

批评邻人 • 写下来 • 问四个问题 • 反转过来

想一个反复出现让你感到有压力的场景，一个确实让你感到有压力的场景；哪怕它只发生过一次并且仅仅是出现在你脑海里。在回答以下每个问题时，请你回到当时让你感到压力的那个时间和地点。尽量使用简短的句子。

1. 在这个场景下，谁让你感到愤怒、心烦意乱、伤心或失望，为什么？

我对 _____ 感到 _____ ， 因为 _____
人名 情绪

例如：我对保罗感到很生气，因为他不聆听我。

2. 在这个场景下，你要他们做怎样的改变？你要他们做些什么？

我要 _____ 去做 _____
人名

例如：我要保罗看到他错了。我要他停止欺骗我。我要他知道他这么做简直就是自杀。

3. 在这个场景下，你想给他们什么样的建议？

_____ 应该(或不应该) _____
人名

例如：保罗应该做个深呼吸。他应该冷静下来。他应该看到他的行为吓到我了。他应该知道他没必要为了证明自己正确而引起心脏病复发。

4. 在这个场景下，为了让你高兴，你需要他们怎么想、说、感觉或做？

我需要 _____ 去 _____
人名

例如：我需要保罗在我和他说话的时候聆听我。我需要他照顾好他自己。我需要他承认我是对的。

5. 在这个场景下，你对他们有什么看法？请列出来。（记住：要小心眼和苛刻）

_____ 是 _____
人名

例如：保罗不公正、傲慢自大、讲话很大声、不诚实、行事逾矩，而且不关心别人。

6. 关于这个场景，你再也不要经历什么？

我再也不要 _____

例如：我再也不要保罗对我撒谎。我再也不要看到他毁掉他的健康。

现在，使用“功课”里以下的四个问题，调查你以上的每一个句子。给自己一点时间，让更深层的答案和问题相遇。然后把每个念头反转过来。对于第六道题句子的反转，请用“我愿意……”，“我期待着……”取代“我再也不要……”。直到你能毫无恐惧的期待生活中的所有事件，你的功课才算完成。

四个提问

例子：保罗不聆听我。

1. 这是真的吗？(是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. 你能百分之百确定这是真的吗？(是或不是。)
3. 当你相信这个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？
4. 没有这个念头时，你会是怎样呢？

反转念头。

1. 转向自己 (我不聆听我自己。)
2. 转向对方 (我不聆听保罗。)
3. 完全相反 (保罗有聆听我。)

然后，请找出至少三个具体与真实的例子，证明在这个场景下，每个反转对你真实的。