之后不理解，说孩子睡了你就读点书，抓紧时间学习	中午一点	我在休息时间玩手机	被丈夫看见	他让我去读书学习，不要玩手机	烦躁，受拘束，不被理解
	晚上七点，丈夫回到家立刻开始倾泻工作中的负能量，面对我的反向输出，他贬低、轻视我白天在家带孩子的付出	晚上七点	丈夫对我输出工作中的负能量	我尝试倾诉我带孩子的压力	他贬低、轻视我的付出	愤怒、不公平、情感交流失败
	晚上九点，孩子哭闹，我在哄娃的时候，丈夫在一旁问怎么了，我因为着急所以回答的语气不是很好，丈夫却因此指责我	晚上九点	丈夫在我忙着哄孩子时问‘怎么了’	我回答语气不好	他指责我脾气不好	愤怒、不被理解

话题示例事件表

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
交流中的情绪价值	中午一点，孩子在卧室睡了，我开始玩手机，丈夫看到之后不理解，说孩子睡了你就读点书，抓紧时间学习	中午一点	我在休息时间玩手机	被丈夫看见	他让我去读书学习，不要玩手机	烦躁，受拘束，不被理解
	晚上七点，丈夫回到家立刻开始倾泻工作中的负能量，面对我的反向输出，他贬低、轻视我白天在家带孩子的付出	晚上七点	丈夫对我输出工作中的负能量	我尝试倾诉我带孩子的压力	他贬低、轻视我的付出	愤怒、不公平、情感交流失败
	晚上九点，孩子哭闹，我在哄娃的时候，丈夫在一旁问怎么了，我因为着急所以回答的语气不是很好，丈夫却因此指责我	晚上九点	丈夫在我忙着哄孩子时问‘怎么了’	我回答语气不好	他指责我脾气不好	愤怒、不被理解

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
睡眠问题	凌晨三点，同卧房的孩子因不明原因开始啼哭，我醒来了，很不想起身，但其他房间里的家人都没醒	凌晨三点	孩子夜啼	我被吵醒，不想起身	没有别人前去查看	_____
	凌晨一点，终于把孩子哄睡着了，但我却睡不着，总想着孩子什么时候会醒	凌晨一点	哄睡成功	神经紧张，提心吊胆	时刻处于“备战”状态，难以入睡	_____
	凌晨四点，卧室里我坐在床上抱着孩子哄，腰酸背疼腕骨痛，没法躺没法睡	凌晨四点	夜间抱哄	坐在床上，腰酸背疼腕骨痛	躺不下没法睡	_____

话题示例事件表

话题	示例事件	时间	起因	经过	结果	感受
睡眠问题	凌晨三点，同卧房的孩子因不明原因开始啼哭，我醒来了，很不想起身，但其他房间里的家人都没醒	凌晨三点	孩子夜啼	我被吵醒，不想起身	没有别人前去查看	_____
	凌晨一点，终于把孩子哄睡着了，但我却睡不着，总想着孩子什么时候会醒	凌晨一点	哄睡成功	神经紧张，提心吊胆	时刻处于“备战”状态，难以入睡	_____
	凌晨四点，卧室里我坐在床上抱着孩子哄，腰酸背疼腕骨痛，没法躺没法睡	凌晨四点	夜间抱哄	坐在床上，腰酸背疼腕骨痛	躺不下没法睡	_____

我通常会在这里 **玩手机**

我通常会在这里 学习

我通常会在这里 做饭、准备食物

我通常会在这里 哺乳

我通常会在这里 照顾孩子

我通常会在这里 **睡觉和休息**

我通常会在这里 **与孩子玩耍和早教**

我通常会在这里 **接待亲朋好友**

我通常会在这里 看电视

我通常会在这里_____

我通常会在这里 用餐

我通常会在这里 洗澡

我通常会在这里 洗脸、刷牙

我通常会在这里 **清洗和整理餐具**

我通常会在这里 **晒衣服**

我通常会在这里 养花

我通常会在这里 做手工

我通常会在这里

我通常会在这里_____

如果

如果

如果

如果

如果

如果

如果

如果

如果

那么

而且

那么

而且

那么

而且

那么

而且

那么

而且

那么

而且

那么

而且

那么

而且

那么

而且

那么

而且