

# 做喜歡的事 誘發個人特質

你是否想有李慧詩、林書豪的成就？人人都想成功，當中除了需要能力及努力，更重要卻常被忽略的是「希望感」及抗逆能力。「智選人生」計畫其中一節活動，便是幫助學生建立這重要元素。

透過模擬林書豪人生的活動，同學明白了縱使擁有他的能力，要走過他未成名前的每個挫折及十字路口，如沒有他的堅毅及抗逆力，選擇及今天的成就必定截然不同。換了另一例子楊小芳，她是一位本地學生，因意外導致失去雙臂，卻能以腳代手，愉快積極地生活，並以游泳、單車、長跑之三項鐵人比賽挑戰自己。為何她可以活得比許多健全人士精采？我們常常希望做這、做那事情，為甚麼有些人能夠獲得他們所希望得到的，而有些人卻落空？

## 目標達到 信心提升

本計畫的學術顧問、城市大學臨牀心理學教授何敏賢解釋，要達成目標，需要有方法及動力。一個高希望的人能夠思考出：

(1) 一個或多個可達到的目標；(2) 不同的方法去達成所期望的目標；和(3) 提升自己的



● 你是否也需要朋友，如相中的觀察員，從旁觀察你較突出的特質，或許會有意想不到的發現。

● 遊戲後，同學背上貼滿不同紙條，紙條上都寫上了他們突出的特質，你又知道自己的特質嗎？



● 同學在遊戲中全情投入，每個人的特質會隨「電流」自然發放出來。

動力去完成這些目標。而高希望的思維及情緒是可以誘發及培養的。

何教授的研究發現「生命力」、「人際關係」及「態度」(下圖)這些每個人也擁有的特質，可以誘發我們的樂觀正面思維，讓我們成為「高希望感」的人，繼而提升我們的抗逆力、減少抑鬱和焦慮等。

生命力	積極性、好奇心、創造力、行動力
人際關係	對別人的關心、同理心
態度	堅持、公民責任、決心

但正面及開心的人不一定擁有上述全部特質，他們的共通點是**認清自己最突出的特質**(例如喜歡關心別人)，並**多加運用於**學業、工作、生活等不同層面(多參加義工活動，有助增加正面情緒)；同時更**積極找機會發展**它(學習組織義工活動，認識與關心別人相關的職業，例如護士、社工，為將來投身有關行業做好準備。)

何教授指出「做自己喜歡及嚮往的事情，內在自然會產生「電流」(flow)，有助發展我們的特質，誘發希望感，及勇往直前，達成目標的力量及方向。每當目標達到，信心亦會提升。」(當然電子遊戲這類脫離現實生活的活動，不能幫助我們發展以上的特質。)他進一步忠告家長及老師，不要安排及強迫小孩做他們不喜歡的事，那會窒礙他們內在「電流」，久而久之，便會失去尋找及實踐目標的動力。



## 「智選人生」計畫

由婦女基金會與摩根大通合辦，正在十所本地資助中學推行。旨在協助高中生建立健康的人生及人際關係，強化他們的理財觀念及責任，並鼓勵他們更自信、勇敢地作出明智的人生規劃，從而能夠智選人生。詳情見<http://www.thewomensfoundationhk.org>