

# 心靈療癒

自助手冊 心理學家教你  
看穿情緒，找回幸福人生

	週日	週一	週一	週三	週四	週五	週六
負面念頭							
強迫行為							
取代做法							
負面念頭							
強迫行為							
取代做法							
負面念頭							
強迫行為							
取代做法							
負面念頭							
強迫行為							
取代做法							
負面念頭							
強迫行為							
取代做法							

## 練習 3

### 打破惡性循環的行為模式

你可能發展出一種重複性或強迫性的行為模式，以求暫時紓解負面感受。這種行為模式能減輕壓力，卻不能解決根本問題。下面的練習可以中止負面念頭和強迫行為的惡性循環。一旦你察覺到這種下意识的念頭之後，就更能瞭解自己的思考模式，接著對自己身處的壓力情境也會更有覺察力，而不會只是做下意識的反應。只要把強迫性的念頭和行為記錄下來，或許就可以藉由提高覺察力來打破強迫行為的惡性循環模式了。

步驟一：利用一週的時間，把出現負面念頭的時間記錄下來，並記下隨之產生的強迫行為，以及其間逐步發展的過程。

步驟二：一週之後，增加抵制負面念頭的時間。此時的目標是延遲你對負面念頭的強迫性反應，以便最後能以預先想好的正面反應取代之。此時也許你還不能把負面念頭完全趕出腦外，但卻可以控制隨之而來的強迫行為了。

步驟三：每週都設法延長負面念頭與強迫行為之間的時間，直到你能很習慣於用正面行為做出反應，而不再出現強迫行為。