THE WORK of Byron Katie®

批评邻人作业单

批评邻人 • 写下来 • 问四个问题 • 反转过来

在下面的空白处，填写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。尽量使用简短的句子，不要克制自己，让自己沉浸在当时的情景中，完全把自己当时的愤怒或痛苦表达出来。好好利用这个机会，把你的批评写在纸上。

1. 在这个场景、时间和地点，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，因为他不听我说关于他的健康的事。

2. 在这个场景下 ,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。我要他停止欺骗我。我要他知道他这么做简直就是在自杀。

3. 在这个场景下 ,你想给他们什么样的建议？

_____ 应该(或不应该) _____
人名

例如：保罗应该做个深呼吸。他应该冷静下来。他应该看到他的行为吓到我了。他应该知道他没必要为了证明自己正确而引起心脏病复发。

4. 在这个场景下 ， 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：我需要保罗在我和他说话的时候聆听我。我需要他照顾好他自己。我需要他承认我是对的。

5. 在这个场景下 ， 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. 你再也不要在这个场景下经历到什么或关于这个场景的什么事？

我再也不要 _____

例如：我再也不要保罗对我撒谎。我再也不要看到他毁掉他的健康。

现在，使用四个问题，调查每个以上的陈述句。给自己一点时间，让更深层的答案和问题相遇。然后把每个想法反转过来。对于第六陈述句的反转，请用“我愿意.....”，“我期待着.....”取代“我再也不要.....”。如果你还不能毫无恐惧的期待生活中的所有事件，那么你的功课还没完成。

四个提问

例子：保罗不听我说关于他的健康的事。

1. **这是真的吗？**(是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. **你能确定这是真的吗？**(是或不是。)
3. **当你相信这个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？**
4. **没有这个念头时，你会是怎样呢？**

反转念头。

1. **转向自己** （我不听我说关于我的健康的事。）
2. **转向对方** （我不听保罗说关于他的健康的事。）
3. **完全相反** （保罗有听我说关于他的健康的事。）

然后，请找出至少三个具体与真实的例子，证明在这个场景下，每个反转对你是真实的。

有关如何做功课的更多信息，请游览 thework.com/chinese

© 2014 Byron Katie International, Inc. 版权所有 thework.com/chinese