

# 一次一個信念作業單

## 功課 – 書寫式的冥想

在下面的橫線上，寫下關於一個你還沒能百分之百原諒的人（不管他活著或已故），他讓你感到有壓力的一個概念。（例如：「他不關心我」）然後利用以下的提問和反轉，來質疑這個想法。（如有需要，可在另一張紙上繼續。）回答問題時，請閉上眼睛，靜下心來，觀察內心所呈現給你的。在你停止回答問題的當下，探究的功效也跟著停止了。

**信念:** \_\_\_\_\_

1. **那是真的嗎？**（是或不是。如果不是，直接跳到第三題。）

\_\_\_\_\_

2. **你能完全知道那是真的嗎？**  
（是或不是。）

\_\_\_\_\_

3. **當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？**

- 那個念頭為你的生活帶來的是寧靜還是壓力？
- 當你想著那個念頭時，你的腦海中出現了關於過去及未來的什麼畫面？看著那些畫面和想著那個想法時，你的身體有什麼感覺？
- 當你相信那個念頭時，出現了什麼情緒？（參閱 [thework.com/chinese-traditional](http://thework.com/chinese-traditional) 裡的情緒明細表。）
- 當你相信那個念頭時，有開始出現什麼樣的癮頭或癡迷嗎？（你有使用以下的任何一種：酒精、毒品、刷信用卡、食物、性、電視或電腦？）
- 當你相信那個念頭時，在這情況下，你是怎麼對待那個人？你是怎麼對待其他人與你自己？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

你正在質疑的信念： \_\_\_\_\_

**4. 沒有那個念頭時，你會是怎樣呢？**

沒有那個念頭時，你會是誰或是什麼？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**反轉念頭。**

句子舉例：  
他傷害了我

**可能的反轉：**

1. 轉向自己。(我傷害了自己。)
2. 轉向對方。(我傷害了他。)
3. 完全相反。(他沒有傷害我。)

針對每個反轉，請找出至少三個具體與真實的例子，看看在這個情況裡，每個反轉如何對你是真實的。

在做每個反轉之前，先回到原句，然後針對原句進行反轉。例如：「他不應該浪費他的時間」即可轉為  
「我不應該浪費我的時間」、  
「我不應該浪費他的時間」和  
「他應該浪費他的時間」。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---