



# 拜伦·凯蒂的“功课” 指导原则

四个问句，附属问句，以及反转

使用以下的四个问句以及附属问句（当情况符合时），把它们运用到你正在调查的信念上。回答问题时，请闭上眼睛，静下心来，深入内心思考。当你停止问问题时，探究的功效也停止了。

## 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？

(偶尔，有些人觉得下面的附属问句有帮助)

- 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](http://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，你是怎么对待那个人和其他的人？
- 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？

## 4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

闭上你的眼睛，往内观察以及沉思，没有这个念头时，你会是怎样或一个什么样的人？

## 把那个念头反转过来。

叙述句可以转向完全相反那面，转向自己，以及转向别人，偶尔也可能有其他的变化。如用物体为主词，你可以用“我的想法”或“我的念头”取代原有主词。找出至少三个在你生活中真实与具体的事例，证明每个反转和原句相比是一样的真实或更真实。

关于如何做功课的信息, 请到 [www.thework.com/chinese](http://www.thework.com/chinese)