



THE WORK OF BYRON KATIE

摘录自

批评邻人作业单

也称为小黄卡

回想一个明确带有压力的场景。在你填写以下的空白的时候，让你自己精神上回到当时让你感到有压力的场景里的具体时刻和地点。

在这个场景下，谁让你感到愤怒、心烦意乱、伤害、伤心或失望，为什么？

我对 _____ 感到 _____
人名 情绪

因为 _____

例如：我对保罗感到生气因为他对我撒谎。

现在请运用后面的四个问句与反转来质疑这个念头。

欲知更多关于功课请阅读《一念之转》及游览 thework.com/chinese-simplified。

© 2019 Byron Katie International, Inc. 版权所有。保留所有权利。thework.com/chinese-simplified 9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

摘录自

批评邻人作业单

也称为小黄卡

回想一个明确带有压力的场景。在你填写以下的空白的时候，让你自己精神上回到当时让你感到有压力的场景里的具体时刻和地点。

在这个场景下，谁让你感到愤怒、心烦意乱、伤害、伤心或失望，为什么？

我对 _____ 感到 _____
人名 情绪

因为 _____

例如：我对保罗感到生气因为他对我撒谎。

现在请运用后面的四个问句与反转来质疑这个念头。

欲知更多关于功课请阅读《一念之转》及游览 thework.com/chinese-simplified。

© 2019 Byron Katie International, Inc. 版权所有。保留所有权利。thework.com/chinese-simplified 9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

摘录自

批评邻人作业单

也称为小黄卡

回想一个明确带有压力的场景。在你填写以下的空白的时候，让你自己精神上回到当时让你感到有压力的场景里的具体时刻和地点。

在这个场景下，谁让你感到愤怒、心烦意乱、伤害、伤心或失望，为什么？

我对 _____ 感到 _____
人名 情绪

因为 _____

例如：我对保罗感到生气因为他对我撒谎。

现在请运用后面的四个问句与反转来质疑这个念头。

欲知更多关于功课请阅读《一念之转》及游览 thework.com/chinese-simplified。

© 2019 Byron Katie International, Inc. 版权所有。保留所有权利。thework.com/chinese-simplified 9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

摘录自

批评邻人作业单

也称为小黄卡

回想一个明确带有压力的场景。在你填写以下的空白的时候，让你自己精神上回到当时让你感到有压力的场景里的具体时刻和地点。

在这个场景下，谁让你感到愤怒、心烦意乱、伤害、伤心或失望，为什么？

我对 _____ 感到 _____
人名 情绪

因为 _____

例如：我对保罗感到生气因为他对我撒谎。

现在请运用后面的四个问句与反转来质疑这个念头。

欲知更多关于功课请阅读《一念之转》及游览 thework.com/chinese-simplified。

© 2019 Byron Katie International, Inc. 版权所有。保留所有权利。thework.com/chinese-simplified 9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

摘录自

批评邻人作业单

也称为小黄卡

回想一个明确带有压力的场景。在你填写以下的空白的时候，让你自己精神上回到当时让你感到有压力的场景里的具体时刻和地点。

在这个场景下，谁让你感到愤怒、心烦意乱、伤害、伤心或失望，为什么？

我对 _____ 感到 _____
人名 情绪

因为 _____

例如：我对保罗感到生气因为他对我撒谎。

现在请运用后面的四个问句与反转来质疑这个念头。

欲知更多关于功课请阅读《一念之转》及游览 thework.com/chinese-simplified。

© 2019 Byron Katie International, Inc. 版权所有。保留所有权利。thework.com/chinese-simplified 9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

摘录自

批评邻人作业单

也称为小黄卡

回想一个明确带有压力的场景。在你填写以下的空白的时候，让你自己精神上回到当时让你感到有压力的场景里的具体时刻和地点。

在这个场景下，谁让你感到愤怒、心烦意乱、伤害、伤心或失望，为什么？

我对 _____ 感到 _____
人名 情绪

因为 _____

例如：我对保罗感到生气因为他对我撒谎。

现在请运用后面的四个问句与反转来质疑这个念头。

欲知更多关于功课请阅读《一念之转》及游览 thework.com/chinese-simplified。

© 2019 Byron Katie International, Inc. 版权所有。保留所有权利。thework.com/chinese-simplified 9 July 2019



四个提问

例子：保罗对我撒谎。
复读你的句子并问：

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，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。
我对保罗撒谎。
保罗没有对我撒谎。
保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，
每个反转是如何同样真实或更真实。



四个提问

例子：保罗对我撒谎。
复读你的句子并问：

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，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。
我对保罗撒谎。
保罗没有对我撒谎。
保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，
每个反转是如何同样真实或更真实。



四个提问

例子：保罗对我撒谎。
复读你的句子并问：

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，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。
我对保罗撒谎。
保罗没有对我撒谎。
保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，
每个反转是如何同样真实或更真实。



四个提问

例子：保罗对我撒谎。
复读你的句子并问：

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，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。
我对保罗撒谎。
保罗没有对我撒谎。
保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，
每个反转是如何同样真实或更真实。



四个提问

例子：保罗对我撒谎。
复读你的句子并问：

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，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。
我对保罗撒谎。
保罗没有对我撒谎。
保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，
每个反转是如何同样真实或更真实。



四个提问

例子：保罗对我撒谎。
复读你的句子并问：

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，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。
我对保罗撒谎。
保罗没有对我撒谎。
保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，
每个反转是如何同样真实或更真实。