**「價值實踐」指引**

「價值觀是你內心深處對於自己作為一個人應如何行為的渴望。價值觀不是關於你想獲得或達成什麼，而是關於你希望持續以何種方式行動；你希望如何對待自己、他人，以及周遭的世界。」  
(Dr. Russ Harris，接納與承諾療法專家）

除了設定目標與指標之外，請選擇幾個你希望在執行重要任務或專案時培養或展現的核心價值。在接下來的幾週中，專注於這些核心價值，並持續關注自己的情緒健康。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **價值** | **描述** | **你的選擇** |
| 接納 | 對自己、他人與生活持開放與接納的態度 |  |
| 冒險 | 積極尋求、創造或探索新奇或刺激的經驗 |  |
| 美感 | 欣賞、創造、培養或栽培自己、他人或環境中的美 |  |
| 挑戰/成長 | 不斷挑戰自我、學習與成長 |  |
| 連結 | 全心投入正在做的事，與他人保持真實互動 |  |
| 貢獻 | 貢獻、幫助、協助，為自己或他人帶來正面影響 |  |
| 合作 | 與他人協作、團隊合作 |  |
| 勇氣 | 在恐懼、威脅或困難面前仍勇敢堅持 |  |
| 創造力 | 展現創意或創新 |  |
| 好奇心 | 保持好奇、開放心態，探索與發現 |  |
| 彈性 | 面對變化時能調整與適應彈性：面對變化時能調整與適應 |  |
| 寬恕 | 對自己或他人寬容與原諒 |  |
| 樂趣 | 愛好娛樂，尋求或創造充滿樂趣的活動 |  |
| 感恩 | 對自己、他人與生命中的正面事物心懷感激 |  |
| 誠實 | 對自己與他人誠實、真實與坦率 |  |
| 謙遜 | 謙虛不自誇，讓成就自然展現 |  |
| 仁慈 | 展現出仁愛、關懷、體貼與同情仁慈：展現出仁愛、關懷、體貼與同情 |  |
| 耐心 | 冷靜地等待所期望的事物 |  |
| 毅力 | 即使遇到困難也堅持到底 |  |
| 尊重 | 對自己或他人展現尊重、禮貌與正面態度 |  |
| 責任 | 對自己的行為負責與承擔 |  |
| 安全 | 保障、保護或確保自身與他人的安全 |  |
| 自我覺察 | 覺察自己的想法、感受與行為 |  |
| 靈性 | 與比自己更大的存在產生連結 |  |

資料來源： Dr Russ Harris’s “A Quick Look at Your Values”