



一次一个信念作业单

“功课” - 书写式的冥想

在下面的横线上，写一写一个让你感到有压力的信念，关于一个你还没能百分之百原谅的人，不管他/她是否还活着。然后利用以下的问句和反转对其进行质疑。（如有需要，可多用纸张。）回答问题时，请闭上眼睛，静下心来，深入内心思考。当你停止回答问题时，探究功效也停止了。

信念: _____

1. 那是真的吗? _____
 - 答案为“是”或“不是”。
 - 如果你回答“不是”，请直接跳到第三题。
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？

使用以下任何一个和你情况相付符的问句.

- 当你相信那个念头时，你有什么感受？(沮丧，焦虑等。如果必需时，可用在 www.thework.com/chinese 找到的情绪及反应明细表。)
- 那个念头为你带来的是宁静还是压力？
- 当你相信那个关于过去或未来的念头时，你的脑海中出现了什么景象？
- 描述一下当你相信那个念头时，身体有什么感受。
- 当你相信那个念头时，你是怎么对待那個人和其他的人？
- 当你相信那个念头时，你是怎么对待你自己？
- 当你相信那个念头时，你习惯让自己沉溺在什么样的事情中呢？（喝酒、狂刷卡、暴食、或是看电视？）
- 如果你不相信那个念头，你害怕会发生什么事？（稍候，再对这些列出来的恐惧事件进行质疑。）
- 当你相信那个念头时，你在管谁的事？
- 在你的记忆中，第一次产生那个念头，是什么时候或是在什么地方？
- 当你相信那个念头时，你无法做到什么？

(结反面)

正在质疑的信念：_____

4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

进一步的思考:

闭上你的眼睛，暂时把这个故事放在一边。观察一下，没有这个念头时，你会是一个什么样的人？

把那个念头反转过来。（例如：他伤害了我。）

完全相反。（他没有伤害我。）_____

这个反转和原句相比是一样的真实或更真实的呢？（对于“他没有伤害我”或“他帮了我”，他到底如何没有伤害你？他究竟是如何帮了你？）找出至少三个具体与真实事例：_____

转向自己。（我伤害我。）_____

这个反转和原句相比是一样的真实或更真实的呢？（对于“我伤害了我”，你这一下到底是如何伤害自己的呢？或在其他时候？）找出至少三个具体与真实事例：_____

转向别人。（我伤害了他。）_____

这个反转和原句相比是一样的真实或更真实的呢？（对于“我伤害了他”，你这一下到底是如何伤害他的呢？或在其他时候？）找出至少三个具体与真实事例：

