



批評鄰人作業單

批評鄰人 · 編寫下來 · 問四問題 · 反轉過來

在下面的空白處，填寫關於一個你還不能百分之百原諒的人，不管他/她是否還活著。盡量使用簡短的句子，不要克制自己，讓自己沉浸在當時的情景中，完全把自己當時的憤怒或痛苦表達出來。好好利用這個機會，把你的批評寫在紙上。

1. 誰讓你感到憤怒、心煩意亂、困惑，失望，為什麼？他們什麼地方讓你不喜歡？

我對 _____ 感到 _____ ，因為 _____
(人名)

(例：我對保羅感到很生氣，因為他不肯聽我說話、不感激我，我說的每件事他都要反駁)

2. 你希望他們怎樣改變？你希望他們做些什麼？

我希望 _____ 去做 _____
(人名)

(例：我希望保羅承認他錯了，我希望他向我道歉)

3. 他們應該或不應該做、成為、想，或感覺什麼？你想給他什麼樣的建議？

_____ 應該(或不應該) _____
(人名)

(例：保羅應該照顧好他自己，他不應該老愛跟我爭辯)

4. 你需要他們怎麼做，你才會高興？

我需要 _____ 去做 _____
(人名)

(例：我需要保羅聽我說話，並尊重我)

5. 你對他們有什麼看法？請列出來。

_____ 是 _____
(人名)

(例：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. 你再也不想和那個人經歷什麼了？

我再也不想 _____

(例：我再也不想感受到保羅對我的不肯定。我再也不要看到他抽煙，毀掉他的健康)

四個提問

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(原本的念頭: 保羅不了解我)

- a) 完全相反(保羅的確了解我)
- b) 轉向自己(我不了解自己)
- c) 轉向別人(我不了解保羅)

並且找出至少三個在你生活中真實與具體的事例，證明每個反轉的確是真的。

關於如何做功課的信息，請到 www.thework.com/chinese