批評鄰人作業單

想一個和某人在一起，讓你感到有壓力的情況——例如，一次爭執。當你冥想那個特定的時間和地點時，開始去感受當時的感覺，然後填寫以下的空白。用簡短的句子。

1. 在這個情況裡，誰讓你感到憤怒、困惑、受傷、傷心或失望，為什麼？

   我對 _____ 感 到 _____ ，因為 _____
   人名　　情绪

   _____

   我對保羅感到很生氣，因為他騙我。

想要 2. 在這個情況裡 ，你要他/她做怎樣的改變？你要他/她做些什麼？

   我要 _____ 去做 _____
   人名

   _____

   _____

   我要保羅看到他錯了。我要他停止騙我。

建議 3. 在這個情況下，你想給他/她什麼樣的建議？「他/她 應該/不應該」

   _____ 應該(或不應該) _____
   人名

   _____

   _____

   _____

   保羅不應該用他的行為嚇唬我。他應該做一個深呼吸。

需要 4. 在這個情況下，為了讓**你**高興，你需要他/她怎麼想、說、感覺或做？

   我需要 _____ 去_____
   人名

   _____

   _____

   _____

   我需要保羅停止說話蓋過我。我需要他真正聆聽我說話。

抱怨 5. 在這個情況下，你對他們有什麼看法？請列出來。(可以瑣碎和苛刻)

   _____ 是 _____
   人名

   _____

   _____

   保羅是個騙子、傲慢自大、講話很大聲、不誠實，而且毫無自覺。

6. 關於這個人和這個情況，你再不想要經驗什麼？

   我再也不要 _____

   _____

   我再也不要保羅對我撒謊。我再也不要不被人尊重了。

現在，用以下功課的四個提問，質疑你的每個句子。對於第六道題句子的反轉，請用「我願意……」，「我很期待……」取代「我再也不要……」。

四個提問

例子：保羅騙我。

1. 那是真的嗎？（是或不是。如果不是， 直接跳到第三個提問。）
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？
4. 沒有那個念頭，你會是誰或是什麼?

反轉念頭：

我騙我。
我騙**保羅**。
保羅**沒有**騙我。
保羅**對我說實話**。

當你想像這個情境，沉思每個反轉如何對你是一樣真實或者更真實。

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