

自我懷疑急救卡 · 約 3 分鐘

警報響起時，不用思考，照做就行

懷疑上頭的時候，人是讀不進道理的——所以把流程提前寫好。

1 命名（30 秒）

說出來：「哦，報警器響了 / 又是災難放大鏡。」給它起名，你就從戲裡退到了觀眾席。

2 要證據（60 秒）

問一句「證據呢？」——翻開證據帳本，讀三條。不辯論，只讀。

3 換人稱（30 秒）

用自己的名字說一句教練的話：「xx，你上次也是這麼覺得的，後來辦成了。」

4 動一下（60 秒）

立刻做一個兩分鐘微行動——回一則訊息、寫一行字。行動是警報最快的音量鍵。

避雷 · 發作時別做的兩件事。別做重大決定（辭職、刪稿、放狠話）——等 24 小時；別滑著手機等它自己過去——比較陷阱只會給警報澆油。

說法替換表 · 撕下來貼在辦公桌上

✗ 別再說

✓ 試試說

我不行

我還沒學會——「還沒」有下文

搞砸了，我真沒用

這一步錯了，改這一步

別人都比我強

我在拿第 1 年比別人第 10 年

萬一失敗怎麼辦

萬一成了呢？兩個「萬一」都寫下來

運氣好而已

運氣給了機會，接住是本事

我這種人做不了

「這種人」是誰蓋章的？

等我準備好再說

先做 3 分的版本，邊做邊準備

他肯定覺得我不行

沒問過就不算數——去問，或別替他演

每句替換都沒有撒謊——不是把「我不行」硬改成「我最棒」，而是改成更準確的版本。反雞湯的意思是：連對自己打氣，也要用真話。