



RETHINK THE WAY
YOU THINK

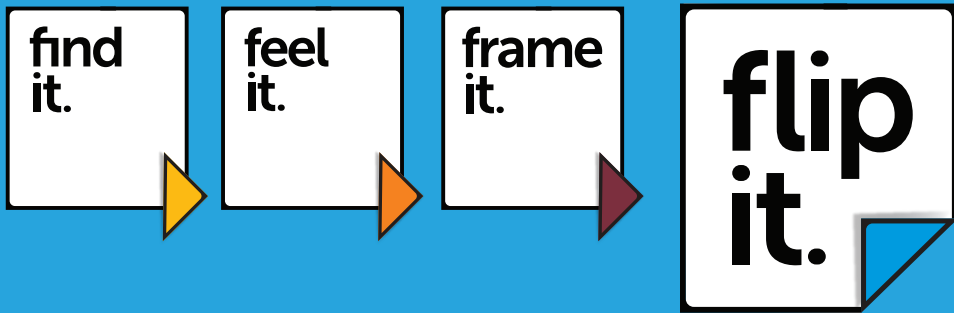
USER GUIDE

**A Coaching Framework
for Change.**

www.flipitframework.com

RETHINK THE WAY
YOU THINK





FlipIt 是一个有关改变的教练框架。这是一个重置视角采用一种全新“看世界”方式的4个步骤过程。它是一种方式,帮助你朝着希望的方向前行,在目标道路上,到达你想要达到的地方;实现从当前状态过渡到期望状态的转变。

内容

FlipIt 的源起	3
FlipIt 框架	4
重新思考你的思维方式	5
谁能使用 FlipIt?	5
FlipIt 工具箱	6
第一步: Find it - 识别你面临的问题或挑战	8
第二步: Feel it - 深入挖掘内心的真实感受	9
第三步: Frame it - 选择新的视角去看见	10
第四步: Flip It 获得更好未来的改变	11
有力的工具是什么?	12
尝试 vs 承诺	13
责备 vs 责任	14
怀疑 vs 信任	15
轻视 vs 尊重	16
负重 vs 轻松	17
拖延 vs 行动	18
反应 vs 回应	19
假象 vs 真相	20

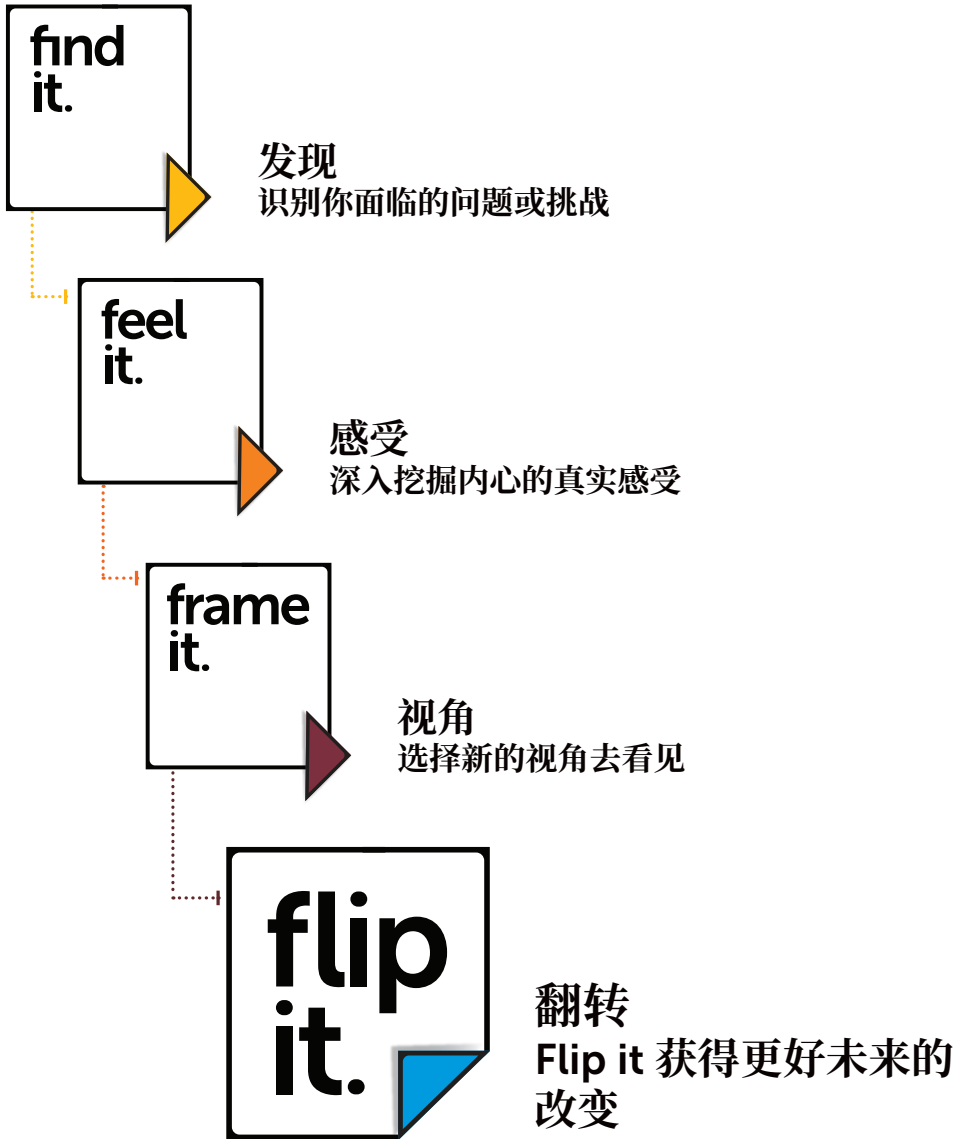


FlipIt 的源起

自2001年以来,我们一直在国际教练学院提供改变人生的教练培训。“重塑观点”的概念是我们课程的核心,因为通常一个简单的视角转变就可以为客户带来戏剧性的结果。“视角”是一种看待事物的特殊态度或方式;一种观点。我们使用ICA的有力工具并将这个概念传授给我们的学生教练们。有力工具是一套基于对立两方面(消极与积极)的表达。这是我们最受欢迎的课程领域之一。学员使用这些工具锻炼他们的教练技能,然后设计和开发自己独特的有力工具。我们现在有数百种有力工具,分布在多个教练利基市场领域中,所有这些都在帮助客户实现从消极观点到积极观点的转变。

FlipIt 将这份 coaching 教练学习带到课堂之外,并为世界上任何地方的任何人创造了一个奇妙体验的机会,帮助他们重塑自己的观点。

FlipIt 框架



重新思考你的思维模式

你通过镜头看世界的吗？

我们看待世界的方式会影响我们对世界的体验。它还影响着我们如何管理变化。这里指的是那些我们想做的改变、我们需要做的改变,以及我们身上正在发生着的改变。如果看人生的这个镜头是消极的,我们对生活的看法就会倾向于不快乐和不满。若镜头是积极的,我们更有可能体验到满足、感激、快乐、自信与自豪。

谁能使用FlipIt?

个人

一个用于自我反思、探索以及目标设定和解决问题的指南。

员工

一个组织对话、建立团队、设定目标、解决冲突、指导专业发展和管理项目的活动。

家庭

一个互动游戏,它可以出现在餐桌上,成员探索不同互动及相处方式,增进成员间的感情交流。

教练

一个帮助客户克服‘卡住’感受的框架,协助客户实现人生的积极转变。

引导师

为关注变化、成长或福祉类主题的研讨会增加价值。

培训师

一种挑战学习者或改变课堂动态的延伸活动。

FlipIt 工具箱

画面卡片



感受和价值观卡片



有力的工具



练习题



练习题 

find it 识别你面临的问题或挑战

用1到2句话写下你面临的难题或挑战

feel it 深入挖掘内心的真实感受

写下你对这个问题或挑战的感受

"当我想到这件事的时候, 我感到: _____"

frame it 选择新的视角去看

我现在的视角是: (例如: 控制)

用当前视角来描述你的问题或挑战: _____

"从我的视角是: _____, 我看到的问题是: _____"

flip it 获得更好未来的改变

我翻转改变后的视角是: (例如: 控制)

用另一个可及视角来描述你的问题或挑战: _____

"从我的视角是: _____, 我看到的问题是: _____"

action 写下三个你可以采取的行动来做出改变, 你是本着新的观点在写下这些行动的清单。

(你已经完成一个完成行动的时间表)

1. _____

2. _____

3. _____

© International Coach Academy

find
it.

第一步: 发现 识别你面临的问题或挑战

应对变化并不容易。针对有关做出改变的话题, 我们常常选择拖延对待, 因为我们不知道从哪里开始。

要做出有意义的改变, 一个重要的步骤是全面而正确地识别问题所在。这听起来或许很简单, 但我们可能往往要花上几周甚至几个月的时间, 才能弄清楚到底是什么问题阻碍了我们的发展或让我们不开心。爱因斯坦说过, 如果他有一个小时的时间来拯救世界, 他会花55分钟来锁定问题, 而只用5分钟来找到答案。我们对问题了解得越清楚, 找到解决办法的机会就越大。

画面卡片的使用介绍

在FlipIt流程的任何时刻中都可以使用图像卡。在“FindIt”的步骤中, 画面卡片是有效的提示, 它们可以帮助使用人员确定或详述他们自己想探究的问题。图像卡的应用不仅仅受限于画面上的展示。例如, 一只长颈鹿的图案不一定就是表示长颈鹿——你可能通过它联想到自己伸手去拿某种东西。

流程

想一个你生活中面临的困境或挑战。它可以是你正在经历的一个新困难, 也可以是一个你尝试过无数次但未能解决的问题。理想的情况是, 这是一个你主动想做出改变并准备去改变的问题。

- ▶ 将图像卡摆放在你面前(一半面朝下, 一半面朝上)
- ▶ 选两张卡片
 - 一张从面朝上的卡片中选出(想一想: 哪一张能最好地代表你的问题或挑战?)
 - 一张从面朝下的卡片中选出(随机挑选)
- ▶ 将两张卡片放在你面前, 图片朝上。
- ▶ 看着面前的画面图像, 结合你面临的困难做思考。
 - 图片中有什么能引起你的共鸣?
 - 它们让你想到了什么?
 - 一张照片是否比另一张更具相关性?
 - 这些图像是否代表了你的现状或者它们是否代表了你未来的现实?
- ▶ 现在想想你的这个困境或问题, 问问自己:
 - 到底发生了什么?
 - 你为什么不开心?
 - 它给你带来了什么挑战?



用一两句话把你的困境或问题写下来。尽可能简明扼要。

feel
it.

第二步: 感受 深入挖掘内心的真实感受

将你和你对这个境况的感受联系起来是很重要的。

你对你面临的这个挑战真实的感受是怎样的？

是难过？

沮丧？

还是其他？

准确地指出与你的问题相关的感觉是什么。有时候，我们会直接跳到解决问题的模式，而忽略了表达自己的感受，忽略了将这份感受与问题联系起来的步骤。当你不花时间去感受你的情绪，你所做的任何改变都不太可能持续下去。不管你做什么，或者你有多积极，未被承认接纳的感觉总是会再度浮现。

你可能非常清楚自己的感受，并能够迅速识别出这个问题对你造成的影响。如果不是这样的话，使用感受卡片作为指南，可以弄清楚你对自己的处境或挑战的真实内心感受。同时，请记住，你可能会有两种不同的感觉。一个与你的问题有关，另一个与你还未能解决这个问题的事实有关。

流程

- ▶ 当你想到这个问题的时候，你有什么感觉？
- ▶ 你可以使用感受卡片来帮助识别自己对当前事件的感受。
- ▶ 这个感觉在你身体哪里反映出来？
- ▶ 从1到10分的划分标准来看，这种感觉有多强烈？



写下你对你这个问题的感受。用这个句式开始：“当我想到这个问题时，我感觉……”

frame
it.

第三步: 视角 选择新的视角去看见

在人生任何一个阶段, 我们都
有过通过带有个人特色的“镜
框”去看世界的体验。

你是你整个人生经历的创意总监!

我们看到什么取决于我们在人生
中经历过什么。我们的视角可以多种
多样。例如, 跳伞者从飞机窗口
望出去, 可能会充满兴奋和期待。
他们在透过一个以信任、好奇、勇
气、乐观等为代表的“镜框”看飞机
窗外。但是, 一个不喜欢高空的人
从同一扇窗户望出去可能会充满
恐惧。他们的“镜框”是以怀疑、恐
惧、悲观等作为代表的。

事件是一样的, 但每个人都有自己
的经历。思考一下, 你是用什么
“镜框”或“视角”来看待你的
这个问题或挑战的。

流程

- ▶ 将有力工具的卡片摆好, 灰色面朝上。
 - 吸引你注意的是哪张卡片?
 - 针对你面临的这个问题, 哪种观点可能会阻碍你找到解决方案, 或者哪种观点会影响你处理这个问题?
- ▶ 选择最能代表你当前视角的卡片, 并把它放在你的图像卡片旁边。
- ▶ 想想这个观点如何影响你处理这个问题的方法。
 - 当你从这个角度看待自己时, 你觉得自己怎么样?
 - 当你从这个角度出发时, 你如何看待你周围的人?
 - 当你从这个角度来解决你的问题时, 你是怎么想的?
 - 如果你保持这种观点, 最可能的结果是什么?
- ▶ 你现在的观点和你的价值观一致吗?(用价值观卡片指引你识别自己的价值观)



从这个角度描述你的问题或挑战。使用这样的语言:

“当我持怀疑态度看这件事, 我认为我的问题是……”或者“当我持责备态度看这件事, 我认为我的问题是……”

flip it.

第四步：翻转 获得更好未来的改变

尝试一种新的视角就像尝试一双新鞋；你需要穿着它们四处走走，看看感觉如何。

最后和最激人心的步骤是“翻转”你的有力工具卡片。这里，你可以用一个新的角度来思考，可以做出选择或决定，这些选择或决定如何为你的生活或那些你关心的人的生活带来积极的改变。

当你完成下面的步骤过程时，坐下来花些时间与这个新的视角相处。有可能的情况是，在进行反思和“尝试”这个视角后，你觉得它不太合适。如果是这样的话，请随意选择另一个有力工具，并尝试不同的内心对话。你也可以在面对同一个问题或挑战的时候，使用多张卡片。

流程

- ▶ 把你的有力工具卡片翻过来，将赋能一面的视角展示出来。
- ▶ 阅读定义说明并思考你能如何将它应用于你的这个问题或挑战。
 - 当你从这个角度看待自己时，你觉得自己怎么样？
 - 当你从这个角度出发时，你如何看待你周围的人？
 - 当你从这个角度解决你的问题时，你是怎么想的？
 - 当你从这个角度出发时，你的问题会如何改变？
 - 这个新的视角会如何改变你未来的行为？



从这个新的角度描述你的问题/挑战。使用这样的语言：“当我持信任态度时，我认为我的问题是……”或者“当我持负责任的态度时，我看到的问题是……”



写下三个你可以采取的行动来做出改变。你是带着新的赋能观点写下这份行动清单的。(给自己制定一个完成行动的时刻表)

有力的工具是什么？

有力的工具是一套卡片，卡片中描述一种状态，提供一对截然相反的观点。

我们都认识一些不断经历困境或挑战的人，也认识一些好运无限的人。有些人可能纯粹走好运，但也有可能他们选择了一种观点，是这种观点帮助他们创造了好运。这个观点或许不是当事人有意识去选择的，但它却是一种选择。例如，面对一份新工作或一段新恋情，你可能会感到恐惧、战战兢兢，也可能充满自信和好奇。

使用有力的工具

有力的工具卡片可以被用来识别一个视角，然后将其“翻转Flip”。在确定了你想改变的事情之后，你可以把卡片作为一个工具帮助你思考如何去调整当前状况。你有哪些消极观点呢？如果从积极的角度看这件事情，又会是什么样子呢？以“责备vs责任”这张卡片为例。指责他人或许会获得一时的满足，尤其是当错不在己的时候，但责备可能会和生气、埋怨以及无助这类负面情绪一同挥之不去。当责备别人的时候，我们会感到无力改变现状（因为这不是我的错！）但翻开“责备”这张卡片，看到另一面的“责任”，我们马上就掌握了主动权。现在我们能选择一条不同的道路。将视角从责备转换到责任，你能释怀过去，从错误中学习，进而驾驭你的未来。使用者可以有意识地使用这八张有力工具卡片，将消极的视角“翻转”到积极的观点看问题。

有力的对话

虽然这套有力的工具以二分法概念呈现，但我们都知道，生活并不总是黑白对错分明。事实上，人生是由五颜六色组成的，也包括相当多的灰色。正是在这样的背景下，我们不以绝对的视角看待这套有力工具。每一张卡片上的概念并不是一个绝对的‘答案’或唯一的选择；取而代之地，它们是一个我们可以用来开展新的对话的‘框架’，我们可以通过它们尝试新的思维方式，或者体验一种新的生活方式。

尝试
vs 承诺

责备
vs 责任

怀疑
vs 信任

轻视
vs 尊重

负重
vs 轻松

拖延
vs 行动

反应
vs 回应

假象
vs 真相



有一种好的‘尝试’和一种不好的‘尝试’。

好的‘尝试’是当我们不放弃的时候进行的努力。我们尝试一次、两次、三次至多次--然后, 我们通常会成功。糟糕的‘尝试’是指我们反复尝试改变或实现某件事, 但没有成功。这类尝试会让人精疲力尽, 它有点像绕着圆圈跑步, 感觉哪儿也去不了, 没有一点进步。这个时候做出的努力会让人疲惫, 停滞的状态令人沮丧。你或许发现身边的人开始听腻了你的问题, 也许你自己已经厌倦了去说这些事情。当我们处于“尝试”模式的时候, 我们很容易感到失去动力, 因为尝试这个行为本身就有了怀疑或犹豫的影子。

提问

- ▶ 如果你保持这个观点, 最可能的结果是什么?
- ▶ 当你尝试解决一个问题时, 你留意到自己的哪些方面?
- ▶ 当你尝试解决一个问题时, 其他人留意到你的哪些方面?
- ▶ 若从“尝试”的角度出发, 你如何处理当前面对的问题?

对我们大多数人来说, 承诺是一个强大的概念 -- 婚姻或抵押贷款或许会出现在你的脑海中。

但承诺也可以是很小的日常琐事。你有没有想过, 除了睡觉, 你无时无刻都在做出一种承诺? 事实上, 你生活中拥有的或在做的每一件事情的发生都是因为你以某种方式致力于它。你可能会说: “那当我放松看Netflix刷剧的时候呢? 或者遛狗的时候呢? 做这些事的时候, 我们有做任何承诺啊?”

事实上, 这两件事正是你投入在做的事情: 追剧或者遛狗。这里的问题是: 当你在看Netflix或遛狗的时候, 和你‘尝试’去实现的事情相比, 你是否对前者给予了更高的承诺呢?

提问

- ▶ 还有其他更重要的承诺在影响你吗?
- ▶ 当你百分之百地投入某件事时, 你的情绪或精力会发生什么变化?
- ▶ 如果你全身心地投入去解决你面对的问题, 你会如何做?
- ▶ 有什么工具和支持可以帮到你去坚持这份承诺?



愿真正的罪魁祸首站起来！

有时候，把矛头指向别人也会带来愉快的解脱；“指责清单”是“待办清单”的表亲，相比之下，“指责清单”更容易受人青睐。这份清单上可能有这样一些人：一位（不提拔你晋升的）老板、一位（很少支持你的）伴侣或者一个更加模糊的不公平待遇，例如年龄（为什么有些公司不雇佣50多岁的员工？）。但在我们责备别人的时候，我们常常忘了一件事。那就是，当我们说“这是他们的过错”的时候，我们其实是在说：“这是在他们的掌控之中。”当我们这么说的時候，我们放弃了主宰自己人生的动力之源。如果你觉得自己无法掌控某件事，那就很难去改变它。

提问

- ▶ 针对你目前所处的困境，你在责备谁或你在责备什么（这也可能包括你自己）？
- ▶ 如果把你的“指责清单”定性为“借口清单”，会发生什么？
- ▶ 如果你坚持“指责”这个观点，最有可能的结果是什么？



责任是重新获得掌控权，它让我们掌握自己的人生。

不是向外看，而是向内看。想象一下，如果你被解雇了，你可以责怪你的老板、经济现况甚至责备你自己。但这么做有一个问题，那就是，你无法前进。你被困在一个“指责游戏”中。相反，你可以选择承担责任，放下过去，向内看，在你的内心深处思考：你在解雇这件事情中，自己或许扮演了什么角色？现在的你能通过怎么做来得到你梦想的工作？

当你认为每一种境况都涉及到你创造的结果，最终你要对自己的生活负责，那么你就会成为自己命运的主宰者。你会从错误中吸取教训，去掌控局面，引导你的人生朝着你想要的方向前进。

提问

- ▶ 试想为你的处境承担责任的场景。要做到这一点，需要什么样的新思维？
- ▶ 当你选择对自己当前处境100%负责的时候，你会有什么改变？
- ▶ 想象一下，给你全新的‘负责任的’自己拍张照片或一段视频。你留意到自己有怎样的肢体语言、手势或情绪？



怀疑是一种使人衰弱的模糊状态。

过度的怀疑来源于恐惧、焦虑、安全感缺乏或担忧,它让我们在面对问题、失误或攻击的时候,保持高度警惕。这有点像,我们故意为出错创造空间。

相信事物的存在或发生有“对”和“错”之分,这个观点往往是怀疑的根源。如果你相信有一种正确的行为方式,那么你可能会担心自己会做出错误的行为。同样地,如果你相信某些事情是好的,那么你就可能担心不好的事情会发生。不论原因是什么,怀疑会极大地限制和严重阻碍任何行动。

提问

- ▶ 你的哪些判断可能会引发你产生怀疑的想法?
- ▶ 在你当前所处的境况中,你在怀疑谁?或你在怀疑什么?
- ▶ 当你怀疑的时候,最可能的结果是什么?



信任 - 神奇的词语唤醒平静、安宁和安全感。

有了它,人际关系更牢固,职场更有效率,事情通常可以更快、更容易地进行。建立这种信任的关键是信心。我们需要相信与我们一起工作的人(和物)是可靠和安全的。

但更重要的是,我们需要相信自己,这意味着我们要清楚自己的信仰、价值观和目标是什么。当我们清楚自己是谁,并了解我们看重什么的时候,我们就会选择信任,并对自己的选择更加自信,而不是过度分析质疑,这样,我们就能毫无保留地相信正在做的事情以及前进的方向。

提问

- ▶ 当你选择相信自己或他人时,你会有什么改变?
- ▶ 如果你决定在所处的困境中将自己脆弱的一面展现出来,会发生什么?
- ▶ 你需要什么样的支持或构架来建立信任?



轻视有着如履薄冰的作用。

你是否有过这样一种经历, 在这个经历里, 你感到自己没有倾听或没有被如实描述? 不论这里的意图是无知还是恶意, 结果都是一样--这个行动造就消失和无力感。

当我们轻视别人的时候, 我们不仅仅只是不同意他们的观点。我们会认为他们的经历没有任何权威性, 并且他们的感受无关紧要。

当我们用消极的语言自我对话或通过以破坏性的行为来否定自己时, 情况也是如此。这里传递的是终极的“不够好”的信息。

提问

- ▶ 在你面对的处境中, 是否有你轻视的人(这个人也可能是你自己)?
- ▶ 当你轻视你自己或他人时, 你是如何看待你面临的处境的?
- ▶ 你在做哪些评判?

作为人类, 我们都有一种希望自己被看见和被听见的渴望。

这里说的是在家庭、职场和人际关系中被认可和欣赏。对大多数人来说, 我们在成长过程中学习到尊重, 例如: 尊重长者, 尊重老师等等。

其实, 尊重比这要深刻得多, 它不仅仅指的是举止得体。它是认可一个个体的自主、独特和自由。这就意味着即使我们不同意他们做出的决定, 我们也重视并承认对方做出他自己决定的权利和能力。

自尊的概念也是相似的 - 它意味着允许自己成为我们想要成为的人, 按照我们想要的方式生活, 不受自我评判或他人评判的影响。它也意味着将自己看成一个有价值的个体, 认为自己值得获得关注、照顾和支持。

提问

- ▶ 在你所处的境况中, 你更尊重哪些物或哪些人?
- ▶ 当你用“我的感受是合理的”这个想法代替你脑海中出现的“我不应该有这样的感受”、“我需要治疗”这类声音时, 你的心态会怎样?
- ▶ 在面对你的处境时, 你选择尊重自己或他人后, 对你来说, 会有什么不同?



负重有点像被“困”在我们自己的信仰里，看不到它们之外的东西。

我们给予生活中快乐事情的意义是十分赋能的。我们重温那些时刻，这样我们就能抓住快乐的感觉。

然而，当我们把同样的意义赋予生活中给我们带来伤害或失望的事情时，就没有了轻松的感觉。在这种情况下，我们会感到沉重和负担。人生不会总是事事如意-人们会犯错误，事情会有意外，道路有时会变得崎岖不平或者出现不可预知的转弯。

当我们过度关注在一条道路上，不接受任何灵活变化的时候，负重就会出现。当我们把自己的包袱带到某个情景时，或者当我们深深地相信一件事情应该发生，某人应该如何表现时，我们也会经历负重。

提问

- ▶ 为什么你的困境/挑战对你来说，如此重要？
- ▶ 在这件事情上，你是不是特别专注在一个结果上？
- ▶ 在谈这件事情的时候，你对这个结果做了什么投入？例如，对你来说什么是最重要的？



你是否曾经走进一池阳光，闭上双目，将一切抛之脑后？

这个滋养灵魂的时候就是选择轻松。即使在最糟糕的情况下，众多因素都超出了我们的掌控，我们也可以选择让多少“光”进入；选择不让问题把我们压垮的态度。

我们可以简单地说：“在现在这个时刻，我选择赋予这种轻盈。”轻松并不是否定或否认现实；它并不意味着你不关心，或者你意识不到事情的严重性，它更多的是从过去的经历中解脱出来，走进当下。

轻松为一个截然不同的情绪状态创造空间，在这一个情绪状态下，随之而来的是休憩、有创造力的思考以及有意识的接纳。

提问

- ▶ 如果你采用一种轻松的视角，会发生什么？
- ▶ 有没有什么你依恋的东西，是你可以放手的？
- ▶ 如果把你依恋的东西放手了，会发生什么？



拖延症喜欢与“可以, 会, 应该” 这样的措辞作伴。

最终敲定税收账户、开立账单或完成一篇论文--不论是做什么事, 在某个时间点上, 我们多数人或许都做出过选择拖延对待。有许多因素造成拖延的行为, 例如恐惧、厌倦、完美主义和准备不充分。

尽管拖延战术很受欢迎, 但它却不是解决问题最有效的办法。当然, 拖延会带给我们短暂的满足感, 但在内心深处, 它会加剧我们的挫败感, 减缓我们前行的脚步。最糟糕的一种情况是, 拖延会把我们变成一个冷冻箱, 进而将我们所有最宝贵的成果和梦想都冷冻起来。

提问

- ▶ 你在考虑拖延做什么事情吗?
- ▶ 在面对你所处的困境这个问题上, 当你拖延采取行动的时候, 最有可能的一种结果是什么?
- ▶ 当选择拖延对待的时候, 你会失去什么?



自行车可以载着你从A地到达B地.然而, 是你腿的行动产生了这样的物理变化。

事实上, 如果你不朝着选定的方向蹬车, 你永远也到不了目的地。是行动创造了我们的梦想、希望与愿望。

退出行动的你只会白板上留下一个愿望清单。重要的是, 我们要意识到行动是一种精神和身体的体验, 它有着各种形状大小的可见性。

“行动起来”这句话并不仅仅适用于像跑马拉松创业或寻找人生伴侣这样的“大项目”。它还意味着实现更大行动所需要的所有小行动。

提问

- ▶ 如果你没有拖延, 而是在采取行动, 你所在的处境会是怎样一番情景? 你的感觉又会怎样?
- ▶ 在面对你所处的困境中, 你能采取的最小、最不困难的一个行动是什么?



砰! 过度反应是瞬间发生的, 有时它是惊人的或奇怪的。

过度反应和冲动在我们的生活中扮演着重要的角色--就像未封顶的油井--如果被滥用, 它们会让我们感到枯竭、不安、充满遗憾。当我们对一个人或一件事做出激烈反应时, 我们就会把注意力从他们身上移开, 把注意力放在我们自己的感受上。

在这样的情况下, 我们过去的伤害常常被触发, 它驱动着我们在特定境况中的回应。

试想一下, 当你在泛舟的时候, 不断有水溅到你的脸上。几分钟后, 你感到恼火、沮丧和气愤。这时的你正在经历过度反应--它由缺乏掌控而引发, 按理说你在顺流而下的筏子上被弄湿, 这是预料之中的事情。

在这样过度反应的状态下, 你甚至可能对这你的导游或同伴发泄嚷嚷。

这里描述的场景是不是并不陌生呢? 当面对一个真实存在或我们想象出的威胁的时候, 我们的理性思维会被我们的情绪反应所劫持。当这种情况发生时, 我们的复杂思维、创造性洞察力和远期规划的能力就受到了影响。

提问

- ▶ 在你面临的这个境况中, 你是否在对某件事或某个人做出过度反应呢?
- ▶ 是什么情绪触发了这种反应?
- ▶ 你是否在相似的时间或境况中, 做出过相同的反应呢?

使用指南



如果反应是自动瞬间发生的, 那么回应就是一种选择。

回应创造机会, 它赋予我们做出有责任感和可信度行为的能力。

当我们在做出回应时, 我们关注在面临的问题或事件上。回应与反应不同, 在回应的时候, 我们不匆忙, 也不停留在当下。相反, 我们会花时间考虑各种选择, 在做出回复之前, 会有意识地审视形势。

在回应的时候, 我们做出的回复是经过深思熟虑的; 回应带给我们一个神奇的时刻, 它给了我们各种选择, 让我们的行为与我们的世界观保持一致。回应让我们变得独立且足智多谋。我们有机会思考、斟酌和做出决定。我们离开被动的状态, 利用逻辑思考的优势, 变得主动。

提问

- ▶ 如果你把自己从画面中移开, 将注意力集中在另一个人身上, 会是什么样子?
- ▶ 试想一下, 你现在所处的境况由另一个人来经历。这个陌生人在你的这个境况中会做出怎样的回应?
- ▶ 当你选择回应而不是过度反应的时候, 会有什么改变?



其他人对你有什么期望吗？每一天我们都在收到信息，这些信息告诉我们应该如何去行动，应该向何处努力。

这些通常是善意的信息，有时它们是由与年龄、性别、文化或种族相关的期望而决定的。受到这些信息的影响，我们开始在现实生活中追求与之相关的东西，例如与我们内心深处的价值观和信念并不相符的亲密关系或职业目标。

这使我们生活在一种假象之中。我们的生活、境况或经历使我们没有时间去思考和确定我们真正想从生活中去获得什么。假象剥夺了我们获得内心最深层次的幸福感，以及一个我们可以努力的世界。

提问

- ▶ 你在努力不辜负别人的期望吗？或者你在以别人的价值观为导向而生活吗？
- ▶ 你最看重的三个价值观是什么？
- ▶ 这三大价值观是否在你的人生中得到体现？



这句话可能让你有点坐立不安：你是在真实地活出自己的人生吗？

这个问题让你深入地剖析你的信念和价值观是什么，它鼓励你去思考你人生的真实意义所在。更好的是，这个问题帮助你去想一想：你的人生中，有多少部分是你为了取悦他人而活的。虽然有时候，按照所赋予的价值观生活更容易，但对我们来说，它永远不会为我们带来更幸福的人生。更有挑战的一条路是，选择一个好似“无人旁观的舞者”的态度去生活，这就意味着尽情地接纳自己。忽视来自自己内心或外人的评判并不容易，但经历忽视这些评判带来的痛楚只是短期的，从长远来看，没有什么比得上充实而坚定地按照自己的“真理”来主导自己的人生更有力量的了。

提问

- ▶ 在你所面临的困境中，“活得真实”意味着你要怎么做？
- ▶ 在你所面临的的这个境况中，你的哪些个人价值观与之相关？
- ▶ 如果你决定按自己的价值观生活，会有哪些改变？

RETHINK THE WAY
YOU THINK





International Coach Academy is an ICF Accredited school
with a reputation for excellence and a unique
'no single model' approach to coaching.

www.flipitframework.com