

## 練習：與你內心的批評家合作

探索內心的批評家和被批評的自我

自我批評	被批評的自我
<p>1. 你的批評家在對你說什麼？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 試著暫時成為你內心的批評家。寫下（左邊）你對自己說的話。盡量具體化。請隨意添加「肯定」批評的特定記憶或情節。不要害怕對自己說的話誠實，你已經在你的生活中經常獲得這些訊息。</li><li>◆ 「你是一個無用的人！沒人喜歡你！你不是在開玩笑就像你在中學時的經歷一樣，當你班上的其他人不會和你一起出去玩的時候。」</li></ul>	<p>在此處輸入步驟 1</p>
<p>在此處輸入步驟 2</p>	<p>2. 聽到這個感覺如何？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 大聲朗讀評論家的留言。注意在閱讀它的同時，身體的感覺。收到此消息是什麼感覺。把它寫下（左邊）來。</li><li>◆ 「當你說對我怎樣說，我覺得被打倒。我感到羞愧、愚蠢和渺小，好像沒有人喜歡我。這些說話使我如此渺小，以至於我看不到任何人。它們正在摧毀我。」</li></ul>

<p>在此處輸入步驟 3</p>	<p><b>3. 你需要批評家做什麼或不做什麼？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 注意以這種方式受到批評是什麼感覺。問問自己，你需要從你的批評家得到什麼。試著把說話表達你真正需要，讓它們被聽到。把它寫下（左邊）來。</li> <li>◆ 「我需要你不要說和我的同學一樣告訴我的話。我需要你在我的團隊中，向我表達理解，為我加油。我需要你對我說我已經足夠好了。」</li> </ul>
<p>在此處輸入步驟 4</p>	<p><b>4. 表達需要的感覺是怎樣？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 大聲朗讀出來，告訴批評家你需要什麼。注意表達需求的感覺是怎樣。如果你注意到這是良好的感覺，請再繼續要求它。把它寫下（左邊）來。</li> <li>◆ 「這感覺令人振奮，沒什麼可怕。」</li> </ul>
<p><b>5. 作為自己內心的批評家，聽到這些要求感覺怎樣？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 作為自己內心的批評家，你想回過頭來說什麼？這麼狠的對待自己有點痛嗎？你實際上試圖為你批評的部份取得什麼成就？你試過幫助他/她嗎？如果你不批評，你害怕會發生什麼很重要的事情？注意你對被批評的部份有何感想。你是否對自己被批評的部份感到內疚、關心或同情？你能滿足對方的需要嗎？把它寫下（右邊）來。</li> <li>◆ 如果你只是想批評更多，回到第 1 步，並從那裡繼續。</li> </ul>	<p>在此處輸入步驟 5</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 「我聽到你在說什麼，並且我同意。我不想讓你感覺很糟糕的同時，我擔心你無法實現你想要實現的目標，我也擔心你會有在學校時的感受。你必須多一點接納你自己，可以為自己站起來。我會盡量少一些批評，多一些溫柔。」</li> </ul>	
<p>在此處輸入步驟 6</p>	<p><b>6. 收到這個回應的感覺如何？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 大聲朗讀批評家正在傳達的內容。留意這樣與批評家相遇的感覺。如實告訴你的批評家你的感覺。提醒自己什麼是重要的是好的。把它寫下（左邊）來。</li> <li>◆ 如果你覺得很難做這個練習，你可以先總結發生了什麼事情，這個過程在那裡停止。以後再做一次這練習可能會很有幫助。也許當你處於自我批評的時候會比較容易。</li> </ul>
<p>在此處輸入步驟 7</p>	<p><b>7. 你想如何把這個經驗讓你前進？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 重新閱讀這些不同的步驟。決定你將如何在你的生活中使用它：你想改變什麼嗎？你想承諾什麼嗎？你想尋求別人的幫助嗎？寫下（左邊）你想做什麼。</li> </ul>