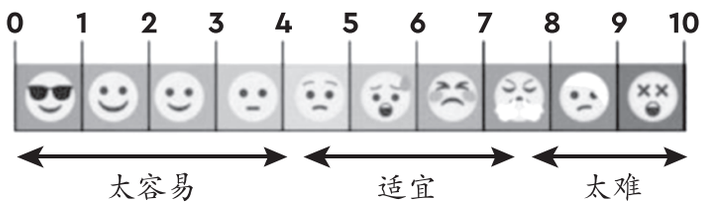
问题1：完成这项练习的技能标准，难度如何？



问题2：是否产生过属于“难度适宜”或“太难”类别中的反应？（是 / 否）

难度适宜			太难		
情感与思考 Emotions and thoughts	身体反应 Body reactions	冲动 Urges	情感与思考 Emotions and thoughts	身体反应 Body reactions	冲动 Urges
可控的羞耻感、自我评判、烦躁、愤怒、悲伤等	身体紧张、叹气、呼吸变浅、心率加快、身体发热、口干	移开视线、退缩、转移注意力 / 话题	严重或难以承受的羞耻感、自我评判、愤怒、悲伤、内疚等	偏头痛、头晕、脑雾、腹泻、解离、麻木、空白、恶心等	关闭、放弃

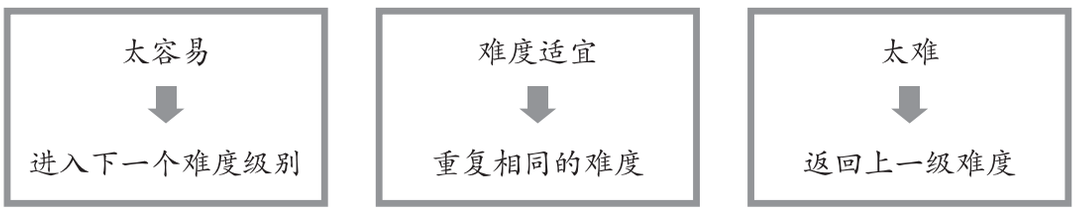


图 A.1　刻意练习反应表[①]

注：摘自美国心理学会出版的《情绪聚焦疗法中的刻意练习》（*Deliberate Practice in Emotion-Focused Therapy*，R. N. Goldman，A. Vaz & T. Rousmaniere，2021，p. 180）。Copyright 2021 by the American Psychological Association.

① 此为综合评估量表，包含难度自评与两类反应对照标准，为方便对照使用，原文将其整体编号为 Figure A.1，即图 A.1，译文予以保留。——译者注