



批评邻人作业单

更深入探究：做那个时刻的功课

批评邻人 · 编写下来 · 问四问题 · 反转过来

想一个反复出现的、让你感到有压力的场景，一个确实确实让你感到有压力的场景。

在当时的时间、地点和情况下：(在阅读以下每个问题之前，请记住上述的细节。)

1. 谁让你感到愤怒、心烦意乱或失望，为什么？

在那个情形下，我对_____感到_____，因为_____

人名 情绪

例如：我对保罗感到很生气，因为他不听我说话。他不感激我。我说的每件事他都要反驳。

2. 你要他们做怎样的改变？你要他们做些什么？

在那个情形下，我要_____去做_____

人名

例如：我要保罗承认他错了。我要他向我道歉。

3. 他们应该或不应该做、成为、想，或感觉什么？你想给他什么样的建议来帮助他们？

在那个情形下，_____应该(或不应该)_____

人名

例如：保罗应该照顾好他自己。他不应该老爱跟我争辩。

4. 你需要他们怎么想、说、感觉或做，你才会高兴？

在那个情形下，我需要_____去_____

人名

例如：我需要保罗聆听我。我需要保罗尊重我。

5. 你对他们有什么看法？请列出来。

在那个情形下，_____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. 你再也不想跟那个人经历到什么事？

我再也不要_____

例如：我再也不要感受到保罗对我的不肯定。我再也不要看到他抽烟，毁掉他的健康。

四个提问

1. 那是真的吗？
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？
4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

把那个念头反转过来

- a) 转向自己
- b) 转向对方
- c) 完全相反

例如：保罗不听我说话

- a) 转向自己（我不听我自己说话）
- b) 转向对方（我不听保罗说话）
- c) 完全相反（保罗有听我说话）

并且找出三个在你生活中真实且具体的事例，说明每个反转在那个情形下，对你是如何的真实。

有关于如何做功课的更多信息，请到 www.thework.com/chinese