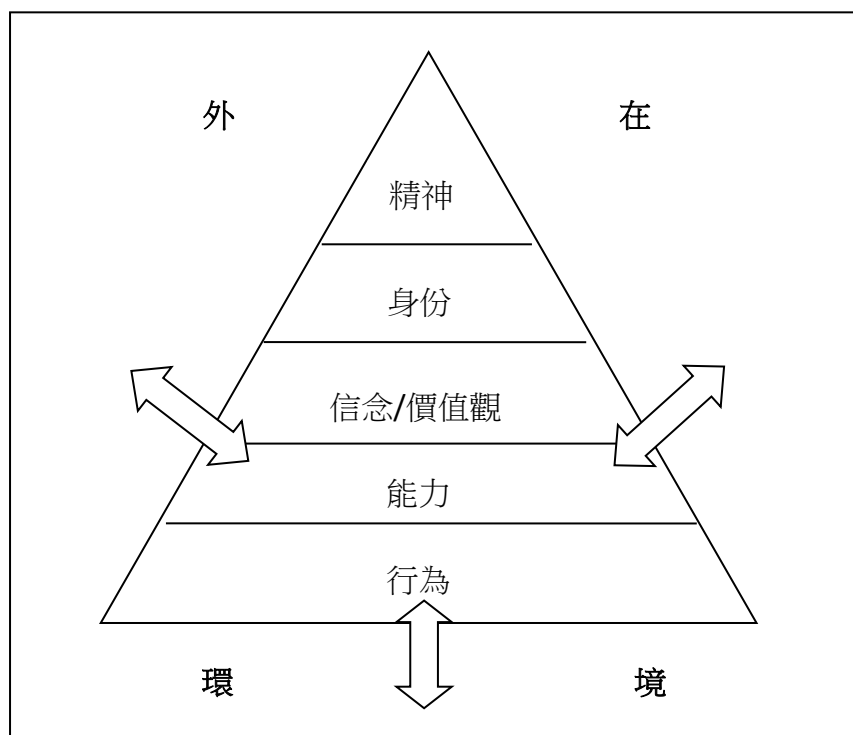


淺談心態

正所謂「有之於內，形之於外」，行為的轉變是由內心驅動，亦即可說由精神發展出來。行為是關鍵性的一環；因為它是把守對外對內的尾關去作出最終行動。沒有行動，什麼也成不了。如何強化行為？又或者有什麼可駕馭行為？在NLP (Neuro-linguistic programming)身心語法程式學(一套模仿卓越行為的學問)中對此有所研究。它把我們能影響身邊外界事物、最終後果(環境)的因素分為五層：最底是行為，之上有能力、信念/價值觀、身份和精神；如包括環境則是六層。如以圖示可表達如下：



行為邏輯層次

從圖中可看到精神是最高層次擁有最大影響力；它影響身份，身份影響信念/價值觀，如此類推。倒過來看，要行為做得好，只要把能力攬定，行為便會出色；故此要環境好，基本上行為一定要做好。由於行為受上四層影響，可以說每一層次都可以跟環境互動，若把最高的精神弄好則各層次以至環境都沒有問題。

對於上述六層次可作下列理解：

- L1 精神：自我存在的理由，與世界的關係，對身邊人和物抱有的看法。
- L2 身份：真我的角色，希望自己是怎樣。

- L3 信念/價值：認清什麼是重要的、真實的，並作出選擇與堅持。
- L4 能力：發展自己的處理方法和取向。
- L5 行為：處事方式和技巧。
- L6 環境：身邊的事物和外界條件，以及事件最終的結果。

當中 L4 ~ L6 是由意識主導，亦即是透過思考後才發生的。而 L1~L3 則很少刻意去作出思考，是我們的深層心理，一般稱為潛意識；這兒所存放的是一些根深蒂固的核心想法，通常以十分簡單的句子來描述自己和世界；但卻主宰我們人生中每一件事。在某方面而言，這些理念代表著我們如何看待這個世界，也就是我們的基本人生觀。可以假設 L4~L6 是身，而 L1~L3 就是心；當六層貫通時便是身心一致的時刻，所做的正是心想的，此時會樂在其中地承擔當中的任務，能夠將自己發揮得最舒暢，壓力不再出現。

