

## 目标规划和价值观

目标规划可以帮助我们在疼痛管理中对自己负责，而反思自己的价值观可以帮助我们设定这些目标，并在遭遇困难时激励自己。通过设定目标，我们可以反思日常从事的活动会如何对我们达成目标产生影响。

在设定新的意向或目标时，反思一下我们为何要针对当前状况做出改变，这会很有帮助。通常，目标与我们的个人价值观一致。价值观是我们的核心理念，它引导着我们与周围世界互动的方式。价值观举例包括：尊重他人、负责任、诚实和与他人联接。与目标不同，价值观没有最终终点，它伴随着我们一生，与我们所做的许多事情息息相关。

意向、目标和梦想--有什么区别？

概括而言，目标是有固定结束日期的行为，而价值观则为我们的目标、决策和行为提供依据。在为新目标而不懈努力时，停下来反思 "为什么"，可以鼓舞我们的士气，帮助我们克服困难。

意向是基于你当下的感受的，而目标则着眼于未来。意向鼓励你做出反思，找到符合自己价值观和目标的活动，而不需要像目标一样列出行动清单或时间表。

梦想是更广阔的图景--你期望和渴望自己的生活是怎样的。梦想让你大胆思考，甚至跨越不可能。

一个很好理解的方式是，目的地是目标完成，而意向则是通往目的地的旅程。梦想则是你渴望自己成为什么样的人，想在生活中做出什么事情-无论大小。

## SMART 目标法

SMART 目标法是在生活中各不同领域设定目标时需要考虑的五个因素的缩写。我们将深入探讨 SMART 目标的各组成部分，并了解如何使用 SMART 目标法来支持慢性疼痛的自我管理。

**Specific具体的:** 目标具体化有助于我们专注于想要实现的确切目标;

例如，与其说 "我想变得更健康"，不如说 "我想增加每天饮水量"。

**Measurable可衡量的:** 可衡量意味着我们将使用数据来确定我们是否达成了目标。

SMART目标中会这样描述："我想增加日常饮水量，每周会增加 8 盎司水"，而不是说 "我想增加每天饮水量"。

**Attainable**可实现的:尽管我们很想达成远大目标,但制订现实可行的目标也很重要。

在理想世界里,成人的理想饮水量是每天 72-104 盎司,但现在可能无法实现。没关系,从小事做起,完成最初的目标后再逐步提高!

**Relevant**相关性:具备相关性的目标会与我们的价值观一致,也即什么对我们最重要。确定目标是否相关的一种方法是问自己:"我为什么要实现这个目标?" 关于水的摄入量,适当的饮水已被证明可以改善各种疼痛症状,包括减少炎症。

**Time-Bound**有时限:有时限的目标让我们对自己负责,对自己设定的目标负责。 回到我们饮水目标的举例,附加了时限的目标可能会这样描述:"我想通过每周增加 8 盎司饮水摄入量来增加我每天的饮水量,直到我达到每天 56 盎司。如果第 1 周从 0 开始,这就设定了一个为期 7 周的有时限的目标。

就这样,我们制定了一个 SMART 目标!

## 资源

- SMART Goals: A How to Guide. Performance Appraisal Planning (2016-2017) (SMART 目标:如何设定之指南;绩效评估规划(2016-2017 年)): [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(将决心转变为意向,作者 Shirvin Lee): [https://shirvin.ca/blog/shifting\\_resolutions\\_to\\_intentions/](https://shirvin.ca/blog/shifting_resolutions_to_intentions/)

## 价值观工作表

从下表中选择你的十大价值观,如果清单上没有列出,你也可选择增添自己的价值观!

责任心	准确	适应性	利他
雄心	娱乐	觉知	平衡
美丽	胆识	勇敢	冷静

挑战	确定性	慈善	清晰
舒适性	承诺	沟通	同情心
能力	信心	连接	一致性
合作	勇气	创造力	好奇心
奉献	投入	可靠性	决心
发展	专注	尊严	纪律
发现	驱动	效率	同理心
激励自主	耐力	享受	热情
平等	伦理	精益求精	经历
探索	公平性	家庭	感受
诚信	聚焦	乐趣	慷慨
给予	美好	优雅	伟大
成长	幸福	辛勤工作	和谐
健康	勇气	创造力	好奇心
谦逊	想象力	改进	独立
个性	创新	直觉	喜乐
公正	友好	知识	合法
领导力	学习	逻辑	爱
精通	成熟	意义	节制
动机	开放性	乐观主义	秩序
组织	原创性	激情	耐心
权力	效率	专业精神	目的

质量	现实	合理	认可
休闲	尊重	责任	约束
风险	满意度	安全	自力更生
无私	敏感度	宁静	服务
共享	简约	真诚	熟练
孤独	灵性	自发	稳定性
现状	力量	结构	成功
支持	可持续性	才华	团队合作
深思熟虑	及时性	宽容	韧性
传统	宁静	透明度	信任
真理	理解	独特性	团结
勇气	活力	愿景	生命力
财富	欢迎	智慧	奇迹

下一步，试着缩减为对自己最为重要的三个价值观。

思考以下问题：

为什么这些价值观对你最为重要？

我如何得知自己是否与这些价值观一致？

我如何得知自己与这些价值观不一致？

如果我发现自己陷入困境,我该如何行事,才能使自己与价值观保持一致?

在设定疼痛自我管理目标时,我怎样才能遵从其中一个或者所有价值观?