

檢視強迫行為是否復發

本練習是為了幫助你檢視自己的念頭、情緒是否又導致強迫行為死灰復燃。你也許能成功地戒掉或緩和原本的強迫行為，可是一段時間之後，你又會找藉口讓積習故態復萌。下列表格會在關鍵時刻幫你把關，以免你失去了戒除惡習的決心，讓強迫行為捲土重來。

1. 你有什麼問題行為想要改變？
2. 請把自己心裡的正面自我對話內容寫出來，以幫助自己不再墮入負面行為。
3. 請把自己又陷入負面行為的那些狀況描述一下。
4. 原本你已完全戒絕舊習，後來卻又故態復萌，這期間究竟出了什麼問題？
5. 請把導致你故態復萌的誘因列出來，譬如哪些人、哪些地點，或是心理壓力、自我對話等，不要只注意這些情緒的負面影響，而要注意是否種下惡果。
6. 究竟是哪些情緒又引發舊習，令你重蹈覆轍？
7. 請把你討厭的行為所引發的後果列出來，再與你所想建立的新習慣比較一下。