

衝破思想籠牢的妙法——思想換框法

朋友看到我初次戴上眼鏡時，向我拋了一句「不要以為戴了眼鏡就會變帥。」換作是你，你是想踢出金鋼腿或是使出化骨綿掌？

如文章《你信什麼就是什麼》，我們所抱持的信念，會主宰我們詮釋人、事、物的方向。若我們將信念看作是大腦用作詮釋事情的「觀感框架」，我們對事情的看法，便可以看成受此



框架所規限。而大腦的運作機制是，一旦選定一個觀感框架，是不可能同時又用另一個框架的：一旦認定他的行為是存心找碴，你不會同時認為他是另有苦衷吧。我們如何定義一個問題，我們就會如何解決那個問題。你將之視為難題，它就會成為你一個難纏的問題；將之視為挑戰，它就會變成令你充滿動力去解決的事件。除卻信念，價值觀、原則、愛惡、喜好……所有都是知見的

框架。一切的意義，全憑你透過什麼「框架」來理解。

換一種知見框架，便能對同一事情有全然不同的看法，這種轉用相應的知見框架而得出想要的效果，NLP 稱此為**換框法 (reframing)**。

你的大腦對思維換框已經非常在行，只是轉換契機大多被動。有青年才俊等十年才向你表白，是痴情；他寫情歌歌詞，是感性浪漫；和你說有色笑話，是對你有意；如果換成是毒男，以上行為就分別是痴漢；思覺失調和嘔心報警。要做「想和你一起睡」的流氓，還是「想和你一起起床」的徐志摩，只要主動轉念，便能衝破思想籠牢。



山不轉路轉；路不轉人轉；人不轉，念轉。

所以，當我聽到朋友開首那句評語，我心裏愉悅，我認為「就連朋友也認同，我已經帥氣到『就算戴了眼鏡也不能變得再帥』了」。

以上文章由澳門身心語言程式學培訓中心提供