



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

智慧與知識

Wisdom

A Better Place to Learn: School and Student Wellbeing Project
Funded by FEHD Strategic Area (Learning and Teaching), The Education University of Hong Kong



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院



Department of
PSYCHOLOGY
心理學系



目錄

1. 美德 - 智慧與知識

- 「智慧與知識」是甚麼？ _____ 7
- 屬於「智慧與知識」美德之下的五個性格強項 _____ 8

2. 性格強項 - 創造力

- 「創造力」是甚麼？ _____ 11
- 「創造力」帶來的好處 _____ 12-14
- 充分運用「創造力」 _____ 15
- 學習「創造力」 _____ 16
- 齊齊行動 _____ 17
- 參考文獻 _____ 18

3. 性格強項 - 好奇心

- 「好奇心」是甚麼？ _____ 21
- 「好奇心」帶來的好處 _____ 22-24
- 充分運用「好奇心」 _____ 25
- 學習「好奇心」 _____ 26
- 齊齊行動 _____ 27
- 參考文獻 _____ 28

4. 性格強項 - 開明思想

- 「開明思想」是甚麼？ _____ 31
- 「開明思想」帶來的好處 _____ 32-34
- 充分運用「開明思想」 _____ 35
- 學習「開明思想」 _____ 36-37
- 齊齊行動 _____ 38
- 參考文獻 _____ 39

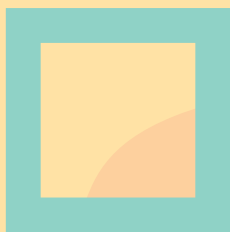


5. 性格強項 - 喜愛學習

- 「喜愛學習」是甚麼？	_____	42
- 「喜愛學習」帶來的好處	_____	43-45
- 充分運用「喜愛學習」	_____	46
- 學習「喜愛學習」	_____	47-48
- 齊齊行動	_____	49
- 參考文獻	_____	50

6. 性格強項 - 洞察力

- 「洞察力」是甚麼？	_____	53
- 「洞察力」帶來的好處	_____	54-56
- 充分運用「洞察力」	_____	57
- 學習「洞察力」	_____	58
- 齊齊行動	_____	59
- 參考文獻	_____	60



美德 · 智慧與知識

Wisdom

“

真正的無知並不是缺乏知識，
而是拒絕得到它。

True ignorance is not the absence of knowledge,
but the refusal to acquire it.

”

出自卡爾·波普爾 Karl Popper

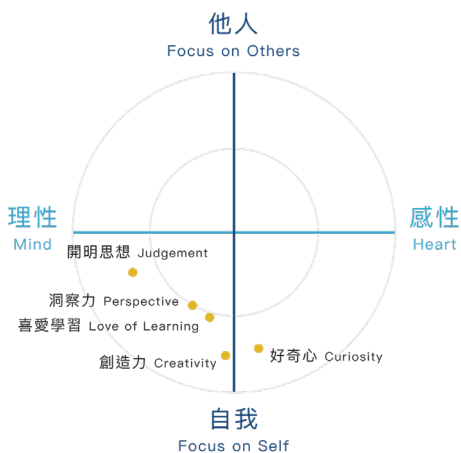
智慧與知識

「智慧與知識」是甚麼？

智慧與知識這項美德象徵對知識的渴望和追求。擁有這項美德的人善用知識並將其應用於生活上，以讓生活更美好。智慧與知識包含各種認知方面的強項。因此，這項美德對於發展其他美德和專長、學習新技能和理解新事物而言是不可或缺的。



屬於「智慧與知識」美德之下的五個性格強項



Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

性格強項：創造力

Creativity





“

邏輯會帶你從 A 點到達 B 點，
想像力卻能帶你到任何地方。

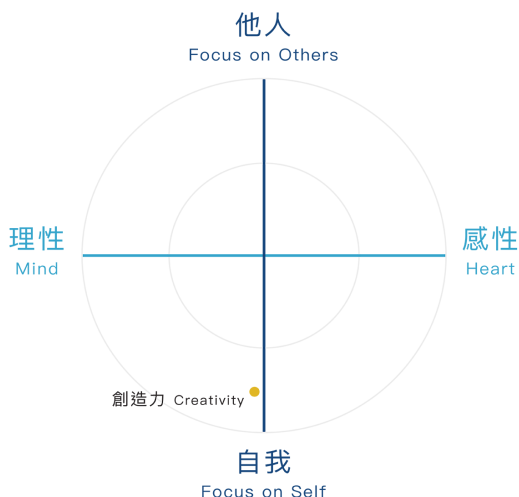
Logic will get you from A to B.
Imagination will take you everywhere.

”



出自歐拔·愛因斯坦 Albert Einstein

創造力



Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「創造力」是甚麼？

創造力強調以嶄新的思維和角度去思考和推展新事物。擁有創造力的人往往能自我啟發，有令人意想不到的構思，行動亦異於常人。這些天馬行空的想法不但獨特、富新意，而且能夠確切地運用於眼前目標，對於推動事情發展、解決問題方面有很大幫助。

「創造力」帶來的好處

社區

Community

推動社區發展
締造社區和諧

組織

Organizational

工作表現出色
有助緩解壓力

人際關係

Interpersonal

獲得更高人氣

個人

Intrapersonal

有助發展個人潛能
和解難能力

個人

有助發展個人潛能和解難能力

具有創造力的人對於生活上的大小事投入度高 (Wagner et al., 2020)。他們能專注思考各種新奇主意，並大膽嘗試，樂於從失敗中學習。對事情的投入和創新思維有助他們吸取不同經驗，發展和表現出個人能力 (Bacon, 2005)。

除此之外，研究更發現具有創造力的人能夠憑藉自身豐富的想像力解決生活難題，而因他們同時擁有較高的解難能力，讓他們更能感受到生活的樂趣 (Tan et al., 2019)。

人際關係

獲得更高人氣

富創造力的人的想法往往新奇有趣，為朋友帶來不少樂趣。他們的辦事方式與常人不同，因此能吸引他人注意，使別人期待他們的各種奇妙巧思。研究亦指出創造力與受歡迎程度之間呈正向關係，創造力愈高在朋輩間愈受歡迎 (McKay et al., 2017)。

組織

工作表現出色和有助緩解壓力

需要創意的工作無處不在，因此創造力對於工作而言是不可或缺的。我們在工作上不時遇到創作上的難題，例如如何想出有趣的點子，吸引別人。這時，具有創造力的人能夠發揮才能，以嶄新的角度思考和推展計劃，減少因沒有靈感而衍生出來的工作壓力，從而提升工作表現 (Avey et al., 2012)。

社區

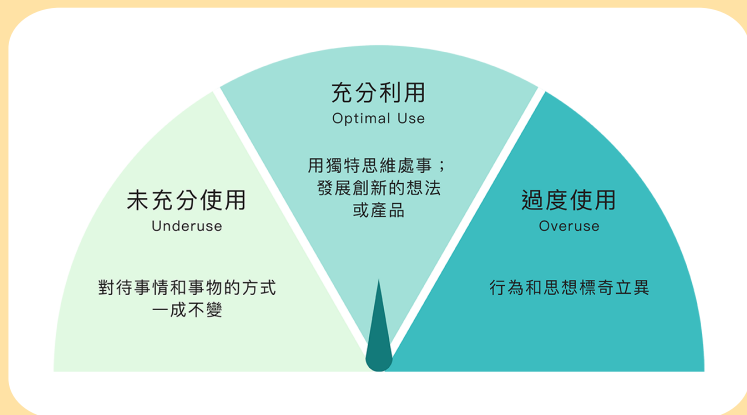
推動社區發展

創造力為社區帶來源源不絕的新思維。在這些新思維出現時，社區能夠進行篩選，選出當中最具創意而且切實可行的方案 (Gabora & Tseng, 2017)，並藉此改善固有運行方式，加速社區發展，推動社區進步。

締造社區和諧

研究發現，創造力中所帶來的創新構想能使人們思考時跳出框架，避免受到傳統觀念所影響，繼而減少因刻板印象而產生的誤會和衝突，促進社區和諧 (Gocłowska & Crisp, 2013)。

充分運用「創造力」



未充分使用

對待事情和事物的方式一成不變；了無新意。

充分利用

用獨特思維處事；發展創新的想法或產品。

過度使用

行為和思想標奇立異；被他人視為怪胎。

學習「創造力」

Kaufman 和 Gregoire (2016) 針對開放性的特質提出以下兩個培養創意思維的元素：

1. 開放地接觸和嘗試新事物

隨著我們接觸和嘗試更多新事物，我們會獲得更多的知識和技能。嶄新的經驗能擴闊視野，激發創意，亦能讓我們對於事物的判斷和看法變得更多元化。

2. 增加體內的多巴胺

研究指出高水平的多巴胺能夠激發人體的潛能，增加探索的動力和強化創造力。在日常生活上，我們可以透過充足的睡眠和運動，時常保持心境開朗等健康習慣來讓身體產生更多多巴胺。一方面，多巴胺能鼓勵我們探索身邊事物，另一方面，我們接觸新事物時亦會刺激多巴胺分泌，兩者相輔相成，構成創造力的循環。

齊齊行動

- 1. 每週在你感興趣的領域，建立和完善至少一個原創想法。我們可以仔細閱讀有關主題的現有資料，思考當中尚未解決的問題。
- 2. 每週至少以一種跟以往不同的創作方式來完成功課或工作。如果你的功課或工作沒有太多創作空間，嘗試轉換你所身處的環境。
- 3. 每週至少一次投入並完成你感興趣的工作，例如寫文章、論文、短篇小說、詩歌或繪畫。完成後，與志趣相投的人分享你的作品。
- 4. 在你最擅長的工作上，嘗試花時間尋找不同的創作方式。嘗試將這些創作方式納入你的工作或瑣碎事情中，使這些時光變得更愉快。
- 5. 與朋友集思廣益，以解決具挑戰性的問題。觀察他們有否用創意解決問題。
- 6. 即使不添置任何物品，你也可嘗試重新設計房間格局或佈置家具，以騰出更多可供使用的空間。
- 7. 了解那些以富創意聞名的人，嘗試找出他們與眾不同的原因。思考如何為自己生活中的某些範疇添加創意。
- 8. 送別人心意卡時嘗試自己設計，而非選擇購買。在裡面寫上一些個人想法，例如描述與對方初次見面時的感受。



參考文獻

- Avey, J.B., Luthans, F., Hannah, S.T., Sweetman, D., & Peterson, C. (2012). Impact of employees' character strengths of wisdom on stress and creative performance. *Human Resource Management Journal*, 22(2), 165-181.
- Bacon, S. F. (2005). Positive psychology' s two cultures. *Review of General Psychology*, 9, 181-192.
- Gabora, L., & Tseng, S. (2017). The social benefits of balancing creativity and imitation: Evidence from an agent-based model. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 11(4), 403-419.
- Gocłowska, M. A., & Crisp, R. J. (2013). On counter-stereotypes and creative cognition: When interventions for reducing prejudice can boost divergent thinking. *Thinking Skills and Creativity*, 8, 72-79.
- Kaufman, S. B., & Gregoire, C. (2016). How to cultivate creativity. *Scientific American Mind*, 27(1), 62-67.
- McKay, A. S., Grygiel, P., & Karwowski, M. (2017). Connected to create: A social network analysis of friendship ties and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 11(3), 284-294.
- Tan, C. S., Tan, S. A., Mohd Hashim, I. H., Lee, M. N., Ong, A. W. H., & Yaacob, S. N. B. (2019). Problem-solving ability and stress mediate the relationship between creativity and happiness. *Creativity Research Journal*, 31(1), 15-25.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 307-328.

性格強項 | 好奇心

Curiosity



“

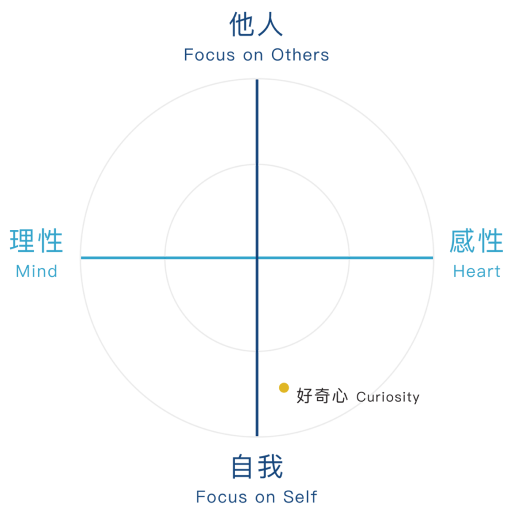
重要的是不要停止疑問，
好奇心有其存在的理由。

The important thing is not to stop questioning.
Curiosity has its own reason for existing.

”

出自歐拔·愛因斯坦 Albert Einstein

好奇心



Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「好奇心」是甚麼？

好奇心驅使人們發掘及研究未知的事物。擁有好奇心的人會被各種各樣的事情所吸引，渴望獲得相關經驗，建立有關知識。他們對世間的一切都感到好奇，並能持開放的態度迎接未知的事物，同時亦享受發掘新知識的過程。

「好奇心」帶來的好處

社區

Community

推動社區發展

組織

Organizational

工作滿意度
良好工作表現

人際關係

Interpersonal

良好的人際關係

個人

Intrapersonal

獲得人生的意義

個人

獲得人生的意義

好奇心這項性格特質驅使我們發掘和研究世間種種未知。擁有好奇心的人能全程投入生活，從中發掘有趣之處，並接觸不同的新事物；好奇心亦有助個人成長，讓人從不同的經歷中領略人生意義 (Harzer, 2016; Wagner et al., 2020)。另外，對於世間事物的好奇心能降低和消除生活上的苦悶和焦慮，是通往快樂的途徑 (Peterson et al., 2007)。

人際關係

良好的人際關係

Kashdan et al. (2013) 的研究指出，具有好奇心的人擁有一系列的能力幫助他們與人融洽相處。例如他們不會吝嗇以微笑或笑聲表達正面情緒，也能找出別人美麗的地方並加以讚賞。他們大膽主動結交和邀約朋友以維繫感情；他們避免評價、批評或指責他人，即使別人處於憤怒的情緒時，他們也不會惡意還擊。因此，以上種種能力有助他們建立良好的入際關係。

組織

工作滿意度和良好工作表現

好奇心的性格特質，使他們在工作時能夠專注目標，從中發掘樂趣，工作同時給予他們空間和機會去研究和接觸不同的新事物。因此，具有好奇心的人普遍對自己的工作都有很高的滿意度 (Heintz & Ruch, 2020)。再者，富好奇心的人本身對於不同事物的興趣和知識，亦能增進他們的工作和應對能力，提升創意工作的表現，並減少遇上困難時的壓力 (Avey et al., 2012)，以及減少員工之間的不良競爭 (Bouey, 2018)。



社區

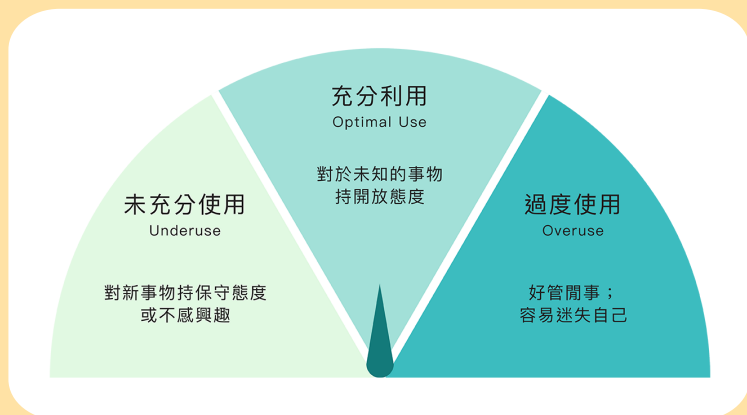
推動社區發展

研究指出，批判性好奇心 (Critical curiosity) 與社會參與度息息相關 (Clark & Seider, 2017)。具有好奇心的人對於嶄新的觀點和想法持開放態度，樂於嘗試和接觸社會上的新事物，對從另一個角度思考所帶來的視野感到好奇，不會安於現狀，有助推動社區發展。

性格強項，好奇心篇



充分運用「好奇心」



未充分使用

對新事物持保守態度或不感興趣。

充分利用

對於未知的事物持開放態度；敢於研究和開發。

過度使用

好管閒事；容易迷失自己。

學習「好奇心」

Kashdan et al. (2018) 的研究指出，好奇心可分為五種：

1. 以探索歡樂為由的好奇心

內心對世界充滿好奇，被世界的美妙所吸引，喜歡到處旅遊，探索有趣的事物，並從探索中感受喜悅。

2. 以求知欲為由的好奇心

透過學習知識來填補因知識貧乏而產生的不自在及焦慮，孜孜不倦地尋找答案，解決內心疑問。

3. 以社交為由的好奇心

希望藉由觀察和與身邊人交流，了解別人的想法及行為。

4. 以接納焦慮為由的好奇心

嘗試新事物時，能忍受任何不自在的感覺，並能擺脫內心對未知事物的不安感。

5. 以尋求刺激為由的好奇心

因冒險和探索未知的事物能夠為自身帶來嶄新刺激的體驗，驅使人無懼風險，並能因緊張的心情振奮自己，勇於面對新挑戰。

認清激發自身好奇心的來源，就可了解自己的動力從何而來，繼而利用這一點成就更多，並在不同方面入手發揮好奇心。除此之外，我們亦可以透過參與社會活動來接觸各式各樣的事物，增加自身對現實生活的認知，有助提升培養批判思維的好奇心 (Clark & Seider, 2017)。



齊齊行動

1. 每週三次，在半小時內透過書籍、期刊、雜誌、電視、廣播或互聯網，增進你感興趣的知識。嘗試與相關領域的專家交談，以獲得具參考價值的建議。
2. 跟一個與你有相同興趣的人作分享，並了解他如何增進該方面的知識。抽出每週或每兩週一次的午餐時間，和他討論你的興趣並互相交流。
3. 嘗試品嚐一些很少機會吃到或從未接觸過、來自其他國家或文化的菜式。探索該菜系的文化背景，感受你對此有何想法。與朋友一起用餐時，可以和他們分享感受。
4. 跟自己不同文化背景的人保持聯繫，每月嘗試花費至少一個小時來了解其文化。交流時保持好奇心，不帶批判性，並對自己及其他國家的文化持開放態度。
5. 列出你喜歡的範疇中未知的東西，嘗試深入研究以滿足好奇心。相關的專家和朋友或能夠協助你探索未知，一起進步。
6. 找出有甚麼潛在因素會減低你對某範疇的好奇心，尋找三種方法來重燃熱情，例如考慮參加有關主題的研討會或表演。
7. 參與開放有趣的體驗活動（例如親自製作冰淇淋以了解其物理和化學原理、參加瑜伽課以了解身體結構）。可以邀請朋友一同參加，並在體驗過後互相分享想法。
8. 於樹林、公園、溪流等地方探索自然。透過文字或圖像記錄你對大自然的印象和感覺。

參考文獻

- Avey, J.B., Luthans, F., Hannah, S.T., Sweetman, D., & Peterson, C. (2012). Impact of employees' character strengths of wisdom on stress and creative performance. *Human Resource Management Journal*, 22 (2), 165-181.
- Clark, S., & Seider, S. (2017). Developing critical curiosity in adolescents. *Equity & Excellence in Education*, 50(2), 125-141. Harzer, C. (2016). The eudaimonics of human strengths: The relations between character strengths and well-being. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being*. (pp. 307-322). Springer International Publishing AG.
- Heintz, S., & Ruch, W. (2020). Character strengths and job satisfaction: Differential relationships across occupational groups and adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 503-527.
- Kashdan, T. B., Sherman, R. A., Yarbro, J., & Funder, D. C. (2013). How are curious people viewed and how do they behave in social situations? From the perspectives of self, friends, parents, and unacquainted observers. *Journal of Personality*, 81(2), 142-154.
- Kashdan, T. B., Stikma, M. C., Disabato, D. J., McKnight, P. E., Bekier, J., Kaji, J., & Lazarus, R. (2018). The Five-Dimensional Curiosity Scale: Capturing the bandwidth of curiosity and identifying four unique subgroups of curious people. *Journal of Research in Personality*, 73, 130-149.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2020). Character strengths and perma: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 307-328.

性格強項 · 開明思想

Judgement



“

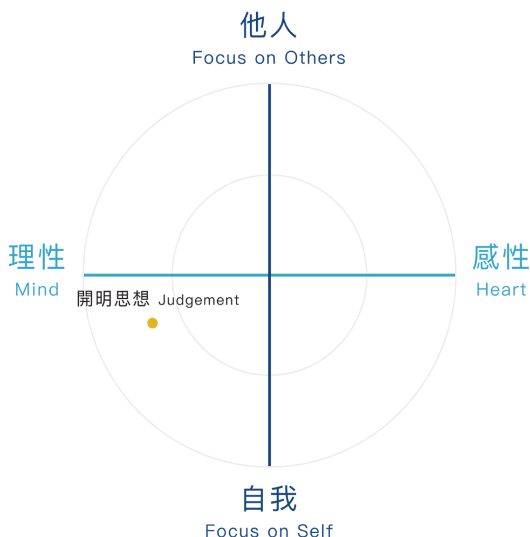
明智的判斷來自經驗，
而經驗往往源自錯誤的判斷。

Good judgment comes from experience,
and a lot of that comes from bad judgment.

”

出自威爾·羅傑斯 Will Rogers

開明思想

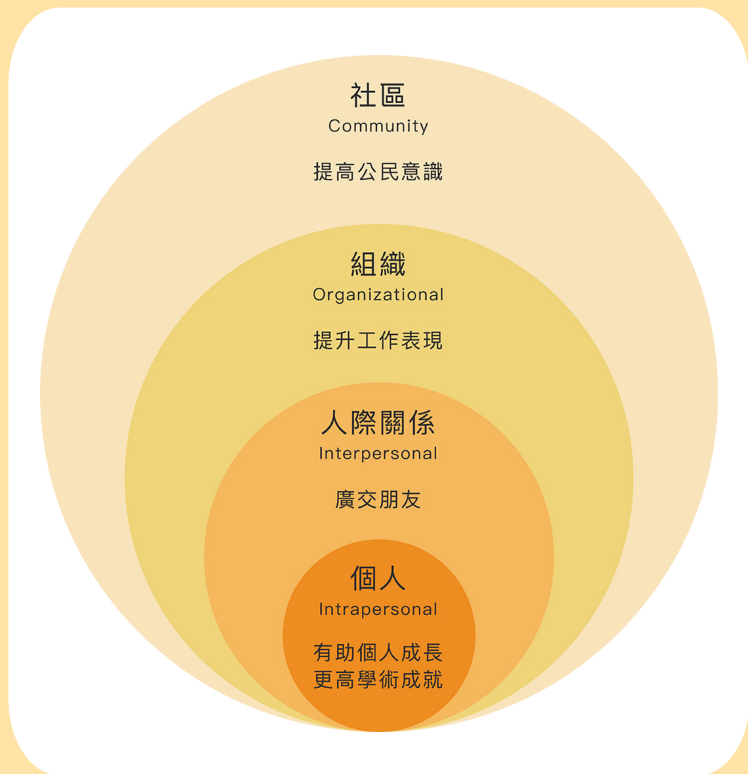


Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「開明思想」是甚麼？

具有開明思想的人擁有出色的批判思考和邏輯思維。他們能從不同的觀點與角度思考，講求理性和充分理據，經過一連串緊密的分析才作出決策。具有開明思想的人對於新事物的出現亦能保持客觀的態度，不會單憑別人片面之詞就妄下結論，而是以開放客觀的態度接收所有資訊。

「開明思想」帶來的好處





個人

有助個人成長

具有開明思想的人善於有系統地分析資訊，他們追求客觀和真相。對於別人的批評，他們會作出理性分析，並以開放的態度看待。他們不會輕易受到刻薄評論的影響，當面對不實的言論時，他們不會放在心上；但當對方理據充足時，他們會冷靜客觀地接受批評。因此，擁有批判思維的人的普遍具有較高的自尊心，在生活上亦較少經歷負面事件 (Butler, 2012; Demirdag, 2019)。

更高學術成就

開明思想對於學習有很大幫助。其中，批判思維有助學生建立有系統的分析和連結，作出有理推測，解決學術疑難，也有助鞏固知識的吸收。批判思維亦有助學生確認事實，即使遇上問題亦能找到解決方法，一理通百理明，提升學業成就 (Akpur, 2020)。

人際關係

廣交朋友

擁有開明思想的人於交友方面同樣持有開放的態度。他們能批判思考，不會單單因別人背景、理念不同而將對方拒之門外。他們樂意與觀念不同的人互動，並從互動中增廣見聞，學習欣賞對方的獨特之處。他們勇於接觸不同國籍、文化的人，從中擴闊視野 (Longerbeam, 2010)。

組織

提升工作表現

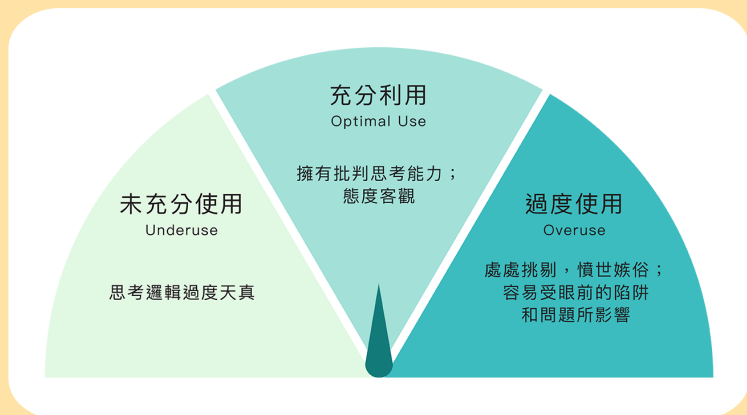
無論工作上遇到多複雜的問題，具有開明思想的人都能積極面對。他們擅長分析問題成因，並憑藉多角度思考和廣泛收集資訊，理性地作出決定和解決問題，執行解決問題的方案 (Amit & Sagiv, 2013)。因此，他們的工作表現往往更出眾。

社區

提高公民意識

開明思想對於發展公民意識而言十分重要。首先，開明思想能夠幫助思考政策背後的目的，並監察成效；其次，開明思想本身也能成為一種社會規範及風氣，提醒我們要保持開放態度，以免損人不利己（例如不尊重跟自己持相反意見的人，引起衝突）；最後，開明思想能夠幫助我們分辨資料來源是否可信，對所接收的資訊作出客觀分析，避免受到某些有意散播不實資訊的政客、專家和媒體影響 (Baron, 2019)。

充分運用「開明思想」



未充分使用

思考邏輯過度天真；不會反思自身和其他人的行為。

充分利用

擁有批判思考能力，凡事講求證據；態度客觀，不會妄下定論。

過度使用

在不應講究嚴密理性分析的交流中（如傾聽別人訴說感情問題時）表現傲慢，處處挑剔，憤世嫉俗；容易受眼前的陷阱和問題所影響。

學習「開明思想」

以下 5 種方式可以培養開明思想：

1. 細心聆聽和仔細閱讀

- 話語和文字蘊含很多細節，這些細節能幫助我們作出合適判斷，應避免對自己認為沒有意義或細微瑣碎的資訊視而不見。
- 主動聆聽，觀察對方的肢體語言，留意對方沒有提及的事項。
- 當發現自己失去耐性時，可以向對方提出問題或共商結論。
- 尋找論點之間的差異。

2. 尋求多樣性，而非證明自己的立場是否準確

尋找並接納不同的觀點，不要只聆聽或閱讀單一的資料來源。即使對方與自己持相反立場，對方的觀點亦能補充自身資料的不足。

3. 擴闊及連接不同經驗，而非收窄視野

親身經歷能幫助我們更容易理解相關內容，及預測將會面對的困難。因此，我們要多接觸不同事物，擴闊視野，廣泛累積經驗。與此同時，切記不要對自己已有經驗的事情過度自滿。習慣記錄所有收集得來的資訊，正反觀點能幫助我們得出客觀結論。

4. 挑戰和質疑自己對事情的見解，拋開成見

可以與相熟或與事件無關者分享自己對該事物的見解。當對方意見不同時，可以嘗試理解、澄清和接納，使別人更樂意分享自己的看法。從討論中，我們除了能透過對方找出自己對事情的誤解和偏見之外，亦能獲取更多資訊。若沒有時間討論，可以想像一下你信任的人對該事物會有什麼看法和做法。

5. 找出影響決策執行的因素

當經過一連串思考和分析，準備執行決策的時候，我們要注意和考慮會遭受甚麼因素影響，例如充滿創意的獨特方案可能會被誤解，其他人傳達資訊時亦可能會增添或刪減了一些重要資訊，導致決策出現問題。我們要明白這些問題並不是源自決策本身，而是受到外在因素影響。

因此，當需要作出決策或傳遞資訊時，先於筆記或紙張上整理現有資料，明確標記當中那些是重要資訊，並再三提醒訊息接收者。我們可以透過向對方提問以確保對方完全明白內容重點。

齊齊行動

- 1. 找出令自己不滿意的三個行動和自己有何疏忽（例如沒有依計劃行事），並思考幾個更好的方案，若未來發生類似事件就能更妥善應對。
- 2. 請求一位值得信賴且明智的朋友，對你最近因應三個重要行動所作出的判斷進行嚴格評估。向他們承諾，不論你聽到任何評價都不會生氣或為自己辯護。
- 3. 當你在某些事件上有強烈意見時，將自己代入對方立場思考，從中開闢新的視野和思維，或使你原來的論點顯得更有說服力。
- 4. 回想你沒有經過謹慎思考便行動的三個行動。想出一種方法，例如由一數至十，來讓自己在下次行動前有足夠時間思考。
- 5. 開始一項活動時問自己三個問題：為甚麼？何時？如何？將這種思考的方法應用於生活中，為這些事情增添新鮮感。
- 6. 找出過去導致失敗或失望的原因及其模式，給自己一些時間思考如何改進。
- 7. 在下重要決定前，寫下該決定的優點和缺點，並於中間休息時複習這些優點和缺點。
- 8. 當你面臨下一個挑戰時，請設想你將會面臨的最佳和最壞的情況，然後再決定最有效的行動方案。如此一來，你將會根據目標和實現目標的方法開始行動，讓事情更有效率。

參考文獻

- Akpur, U. (2020). Critical, reflective, creative thinking and their reflections on academic achievement. *Thinking Skills and Creativity*, 37.
- Amit, A., & Sagiv, L. (2013). The role of epistemic motivation in individuals' response to decision complexity. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 121, 104-117.
- Baron, J. (2019). Actively open-minded thinking in politics. *Cognition*, 188, 8-18.
- Butler, H. A. (2012). Halpern critical thinking assessment predicts real - world outcomes of critical thinking. *Applied Cognitive Psychology*, 26(5), 721-729.
- Demirdag, S. (2019). Critical thinking as a predictor of self-esteem of university students. *Alberta Journal of Educational Research*, 65(4), 305-319.
- Longerbeam, S. D. (2010). Developing openness to diversity in living-learning program participants. *Journal of Diversity in Higher Education*, 3(4), 201-217.





性格強項 - 喜愛學習

Love of Learning

“

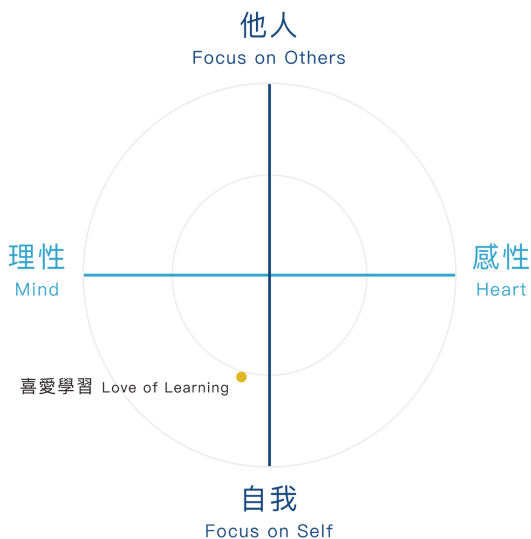
知識就是力量。

Knowledge is power.

”

出自弗蘭西斯·培根 Francis Bacon

喜愛學習

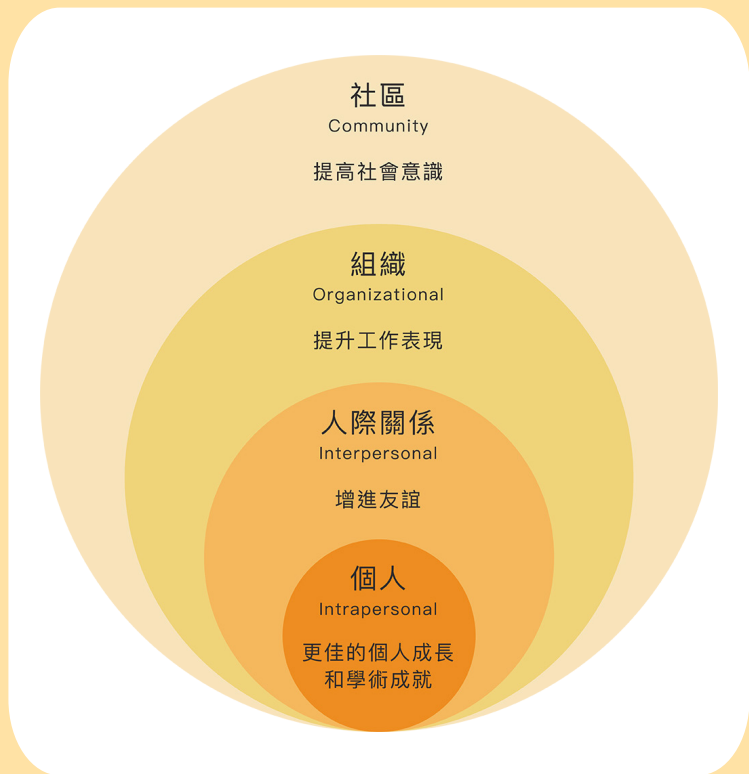


Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「喜愛學習」是甚麼？

喜愛學習的特質強調人們對學習的熱情和對知識的渴求，這一方面來自對知識的好奇，另一方面來自對精通技能的渴望。喜愛學習這項性格特質驅使人們投入學習新知識和技能，讓自己更多才多藝。對學習有熱誠的人，不會輕易因遭遇困難而卻步，面對挫敗時亦能堅持不懈。

「喜愛學習」帶來的好處



性格強項，喜愛學習篇





個人

更佳的個人成長和學術成就

喜愛學習的人無時無刻都處於學習的狀態，他們能從生活上的大小事得到啟發，一方面了解自己未開發的技能，另一方面增進自己已擁有的才能。他們對學習的熱誠能豐富成長經驗，促進個人成長 (Harzer, 2016)。

另外，喜愛學習的性格特質亦促使人們在學術謀求進步。他們上學時勤學好問，面對問題時堅持不懈。對知識的渴求帶給他們更佳的學術成就 (Wagner & Ruch, 2015)。

人際關係

增進友誼

研究發現，與夥伴共同學習，能提升學習時的體驗，除了能獲得他人的協助和保持對學習的熱誠，自己幫助別人解決問題時亦能提升自信 (Christiansen & Bell, 2010)。隨著學術交流和互相幫助，友誼亦能更加深厚。

組織

提升工作表現

學海無涯，重點在於我們是否有一顆渴望學習的心。喜愛學習的人能從團隊工作中發掘自身不足，針對工作要求努力增進知識和技能，並能透過運用學習成果和精通的技能，大幅提升自身的工作表現，藉此處理相關問題，再從中累積經驗，長遠減少工作壓力 (Avey et al., 2012)。

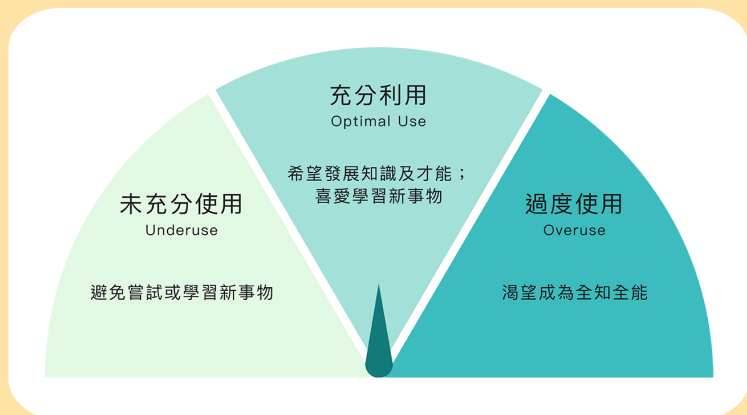
社區

提高社會意識

對於喜愛學習的學生而言，通識科透過探究各類型的社會議題，加強學生對社會的觸覺，增強他們的社會意識，擴闊他們對社區的形成和發展的理解。另外，研究指出學生於課程中對不同社會議題的討論亦有助培養他們的公民美德 * (Yuen et al., 2016)。

公民美德：對社會共同利益的關注，不再局限於自身對情況的狹隘看法 (Graham, 2000)。例如，不亂拋垃圾是為了保持社區環境清潔，確保其他人也能在清潔舒適的社區快樂地生活。

充分運用「喜愛學習」



未充分使用

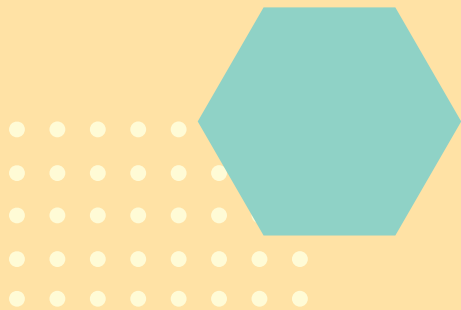
避免嘗試或學習新事物；局限自身發展；重複做相同的事情。

充分利用

希望發展知識及才能；喜愛學習新事物；精通一定技能。

過度使用

渴望成為全知全能；希望能理解所有事情，連極細微的事情也不會錯過。



學習「喜愛學習」

美國史丹福大學教育學院教授斯特派克 (Stipek, 2002) 於其著作中指出增加學習興趣的原則，以下是其中 6 種：

1. 選擇的權利

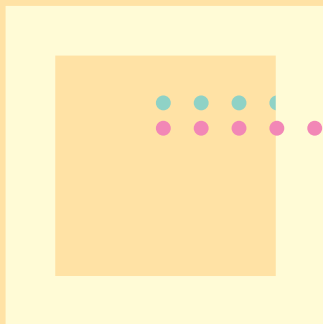
選擇學習自己有興趣的知識，增加學習的動力，減少因他人強迫學習而徒增的壓力。

2. 為學習賦予個人意義

將習得的知識與日常生活連結，讓學習更添趣味和意義。我們可以思考如何將知識運用於日常生活，及思考知識如何能夠幫助個人成長。

3. 投入參與

與他人學習、分享或討論習得的知識，而非單方面吸收知識。跟別人一同學習，除了能讓學習變得有趣，還能鞏固知識。



4. 難度適中的學習

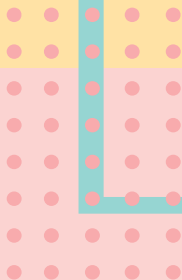
若學習的內容過於淺白，容易令人自滿或感到沉悶；但若內容太艱澀則容易打擊對學習的興趣。學習內容的難度應與自己的水平相符，並能讓自己從過程中獲取成功感和喜悅。若不清楚甚麼程度的知識適合自己，不妨請教老師或相關專業人士。

5. 著眼於學習，而非表現自己

若學習是為了自己有出色表現，著眼於表現自己和取得好成績，我們學習時便需要肩負沉重的壓力，失去對學習的樂趣。相反，若單純為了興趣而學習，聚焦在自己習得的知識而非盲目以成績為標準，則能大大提升學習的動力，保持對學習的熱誠。

6. 多樣化的學習環境

舒適而寧靜的學習環境有助我們專注於學習之中；另外，我們可以到訪社區內不同的學習設施，例如博物館、科學園和太空館，學習學校課堂中沒有教授或較少接觸的知識。我們亦可以從日常生活中學習，例如學習運動員堅持不懈的精神或超市售貨員以禮待人的態度，令學習不再單調乏味。



齊齊行動

- 1. 每週兩次學習五個新的英文單詞，包括其含義和用法。可以使用字典、網站或訂閱每日一字的電子郵件來收集新辭彙。
- 2. 每月閱讀一本你感興趣的非小說類書籍。在完成閱讀後，找到其他與你有相同興趣的人交換閱讀並分享看法。
- 3. 於空閒時間（午飯或休息時）與別人交談共同感興趣的話題。
- 4. 通過報紙、電視或互聯網關注一個正在進行的全球活動。觀察並評估不同媒體對該活動的報導及其觀點有何差異。
- 5. 參加你所在地區的新畫廊或展覽，把握機會與藝術家和主辦單位面對面交流。
- 6. 與朋友安排一次教與學的聚會。從他人身上學習一種技能，並教對方一項你最擅長的技能。嘗試找一個興趣截然不同的朋友，以便你接觸全新的事物。
- 7. 尋找一個你熟悉的主題，並以謙虛的態度與朋友分享你的見解。
- 8. 參加一個你感興趣的研討會、工作坊或會議，認識和你擁有相同愛好的人，並於日後和他們繼續探討相關議題。

參考文獻

- Avey, J.B., Luthans, F., Hannah, S.T., Sweetman, D., & Peterson, C. (2012). Impact of employees' character strengths of wisdom on stress and creative performance. *Human Resource Management Journal*, 22(2), 165-181.
- Christiansen, A., & Bell, A. (2010). Peer learning partnerships: Exploring the experience of pre-registration nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 19(5-6), 803-810.
- Graham, J. W. (2000). Promoting civic virtue organizational citizenship behavior: Contemporary questions rooted in classical quandaries from political philosophy. *Human Resource Management Review*, 10(1), 61-77.
- Harzer, C. (2016). The eudaimonics of human strengths: The relations between character strengths and well-being. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being*. (pp. 307-322). Springer International Publishing AG.
- Stipek, D. J. (2002). Maximizing intrinsic motivation, academic values, and learning goals. In *Motivation to learn: Integrating theory and practice* (4th ed., p. 173-193). Allyn & Bacon.
- Wagner, L., & Ruch, W. (2015). Good character at school: Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Yuen, T. W. W., Leung, Y. W., & Lu, S. J. Q. (2016). Liberal studies' role in civic education: An exploratory study. *Asian Education and Development Studies*, 5(1), 59-70.

性格強項 - 洞察力

Perspective



“

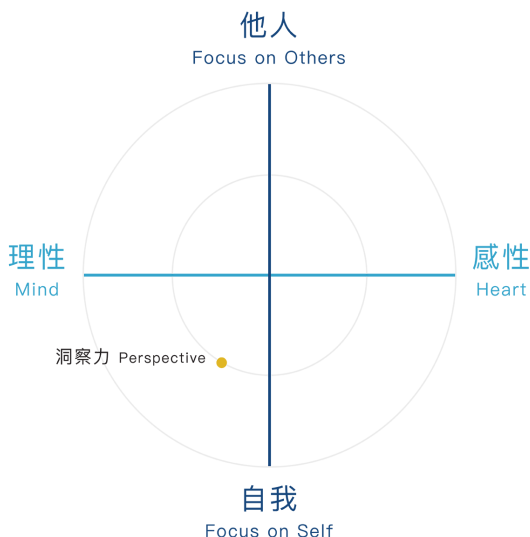
生活只有 10% 在於你如何塑造它，
剩下的 90% 在於你如何看待它。

Life is 10 percent what you make it,
and 90 percent how you take it.

”

出自歐文·柏林 Irving Berlin

洞察力



Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

性格強項，洞察力篇

「洞察力」是甚麼？

洞察力這項性格特質有助我們為事情建立清晰的大局觀，繼而準確地分析不同事件的獨特之處，連結事件之間的關係。擁有洞察力的人懂得細心聆聽別人的說話並找出重點，仔細觀察對方的身體語言，因應對方的情況給予具參考價值的意見。他們善用歸納別人的想法和觀點，並能衡量各方面的因素，針對事件作出客觀的判斷，對於解決生活上各種問題有很大幫助。

「洞察力」帶來的好處





個人

提升成就感和找尋人生意義

擁有洞察力的人善於從不同角度看待事情，他們能客觀地認清在事件中有何得著。儘管有時候結果可能未如理想，但他們依然能坦然接受結果，肯定自己在過程中付出的努力。擁有洞察力的人可以從失敗中發掘自己成功之處，取得成就感之餘亦能從不同角度了解自己，找尋自己的價值觀和人生意義 (Wagner et al., 2019)。

同樣地，於學術方面，洞察力強的人能夠分析資料並將不同知識融會貫通，繼而解決各式各樣的學術難題，提高自身的學術成就 (Wagner & Ruch, 2015)。

人際關係

朋輩認同

擁有洞察力的人與朋友相處時會觀察對方言行舉止，細心聆聽對方的話並顧及對方的情緒，之後給予具參考價值而且切合情況的意見或回應。因為具有洞察力的人懂得歸納其他人想法，在任何情況下皆能作出客觀判斷，因此備受朋輩認同 (Wagner, 2019)。

組織

提升工作表現

擁有洞察力的人於工作上同樣能發揮多角度思考的好處。他們在處理工作問題時，懂得從多方面分析計劃中所欠缺的事物；在工作面對危機時，能夠透過細心的觀察找出事物的特點，作出客觀完善的判斷；在與同事合作時，懂得考慮其他人的想法。因此，洞察力是工作中不可或缺的特質，有助提升工作表現 (Avey et al., 2012; Money et al., 2009)。

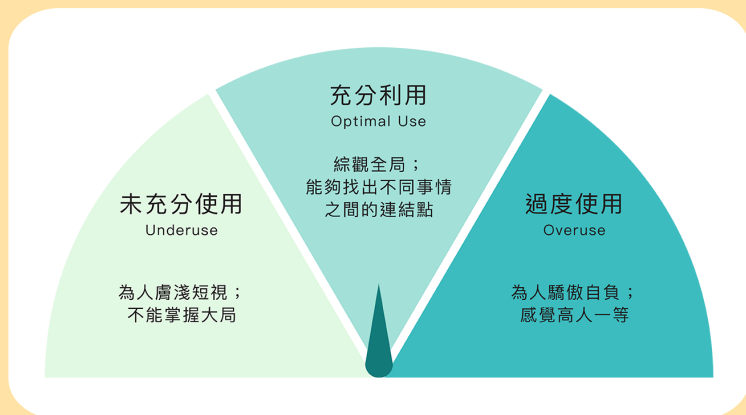


社區

促進社會發展

具有洞察力的人展現出廣闊的社會視野，能夠考慮社區內各階層的苦處，關心其他人的福祉。他們熟知生活常識 (General wisdom)，知道社區中需要甚麼基建或基本服務，從務實角度著手 (Wink & Staudinger, 2016)。他們不會為個人名利而提出譁眾取寵的計劃，而是會運用自己的洞察力，分析及改善社區面對的問題，維持社會發展的可持續性，盡自己所能為後代打造更美好的社區。

充分運用「洞察力」



未充分使用

為人膚淺短視；不能掌握大局。

充分利用

綜觀全局；具備同理心；能夠找出不同事情之間的連結點。

過度使用

為人驕傲自負；感覺高人一等。

學習「洞察力」

- 向身邊、書本或電視 / 電影中具有洞察力的人學習，觀察他們的行為舉止，如果對方和你稔熟，不妨面對面詢問他的生活方式，藉了解他們的故事，擴闊自己的眼界，繼而累積更多經驗作出判斷。

- 多看不同新聞媒體的社會評論專欄，看看專家是從甚麼角度切入社會或國際事件分析。適時收集剪報或錄影並建立檔案，了解事件後續；將可圈可點的分析劃出，消化內容後以自己文字作總結、判斷和預測。

- 最後便是熟能生巧，在日常生活中多練習和運用自己的洞察力，養成觀察和判斷的習慣！

研究證實以下兩項活動能夠有效提升洞察力：

1. 遊戲設計 (Dishon & Kafai, 2020)

- 過程中需要以玩家角度來思考
- 必須收集別人意見
- 需要將意見轉化為實質設計

2. 寫作訓練 (Çelimli & Higdon, 2019)

寫出不同職業或角色可能遇到的困難，藉此代入他人角度思考。

齊齊行動

- 1. 找出你最近五個重要的行動 / 決定的目的，回想你的動機為何。
- 2. 挑選一位你認為處事明智的名人（在世與否皆可），閱讀或觀看其紀錄片，了解他們所下的決定如何影響一生，從中得到啟發，並可考慮將該名的人生哲學與你自己的作比較。
- 3. 僅在被對方詢問，或在細心聆聽對方闡述完論點後才提供建議。在有需要時你也可以向對方尋求建議。
- 4. 面對具挑戰性的工作時要保持樂觀和耐心，謹記要嚐到成功的果實必須經過這些艱辛過程。
- 5. 從歷史、文化和經濟角度分析世界大事，從不同途徑接收多個層面的資訊，從中受益。
- 6. 每三個月至少擔任一次新角色，這需要你與他人諮詢，也應向過去曾影響你的看法的人表示感謝。
- 7. 安排適合的時段讓自己可以全情投入思考，分析和整合內心的矛盾點。尋求他人觀點的同時，記得要給予自己思考及消化的時間。
- 8. 建立由持有不同觀點的朋友組成的社交網絡。當你需要專業知識時向他們求助，並在他們需要意見時給予回饋。

參考文獻

- Avey, J.B., Luthans, F., Hannah, S.T., Sweetman, D., & Peterson, C. (2012). Impact of employees' character strengths of wisdom on stress and creative performance. *Human Resource Management Journal*, 22(2), 165-181.
- Çelimli, I., & Higdon, J. (2019). Putting writing into perspective: Cultivating empathy through high-intensity writing practice. *The Journal of Educational Research*, 112(6), 710-720.
- Dishon, G., & Kafai, Y. B. (2020). Making more of games: Cultivating perspective-taking through game design. *Computers & Education*, 148.
- Money, K., Hillenbrand, C., & Camara, N. D. (2009). Putting positive psychology to work in organizations. *Journal of General Management*, 34(3), 21-36.
- Wagner, L. (2019). Good character is what we look for in a friend: Character strengths are positively related to peer acceptance and friendship quality in early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 39(6), 864-903.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2019). Character strengths and perma: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 307-328.
- Wagner, L., & Ruch, W. (2015). Good character at school: Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Wink, P., & Staudinger, U. M. (2016). Wisdom and psychosocial functioning in later life. *Journal of Personality*, 84(3), 306-318.





“

真正的無知並不是缺乏知識，
而是拒絕得到它。

True ignorance is not the absence of knowledge,
but the refusal to acquire it.

”

出自卡爾·波普爾 Karl Popper

「A Better Place to Learn: School and Student Wellbeing 計劃」由潘啟德博士、陳家承博士、何振業博士和李敏維博士領導。我們非常感謝香港教育大學 FEHD Strategic Area (Learning and Teaching) 撥款支持，使本計劃能夠順利進行，讓我們製作出這份學習材料。

學術顧問：潘啟德博士、陳家承博士、何振業博士和李敏維博士
撰寫編輯：王曉琳小姐、謝家誠先生、鄒卓凝小姐、張浩琳小姐和李睿佳小姐
排版設計：李沛欣小姐

