換框練習﹝初級篇﹞

**Q1試將以正面用語來形容你個性上的「缺點」**

**Q2 接著想像當你的「缺點」變成「優點」時會產生怎麼樣的好處**

(例) 不夠成穩→可快速適應瞬息萬變的時代與環境

(缺點) → (優點)

滿足、安全、感性、有趣、熱情、愉快、歡樂、令人滿意、活著的、圓滿、活力充沛、自信、有彈性、健康、有才氣、有能力、聰明、有知識、開朗、成功、同情、強壯、有創造力、公平、快樂、可愛、幸福、熱心、幸運、成熟、自覺、吸引人、開心、感謝、完整、耐心、冷靜、慷慨、體貼、忠貞、自動自發、有組織力、幽默、感恩、滿意、風趣、自我設定、奉獻、樂觀、可靠、溫暖、創新、堅定、單純、坦率、樂善好施、勇敢、感覺敏銳

試著改變想法，藉由「換框」

為自己增加自信、自我勉勵。

 

面對內在的我

1.我最害怕的是什麼？

2.心情憂鬱的時候，我都做些什麼？

3.我生活的哪一方面，需要轉變？

4.我最怕別人發現我的什麼？

5.我最怕發現自己的什麼？

6.至目前我騙自己的最大謊言是什麼？

7.至目前我騙別人的最大謊言是什麼？

8.轉化生活我的障礙是什麼？

**參考資料:木村佳世子著《圖解NLP自我溝通練習書》**

**【中級篇】練習方法：預想實際對話的練習。**

**請試著從不同角度去思考上頁空欄中的句子，給予建言，並參考以下解說，想出兩種以上的答案**。

**1. 環境換框法﹝Context Reframing﹞**

無論是怎樣的行為都會有派上用場的時候。只要把那個行為放在可以讓它發揮功能的狀況，就能改變對方的認知框架。

 假設有人告訴你：「我口才很差，和同學除了功課上的事就沒別的話題可以聊。」這時候如果你說：「這樣很好啊，不多說廢話直接切入重點，同學也許會覺得這樣的你是個能幹的夥伴。」如此一來，對方也會發現自己的新價值。請多多思考，**「這樣的行為在何種狀況下能派上用場？」**

**2. 內容換框法﹝Context Reframing﹞**

 除了改變狀況，你也可以試著改變對方的「意識內容﹝行動、舉止的意義與目的﹞」。

 如前例：除了讓對方產生「不多說廢話直接切入重點，會讓同學覺得我是值得信賴的夥伴」這樣的新想法，不妨再想想，**「那樣的行為還能代表什麼意義？」「有沒有其他正面的意義或價值？」**

**【高級篇】練習方法：試著完成五種以上的換框練習。**

 換框就像戴眼鏡一樣，讓你能用輕鬆的態度為對方提供新的觀點。在對話時，要自然地讓對方了解「還有其他不同的看法與意義」，而不是強迫對方接受，這樣才算的上是換框達人。

 「對方是以怎樣的認知框架在看待事物？」「對方是以何種信念或價值觀作為假設前提？」「把焦點放在那裡比較有效果？」鎖定這幾點，想想看對話時對方會如何回答。

 緊接著要進行的是你本身的自我換框。以對你造成限制的信念或負面思考﹝如「我辦不到」﹞為主題，試著進行自我換框。假如你已經自我改革成功，你想對現在的自己說些什麼呢？

**換框與積極思考是兩回事**

 提醒各位，*換框和「任何事都用正面的想法去解釋」的積極思考是兩回事。*換框是不受限制的，無論是正面或負面都無所謂。也就是說，換框是根據你鎖定的焦點，來決定你鎖定經驗的內容。任何解釋﹝定義﹞都是可能的，只要選出對你而言最有力、最有幫助的觀點與意義即可。透過換框練習，將使你不被眼前的問題困住，進而改變對過往經驗、體驗的既定想法。

 假設「你從小因為父母都要上班，經常得孤單一人在家」，此時只要轉念一想，「多虧父母不在身邊，讓我從小就不受限制，而培養出自己思考、行動、選擇的自主性」或是「因為從小就是自己一個人，所以比誰都重視一家人聚在一起時的天倫之樂」。隨自己的意願選擇不同的解釋，這麼一來，過去在你心中那些「不願想起的討厭經驗」，便可轉換成「支撐你的美好經驗，是幫助你獲得期望的未來的有利資源」。

試想，為了加速達成你想要的自我改革，並提升自己的存在價值，你應該針對什麼進行換框練習、應該獲得什麼資源呢？

**「危機﹝問題、限制﹞就是最好的轉機」**是NLP的一大前提。只要改變看法或固有觀念，危機也可以是新的學習機會與邁向成功的轉機。透過換框架練習，為你帶來靈活不受拘束的觀點及心態。

換框練習﹝中級篇﹞

**試著將以下句子轉換成帶有正面意義的建言**

(例)「我的個性優柔寡斷，總是無法立刻下決定。」

→「其實不必急著作出結論，從各個方面深入討論後再做決定也不遲。

聽聽大家的意見，最後再匯整起來會更好。」

**­­1. 「我不太會察言觀色，所以常說錯話。」**

**2. 「最近情緒低落，老覺得提不起勁。」**

**3.「我不懂安排時間，課業總在最後一刻才完成。」**

**4. 「對什麼事都只有三分鐘熱度，很難持之以恆。」**

**5. 「都怪這場討厭的雨，害我期待已久的活動被迫延期。」**

換框架練習﹝高級篇﹞

無論是怎樣的行為，都有其正面意義。

請試著去找尋這些行為背後隱藏的正面價值。

**改變對方的(認知、行動)框架有許多方法。請試著將以下問題換成五種不同的說法。**

「雖然已經和同學討論過好幾次，但他說什麼就是不肯聽我。難道只因為我不夠好，就得受到這種不平等待？」

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

**（二）**

**試著改變自己的(認知、行動)框架。**

針對自己既有的信念或想法已不同角度重新思考。

(主題)

(換框練習)