

## 使用说明

此表为个人在阅读了多本心理学著作后总结出的心理问题解决方法，意在帮助我们更深一步地认识我们所拥有的问题，若问题严重，请及时寻找专业机构。

心理的问题首要的关键是要发现它，当问题被发现的时候往往就被解决了一半……

所以，让我们开始吧：

首先，先为自己找到一个绝对舒适、安全的区域，这个区域不仅是地域上的，更是心理上的。在这片区域记录着你绝对高兴的事情。当你填完表后请花几分钟的时间感受自己回到这片区域上，并提示自己“此时此刻什么事情也没发生”三次。

接下来，当你有任何不适的时候，请在表 1 把自己所感受到的不适尽可能的形容出来，尽可能地多写几个形容词，也可以是身体部位的感受；并给它评个级，最高级为 10，最低级为 1；然后填上出现的时间，写上编号。如果这个编号的等级超过 6，那么就把编号填在表 2。当你认为自己可以处理这个编号的事情的时候就把引发这件事的诱因写出来，接着试着看看这个诱因给自己的感觉让自己想到了什么事，或者自己猜测是之前的什么事让这个诱因爆发了（尽可能多地联想）。如果联想到的事太让人难受就在评级上写上等级，等到以后再处理。如果联想的可以接受，那就把自己拉到观

众席观看所联想的事件，尽可能分清之前和现在的事情的区别。（在回想的时候最好不断提醒自己，现在什么都没有发生，我只是很冷静地回忆。）

最后，不断重复这次回忆，直到评级小于 4，然后把这一栏和表一所在的同一编号一栏用笔划掉，划到认不清字为止，代表这段记忆已经被处理。然后回到安全区。

附：

评级参考（不必完全按照这个标准，大致估计就行）：

10 = 感觉难以忍受。除了自我感之外，像神经衰弱一样失去控制、不知所措、智穷力竭。你可能会感到非常不安，以至于不想说话，因为你无法想象会有人能理解你此时的处境。

9 = 感到绝望。大多数人所说的 10 级实际上是 9 级。感觉极度恐惧 Freaked，以至于觉得几乎无法忍受，你害怕你可能会做些什么。感觉非常，非常糟糕，失去了对情绪的控制。

8 = 吓坏了。开始有疏离感。

7 = 开始发狂。处在一些绝对坏情绪的边缘。你可以维持控制住你的困难。

6 = 感觉不好。在这种程度上，你开始认为应该对你所感受的部分做些什么。

5 = 中度不适，不舒服。不愉快的情绪仍然可以通过一些努力得到控制。

4 = 有些心烦意乱。你不能轻易忽略一个不愉快的想法。你可以处理这些，但感觉不好。

3 = 轻度沮丧。你能够注意到担心、困扰。

2 = 有点沮丧，但不明显，除非你当心地注意你的情绪感受和现实，然后认识到，“是的”，是有些事情在困扰着我。

1 = 没有急性痛苦，感觉基本良好。如果你特别努力，你可能会感到一些不愉快的事，但并不多。

0 = 和平，宁静，彻底解脱。对任何特定的问题都不再有任何忧虑。



