

批评邻人 · 编写下来 · 问四问题 · 反转过来

在下面的空白处，填写关于一个你还没能百分之百原谅的人，不管他/她是否还活着。尽量使用简短的句子，不要克制自己，让自己沉浸在当时的情景中，完全把自己当时的愤怒或痛苦表达出来。好好利用这个机会，把你的批评写在纸上。

1. 谁让你感到愤怒、心烦意乱、困惑，失望，为什么？他们什么地方让你不喜欢？

我对_____感到_____，因为_____

(人名)

(例：我对保罗感到很生气，因为他不肯听我说话、不感激我，我说的每件事他都要反驳)

2. 你希望他们怎样改变？你希望他们做些什么？

我希望_____去做_____

(人名)

(例：我希望保罗承认他错了，我希望他向我道歉)

3. 他们应该或不应该做、成为、想，或感觉什么？你想给他什么样的建议？

_____应该(或不应该)_____

(人名)

(例：保罗应该照顾好他自己，他不应该老爱跟我争辩)

4. 你需要他们怎么做，你才会高兴？

我需要_____去做_____

(人名)

(例：我需要保罗听我说话，并尊重我)

5. 你对他们有什么看法？请列出来。

_____是_____

(人名)

(例：保罗不公正、傲慢自大、讲话很大声、不诚实、行事踰矩，而且不关心别人)

6. 你再也不想和那个人经历什么了？

我再也不想_____

(例：我再也不想感受到保罗对我的不肯定。我再也不要看到他抽烟，毁掉他的健康)

四个提问

1. 那是真的吗？
2. 你能确定那是真的吗？
3. 当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？
4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

把那个念头反转过来(原本的念头: 保罗不了解我)

- a) 完全相反(保罗的确了解我)
- b) 转向自己(我不了解自己)
- c) 转向别人(我不了解保罗)

并且找出至少三个在你生活中具体与真实的事例，证明每个反转的确是真实的。

如何做功课的信息以及如何使用免费的做功课热线服务电话, 请到 www.thework.com/chinese.