

Week 5 掌握自己的故事

Master My Stories

如何在你憤怒 害怕或受到傷害時
仍保持對話

對情緒的的三種反應

1. 最差的反應

讓情緒渲洩出來

2. 較好的反應

遮掩情緒

3. 最佳的反應

採取行動去改變情緒

Instead of Act them out, they think them out

二項聲明

情緒不會無緣無故產生

聲明 一：情緒不會像霧突然籠罩你，只有你能
創造自己的情緒

聲明 二：當你創造出自己激動的情緒，只有兩種選擇：對它施加影響(Master your emotion)或是被它影響(fall hostage to your emotion)

感覺驅使行動



故事創造了“感覺”

在“別人的行為”和“我們的感覺”之間，確實存在一中間步驟：

1. 為觀察到的行動找理由
2. 揣測造成我們行為的動機
3. 再加上一些評斷

故事創造了“感覺”

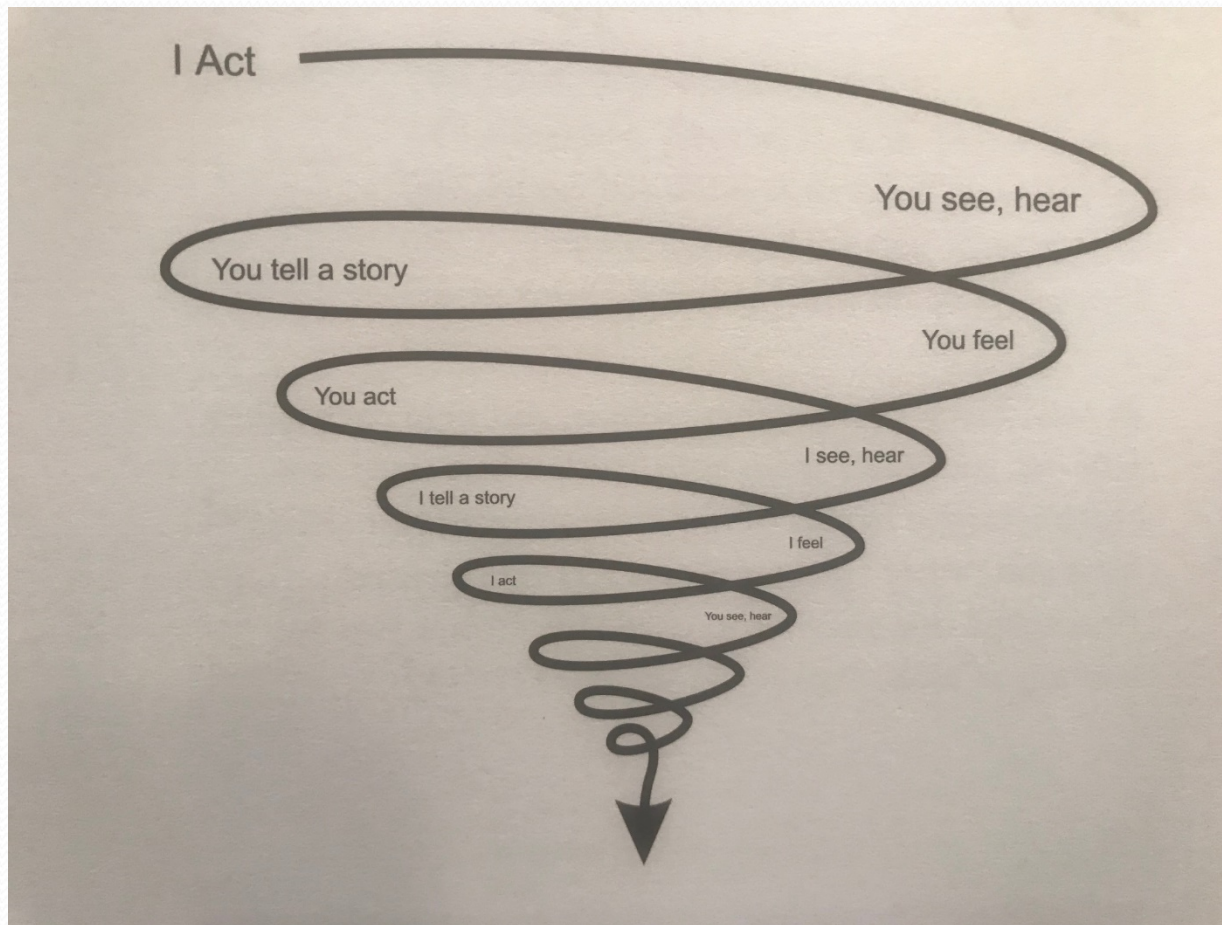
世上的事物無所謂好壞，
是我們的想法使它有了好壞之分。

- 莎士比亞

產生行動的路程



經常發生的反應



我們的故事

1. 故事提供了我們對事情發生始末的看法
2. 不管有意無意，你一直在講自己的故事
3. 任何事實都可以用來講無數個不同的故事
4. 如果我們能掌控自己的故事，故事就不能掌控我們

Our Stories Create Our Emotions;

We Create Our Stories

回憶你的行為產生過程

Retrace Your Path to Action

1. 認識你的行為(Notice Your Behavior)

我是否有沉默或言語暴力的傾向？

2. 想想你的感受(Get in touch with your feeling)

什麼樣的情緒讓我產生這樣的行為？

3. 分析你的故事 (Analyze your stories)

什麼樣的故事讓我產生這樣的情緒？

4. 回到事實當中 (Get back to the facts)

我有什麼樣的證據支持這樣的故事？

三種故事

1. 受害者的故事 – 不是我的錯

(Victim Stories – It's Not My Fault)

2. 壞人的故事 – 全是你的錯

(Villain Stories – It's All Your Fault)

1. 無助的故事 – 我沒有別的選擇

(Helpless Stories – There's Nothing Else I can do)

產生新的途徑

1. 將你自己從受害者變為主動者

(Turn Yourself from a Victim into an Actor)

2. 將他人從壞人變為正常人

(Turn Others from Villains into Humans)

1. 將你自己從無助者變為自助者

(Turn Yourself from Helpless into Able)

總結

1. Separate fact from story
2. Watch for three clever stories
3. Tell the rest of the story