

Self-Attachment Therapy (SAT) 練習介紹

簡介

呢份檔案包含 20 個 Self-Attachment Therapy (SAT) 練習。建立呢個 SAT 機器人嘅主要目的係通過同用家傾計嚟瞭解佢地嘅情緒，跟住佢就會建議一啲適合嘅 SAT 練習比用家。

練習 1: 同童年嘅自己建立關係

呢個練習嘅目的係鼓勵你同細個嘅時候嘅自己建立關係。試吓想象細個嘅時候嘅自己，跟住想象同細個嘅自己玩或者擁抱。你可以用 2 張細個嘅時候嘅相嚟幫助想象: 1 張開心，1 張發脾氣嘅時候嘅相。

練習 2: 對住兩張自己細個嘅相笑

呢個練習要求你試吓鼓勵細個嘅自己笑。通過對住 2 張自己嘅相笑(練習 1)，同時間諗吓 2 張相入面細個嘅自己表達緊咩情緒，跟住比較吓。呢個練習嘅目的係鼓勵你實現同開心嘅童年回憶產生共鳴，同一時間用笑嚟面對細個嘅時候嘅煩惱。記住我地呢個練習嘅笑唔係嘲笑自己，而係教細個嘅自己去笑。

練習 3: 同細個嘅自己建立愛

呢個練習係用練習 1 嚟作為一個基礎，鼓勵你同細個嘅自己建立更深嘅關係。通過對住細個嘅自己播同埋充滿愛嘅歌(例如兒歌或者搖籃曲)，甚至可以試吓係唱嘅時候跟住個音樂幻想同細個嘅自己一齊跳舞。

練習 4: 承諾關心細個嘅自己

你可以想象吓對住細個嘅自己作出永遠愛護嘅承諾，並且堅持做 SAT 練習嚟支持細個嘅自己。鼓勵你真係講出嚟，甚至可以講多幾次。

練習 5: 同細個嘅自己保持愛嘅關係

揀一句句子(例如: 你係我嘅摯愛)跟住望住一張細個開心，一張唔開心嘅相重複咁講。係做緊嘅途中，亦都鼓勵你可以同一時間播住歌，跟住跳舞(練習 3)。

練習 6: 處理細個痛苦嘅回憶

呢個練習嘅目的係幫你處理細個時痛苦嘅回憶。首先你需要想象吓細個嘅自己經歷緊呢件事，並且注意細節，你可以用一張自己細個嘅相嚟做輔助。然後試吓想象大個咗嘅自己用‘家長’嘅呢個角色去安慰同擁抱細個嘅自己。你可以將細個同大個嘅自己嘅對話講出嚟，並且係做上面呢個練習嘅時候一路對自己面部按摩。

練習 7：對生活產生熱情

呢個練習需要係塊鏡前面做幾樣野(唱歌，跳舞，朗誦)。鼓勵你係呢個過程當中想象鏡入面嘅係細個嘅自己。呢個練習最好一日做幾次，並且可以係唔同情況下做。

練習 8：放鬆面部同身體肌肉

呢個練習鼓勵你放鬆面部同身體肌肉，並且想象同細個嘅自己玩或者擁抱。

練習 9：欣賞大自然環境

鼓勵你同大自然建立關係，你應該去公園或者樹林，欣賞下大自然的景色。呢個練習需要你到戶外，然後將注意力集中到一樣野(例如：樹)，觀察呢樣野嘅細節(樹枝/樹葉)。你可以長期係唔同地方做呢個練習。

練習 10：欣賞自己所有嘅成就

你可以係呢個練習到揀一個自己嘅成就，大細都得，並且因為呢個成就而微笑。跟住慢慢從微笑發展到大笑。呢個練習嘅目的係通過對住自己嘅成就笑嚟培養你用笑嚟面對任何情況，提高你面對負面情緒嘅能力。呢個練習嘅笑同練習 2 都係一樣發自內心嘅笑，自然嘅笑，並唔係嘲笑。

練習 11：透過自我安慰嚟面對負面情緒

係呢個練習入面可以將任何負面情緒投射到細個嘅自己身上，想象吓細個嘅自己身處係負面情緒底下。你跟住可以試吓安慰並鼓勵細個嘅自己，將所有可以安慰或者鼓勵嘅說話講出嚟。係冇曬負面情緒之後，你可以想象吓細個嘅自己滿足嘅樣，或者用自己細個嘅相嚟輔助。

練習 12：用笑嚟減壓

呢個練習嘅目的係為咗幫你處理同減低心理壓力。你需要係一個安靜嘅環境底下進行呢個練習，試吓將所有面部肌肉形成‘Guillaume Duchenne (杜興微笑)’。之後試吓係笑嘅同時發出呢啲聲：‘eh, eh, eh, eh’；‘ah, ah, ah, ah’；‘oh, oh, oh, oh’；‘ye, ye, ye, ye’。如果需要幫助，你可以試吓係做緊呢個練習嘅時候諗吓一啲搞笑嘅野，或者可以因為要做呢個搞笑嘅練習而笑。

練習 13：改變個人觀點嚟處理負面情緒

呢個練習需要你睇一個 Gestalt vase (魯賓花瓶)圖案，試吓用唔同角度睇呢個花樽，跟住將佢地投射落去而家令到你有負面情緒嘅野上面。跟住試吓用唔同角度睇呢個問題。你可以試吓將呢個黑色樽聯想成你而家嘅負面情緒，而圖入面個 2 個白色臉可以聯想成之前已經建立咗關係嘅大個咗嘅你同細個嘅你。用另一個角度咁睇呢幅圖可以聯想成由負面視角轉變成樂觀視角咁去睇件事。

Gestalt vase(魯賓花瓶):



練習 14：認識自己細個不良嘅行爲

係呢個練習入面，你可以試吓從成熟嘅自己呢個角色將自己嘅行為同表現投射到細個嘅自己身上。從而認識自己細個做過嘅不良行為，並且成熟咁教導細個嘅自己點樣剋服呢啲不良行為。呢個練習嘅目的係透過呢種方式去令到你認識到自己嘅不良行為，並且剋服佢地。

練習 15：認識並且控制自己過度自戀或者自責嘅行爲

呢個練習需要你熟悉 3 種心理創傷：逼害情結，受害者情結，救星情結。並且用呢個作為基礎去分析自己或者相關嘅經歷。特別係認識呢啲經歷所導致嘅過度自戀或者自責嘅行為。通過分析自己嘅經歷去分辨同預防過度自戀或者自責嘅行為。

練習 16：強化自己內心嘅狀態

你會係呢個練習入面回憶起自己細個接受嘅教育同埋分析自己同父母嘅關係，同埋呢 2 樣野點樣影響到你而家嘅性格同行為。然後你可以想象吓將而家負面嘅行為/性格投射到細個嘅自己身上，並且努力教育細個嘅自己點樣改善自己嘅行為。

練習 17：解決個人危機

呢個練習針對而家正係經歷緊個人危機嘅你，例如同朋友/家人/伴侶鬧交。你首先要將而家呢啲情緒投射到細個嘅自己，之後用練習 15 作為基礎嚟問細個嘅自己呢件事同個 3 點有冇關係。搞掂之後你可以諗吓呢件事係咪一個可以提升自己嘅機會。你可以係做上面呢個練習嘅時候都試埋練習 12。最後，你可以用一個大個咗嘅自己嘅角度去分析呢個經歷，同埋同之前嘅經歷比較，並且分析吓自己係咪有可以提升嘅地方。

練習 18：無傷害性咁嘲笑兩塞(音: mang⁴ sak¹) 嘅諗法

係呢個練習你需要讀一段‘Nietzsche’s wish’(尼采的“權利意志”)，並且一路讀一路笑。你可以係讀嘅過程中回憶曾經嘅負面經歷，同埋呢啲經歷點樣影響而家嘅你。呢個練習嘅目的係訓練你用笑去面對以前負面嘅事，跟住可以慢慢適應點樣面對一啲新嘅負面時間同埋所產生嘅負面情緒。

練習 19：通過體驗唔同思考框架嚟提升想象力

呢個練習鼓勵你挑戰試吓用唔同嘅思考模式，或者係一啲特別嘅問題上挑戰自己現有嘅諗法，例如政治問題，社會問題(種族，性別問題)。你可以係練習嘅時候想象 2 個角色，然後佢地輪流辯論呢個問題，從而試吓瞭解唔同嘅視覺。

練習 20：利用名言嚟鼓勵自己

呢個練習需要你收集一系列嘅名言，然後係入面揀一啲你覺得有身同感受嘅名言。之後透過朗讀佢地嚟得到鼓勵同自信。