

改寫你的生命程式

不知你有沒有察覺，在日常生活裏，自己的一些行為、習慣，甚至思考方式，幾乎是無意識地重複，好像一早已經被設定好的？

科學家發現，每個人的人生其實就像一系列電腦程式在持續運作。出生時「系統空白」，然後逐漸下載各種「應用程式」，而這些程式，就是我們在人生旅程中所需的各種行為模式和社會技能。

這些行為模式如何「下載」到我們的大腦裏面？在生命最初的7至8年，我們

透過觀察父母、兄弟姐妹，以及周圍環境，不知不覺地「下載」這些應用程式。就像孩子站在一旁，觀察父母如何應對壓力、表達情緒和解決問題等等。例如，父母遇到困難就情緒暴躁，孩子亦容易複製類似模式；如果父母精打細算，孩子容易變得謹慎理財。這些模式植根於潛意識，影響着我們的思想，不經意地影響着我們的決策，塑造我們的人生方向。

然而「生命程式」（Life Program）並非無法改變。關鍵在於我們能否有意識

地檢視，並選擇到底是否繼續運行這些「舊程式」，還是要升級系統，更新「程式碼」，讓人生更符合當下的價值觀與目標。事實上，我們可以透過自我反思、學習新技能，或者尋求專業幫助等方法來重新編寫這些程式，從而讓我們的生活更加開心和滿足。

我們的行為並非命中注定，而是可透過意識與努力來改變。當我們學會更新自己的「程式碼」，就能讓生活更符合理想，活出更加自在、更加精采人生。現在的你，是否已經準備好檢視和反思自己的生命程式呢？

**作者為美國心理學會會員、
執業臨床心理學及腦神經心理學專家**
www.drsmng.com