

轉念作業單

練習本



轉念作業單-練習本

--- 讓我們痛苦的，不是事實本身，而是我們對於這件事背後的想法。

「四句問話」

(1) 那是真的嗎？	a. 事實是什麼？ b. 那是誰的事？
(2) 你能百分之百確定那是真的嗎？	c. 你的證據在哪裡？ d. 「應該」是什麼呢？ e. 當你相信那是真的時，那表示_____。 f. 如果你事事如願，你認為你會從中得到什麼？ g. 最糟的結果是什麼呢？
(3) 當你持有那個想法時，你會如何反應呢？	h. 你是否能找到讓你放下那個想法的理由呢？ i. 你是否能找到讓你毫不焦慮持有那個想法的理由？
(4) 當你沒有那個想法時，你將會是怎樣的人？	

「反向思考」

I. 把它轉向你自己。
II. 把它轉向別人。
III. 把它轉成相反。
IV. 相反的想法也同樣真實嗎？
V. 把反向思考化為行動。

回想一個你認為在生活中「有問題」的時刻。

我的問題：

轉念作業單-練習本

(1) 那是真的嗎？

我的答案：_____

1-a. 事實是什麼？

我的事實：

反駁：

重寫事實句子：

轉念作業單-練習本

1-b. 那是誰的事？

那是「誰的事」：

回到「我的事」上：

轉念作業單-練習本

(2) 你能百分之百確定那是真的嗎？

我的答案：_____

2-c. 你的證據在哪裡？

我的「證據」：

深入審查這些「證據」：

轉念作業單-練習本

2-d. 「應該」是什麼呢？

我的「應該」：

深入審查這些「應該」：

轉念作業單-練習本

轉念作業單-練習本

2- f. 如果你事事如願，你認為你會從中得到什麼？

「如果事事如願，我會從中得到」：

深入審查這些「如果事事如願，我會從中得到」：

轉念作業單-練習本

轉念作業單-練習本

2-g. 最糟的結果是什麼呢？

我的「最糟的結果」：

深入審查這些「最糟的結果」：

轉念作業單-練習本

(3) 當你持有那個想法時，你會如何反應呢？

當持有那個想法時，我的「反應」：

深入審查「持有那個想法的反應」：

轉念作業單-練習本

轉念作業單-練習本

3-h. 你是否能找到讓你放下那個想法的理由呢？

讓我「想要放掉那個想法」的理由：

轉念作業單-練習本

3-i. 你是否能找到讓你毫不焦慮持有那個想法的理由？

讓我「毫不焦慮持有那個想法」的理由：

這些理由帶給我的感覺：

轉念作業單-練習本

反向思考

I. 把它轉向你自己

把它轉向我自己：

深入審查「轉向自己」：

相反的想法也同樣真實嗎？

轉念作業單-練習本

II. 把它轉向別人

把它轉向別人：

深入審查「轉向別人」：

相反的想法也同樣真實嗎？

轉念作業單-練習本

III.把它轉成相反

把它轉成相反：

深入審查「轉成相反」：

把它轉成相反：

深入審查「轉成相反」：

相反的想法也同樣真實嗎？

轉念作業單-練習本

把它轉成相反：

深入審查「轉成相反」：

把它轉成相反：

深入審查「轉成相反」：

相反的想法也同樣真實嗎？