批评邻人作业单

想想与某人的压力场景 - 例如，争论。 当你沉思于那个具体的时间和地点并开始有所感觉时，请填写下面的空白。 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、伤害、伤心或失望，为什么？

   我对 _____ 感 到 _____ ，因为 _____
   人名　　情绪

   _____

   我对保罗感到生气因为他对我撒谎。

要 2. 在这个场景下 ,你要他／她做怎样的改变？你要他／她做些什么？

   我要 _____ 去做 _____
   人名

   _____

   _____

   我要保罗看到他错了。我要他不再对我撒谎。

建议 3. 在这个场景下 ,你想给他／她什么样的建议？

   _____ 应该(或不应该) _____
   人名

   _____

   _____

   _____

   保罗不应该用他的行为吓唬我。他应该深呼吸。

需要 4. 在这个场景下 ，为了让**你**高兴，你需要他／她怎么想、说、感觉或做？

   我需要 _____ 去 _____
   人名

   _____

   _____

   _____

   我需要保罗不再大声说话压制我。我需要他真正聆听我。

抱怨 5. 在这个场景下 ，你对他／她有什么看法？请列出来。（小心眼和苛刻是可以的）

   _____ 是 _____
   人名

   _____

   _____

   保罗是个骗子、傲慢自大、大声、不诚实、无觉知。

6. 关于这个人和场景，你再也不要经历什么？

   我再也不要 _____

   _____

   我再也不要保罗对我撒谎。我再也不要不被尊重了。

现在，使用“功课”里以下的四个问句，质疑你的每一个句子。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.....”。

四个提问

例子：保罗对我撒谎。

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。

© 2019 Byron Katie International, Inc. 版权所有。 thework.com/chinese-simplified
26 June 2019