

接受與承諾治療初探・上篇

當情緒來訪：

原來，我們不需要把它趕走

不少人曾有難以控制情緒的經驗，這篇文章將透過接受與承諾治療的核心價值及實際練習方法幫助大家應對情緒的來臨。

文 童軍知友社社工 植嘉穎

凱藍是一位中學生，最近考試成績未如理想，他開始變得沉默，常常說：「我好失敗。」每當這個念頭於腦海中湧現，他嘗試努力告訴自己不要再想，甚至長時間打機、滑手機去分散注意力。

但到了晚上，這些聲音反而更清晰及揮之不去。

不少人都有類似的經驗：越是想控制情緒，它反而越強烈。焦慮、難過和自責，就像不請自來的訪客，越想把門關上，它們越用力叩門。

在輔導工作中，我們經常陪伴服務使用者走過這些時刻。很多人以為，情緒的出現代表自己「有問題」，但事實上，情緒並非敵人，而是我們對生活經驗的自然反應。

接受與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy，簡稱ACT）提醒我們一個重要的方向：與其不斷對抗內心的感受，不如學習與它們好好地共存。

接受，痛苦，未必等於受苦

是容許情緒存在，
而不是被它完全牽著走。

“Pain is inevitable, suffering is optional.” 是ACT裏一個很重要的概念，意思是：痛苦在生命中是難以避免的，但那種被困住、被消耗的「受苦」狀態，很多時候是來自我們與痛苦的掙扎。

就像上述提到的凱藍，他因為考試成績未如理想而感到難過，這是「痛」。當他不斷責怪自己、壓抑情緒和逃避現實，那份痛就慢慢變成了「苦」。

我們不是要消除痛苦，而是學習不再讓自己陷入無止境的拉扯當中。

「接受」，不是認輸，而是容讓共存

當提到「接受」，很多人會擔心是不是甚麼都不做才是正確的？

接受，是容許情緒存在，而不是被它完全牽著走。如果凱藍能慢慢學習留意自己的內心，或許可以換個方式思考：「我現在真的很難受，因為我很在意這次考試。」這不是放棄，而是一種誠實的看見。

當我們不再急着推開情緒，反而減少了內心的拉扯，那份「苦」也會慢慢鬆開。當我們不再完全相信這些聲音，就不需要與它們糾纏，也不會讓原本的「痛」，演變成更深的「苦」。



♥ 每一種情緒，都值得被理解和陪伴。♥

🌿 深呼吸，給自己一點時間，一步一步，好好照顧自己。🌿

此圖由AI生成



情緒就像天氣，
有時晴朗，
有時陰天，
有時甚至會有暴風雨。

但無論天氣如何變化，
天空依然存在。

情緒，就像天氣

我們有時會將情緒比喻為天氣。有時晴朗，有時陰天，有時甚至會出現暴風雨。但無論天氣如何變化，天空依然存在。

痛苦就像風雨，無法完全避免；但我們不需要因為抗拒風雨，而讓自己迷失方向。

一個簡單的開始

如果你最近也被情緒困擾，可以嘗試做以下的小練習：

停一停，留意自己的呼吸；

觀察身體的感覺，例如心口的緊繃或沉重；

輕輕為情緒命名：「這是焦慮」、「這是失望」；

對自己說一句：「這一刻，我可以容許它存在。」

當我們願意讓情緒這樣陪伴自己，「痛」仍然存在，但「苦」會慢慢減少。在助人的路上，我們常看到一個轉變：當一個人不再與自己的情緒對抗，他反而開始有力量面對生活。

下一篇，我們會繼續分享：當情緒仍然存在時，我們應如何一步一步，走向自己真正重視的生活。🌸

