

《人生小书》

写给自己的成长使用手册

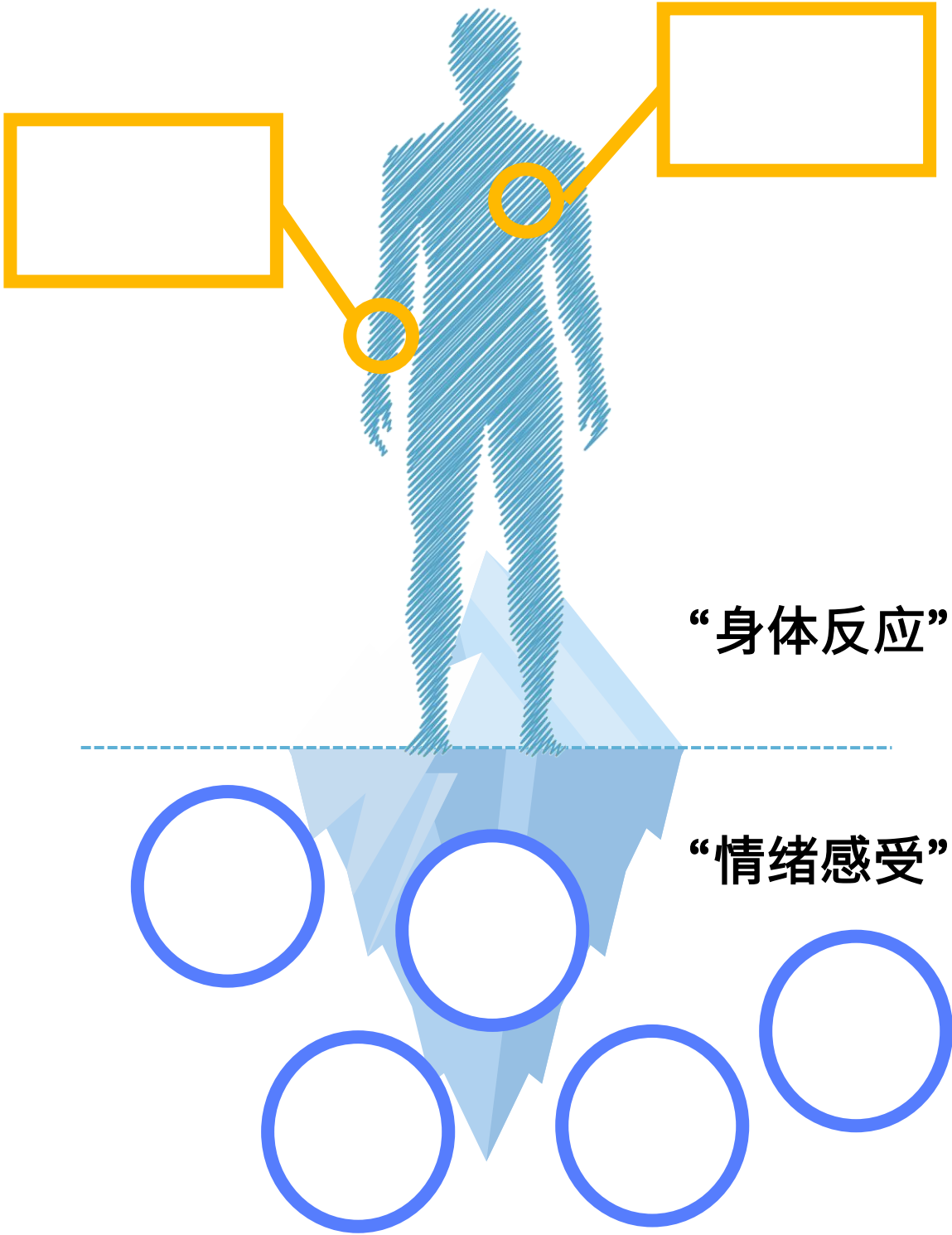
作者

2025.11

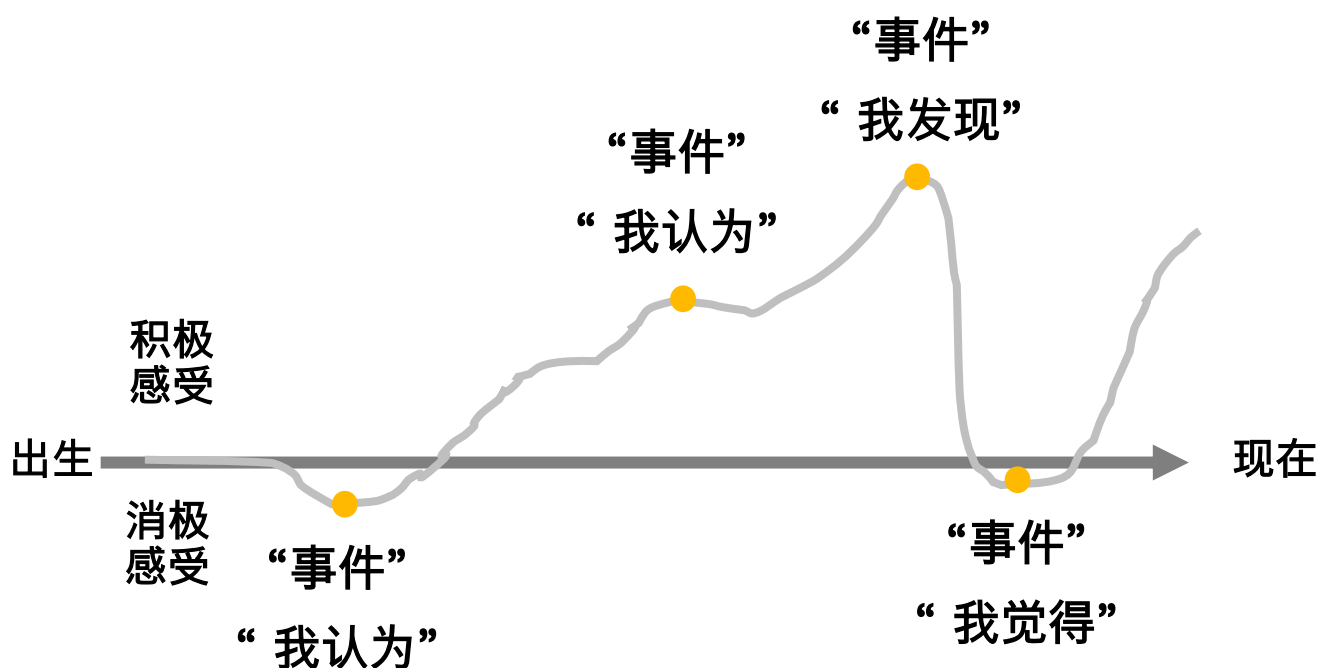


《我的情绪冰山》

“事件标题”



《我的成长故事》



需要升级的旧信念

绝对化要求（确定性）：

灾难化扩大（可控感）：

低耐受（减少痛苦）：

标签化（简化定义）：

升级旧信念

经验：_____

逻辑：_____

效用：_____

新效果

新信念：_____

新行动：_____

《我的关系升级卡》

“事件标题”

不舒服的瞬间，当时我：

最强烈的情绪是：_____

感觉到身上：_____

脑袋里闪过的是：_____

是这么做的：_____

当下，我觉得自己能给出的新回应是：

（承认对方意图 + 说出我不舒服的地方 + 提出新的方法）

我为何会这样反应？

因为我过去认为：_____

升级我的信念

我发现，其实：_____

升级我的方式：

当我用_____（如拍脸、甩手、耸肩、
踩脚、大口呼吸、走来走去）让身体放松又稳定时，我就更容易
用新的方式回应。



“关系的起点是看见自己”

