拜伦·凯蒂
的"功课"

批评邻人作业单

批评邻人 • 编写下来 • 问四问题 • 反转过来

想一个反复出现让你感到有压力的场景，一个确确实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之前，让你回到当时让你感到压力的那个时间和地点。写的时候不要顾及礼貌、显得仁慈或有智慧。

1. 在这个情形下，时间，地点，谁让你感到愤怒、心烦意乱或失望，为什么？

我对 _____ 感到 _____，因为 _____
人名　　情绪

例如：我对保罗感到很生气，因为我说的每件事他都要反驳。

2. 在这个情形下，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。我要他向我道歉。

3. 在这个情形下，你想给他们什么样的建议？

_____ 应该(或不应该) _____
人名

例如：保罗应该照顾好他自己。他不应该和我争论。他应该停止撒谎。他应该知道我只是在帮助他。

4. 在这个情形下，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：我需要保罗聆听我。我需要保罗尊重我。

5. 在这个情形下，你对他们有什么看法？请列出来。

_____ 是 _____
人名

例如：保罗不公正、傲慢自大、讲话很大声、不诚实、行事踰矩，而且不关心别人。

6. 你再也不要在这个情形下经历到什么或关于这个情形的什么事？

我再也不要 _____

例如：我再也不要感受到保罗对我不欣赏。我再也不要看到他抽烟，毁掉他的健康。

四个提问

例如：保罗不听我说话。

1. 那是真的吗？
2. 你能确定那是真的吗？
3. 当你相信那个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？
4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

把那个念头反转过来。

a) 转向自己（我不听我说话。）
b) 转向对方（我不听保罗说话。）
c) 完全相反（保罗有听我说话。）

并且找出三个真实且具体的事例，说明每个反转在这个情形下，对你是如何的真实。

有关于如何做功课的更多信息，请到 www.thework.com/chinese

© 2011 拜伦·凯蒂国际公司版权所有 www.thework.com/chinese Rev. 21 Jun 2011