

## 目標規劃與價值觀

目標規劃可以幫助我們在疼痛管理中對自己負責，而反思自己的價值觀可以幫助我們設定這些目標，並在遭遇困難時激勵自己。透過設定目標，我們可以反思日常從事的活動會如何對我們達成目標產生影響。

在設定新的意圖或目標時，反思我們為何要針對當前狀況做出改變，這會很有幫助。通常，目標與我們的個人價值觀一致。價值觀是我們的核心理念，它引導著我們與周遭世界互動的方式。價值觀舉例可包括：尊重他人、負責任、誠實和與他人連結。與目標不同，價值觀沒有最終終點，它伴隨著我們一生，與我們所做的許多事情息息相關。

意向、目標和夢想--有甚麼區別？

概括而言，目標是有固定結束日期的行為，而價值觀則為我們的目標、決策和行為提供基礎。在為新目標而不懈努力時，停下來反思"為甚麼"，可以鼓舞我們的士氣，幫助我們克服困難。

意向是基於你當下的感受的，而目標則著眼於未來。意願鼓勵你做出反思，找到符合自己價值觀和目標的活動，而不需要像目標一樣列出行動清單或時間表。

夢想是更廣闊的圖像--你期望和渴望自己的生活是怎樣的。夢想讓你大膽思考，甚至跨越不可能。

一個很好理解的方式是，目的地是目標完成，而意圖是通往目的地的旅程。夢想是你渴望自己成為甚麼樣的人，想在生活中做出甚麼事情-無論大小。

## SMART 目標法

SMART 目標法是指在生活中各不同領域設定目標時需要考慮的五個因素的縮寫。我們將深入探討SMART 目標的各組成部分，並了解如何使用SMART 目標法來支持慢性疼痛的自我管理。

**Specific具體的**：目標具體化有助於我們專注於想要實現的確切目標；

例如，與其說"我想變得更健康"，不如說"我想增加每天飲水量"。

**Measurable可衡量的**：可衡量意味著我們將使用數據來確定我們是否達成了目標。

SMART目標中會這樣描述："我想增加日常飲水量，每週會增加8 盎司水"，而不是說"我想增加每天飲水量"

。

**Attainable可實現的:**儘管我們很想達成遠大目標，但制訂現實可行的目標也很重要。

在理想世界裡，成人的理想飲水量是每天72-104 盎司，但現在可能無法實現。沒關係，從小事做起，完成最初的目標後再逐步提升！

**Relevant相關性:**具備相關性的目標會與我們的價值觀一致，也即甚麼對我們最重要。確定目標是否相關的一種方法是問自己：“我為甚麼要實現這個目標？”  
關於水的攝取量，適當的飲水已被證明可以改善各種疼痛症狀，包括減少發炎。

**Time-Bound有時限:**有時限的目標讓我們對自己負責，對自己設定的目標負責。回到我們飲水目標的舉例，附加了時限的目標可能會這樣描述：“我想透過每週增加8 盎司飲水攝取量來增加我每天的飲水量，直到我達到每天56 盎司。如果第1 週從0 開始，這就設定了一個為期7 週的有時限的目標。

就這樣，我們訂定了一個SMART 目標！

## 資源

- SMART Goals: A How to Guide. Performance Appraisal Planning (2016-2017) ( SMART 目標: 如何設定之指南; 績效評估規劃 (2016-2017) ) : [https://www.ucop.edu/local-human-resources/%20\\_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf](https://www.ucop.edu/local-human-resources/%20_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf)
- Shifting Resolutions to Intentions by Shirvin Lee (將決心轉變為意向, 作者Shirvin Lee) : [https://shirvin.ca/blog/shifting\\_resolutions\\_to\\_intentions/](https://shirvin.ca/blog/shifting_resolutions_to_intentions/)

## 價值觀工作表

從下表中選擇你的十大價值觀，如果清單上沒有列出，你也可以選擇增添自己的價值觀！

責任心	準確	適應性	利他
野心	娛樂	覺知	平衡
美麗	膽識	勇敢	冷靜
挑戰	確定性	慈善	清晰

舒適性	承諾	溝通	同情心
能力	信心	連接	一致性
合作	勇氣	創造力	好奇心
奉獻	投入	可靠性	決心
發展	專注	尊嚴	紀律
發現	驅動	效率	同理心
激勵自主	耐力	享受	熱情
平等	倫理	精益求精	經歷
探索	公平性	家庭	感受
誠信	聚焦	樂趣	慷慨
給予	美好	優雅	偉大
成長	幸福	辛勤工作	和諧
健康	勇氣	創造力	好奇心
謙遜	想像力	改進	獨立
個性	創新	直覺	喜樂
公正	友善	知識	合法
領導力	學習	邏輯	愛
精通	成熟	意義	節制
動機	開放性	樂觀主義	秩序
組織	原創性	熱情	耐心
權力	效率	專業精神	目的
品質	現實	合理	認可
休閒	尊重	責任	約束
風險	滿意度	安全	自力更生

無私	敏感度	寧靜	服務
共享	簡約	真誠	熟練
孤獨	靈性	自發性	穩定性
現狀	力量	結構	成功
支援	永續性	才華	團隊合作
深思熟慮	及時性	寬容	韌性
傳統	寧靜	透明度	信任
真理	理解	獨特性	團結
勇氣	活力	願景	生命力
財富	歡迎	智慧	奇蹟

下一步，試著縮減為對自己最重要的三個價值觀。

思考以下問題：

為甚麼這些價值觀對你最為重要？

我如何得知自己是否與這些價值觀一致？

我如何得知自己與這些價值觀不一致？

如果我發現自己陷入困境，我該如何行事，才能使自己與價值觀一致？在設

定疼痛自我管理目標時，我可以如何尊從其中一個或所有價值觀？