

Self-Attachment Technique (SAT) 練習介紹

簡介

這份檔案包含了 20 個 Self-Attachment Therapy (SAT) 練習。建立這個 SAT 機器人的主要目的是通過和用家聊天來瞭解他們的情緒，然後它就會建議一些適合的 SAT 練習給用家。

練習 1: 和童年的自己建立關係

這個練習的目的是鼓勵你和小時候的自己建立關係。試想象小時候的自己，然後想象和小時候的自己**玩或者擁抱**。你可以用 2 張小時候的照片來幫助想象: 1 張開心，1 張發脾氣時候的照片。

練習 2: 對著兩張自己的照片笑

這個練習要求你嘗試鼓勵小時候的自己笑。通過對著 2 張自己的照片笑(練習 1)，同一時間想象 2 張照片入面小時候的自己在表達什麼情緒，嘗試比較。這個練習的目的是鼓勵你和開心的童年回憶產生共鳴，同一時間用笑來面對小時候的煩惱。請記住這個練習的笑不是嘲笑自己，而是教小時候的自己去笑。

練習 3: 和小時候的自己建立愛

這個練習是用練習 1 來作為一個基礎，鼓勵你和小時候的自己建立更深的關係。通過對住小時候的自己播放充滿愛的歌曲(例如兒歌或搖籃曲)，你甚至可以試著在唱的時候跟住音樂幻想和小時候的自己一起跳舞。

練習 4: 承諾關心小時候的自己

你可以想象對著小時候的自己作出永遠愛護的承諾，並且堅持做 SAT 練習來支持小時候的自己。鼓勵你說出來，甚至可以多說幾次。

練習 5: 和小時候的自己保持愛的關係

選一句句子(例如: 你是我的摯愛)然後看著一張小時候開心，一張不開心的照片重複地說。在做的途中，鼓勵你可以同一時間播放歌曲，跟住跳舞(練習 3)。

練習 6: 處理小時候痛苦的回憶

這個練習的目的是幫助你處理小時候的痛苦回憶。首先你需要想象一下小時候的自己正在經歷這件事，並且注意細節，你可以用一張自己小時候的照片來做輔助。然後想象一下長大了的自己用‘家長’這個身份去安慰和擁抱小時候的自己。你可以將小時候和長大了的自己的對話說出來，並且在做這個練習的時候一邊對自己面部按摩。

練習 7：對生活產生熱情

這個練習需要你在鏡子面前做幾個動作(唱歌，跳舞，朗誦)。鼓勵你在過程當中想象鏡入面的是小時候的自己。這個練習最好一日做幾次，並且可以在不同情況下做。

練習 8：放鬆面部同身體肌肉

這個練習鼓勵你放鬆面部和身體肌肉，並且想象和小時候的自己玩或擁抱。

練習 9：欣賞大自然環境

鼓勵你和大自然建立關係，你可以去公園或者樹林，欣賞一下大自然的景色。這個練習需要你到戶外，然後把注意力集中到一樣東西(例如：樹)，觀察它的細節(樹枝/樹葉)。你可以長期在不同地方做這個練習。

練習 10：認識自己小時候不良行為

在這個練習裏，你可以嘗試用長大後的自己這個角色把自己的行為和表現投射到小時候的自己身上。從而認識到自己小時候做過的不良行為，並且成熟地教導小時候的自己如何剋服這些不良行為。這個練習的目的是透過這種方式去令到你認識到自己的不良行為，並且剋服他們。

練習 11：認識並且控制自己過度自戀或自責的行為

這個練習需要你熟悉 3 種心理創傷：逼害情結，受害者情結，救星情結。並且用這個作為基礎來分析自己或相關的經歷。尤其是認識這些經歷所導致的過度自戀或自責的行為。通過分析自己所經歷的來分辨和預防過度自戀或自責的行為。

練習 12：欣賞自己所有嘅成就

你可以在這個練習選擇一個自己的成就，不論大小，並且因為這個成就而微笑。跟住慢慢從微笑發展成大笑。這個練習的目的是通過對住自己的成就笑來培養你用笑來面對任何情況，提高你面對負面情緒的能力。這個練習的笑和練習 2 一樣，都是發自內心的笑，自然的笑，並不是嘲笑。

練習 13：透過自我安慰來面對負面情緒

在這個練習入面可以將任何負面情緒投射到小時候的自己身上，試想象小時候的自己身處在負面情緒底下。你可以嘗試安慰並鼓勵小時候的自己，將所有可以安慰或鼓勵的說話說出來。在沒有負面情緒之後，你可以想象一下小時候自己滿足的樣子，或者用自己小時候的照片來輔助。

練習 14：用笑來減壓

這個練習的目的是為了幫助你處理和減低心理壓力。你需要在一個安靜的環境底下進行這個練習，試著用面部肌肉形成‘Guillaume Duchenne (杜興微笑)’。然後嘗試在笑的同時發出這種聲音：‘eh, eh, eh, eh’；‘ah, ah, ah, ah’；‘oh, oh, oh, oh’；‘ye, ye, ye, ye’。如果需要幫助，你可以在做這個練習的時候想一些搞笑的事情，或者可以因為要做這個搞笑的練習而笑。

練習 15：改變個人觀點來處理負面情緒

這個練習需要你看一個 Gestalt vase (魯賓花瓶)圖案，嘗試用不同角度來看這個花瓶，然後把它投射到現在讓你感到負面情緒的事情上。然後試著用不同角度來看這個問題。你可以嘗試把這個黑色瓶子聯想成你而家嘅負面情緒，而圖裏面 2 個白色臉可以聯想成以前已經建立了關係的小時候的你和長大後的你。用另一個角度來看這張圖可以聯想成由負面視角轉變成樂觀視角來看這件事。

Gestalt vase(魯賓花瓶):



練習 16：強化自己內心的狀態

在這個練習裏你會回憶起自己小時候接受的教育和分析自己和父母的關係，而且這 2 點如何影響到你現在的性格和行爲。然後你可以想象一下把現在的負面行爲/性格投射到小時候的自己身上，並且努力教育小時候的自己如何改善自己的行爲。

練習 17：解決個人危機

這個練習針對現在正在經歷個人危機的你，例如和朋友/家人/伴侶吵架。首先你要把現在的情緒投射到小時候的自己身上，然後用練習 11 作為基礎來問小時候的自己這件事情和那 3 點有沒有關係。完成後你可以回想這件事是否一個可以提升自己的機會。你可以在做這個練習的時候同時嘗試練習 14。最後，你可以用一個長大了的自己的角度來分析這個經歷，並且和之前的經歷比較，分析自己是否有可以提升的地方。

練習 18：無傷害性地嘲笑滿塞(音: mang⁴ sak¹) 的想法

在這個練習裏你需要讀一段‘Nietzsche’s wish’(尼采的“權利意志”)，並且一邊讀一邊笑。你可以在讀的過程中回憶起曾經遇過的負面經歷，而且這些經歷如何影響到現在的你。這個練習的目的是訓練你用笑來面對以前負面的事情，然後可以慢慢地適應如何面對一些新的負面事情和它所產生的負面情緒。

練習 19：通過體驗不同思考框架來提升想象力

這個練習鼓勵你挑戰嘗試用不同的思考模式，或者在一些特別的問題上挑戰自己現有的說法，例如政治問題，社會問題(種族，性別問題)。你可以在練習的時候想象 2 個角色，然後他們輪流辯論這個問題，從而瞭解不同的視覺。

練習 20: 利用名言來鼓勵自己

這個練習需要你收集一系列的名言，然後在裏面選擇一些你感覺身同感受的名言。然後透過朗讀他們來得到鼓勵和自信。

例子：

- “My formula for greatness in a human being is Amor Fati: that one wants nothing to be other than it is, not in the future, not in the past, not in all eternity” (Nietzsche)
- I assess the power of a will by how much resistance, pain, torture it endures and knows how to turn it to its advantage.” (Nietzsche)
- Life is not easy. At times we inevitably suffer from hopelessness and paranoia unless if we have an ideal goal that helps us surpass suffering weakness and betrayals” (Bronstein)

Appendix A 'Nietzsche's wish'(尼采的“權利意志”)

(i):

無傷害性地嘲笑菟塞(音: mang⁴ sak¹) 的想法:

“To those human beings who are of any concern to me I wish suffering, desolation, sickness, ill-treatment, indignities – I wish that they should not remain unfamiliar with profound self-contempt, the torture of self-mistrust, the wretchedness of the vanquished: I have no pity for them, because I wish them the only thing that can prove today whether one is worth anything or not – that one endures”

這很有意義，‘殺不死我的會讓我更強大。尼采的願望很有趣，與我們根深蒂固的信念形成了無害的矛盾。當我們讀到上面的引言時，我們會想起過去的痛苦，並在我們說到“.....我希望受苦.....”時開始大笑。

嘲笑創傷:

首先，想像一個發生在遙遠過去的痛苦事件，你已經掙扎了很長時間，儘管它很痛苦，但試著去看看它已經帶來了一些積極的影響、教訓、改變或決定。我們從發生在遙遠過去的痛苦事件開始，到現在我們已經能夠調整我們對它的負面影響。經過每天的反覆練習，一但我們體驗了嘲笑遙遠問題的強大功效，我們就可以逐漸開始嘲笑最近的痛苦記憶。

(ii):

嘲笑創傷:

像聽到一個有趣的笑話，我們放鬆了面部肌肉，微微張開嘴巴，為了抓住笑話中的不協調，我們抬起眉毛表示驚訝。當我們大聲重複這些句子時，我們在等待第二部分時慢慢開始大笑。一但我們到達第二部分的第一句話，這與我們的信念完全相反，我們會放聲大笑。

你不僅應該：忍受它，接受它，嘗試處理它，容忍它的記憶，更加努力地忍受它的記憶，適應它的記憶，分析和理解它，從而調節你的負面情緒並吸取教訓 未來，試著軟化你的思想、壓抑的情緒和焦慮，試著...

Like Nietzsche's wish consider it a great treasure (ha ha ha...), cherish it with great love (ha ha ha...), welcome its challenges with all your heart (ha ha ha...), consider it a good omen with all your heart (ha ha ha...), consider its challenges a great fortune (ha ha ha...), celebrate its memory (ha ha ha...), celebrate its memory with great joy (ha ha ha...), consider it a true love (ha ha ha...), consider it a true love with great passion and intimacy (ha ha ha...) ...

在反覆練習笑練習之後，你可以開始將它應用到現在和未來讓你擔心的事情上。