

## 练习：处理焦虑

探索和改变你如何吓唬自己

焦虑引发者	焦虑的自我
<p><b>1. 令你自己焦虑！</b></p> <p>写下（右边）焦虑引发者的说话和做什么来吓唬你，让你心烦意乱或焦虑。尽量具体化，尽量使用特定的图像、事件和后果。如果你知道以前发生过类似事件的任何记忆，请随时使用这些体验。</p>	<p>在此处输入步骤 1</p>
<p>在此处键入第 2 步</p>	<p><b>2. 听到这个感觉如何？</b></p> <p>大声阅读焦虑引发者的讯息。注意阅读时身体内在的情况。听到这讯息时的感觉是怎样？把它写下（左边）来，告诉焦虑引发者。</p>
<p>在此处键入第 3 步</p>	<p><b>3. 你到底需要焦虑引发者做什么？</b></p> <p>试着用语言来表达你想事情怎样发生，以及你需要听到什么。写下（左边）来。</p>
<p>在此处输入第 4 步</p>	<p><b>4. 提出需要的感觉如何？</b></p> <p>大声朗读出来，并告诉焦虑引发者你需要什么。注意自己在表达需要时是什么感觉。如果感觉良好，请继续向焦虑引发者（你的另一部份）表达需要。写下（左边）这样做的感觉。</p>

<p><b>5. 作为焦虑引发者，听到了这个表达后会怎样？</b></p> <p>如果你想继续吓唬自己，回到第 1 步。</p> <p>如果你同意「焦虑的自我」所说的，试着用语言来表达出来（右边）。你试图通过吓唬你自己来达到什么目的呢？有什么你要保护的 吗？你能同意减少引发焦虑吗？</p>	<p>在此处输入第 5 步</p>
<p>在此处输入第 6 步</p>	<p><b>6. 接收了这个回复后感觉如何？</b></p> <p>大声朗读焦虑引发者在说什么。注意聆听的时候感觉是怎样。把它写下（左边）来。</p> <p>如果你觉得很难做这个练习，你可以总结一下整个过程，以及在什么地方你感到困难。以后当你感到更焦虑的时候，再做一次这个练习可能会有帮助。</p>