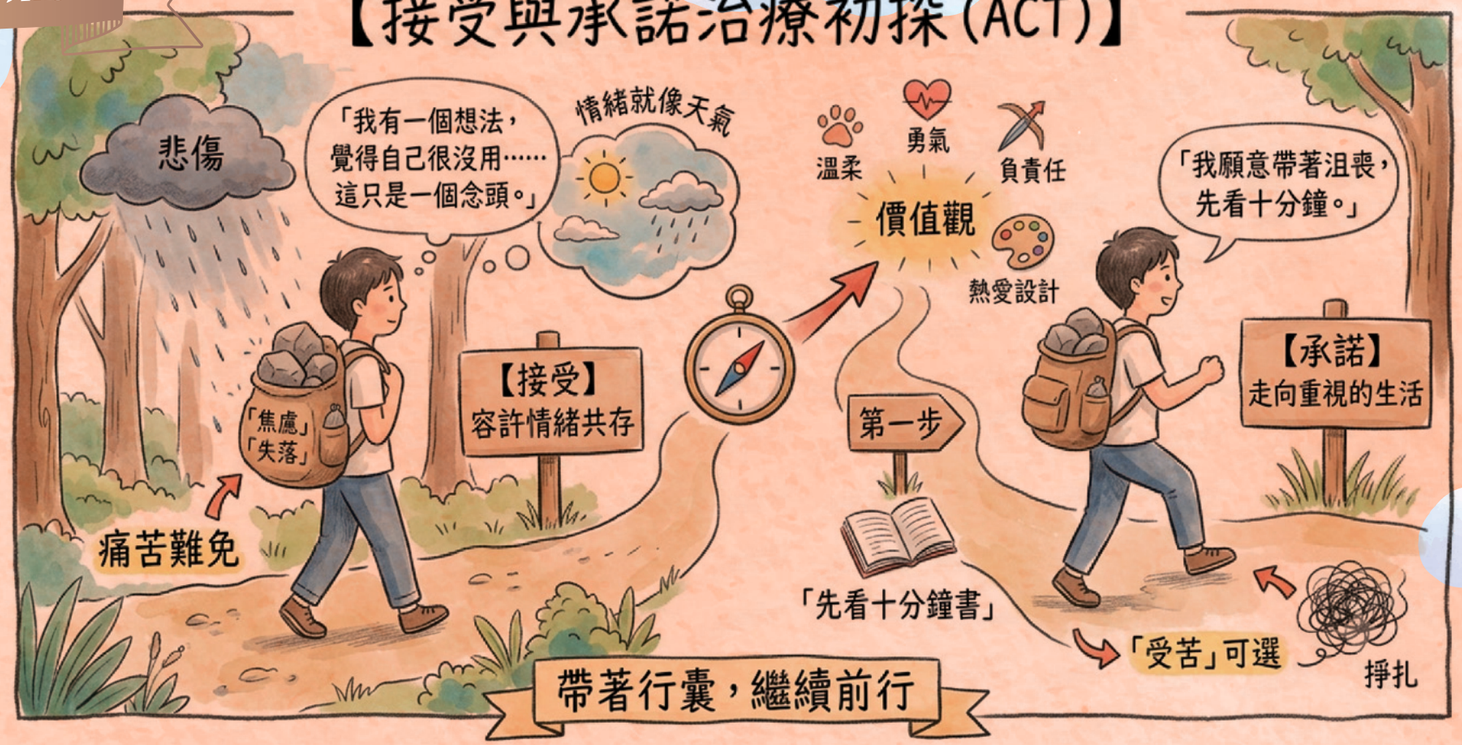
接受與承諾治療初探・下篇

帶著情緒，
走向你真正
重視的生活

第507期的「接受與承諾治療初探．上篇」提到，情緒就像天氣。與其把力氣花在驅趕暴風雨，不如學習為內心的感受騰出空間，讓「痛」不會因為我們的掙扎而發酵成更深的「苦」，但這只是處理情緒的第一步。當我們不再與情緒死磕，省下來的力氣，可以用來做甚麼呢？今期「接受與承諾治療初探．下篇」將為大家介紹接受與承諾治療（ACT）中，最賦予人力量的部分：**釐清價值觀，並採取行動。**

文 童軍知友社社工 植嘉穎



價值觀，是人生的指南針

在輔導室裏，我們經常會提問：「如果你不需要再花時間去對抗焦慮和沮喪，你想把生命花在甚麼地方？」

很多人一開始會回答：「我想打機」、「我想去旅行」及「我想考取好成績」等，這些視為「目標」(Goals)。目標就像山頂，達到後就可以打個剔號，視為完成目標。但「價值觀」（Values）則像指南針，代表着你希望成為一個怎樣的人，以及你想如何走這段旅程。

上篇的故事中，凱藍因成績未如理想而深陷自責。當他慢慢學會與「我好失敗」的想法拉開距離後，我們便開始探討：為何這次考試失利，會讓他如此痛苦？

痛苦的背後，往往藏着我們真正在乎的事。

凱藍發現，他真正在意的其實不是那冷冰冰的分數，而是希望自己成為一個對未來有擔當、願意為了熱愛的事物（例如：他一直嚮往入讀的設計科系）而努力的人。凱藍的價值觀是「願意努力」、「負責任」和「保持好奇」。即使這一次目標未達成，他依然可以選擇做一個「願意為自己負責」的人。

帶着行李，繼續前行

很多人以為要等到情緒完全平復、焦慮徹底消失，自己才能重新出發。但在ACT的語境裏，我們鼓勵另一種選擇：帶上情緒，一起上路。

想像你正在進行一趟嚮往已久的森林徒步旅行。沿途中，你的背包裏裝了一塊名為「焦慮」的石頭，有時天氣還會下起名為「悲傷」的微雨。如果你停下腳步，非要把石頭扔掉、等雨停了才肯前進，你可能會永遠困在原地。但如果你抬起頭，看見前方那片你真正渴望抵達的風景（你的價值觀），你或許會願意背着那塊有點沉重的石頭，撐着傘，繼續邁開腳步。這就是承諾行動（Committed Action）。

凱藍後來不再強迫自己「不能有負面念頭」，而是對自己說：「好，我現在仍然有點沮喪，但我願意帶着這份沮喪，打開書本，先看十分鐘。」

這十分鐘，就是一個充滿力量的承諾行動。

尋找你的專屬指南針

如果你也想探索自己真正重視的生活，不妨靜下來，給自己泡一杯茶，試着問自己以下幾條問題：

- **想像一場未來的聚會：**想像你的80歲生日派對中，最愛的人全都在現場。你希望他們在祝酒時，如何形容你？（例如：溫柔、有勇氣、總是真誠待人等）
- **檢視當下的痛楚：**最近讓你感到最痛苦或糾結的事情是甚麼？這份痛苦，反映了你內心深處真正在乎的是甚麼？
- **微小的一步：**在今天完結前，有哪一件微小但具體的事情，符合你上述的價值觀，且是你現在就可以去做的？

結語：完整的生命，包含所有風景

心理健康，從來不是指生命中只有快樂、毫無波瀾和沒有痛苦。

生命真正的韌性，是我們能夠敞開心扉接納人生旅程中所遇到的每一種天氣；在風雨交加的時候，我們依然清楚知道自己想往哪裏走，哪怕只是很小、很小的一步，亦能勇敢地邁出。