



大家好，我是上高 4B 胡立知家長，胡振東 Toni。好開心可以在這裡與大家分享好書，書名叫《是旦主義》。「是旦」一般給人負面的感覺，但如果能適時使用「是旦」技巧，不但可以令你父母心情舒暢，還可以增進親子感情呢！

這本書是由一位精神科專科醫生許龍杰所撰寫的，而「是旦主義」主要取材自第三代認知行為治療理論（CBT）的其中一種：接受與承諾治療（ACT），所以「是旦主義」並不是「是旦」寫出來的。

人生裡實在有太多「解決不了的問題」，自己的問題還好，但作為父母的我們，看著自己子女的種種問題，實在有種說不出的感受。所以「是旦主義」便提供了我們其中一條出路。「是旦」並不是「躺平」，「是旦」並不會阻礙我們對理想事物的追求，反而教會我們應該「個人化」自己成功的定義，並學懂接受事物本來的型態。書中(第 157 頁)提到：「目標自己定…才去努力，然後達到一個只有自己才知道、只合自己心意的目標，那就算是成功了。最重要的是不要被別人牽著鼻子走。」

「是旦主義」最核心的有 3 個元素：接受、放下及活在當下。舉個例子，有一個孩子，他是 12 月出世的，是「細仔」。因為小手肌的能力所限，小朋友在幼稚園寫的字體都未如理想。如果我們視這個為問題，當然可以以操練的方法令小朋友進步，但與此同時我們要付出一個怎樣的代價去換取工整的字呢？如果我們理解到這個問題並不是一時三刻能夠解決的話，我們能否改變「成功」的定義，例如筆順對了便算成功？然後有沒有勇氣去「接受」現況，然後暫時「放下」這個問題，再將生活的焦點放回此時此刻與孩子珍貴的相處時間嗎？

我們每天的時間有限，特別是與子女相處的時光。如果我們可以將焦點多些放在與他們相處時的快樂時光，而非那些煩擾著我們的問題，那麼我們生活的義意也就更加豐盛了！

上高 4B  
胡立知家長  
2024 年 3 月 27 日

