



批評鄰人 • 編寫下來 • 問四問題 • 反轉過來

想一個反復出現讓你感到有壓力的場景，一個確確實實讓你感到有壓力的場景；哪怕它只發生過一次並且僅僅是出現在你腦海裡。在回答以下每個問題之前，讓你回到當時讓你感到壓力的那個時間和地點。寫的時候不要顧及禮貌、顯得仁慈或有智慧。

1. 在這個情形下,時間,地點,誰讓你感到憤怒、心煩意亂或失望,為什麼?

我對 _____ 感到 _____ , 因為 _____
人名 情緒

例如：我對保羅感到很生氣，因為我說的每件事他都要反駁。

2. 在這個情形下,你要他們做怎樣的改變? 你要他們做些什麼?

我要 _____ 去做 _____
人名

例如：我要保羅承認他錯了。我要他向我道歉。

3. 在這個情形下,你想給他們什麼樣的建議?

_____ 應該(或不應該) _____
人名

例如：保羅應該照顧好他自己。他不應該和我爭論。他應該停止撒謊。他應該知道我只是在幫助他。

4. 在這個情形下,為了讓你高興,你需要他們怎麼想、說、感覺或做?

我需要 _____ 去 _____
人名

例如：我需要保羅聆聽我。我需要保羅尊重我。

5. 在這個情形下,你對他們有什麼看法? 請列出來。

_____ 是 _____
人名

例如：保羅不公正、傲慢自大、講話很大聲、不誠實、行事踰矩，而且不關心別人。

6. 你再也不要在那個情形下經歷到什麼或關於這個情形的甚麼事?

我再也不要 _____

例如：我再也不要感受到保羅對我不欣賞。我再也不要看到他抽煙，毀掉他的健康。

四個提問

例如：保羅不聽我說話。

1. 那是真的嗎?
2. 你能確定那是真的嗎?
3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼?
4. 沒有那個念頭時，你會是怎樣呢?

把那個念頭反轉過來。

- a) 轉向自己 (我不聽我說話。)
- b) 轉向對方 (我不聽保羅說話。)
- c) 完全相反 (保羅有聽我說話。)

並且找出三個真實且具體的事例，說明每個反轉在這個情形下，對你是如何的真實。