

## 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
<p><b>1. 你的批评家在对你说什么？</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 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。</li><li>◆ 「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。」</li></ul>	<p>在此处输入步骤 1</p>
<p>在此处输入步骤 2</p>	<p><b>2. 听到这个感觉如何？</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 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。</li><li>◆ 「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。」</li></ul>

<p>在此处输入步骤 3</p>	<p><b>3. 你需要批评家做什么或不做什么？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 「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。」</li> </ul>
<p>在此处输入步骤 4</p>	<p><b>4. 表达需要的感觉是怎样？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 「这感觉令人振奋，没什么可怕。」</li> </ul>
<p><b>5. 作为自己内心的批评家，听到这些要求感觉怎样？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 如果你只是想批评更多，回到第 1 步，并从那里继续。</li> </ul>	<p>在此处输入步骤 5</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 「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。」</li> </ul>	
<p>在此处输入步骤 6</p>	<p><b>6. 收到这个回应的感觉如何？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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感觉。提醒自己什么是重要的是好的。把它写下（左边）来。</li> <li>◆ 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。</li> </ul>
<p>在此处输入步骤 7</p>	<p><b>7. 你想如何把这个经验让你前进？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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。</li> </ul>