



換框力練習卡

換框八法	換框心法	換框練習
時間換框	從過去淬鍊學習，到未來借點資源	
空間換框	移動身體或心理，創造出新空間與彈性	
角色換框	從第一人稱換成第二或第三人稱，掌握觀點與需求	
角度換框	從目的、目標、過程、風險、價值、可能性，選擇透過不同元素來看待	
視覺換框	置換部分或全部的畫面，重新賦予意義	
系統換框	試著改變元素、互動關係或資源	
範疇換框	看見自己相信的、在乎的、覺得正確的假設	
極度情境換框	想出最差、最佳、假設的情境，測試自己的可能反應	

換框八法舉例

換框八法	舉例：我覺得時間不夠用，總是被各種事情追著跑，非常焦慮。	換框重點
時間換框	若一年後的我回看現在，這段混亂可能只是為了使我能建立節奏的過渡期。	不看失去，看得到
空間換框	當我從旁觀看自己的一天，我發現自己將太多時間給了對別人重要的事，那麼對自己重要的事呢？	看見自己能量分配的慣性
角色換框	如果我是老闆，我會先做什麼？	從不同層次看議題
角度換框	如果時間太少是果，那因是什麼？	從外在問題，轉為選擇內在責任
視覺換框	如果我的行事曆是為了完成一個拼圖畫面，那個畫面是什麼？	透過視覺化象徵意義來影響注意力與情緒
系統換框	如果這是持續議題而非單一事件，是哪裡需要優化？	從眼前單點症狀轉為看線或面的長期解法
範疇換框	我以前將忙碌視為價值的證明，現在我想要把有餘裕當作真正的能力。	選擇更能有效支持現在階段人生的信念
極度情境換框	如果明天要去無訊號的山裡一週，我現在必須完成的是什麼？	喚醒自己優先排序的意識與行動力