# 练习：与你内心的批评家合作

探索内心的批评家和被**批评的自我**

|  |  |
| --- | --- |
| **自我批评** | 被**批评的自我** |
| 1. **你的批评家在对你说什么？**
* 试着暂时成为你内心的批评家。写下（左边）你对自己说的话。尽量具体化。请随意添加「肯定」批评的特定记忆或情节。不要害怕对自己说的话诚实，你已经在你的生活中经常获得这些讯息。
* *「你是一个无用的人！没人喜欢你！你不是在开玩笑就像你在中学时的经历一样，当你班上的其他人不会和你一起出去玩的时候。」*
 | 在此处输入步骤1 |
| 在此处输入步骤2 | 1. **听到这个感觉如何？**
* 大声朗读评论家的留言。注意在阅读它的同时，身体的感觉。收到此消息是什么感觉。把它写下（左边）来。
* *「 当你说对我怎样说，我觉得被打倒。我感到羞愧、愚蠢和渺小，好像没有人喜欢我。这些说话使我如此渺小，以至于我看不到任何人。 它们正在摧毁我。」*
 |
| 在此处输入步骤3 | 1. **你需要批评家做什么或不做什么？**
* 注意以这种方式受到批评是什么感觉。问问自己，你需要从你的批评家得到什么。试着把说话表达你真正需要，让它们被听到。把它写下（左边）来。
* *「 我需要你不要说和我的同学一样告诉我的话。我需要你在我的团队中， 向我表达理解， 为我加油。 我需要你对我说我已经足够好了。」*
 |
| 在此处输入步骤4 | 1. **表达需要的感觉是怎样？**
* 大声朗读出来，告诉批评家你需要什么。注意表达需求的感觉是怎样。如果你注意到这是良好的感觉，请再继续要求它。把它写下（左边）来。
* *「这感觉令人振奋，没什么可怕。」*
 |
| 1. **作为自己内心的批评家， 听到这些要求感觉怎样？**
* 作为自己内心的批评家，你想回过头来说什么？这么狠的对待自己有点痛吗？你实际上试图为你批评的部份取得什么成就？你试过帮助他/她吗？如果你不批评，你害怕会发生什么很重要的事情？注意你对被批评的部份有何感想。你是否对自己被批评的部份感到内疚、关心或同情？你能满足对方的需要吗？把它写下（右边）来。
* 如果你只是想批评更多， 回到第 1 步， 并从那里继续。
* 「我听到你在说什么，并且我同意。我不想让你感觉很糟糕的同时，我担心你无法实现你想要实现的目标，我也担心你会有在学校时的感受。你必须多一点接纳你自己，可以为自己站起来。我会尽量少一些批评，多一些温柔。」
 | 在此处输入步骤5 |
| 在此处输入步骤6 | 1. **收到这个回应的感觉如何？**
* 大声朗读批评家正在传达的内容。留意这样与批评家相遇的感觉。如实告诉你的批评家你的的感觉。提醒自己什么是重要的是好的。把它写下（左边）来。
* 如果你觉得很难做这个练习，你可以先总结发生了什么事情，这个过程在那里停止。以后再做一次这练习可能会很有帮助。也许当你处于自我批评的时候会比较容易。
 |
| 在此处输入步骤7 | 1. **你想如何把这个经验让你前进？**
* 重新阅读这些不同的步骤。决定你将如何在你的生活中使用它： 你想改变什么吗？你想承诺什么吗？你想寻求别人的帮助吗？写下（左边）你想做什么。
 |