

练习：自我打断

探索你以什么方法来打断自己的感受

自我打断	被打断的自我
<p>1. 你如何阻止自己感受或表达这种感受？</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 试着扮演自我打断的角色。写下（右边）你对自己说什么和做什么来阻止自己的感受。「不要表达悲伤/愤怒/恐惧，因为那样会...」◆ 例如：「大男孩不哭！或者：如果你流泪，你男朋友就不理会你了！」◆ 看看你是否可以用手来表达你想做的事，例如捏你的腹肌、吞下眼泪、或者咬牙切齿来抑制那种愤怒的感觉。◆ 「不要让你的女朋友看见你的悲伤，她不喜欢的，她会认为你很懦弱。所以索性把它吞下或推开！」	<p>在此处输入步骤 1</p>
<p>在此处输入步骤 2</p>	<p>2. 被阻止有这种感觉的感觉是怎么样的？</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 聆听自我中断的讯息，感受一下它对你做什么。聆听时请接触自己的身体。留意这种被阻止或中断的感受。写下（左边）你的自我中断如何阻止你去感受你的感觉。◆ 「让这些感觉全都放在里面是很疲累的，我变得更孤单无援，我厌倦了这样。」

<p>在此处输入步骤 3</p>	<p>3. 你需要你的自我中断做什么或不做什么？</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 感受一下被阻止感受或表达情感的感觉。试着用语言来表达你的需要，以及为什么表达这些感觉对你很重要。把它写下（左边）来。◆ 「你必须停止阻隔我。你令我感觉十分被困和孤单。我需要让我的女朋友知道我很伤心，她爱我，会祝福我，所以她会给我所需要的支持。」
<p>4. 作为你的自我中断，对此有何反应？</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 通过抑制这些情绪，你到底在努力实现什么目标？你有尝试过帮助他/她吗？如果他/她表达情绪，你害怕会发生什么重要的事情呢？你能满足你另一部份的需要吗？试着用说话表达你对对方的理解（右边）。◆ 「我看到你孤单地面对你的情绪是很孤立无援的，但我担心你再次被受伤害。我知道你需要有能力向她表达你的感受。我会尽力帮助你的。」	<p>在此处输入步骤 4</p>

5. 你想这个经验怎样帮助你向前走？

- ◆ 重读你刚才写下来和做过的事情。决定你将如何在你的生活中使用它：有什么你想改变的呢？你想对自己承诺什么呢？你想向别人寻求帮助吗？写下（右边）你想做什么。

在此处输入步骤 5