批評鄰人作業單

批評鄰人 • 寫下來 • 問四個問題 • 反轉過來

在下面的空白處，填寫關於一個你還沒能百分之百原諒的人，不管他／她是否還活著。儘量使用簡短的句子，不要克制自己，讓自己沉浸在當時的情景中，完全把自己當時的憤怒或痛苦表達出來。好好利用這個機會，把你的批評寫在紙上。

1. **在這個場景、時間和地點，誰讓你感到憤怒、心煩意亂或失望，為什麼？**

我對 _____ 感到 _____ ，因為 _____
人名 情緒

例如：我對保羅感到很生氣，因為他不聽我說關於他的健康的事。

2. **在這個場景下 ，你要他們做怎樣的改變？你要他們做些什麼？**

我要 _____ 去做 _____
人名

例如：我要保羅看到他錯了。我要他停止欺騙我。我要他知道他這麼做簡直就是在自殺。

3. **在這個場景下，你想給他們什麼樣的建議？**

_____ 應該(或不應該) _____
人名

例如：保羅應該做個深呼吸。他應該冷靜下來。他應該看到他的行為嚇到我了。他應該知道他沒必要為了證明自己正確而引起心臟病復發。

4. **在這個場景下，為了讓你高興，你需要他們怎麼想、說、感覺或做？**

我需要 _____ 去 _____
人名

例如：我需要保羅在我和他說話的時候聆聽我。我需要他照顧好他自己。我需要他承認我是對的。

5. **在這個場景下，你對他們有什麼看法？請列出來。**

_____ 是 _____
人名

例如：保羅不公正、傲慢自大、講話很大聲、不誠實、行事踰矩，而且不關心別人。

6. **你再也不要在這個場景下經歷到什麼或關於這個場景的什麼事？**

我再也不要 _____

例如：我再也不要保羅對我撒謊。我再也不要看到他毀掉他的健康。

現在，使用四個問題，調查每個以上的陳述句。給自己一點時間，讓更深層的答案和問題相遇。然後把每個想法反轉過來。對於第六陳述句的反轉，請用「我願意……」，「我期待着……」取代「我再也不要……」。如果你還不能毫無恐懼的期待生活中的所有事件，那麼你的功課還沒完成。

四個提問

例子：保羅不聽我說關於他的健康的事。

1. **這是真的嗎？**（是或不是。如果不是，直接跳到第三題。）
2. **你能確定這是真的嗎？**（是或不是。）
3. **當你相信這個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？**
4. **沒有這個念頭時，你會是怎樣呢？**

反轉念頭：

1. **轉向自己**（我不聽我說關於我的健康的事。）
2. **轉向對方**（我不聽保羅說關於他的健康的事。）
3. **完全相反**（保羅有聽我說關於他的健康的事。）

然後，請找出至少三個具體與真實的例子，證明在這個場景下，每個反轉對你是真實的。

© 2015 Byron Katie International, Inc. 版權所有 thework.com/chinese