



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

靈性與超越

Transcendence

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 - 靈性與超越

- 「靈性與超越」是甚麼？ _____ 7
- 屬於「靈性與超越」美德之下的五個性格強項 _____ 8

2. 性格強項 - 對美麗和卓越的欣賞

- 「對美麗和卓越的欣賞」是甚麼？ _____ 11
- 「對美麗和卓越的欣賞」帶來的好處 _____ 12-14
- 充分運用「對美麗和卓越的欣賞」 _____ 15
- 學習「對美麗和卓越的欣賞」 _____ 16
- 齊齊行動 _____ 17
- 參考文獻 _____ 18

3. 性格強項 - 感恩

- 「感恩」是甚麼？ _____ 21
- 「感恩」帶來的好處 _____ 22-24
- 充分運用「感恩」 _____ 25
- 學習「感恩」 _____ 26-27
- 齊齊行動 _____ 28
- 參考文獻 _____ 29

4. 性格強項 - 希望

- 「希望」是甚麼？ _____ 32
- 「希望」帶來的好處 _____ 33-36
- 充分運用「希望」 _____ 37
- 學習「希望」 _____ 38-39
- 齊齊行動 _____ 40
- 參考文獻 _____ 41

5. 性格強項 - 幽默感

- 「幽默感」是甚麼？	_____	44
- 「幽默感」帶來的好處	_____	45-47
- 充分運用「幽默感」	_____	48
- 學習「幽默感」	_____	49-50
- 齊齊行動	_____	51
- 參考文獻	_____	52

6. 性格強項 - 靈修性

- 「靈修性」是甚麼？	_____	55
- 「靈修性」帶來的好處	_____	56-58
- 充分運用「靈修性」	_____	59
- 學習「靈修性」	_____	60
- 齊齊行動	_____	61
- 參考文獻	_____	62

美德 · 靈性與超越

Transcendence



“

真正重要的事物，用肉眼是看不見的。
只有用心，才能看得清楚。

It is only with the heart that one can see rightly;
what is essential is invisible to the eye.

”

出自 《小王子》 The Little Prince

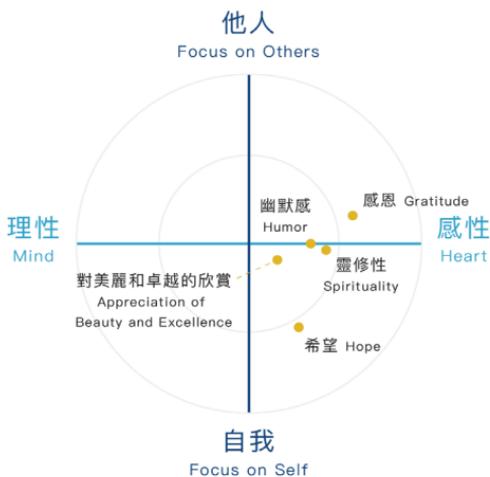
靈性與超越

「靈性與超越」是甚麼？

靈性與超越著重以超脫個人層面的角度看待事物，重視人與人之間的連結和與世間萬物的連繫，懂得欣賞世間萬物的美麗和耀眼之處。他們的人生旨在追求更高層次的目標和意義，並不局限於滿足自身需求，待人處事時會貫徹信念，而這份信念同時成為自己強大的心靈寄託，使其能克服困難，無懼任何挑戰。



屬於「靈性與超越」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 -

對美麗和卓越的欣賞

Appreciation

of Beauty and

Excellence



“

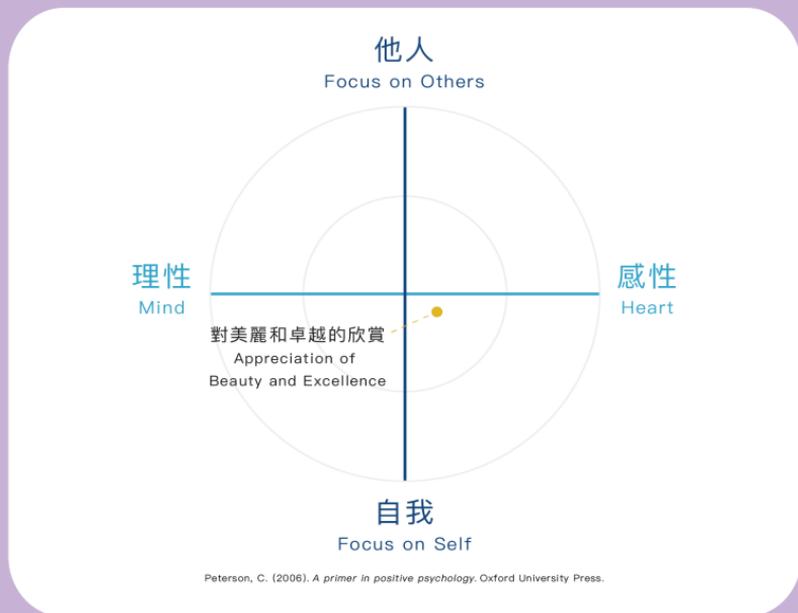
這個世界從不缺少美，而是缺少
發現美的眼睛。

In short, Beauty is everywhere. It is not that she is lacking
to our eye, but our eyes which fail to perceive her.

”

出自奧古斯特·羅丹 Auguste Rodin

對美麗和卓越的欣賞

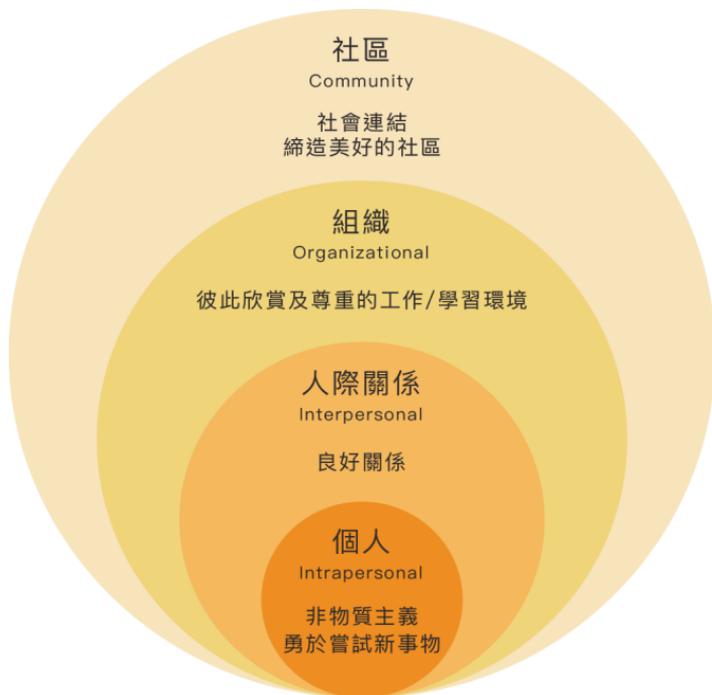


「對美麗和卓越的欣賞」是甚麼？

擁有對美麗和卓越的欣賞這項性格強項的人喜歡觀察日常接觸到的事物，能發掘其可取之處並時刻抱住欣賞的態度。他們較容易與身邊的人、事、物產生情感上的連結，能衷心在自己的所見所聞中找到值得讚美的地方。例如，當遇上街頭表演或行為藝術時，他們或會停下來細心欣賞，感受表演者透過藝術所傳達的信息，達致心靈上的交流。然而，他們欣賞的並不限於藝術領域，還可以包含對大自然、知識、才華及德行的讚歎等。

當人們著重於生活所帶來的享受時，專注力會投放於較內在的價值中。例如，當收到禮物時，他們或會更留意對方挑選禮物的心思，並以此為禮物賦予獨特的意義，多於重視其金錢上的價值。在他們眼中，錢財及名譽這些外在價值較為次要。

「對美麗和卓越的欣賞」帶來的好處



性格強項，對美麗和卓越的欣賞篇

個人

非物質主義

擁有這項性格特質的人，能欣賞周邊美好的人和事，不需依靠外在或附加的物質得到快樂或動力。他們注重內在價值，有較低的物慾 (Diessner et al. 2008)。他們能為美好的經歷賦予意義，從而得到快樂。相較於金錢上的價值，他們更注重於物件背後蘊藏的意義及個人經歷，或是與物件之間的情感連結。

這類人較少受物質誘惑而行動。換句話說，金錢或物件不能驅使他們努力向上。相反，他們更滿足於不斷探索和製造美好事物的過程與經歷。

勇於嘗試新事物

文獻指出，喜歡欣賞周遭事物的人能以開放的態度嘗試新事物 (Diessner et al., 2013; Zabihian & Diessner, 2016)，原因是他們不安於現狀，期望能在新事物中發現其值得欣賞的地方，並享受探索過程所帶來的喜悅和刺激，這種充滿驚喜的感覺遠遠超出對未知的恐懼，並幫助他們以正面的態度迎接未來。

這也許能解釋為甚麼藝術家通常能擁有更高的創造力。他們時刻抱着讚美及好奇的心，能藉探索未知的領域啟發創作靈感。

人際關係

良好關係

擁有對美麗和卓越的欣賞這項性格強項的人擅長交際，能與他人建立良好和長遠的關係。這些人習慣留意及欣賞身邊的人，往往能找出他人的長處，不易受個別事件或他人意見影響而批評他人。相較於只找出別人的不足，懂得欣賞他人更能驅使我們用正面的態度待人，並運用同理心設身處地來理解事件，使我們樂於幫助及相信他人 (Martínez-Martí et al., 2016)。擁有這些社交技能可以促進人與人之間深層連繫的建立，是建立互助互信的基礎。

組織

彼此欣賞及尊重的工作 / 學習環境

在團體中，時刻保持欣賞的態度有助建立互相尊重及彼此欣賞的合作環境。和他人合作時，這項性格特質有助了解合作夥伴的性格及優點，讚賞他們所投放的心思與時間。縱使自己的做事方式與他人未必一致，但我們仍可以開放態度理解和接納他人，因為別人的想法必然有其可取之處。

擁有這項性格特質的人亦不會吝嗇讚賞別人，因為他們明白一句簡單的讚美也足以激勵同伴。統計指出，五個員工之中，四人表示得到上司的讚許能鼓勵他們更努力工作 (Glassdoor, 2013)。再者，讚美能散播正能量，有助營造輕鬆的工作氛圍，從而提升工作效率，促進團隊合作。

社區

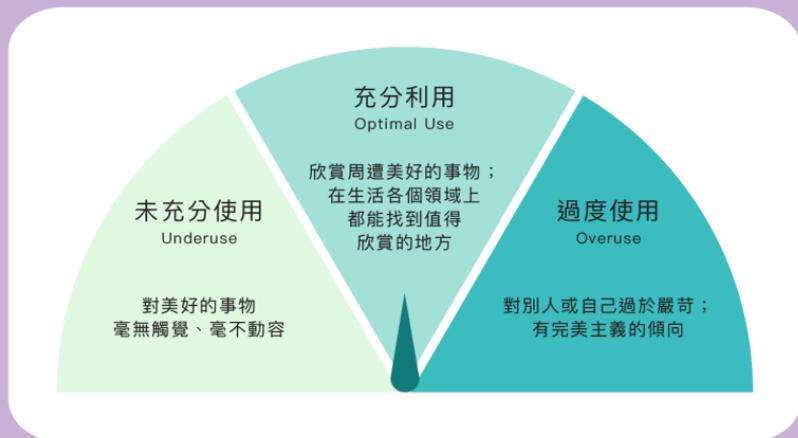
社會連結

懂得欣賞身邊的人與事，讓人更容易與社區產生連繫。與社區建築物、店鋪或鄰舍的美好互動，都能強化我們對社區的感情。當美好的地方及回憶帶來快樂，我們自然會再花時間了解，加強對社區的歸屬感，形成良好循環 (Community Tool Box, n.d.)。

締造美好的社區

文獻指出，擁有這性格強項的人傾向維護美好的社區 (Diessner et al., 2018)，因為美好的事物能帶來正面的情緒，為了加以保持，他們愛惜身處的家園，以行動保護美麗的環境。例如，他們會發起及參與環境保育的義務工作，藉清潔自然環境污染或修繕具文化價值的舊建築，為自己及他人締造及保留美好時刻。

充分運用「對美麗和卓越的欣賞」



未充分使用

對美好的事物毫無觸覺；對於美麗卓越的東西毫不動容。

充分利用

欣賞周遭美好的事物，例如欣賞大自然的美；在生活各個領域上都能找到值得欣賞的地方。

過度使用

對別人或自己過於嚴苛；有完美主義的傾向。

學習「對美麗和卓越的欣賞」

1. 多留意，多欣賞

在日常生活中，身邊不難遇到值得我們細心欣賞的事物。因應生活環境的變化，只要願意放下手機，放慢腳步，也能輕鬆感受周遭的美好——也許是學校門外新長出來的鮮花？回家路上街頭表演者美妙的歌聲？除此之外，我們平日可以在下課、下班後到公園或海濱長廊走走，假日更可透過踏單車、遠足等活動親親大自然，用我們的感官來細味大自然的奇妙，無論是夕陽美景還是雨後彩虹，相信都會為你帶來滿足感。

2. 記錄回憶，定格美好時刻

多留意周遭環境的美好，若情況許可，可以透過不同方法記錄回憶，例如用相機拍下自然美景等，之後讓自己細細回味。除此之外，每天睡前也可透過日記記錄當天遇到的美好事物。

3. 欣賞別人的優點

除了美好的事物，別人的品德、創作及技能也非常值得我們讚賞。多與人交流，發掘他人優點，不要吝嗇你的讚美之詞。另外，也不要將社交圈子局限於熟悉的親友，嘗試跳出舒適圈，與不同背景的人交流，發掘各人的獨特之處。若然想擴闊眼界，在這科技發達的年代，我們可以觀看不同書籍、電影等等，從而接觸更多優秀卓越的人物及作品。

齊齊行動

- 1. 重新佈置你的房間，添加盆栽或喜歡的插畫，令工作及休息的空間變得更舒適。
- 2. 看到美麗的事物時，用相機記下這些美好回憶。空閒時可以翻閱照片，重溫美好時光，也可把它設定為手機或桌面背景。
- 3. 與人交流時，把重點放在別人的優點上，並給予讚賞，以表達欣賞之心。
- 4. 接觸不同的創作，例如到藝術館觀看展品，或細心聆聽音樂創作，了解創作者所表達的訊息，感受他們的心思及意念。
- 5. 留意身邊環境，放大五感來感受世界的變化，從中感受當中的美好。
- 6. 與一位跟自己背景不同的人交流，以開放的態度了解其想法，發掘別人的優點。
- 7. 多留意身邊的變化：社區中有新商舖開張嗎？朋友換了新髮型嗎？
- 8. 看到別人在服務他人或為人著想時，抱着欣賞及感恩的心。人類互相幫助是本能，也是品德之中重要的一環。





參考文獻

- Community Tool Box. (n.d.). *Chapter 28. Spirituality and Community Building | Section 9. Gratitude and Appreciation | Main Section | Community Tool Box.* <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/spirituality-and-community-building/gratitude-appreciation/main>
- Diessner, R., Iyer, R., Smith, M. M., & Haidt, J. (2013). Who engages with moral beauty? *Journal of Moral Education, 42*(2), 139-163.
- Diessner, R., Pohling, R., Stacy, S., & Güsewell, A. (2018). Trait appreciation of beauty: A story of love, transcendence, and inquiry. *Review of General Psychology, 22*(4), 377-397.
- Diessner, R., Solom, R. D., Frost, N. K., Parsons, L., & Davidson, J. (2008). Engagement with beauty: Appreciating natural, artistic, and moral beauty. *The Journal of psychology, 142*(3), 303-332.
- Glassdoor (2013). *Employers to retain half of their employees longer if bosses showed more appreciation.* Glassdoor Survey. <https://www.glassdoor.com/employers/blog/employers-to-retain-half-of-their-employees-longer-if-bosses-showed-more-appreciation-glassdoor-survey/>
- Martínez-Martí, M. L., Hernández-Lloreda, M. J., & Avia, M. D. (2016). Appreciation of beauty and excellence: Relationship with personality, prosociality and well-being. *Journal of Happiness Studies, 17*(6), 2613-2634.
- Zabihian, S., & Diessner, R. (2016). Engagement with beauty and levels of happiness among artists in the UK. *Global Journal of Human-Social Science: Arts & Humanities, 16*(4), 1-9.

性格強項：感恩

Gratitude



“

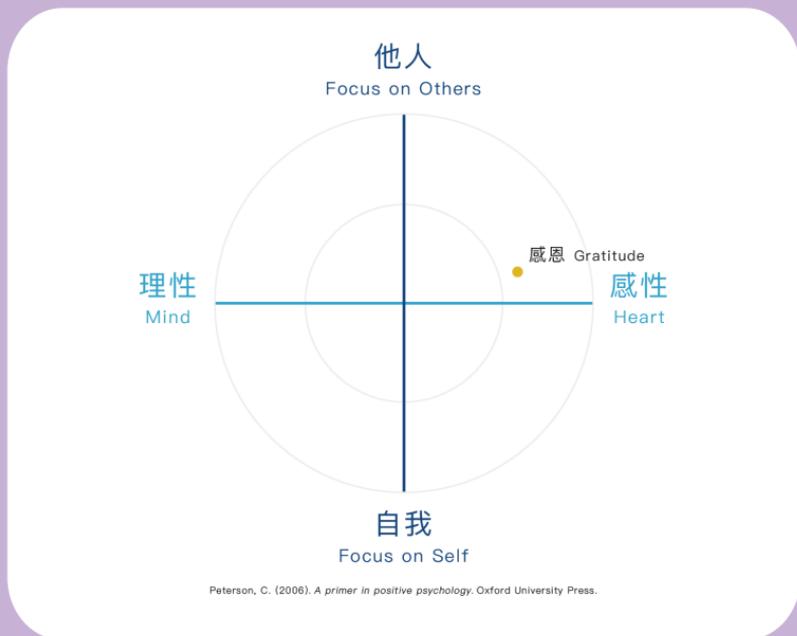
心存感謝但不表達它，如同
包起禮物但不送出去。

Feeling gratitude and not expressing it is like
wrapping a present and not giving it.

”

出自威廉·亞瑟·沃德 William Arthur Ward

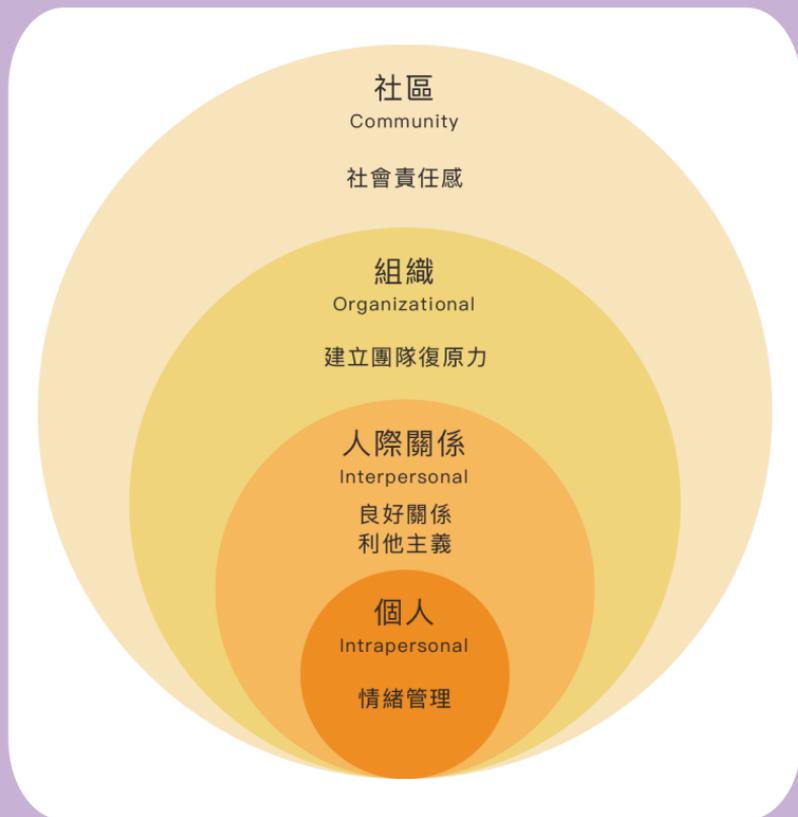
感恩



「感恩」是甚麼？

懂得感恩的人對有恩於己的人抱有回報之心，通常視周遭的人事物為美好的存在。即使是一些大部分人都能擁有的東西，例如健康、時間、父母的愛，甚至是生命，他們都會珍而重之，不會視之為理所當然。這種時刻感恩的性格特質能提醒人們，與其在外費力尋找不一定屬於自己的東西，倒不如著眼於當前所有。在日常生活中，懷着感恩的心向幫助自己的人真誠道謝，或是透過實際行動表達謝意，不但能為自己帶來正能量，更能促進人與人之間的交流。除了向身邊的人表示感謝外，對象也可以放大至團體、社會、國家，及至世界。例如，日本人習慣用膳前說一聲「我要開動了」，這是向大自然、為我們提供溫飽的動植物、辛勞的農民，以及為我們準備食物的人表示感謝。感恩無分界限，素未謀面的人以至天地萬物也可成為感恩的對象。

「感恩」帶來的好處



性格強項，感恩篇

個人

情緒管理

時常感恩能減低人們的負面情緒，使人心境平靜，以應對生活上的種種困難。

一項實驗研究發現，每星期記下兩次值得感恩的事件，並持續一個月，有助人們管理自己的情緒。在接觸帶有負面訊息的圖片時，堅持完成感恩練習的參與者，比沒有進行練習的參與者，較不易受負面訊息的影響，有助避免浮現負面情緒 (Boggio et al., 2020)。同樣地，另一項研究也顯示，若能把感恩記錄練習加至常規心理治療，也許能更有效地幫助精神病患者建立正向的人生觀 (Wong et al., 2018)。

由以上兩個實驗可見，感恩能提醒我們以正面態度面對生活。即使遇上困境，也能保持心境開朗，迎難而上。

人際關係

良好關係

懂得感恩的人擁有廣闊的社交圈子，較易與他人建立健康長久的關係。感恩也讓我們注意到他人的付出，提醒我們同樣應以尊敬誠懇的態度回饋他人。這能使人與人之間合作更加融洽，建立互助互信的關係。

不少研究指出，感恩能增加戀愛關係中的安全感，讓雙方得到更大滿足，更有動力維繫一段關係 (Park et al., 2019)。關鍵在於向伴侶表達感恩之情的時候，對方會感到自己的付出有被重視和關注。

另一項實驗邀請了七十七對情侶，引導他們進行兩次的感恩練習，各人有五分鐘時間對對方近期所做的一件事表達謝意。結果顯示，單單經過兩次練習，即共二十分鐘的感恩環節，已足以促進雙方交流，認為對方「明白自己」及「看到真實的自己」。效果在六至九個月後仍然持續，可見感恩在戀愛關係中擔當重要的角色 (Algoe et al., 2013)。

利他主義

時刻感恩有助我們感受他人及世界的美好。懂得感恩的人能尊重別人，待人真誠，不會做出傷害他人的行為。同時，感恩能幫助人們建立同理心，明白他人行為背後的動機及情感 (Dewall et al., 2012)。即使遇上不友善的人，也能正面地代入他人的角度看待事情，體恤他們的苦衷。懂得感恩的人也會較看重對方的優點，提醒自己對方以往的付出，不會依靠單一事件而隨便改變自己對對方的看法。

組織

建立團隊復原力

每個團隊都難免會遇到困境，例如經濟不景氣導致機構前景不佳等。研究發現，擁有感恩文化的職場能加強團隊之間的抗逆力，促使員工保持正面態度，齊心面對逆境。

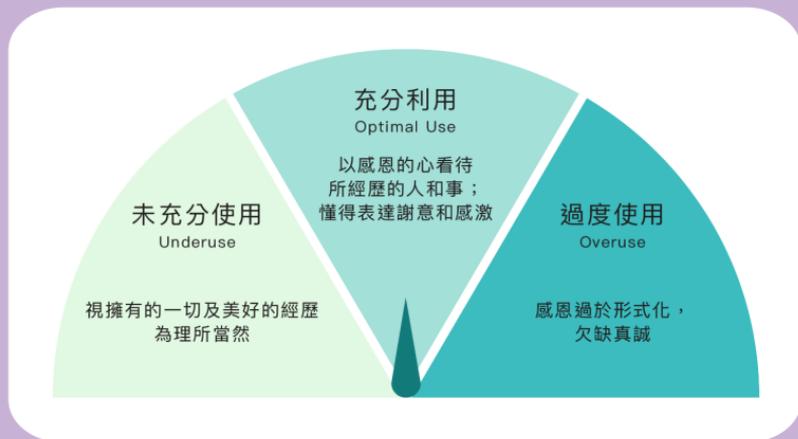
感恩文化能維繫團隊之間的良好關係 (Watkins, 2014)，提醒員工時刻欣賞其他成員的付出。付出的一方能得到團隊的認可和鼓勵。不少研究顯示，信任度及感恩之間的有密切關係 (Dunn & Schweitzer, 2005)。當員工明白各人的付出是為大局著想，而非只為自身利益，團隊之間會更信任彼此。即使有壓力或遇上突發情況，也不會斥責他人和推卸責任，一起積極尋求解決方案。

社區

社會責任感

身為社會一分子，我們有責任造福社會，確保他人能得到應有的權益及關愛。有研究顯示，常存感恩的人有更高的社會責任感 (Emmons & Mccullough, 2003)。例如他們會認同「商業機構除了賺取利潤，還須對社會作出回饋，履行社會責任。」 (Andersson et al., 2007)。這是因為，感恩的人會顧及他人利益，慷慨大方、樂於助人。感恩某程度上能提升道德水平，引導我們從他人的角度及需要思考。

充分運用「感恩」



未充分使用

視擁有一切及美好的經歷為理所當然。

充分利用

以感恩的心看待自身所經歷的人和事，例如比自身更強大的大自然力量；懂得向身邊的人以及自己表達謝意和感激。

過度使用

感恩過於形式化，欠缺真誠。

學習「感恩」

多觀察，多表達

感恩的關鍵在於發現外在的美好，多作反思，珍惜所擁有的一切經歷、關係及事物。除了感受感恩為自身帶來的正能量，還可以多向身邊的事物表達謝意，將正能量帶到他人的生活及生命中。

網上一條實驗影片，邀請參與者描寫一位感恩的對象及與對方的經歷 (SoulPancake, 2013)。描寫的時候，他們不知道自己其後需致電感恩的對象讀出反思的內容，因此內容最能反映真實的心意。其後，他們需向對方分享平常甚少表達的感恩情感。儘管剛開始時他們都感到有些尷尬，當對方確切地接收到這份心意，不安感隨之而散，參與者都流露出喜悅和感動。實驗結果發現，順利接通電話向對方表達感恩的參與者，比未能直接表達的參與者變得更快樂。結論是，感恩確能讓人變得幸福。倘若能對感恩的對象直接表達謝意，效果更為顯著。溫暖自身的同時，又能照亮他人，何樂而不為？

1. 多觀察

留意生活中的美好是感恩的開始。每天多花一點時間，以開放的態度，細心觀察值得感謝的事情。種植的幼苗成長了嗎？媽媽為你準備了豐富的早餐？今天天氣晴朗，是否比昨天好多了呢？

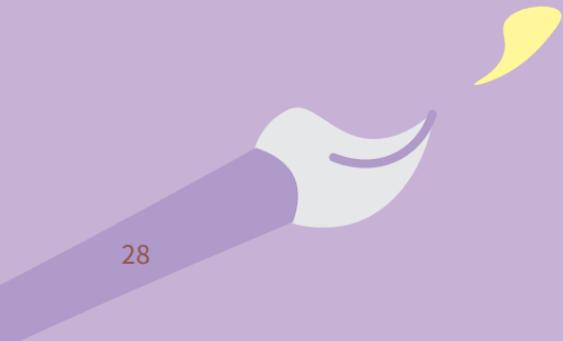
要練習感恩有多種方法。可以透過冥想，藉思緒平靜的時候重溫生活的美好。當靜下來的時候，我們更能客觀地檢視自己的生活，不被生活瑣事左右，也更能發現生命中擁有的已比想像中的多。另外，我們也可以養成記錄的習慣，藉此反思日常生活中值得感恩的事情。不少研究顯示，每天記錄三件值得感恩的事情 (Three good things intervention) 能讓人變得快樂，而且成效能持續達六個月 (Gander et al., 2013; Seligman et al., 2005)。不論是享用了美味的一餐，或是與朋友度過相聚時光，各種生活日常都可以成為感恩的事情。

2. 多表達

以行動表達感恩並不受時間和方式所限制。我們可以直接以面對面或是以書信的方式傳遞心中的謝意。這樣做能準確地表達心意，讓雙方感受到感恩帶來的喜悅。若果對方不在身邊，或是難言感恩之情，也可透過行動，例如回禮或是提供幫忙等，間接地讓他人感覺到溫暖。

齊齊行動

- 1. 睡前書寫感恩日記，每天記錄三件值得感恩的事。
- 2. 注意自己說「謝謝」的次數，並留意自己是否以真誠態度說「謝謝」。
- 3. 嘗試深入地表達感謝，可以在說『謝謝』之後對感謝的原因加以更仔細的描述，闡述原因。例如「謝謝你為我準備這頓飯，很美味，我感到很溫暖。」。相比一句「謝謝」，留意對方如何回應更具體的感謝。
- 4. 用膳前，感謝提供食物的人和物——大自然、為我們提供溫飽的動植物、辛勞的農民以及為我們準備食物的人。
- 5. 向助你成長及成功的人表達謝意。
- 6. 回憶你獲得認可、成就、讚美的美好時刻。記住所有曾幫助你達成目標的人。
- 7. 晚餐時，和親人談談當日發生的兩件好事，並在飯後感謝他們的陪伴。
- 8. 睡前冥想，一呼一吸的當刻也提醒着我們生命的可貴。



參考文獻

- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion, 13*(4), 605-609.
- Andersson, L. M., Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2007). On the relationship of hope and gratitude to corporate social responsibility. *Journal of Business Ethics, 70*(4), 401-409.
- Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2020). Writing about gratitude increases emotion-regulation efficacy. *The Journal of Positive Psychology, 15*(6), 783-794.
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond Jr, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A grateful heart is a nonviolent heart: Cross-sectional, experience sampling, longitudinal, and experimental evidence. *Social Psychological and Personality Science, 3*(2), 232-240.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and Believing: The Influence of Emotion on Trust. *Journal of Personality & Social Psychology, 88*(5), 736-748.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Gander, F., Proyer, R., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 14*(4), 1241-1259.
- Park, Y., Impett, E. A., MacDonald, G., & Lemay, E. P., Jr. (2019). Saying "thank you" : Partners' expressions of gratitude protect relationship satisfaction and commitment from the harmful effects of attachment insecurity. *Journal of Personality and Social Psychology, 117*(4), 773-806.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.
- SoulPancake. (2013, July 12). *An experiment in gratitude | The science of happiness* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/oHv6vTKD6lg>.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Science + Business Media.
- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 28*(2), 192-202.

Hope

性格強項 | 希望



“

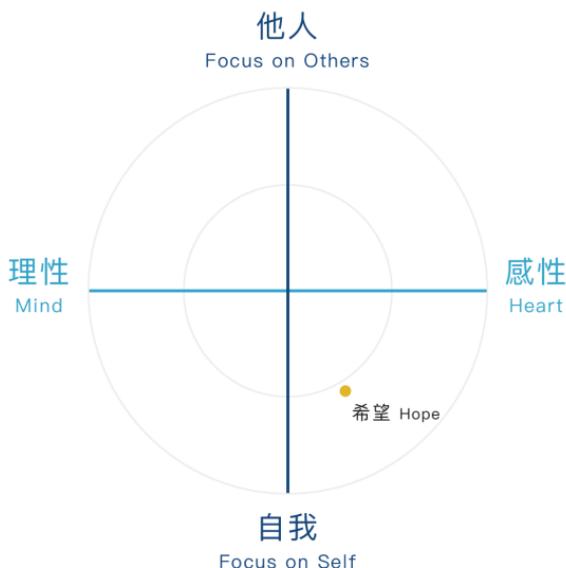
我們必須接受有限的失望，
但絕不失去無盡的希望。

We must accept finite disappointment, but
we must never lose infinite hope.

”

出自馬丁·路德·金 Martin Luther King Jr

希望

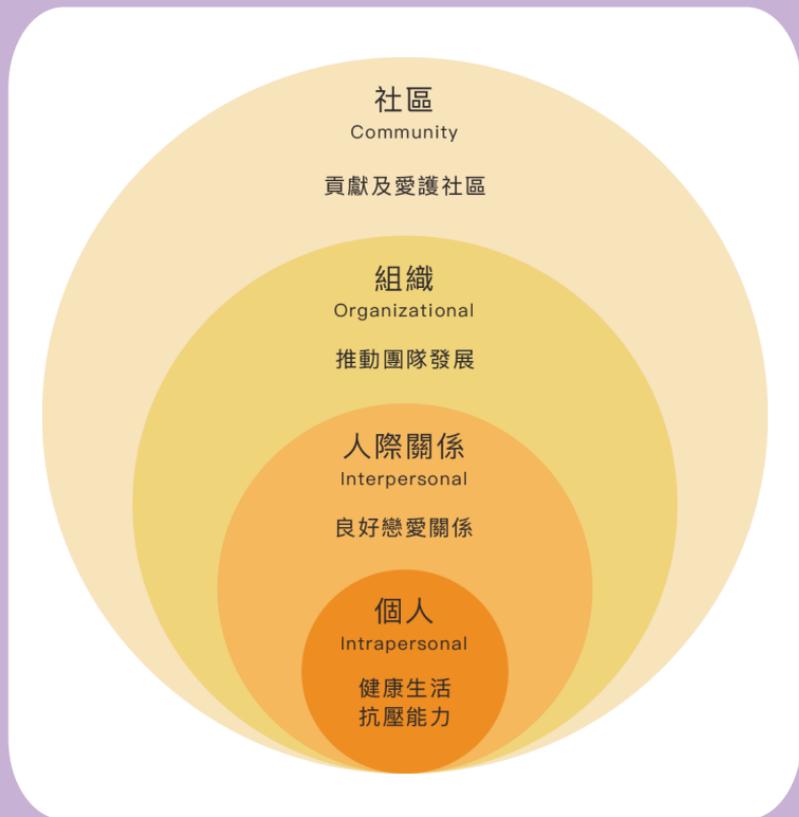


Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「希望」是甚麼？

擁有希望的人對未來充滿信心和期望。他們相信自己有能力掌控人生，人生觀較正面樂觀。在認知及情感層面上，他們確信未來是美好的。他們不會白白等待機會來臨，而是會付諸行動，務求達成對未來的展望。他們訂下目標，配合實際有效的行動，為自己製造動力，向着目標一步步邁進，堅信自己的付出必定有成果。即使遇上困境，他們也能懷抱希望，不輕言放棄。擁有這項性格強項的人對人對己都能樂觀看待，相信一分耕耘，一分收穫，經過努力終能達成目標，邁向成功。

「希望」帶來的好處





個人

健康生活

正面樂觀的人擁有較健康的體魄、生活方式和飲食習慣。有研究指出，樂觀的老人較少吸煙、不酗酒、有進行競步及劇烈運動等習慣 (Steptoe et al., 2006)。同樣地，另一項研究於十五年內追蹤了五百四十五位介乎六十四至八十歲的男士，發現樂觀這項特質能改善人們的生活方式和飲食習慣，從而大大減低患上死亡風險較高的疾病的風險 (Giltay et al., 2007)。

正面樂觀的人對未來抱有希望，即使患重病，都堅信自己有能力改變局面，並能調整心態，以正面積極的態度面對，務求令自己重拾健康。

抗壓能力

樂觀有助面對失敗與逆境，培養抗壓能力。Scheier 與團隊 (1986) 指出，樂觀的人遇上困難時，會採取積極行動。與其埋怨或逃避，他們反會坦然面對壓力，找出問題的解決方法，若未能靠一己之力解決問題時，他們亦會主動尋找協助，並相信問題終有解決的方法。即使未能即時解決問題，他們也會樂觀正面地思考，保持心境開朗，以「希望在明天」的心態面對逆境。

人際關係

良好戀愛關係

樂觀這項性格特質是戀愛關係中的關鍵，有助保持穩定長久的親密關係。樂觀的伴侶會留意到對方美好的一面，感受對方的愛與付出，知道對方會在身邊支持自己 (Srivastava et al., 2006)。所以，他們較容易在關係中獲得滿足感，也因此更樂於在關係中付出，形成互相付出的循環，對共同的未來充滿期待。

情侶的情感往往相互影響，快樂的人能感染其伴侶，為關係帶來正能量。當遇上感情問題的時候，樂觀的伴侶對關係抱有希望，相信只要大家能坦誠溝通，必定能化解分歧。他們不會埋怨對方，相反會主動提出問題，以正面的方式引領大家達成共識。

組織

推動團隊發展

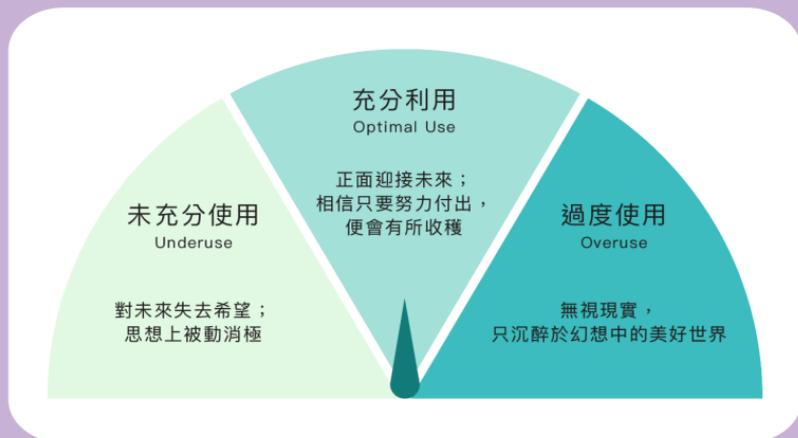
成功的領袖通常對未來充滿願景，能引領團隊成員朝著共同目標進發。跟據 Snyder et al. (1991) 的希望理論 (Hope theory) 提及「希望」是對達成目標的積極期望。對解決事情抱有希望，就會尋找不同方法達成，遇上困難時更會靈活變通，正如諺語所說：「條條大路通羅馬」。另一方面，他們相信自己有解決問題的能力，不斷自我激勵，充滿幹勁地嘗試不同方法，務求達成目標。在團隊中，如果領袖能夠建立正面樂觀的合作氛圍——與成員訂立共同目標，激勵成員努力向上，實踐目標，更能有效地推動團隊發展。

社區

貢獻及愛護社區

樂觀和對未來有希望的人不單致力實現個人目標，亦追求整個社會的利益 (Snyder & Feldman, 2000)，他們透過參與社區活動，例如義工活動及捐款，將正能量傳遞出去。當社會出現危機，有盼望的人往往能展現出較高行動力，並會提出不同方法去解決問題，維持社會和諧 (Jin & Kim, 2019)。

充分運用「希望」



未充分使用

對未來失去希望，以悲觀負面的態度面對人生；思想上被動消極，認為不管自己做甚麼也不能改變現狀。

充分利用

正面迎接未來；相信只要努力付出，便會有所收穫。

過度使用

無視現實，只沉醉於幻想中的美好世界。

學習「希望」

遇上同一件事情，樂觀與悲觀的人有截然不同的想法及情緒。根據正向心理學 (Positive psychology) 的代表人物 Martin Seligman 所提出的「歸因風格」概念，生活上遇到的種種事情，我們都能以不同的原因作解說。「歸因風格」概念由三個P組成：普遍性 (Pervasiveness)、永久性 (Permanence) 和個人性 (Personalization)，樂觀及悲觀的人在這三方面都持相反的取態。

普遍性 (Pervasiveness)

負面思維：「我甚麼也做不好。」

正面思維：「只能反映局部能力上的不足。」

永久性 (Permanence)

負面思維：「我永遠不能從低谷中走出來。」

正面思維：「難關總會過去的。」

個人性 (Personalization)

負面思維：「這都是我的錯。」

正面思維：「這不（完全）是我的錯。」

例子：數學考試不合格，樂觀與悲觀的人會如何歸因？

普遍性 (Pervasiveness)

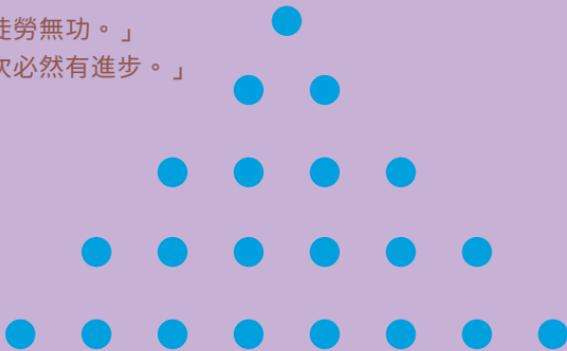
負面思維：「我不是讀書的材料。」

正面思維：「我只是數學方面較弱。」

永久性 (Permanence)

負面思維：「再努力也只是徒勞無功。」

正面思維：「只要用功，下次必然有進步。」



個人性 (Personalization)

負面思維：「都怪我不夠聰明。」

正面思維：「這次考試難度較高，不少同學都未能考到理想成績。」

培養正向的「歸因風格」能提升抗逆能力，愈戰愈強，令人生充滿希望。

齊齊行動

- 1. 回想一個你克服困難並取得成功的經歷，反思自己是如何走出低谷，活得更好。當再次遇到困難時，記得以此鼓勵自己。
- 2. 列出近來生活中不如意的事情，並找出當中的「苦中一點甜」。
- 3. 試想像一年、五年、十年後理想中的自己。你會如何拉近理想與現實之間的差距？
- 4. 留意自己正面及負面的想法，並思考它們如何影響你的行為。嘗試把消極的想法變為積極，並隨後留意表現和行為是否有所改變。
- 5. 把一個將會遇到的挑戰預先在心裏進行演練。與其逃避困難，倒不如迎難而上，早作準備。
- 6. 回憶起過去的三個成就，它們為現在及未來的自己帶來甚麼機會及鼓勵？寫下這些得著，留待用作鼓勵未來處理逆境的自己。
- 7. 與樂觀的人相處，留意他們在處理困難時所抱的心態，並從他們身上學習這種正面態度。
- 8. 每天花十分鐘寫下兩個正面的想法或計劃，例如計劃看一本期待已久的書籍，或是令人雀躍的旅遊計劃。

參考文獻

- Giltay, E. J., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., Buijsse, B., & Kromhout, D. (2007). Lifestyle and dietary correlates of dispositional optimism in men: The Zutphen Elderly Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 63(5), 483-490.
- Jin, B., & Kim, Y. (2019). Rainbows in the society: A measure of hope for society. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(1), 18-27.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264.
- Snyder, C. R., & Feldman, D. B. (2000). Hope for the many: An empowering social agenda. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 389-412). San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder, & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305). Pergamon.
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 143-153.
- Stepptoe, A., Wright, C., Kunz-Ebrecht, S. R., & Iliffe, S. (2006). Dispositional optimism and health behaviour in community-dwelling older people: Associations with healthy ageing. *British Journal of Health Psychology*, 11(1), 71-84.



Humor

性格強項
|
幽默感



“

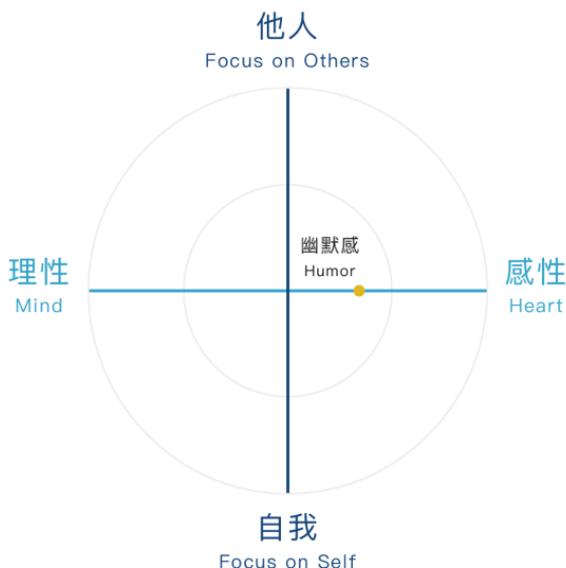
笑是兩個人之間最短的距離。

Laughter is the shortest distance between two people.

”

出自維克托·伯格 Victor Borge

幽默感

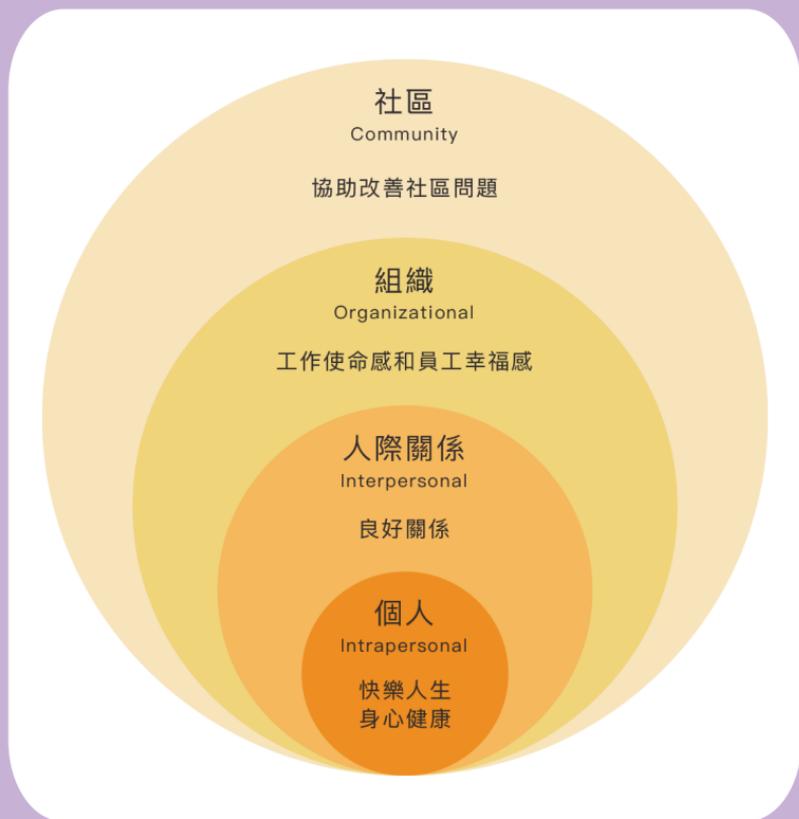


Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「幽默感」是甚麼？

具有幽默感的人無論面對任何情況都能為自己和他人帶來歡樂，不論現實如何也能找到樂觀一面。在面對逆境時，他們會鼓勵自己以開朗和樂觀的心態克服難關，更會將這份正面的心態感染身邊人，為團隊帶來歡樂的氣氛。即使別人正身處痛苦和悲傷的時刻，擁有幽默感的人都能夠運用自身的才能，適時以幽默的方式協助他們擺脫陰霾，重拾笑容，於黑暗中找到光明。

「幽默感」帶來的好處



個人

快樂人生

具有幽默感的人面對任何事情都能夠保持樂觀，因此，研究表明幽默感確是屬於人們通往快樂的途徑之一 (Peterson et al., 2007)。另外，一項以幽默感來治療抑鬱症的研究發現，幽默感雖然只能短暫降低抑鬱症狀，但有助參加者維持快樂的情緒長達三至六個月 (Wellenzohn et al., 2016)，可見幽默感與快樂兩者之間息息相關。

身心健康

具有幽默感的人無論於任何場合都能從中找到樂趣，活得開心自在。因此，他們對生活較為滿意、積極和幸福，只要生活上時常保持幽默，也較不會因年齡增長而減少幸福感 (Martinez-Marti & Ruch, 2014; Proyer et al., 2012)。

另一方面，幽默感與健康亦有很大的幫助。有研究指出，幽默感能使人養成積極的生活方式，與健康息息相關 (Proyer et al., 2013)，除此之外，幽默感也能降低患病對生活滿意度的負面影響，具幽默感的人較能自我排解患病時的負面情緒，幫助自己積極面對人生 (Peterson et al., 2006)。

人際關係

良好關係

幽默感這項性格特質能讓人在社交圈子裏大受歡迎，不但能在交流中為朋友帶來歡笑，也有助於在別人失落時，將他們帶離負面情緒。因此，有調查顯示幽默感能提高朋輩認同，是擇友和友誼關係上的性格優勢，也是年青人期望朋友擁有的特徵之一 (Wagner, 2019)。幽默感和樂觀的態度能夠促進正面的人際關係，改善和增進人與人之間社交互動，因此研究表明幽默感與朋友數量、友情的質量和滿意度有密切的關聯 (Wagner, 2019; Wagner et al., 2020)。

組織

工作使命感和員工幸福感

幽默感所包含的樂觀態度有助員工面對工作上的困難，不會輕易因工作不順利或團隊內不公平的待遇，而影響員工對工作的滿意度 (Xanthopoulou et al., 2012)。除此之外，具有幽默感的人能夠找出工作對於自身和他人的正面意義，不會視工作為負擔或束縛，繼而在職場上展現出對工作的使命感和滿足感 (Gorjian, 2006)。

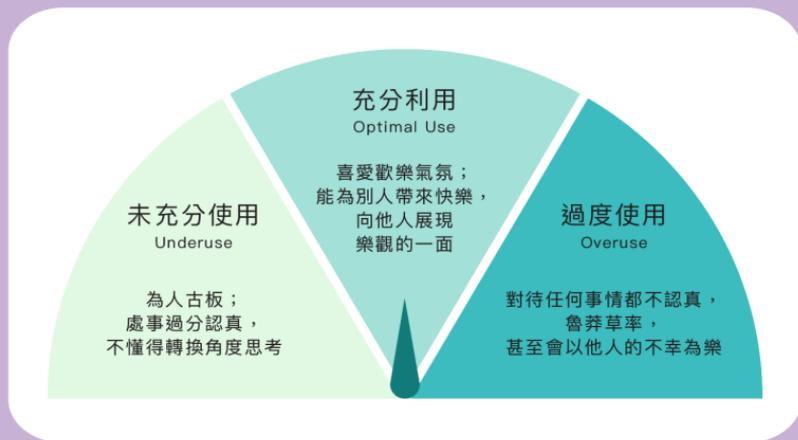
社區

協助改善社區問題

在社區層面上，具有幽默感的人能夠以生動有趣的方式表達和正視社區問題，有助緩和其帶來的壓力和緊張感。另外，幽默感亦能促進團結和解決社區衝突，透過運用幽默感使別人放鬆心情，緩和過激情緒，促使人們以樂觀的態度解決社區問題 (Chattoo, 2019; Martin, 2001)。

以一項有關幽默感和核電站問題的實驗作為例子，居住在核電站附近的居民於幽默歡快的環境下，藉由幽默和笑聲，抒出埋藏心底多年、有關居住在核電站附近的不滿和心聲 (Parkhill et al., 2011)，由此證明幽默的氣氛能夠促使人們揭露真實想法，有助改善社區問題。

充分運用「幽默感」



未充分使用

為人古板；處事過分認真，不懂得轉換角度思考。

充分利用

喜愛歡樂氣氛，能開一些無傷大雅的玩笑，以輕鬆的態度生活；能為別人帶來快樂，並向他人展現樂觀的一面。

過度使用

對待任何事情都不認真，魯莽草率，甚至會以他人的不幸為樂。

學習「幽默感」

幽默感具體而言包含五個重要元素，分別為動機、認知、情感、社會和行為 (Nevo et al., 1998)。

動機 (Motivational) :

我們需要正面的動機去運用幽默感，可以從了解幽默感的重要性入手，例如「幽默感能讓人生活得更快樂」(請參考學習內容「幽默感」帶來的好處)。只要能反覆運用及練習使用幽默感的技巧，我們便能不斷進步，提升此性格強項。

認知 (Cognitive) :

關於「幽默」的認知，我們可以從多觀看喜劇、電視劇或「棟篤笑」學習。

1. 「幽默」的特質：發掘並善用自己的幽默感，例如樂觀和開放的生活態度、多角度思考、願意接受不合常理和看似幼稚的想法及挑戰。
2. 「幽默」的紀錄：記錄一些搞笑的事情，隨時隨地發揮幽默感，可以是笑話、日常生活中發生過的有趣事情、故事等。
3. 「幽默」的技巧：誇張的敘事手法、文字遊戲(例如說冷笑話、雙關語等)，以及豐富的肢體語言(例如做出有趣的表情、手勢或模仿行為)。

情感 (Emotional) :

1. 學習正視自身的不足，例如抱着樂於改進的心態，透過自嘲的方式為他人帶來歡樂。
2. 學習將負面情緒轉移至正面情緒。當不快或壓力出現時，我們可以短時間內否認現實，通過幽默表達自己的情緒和感受，回歸孩童時輕鬆直率的自己。同時間，我們可以藉一些快樂的回憶，讓自己將不快的情緒暫時拋諸腦後。

社會 (Social) :

透過多看新聞、書籍、影片、「棟篤笑」或瀏覽社交媒體，增加自身對社會標準、社會結構和刻板印象的敏感度，知道在人際關係中該如何適當地發揮幽默感。如果發現自己的幽默感使人難堪，應立即向對方真誠地道歉並且於日後多加注意，以免重蹈覆轍。

行為 (Behavioral) :

於日常生活中多展露笑容，創造說笑、逗別人開心的機會，學會欣賞及享受幽默帶來的快樂。

齊齊行動

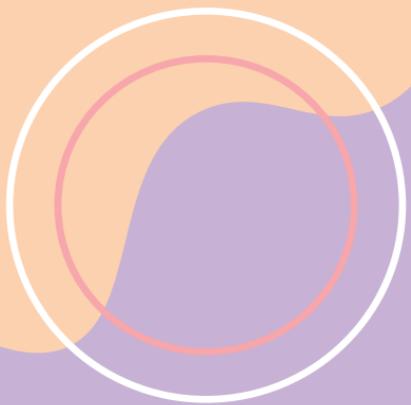
- 1. 透過說笑話或模仿令他人展露笑容。觀察對方的情緒並作出回應。
- 2. 每星期學習三個新笑話並與朋友分享。留意團隊的情緒如何因歡快的氣氛而有所改善。
- 3. 每天觀看喜劇、綜藝節目或閱讀輕鬆有趣的漫畫，並推薦給朋友。
- 4. 為沮喪的朋友打氣，以正面樂觀的態度對待生活，並成為朋友的榜樣。
- 5. 嘗試於大多數情況下，找到其有趣和輕鬆的一面，在需要認真對待問題的時機及突顯幽默的態度上取得平衡。
- 6. 與擁有出色幽默感的人做朋友，觀察他們如何利用幽默感應對困境和不幸。
- 7. 與親近的人分享趣事時，可以嘗試模仿事件中的某人以增添趣味性，模仿時應表現得友善和風趣，不要令別人感到不快。
- 8. 每月至少和朋友進行一次登山遠足或騎單車等團體活動。留意團體動態如何因歡快的氣氛而活躍起來。

參考文獻

- Chattoo, C. B. (2019). A funny matter: Toward a framework for understanding the function of comedy in social change. *Humor: International Journal of Humor Research*, 32(3), 499-523.
- Gorjian, N. (2006). Virtue of transcendence in relation to work orientation, job satisfaction and turnover cognitions [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol.67, Issue 2-B, p. 1190).
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519.
- Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 5, 1253.
- Nevo, O., Aharonson, H., & Klingman, A. (1998). The development and evaluation of a systematic program for improving sense of humor. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. (pp. 385-404). Walter de Gruyter & Co.
- Parkhill, K. A., Henwood, K. L., Pidgeon, N. F., & Simmons, P. (2011). Laughing it off? Humour, affect and emotion work in communities living with nuclear risk. *British Journal of Sociology*, 62(2), 324-346.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (1), 17-26.
- 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.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *Journal of Positive Psychology*, 8(3), 222-232.
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2012). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292.
- 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., and 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(2), 307-328.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *Journal of Positive Psychology*, 11(6), 584-594.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., & Ilies, R. (2012). Everyday working life: Explaining within-person fluctuations in employee well-being. *Human Relations*, 65(9), 1051-1069.

性格強項 - 靈修性

Spirituality



“

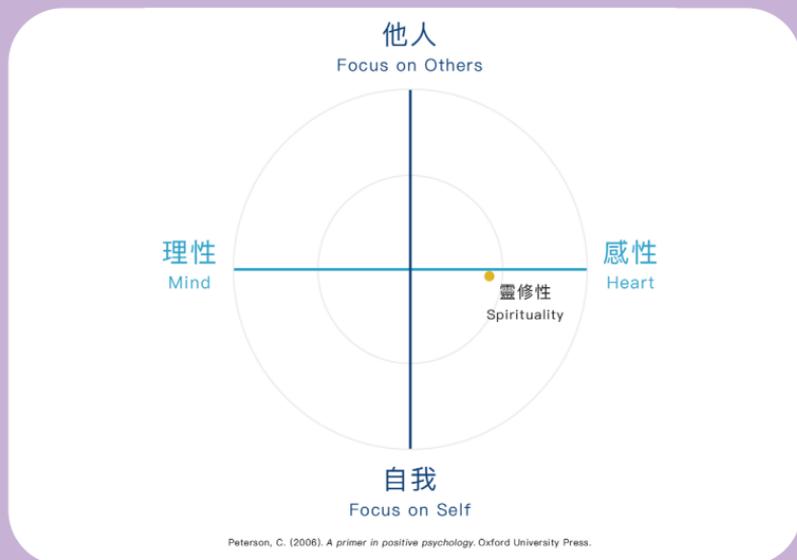
**我們不是擁有靈性經驗的人類，我們
是具有人類經驗的靈性存有。**

We are not human beings having a spiritual experience.
We are spiritual beings having a human experience.

”

出自皮埃爾·泰亞爾·德·夏爾丹 Pierre Teilhard de Chardin

靈修性

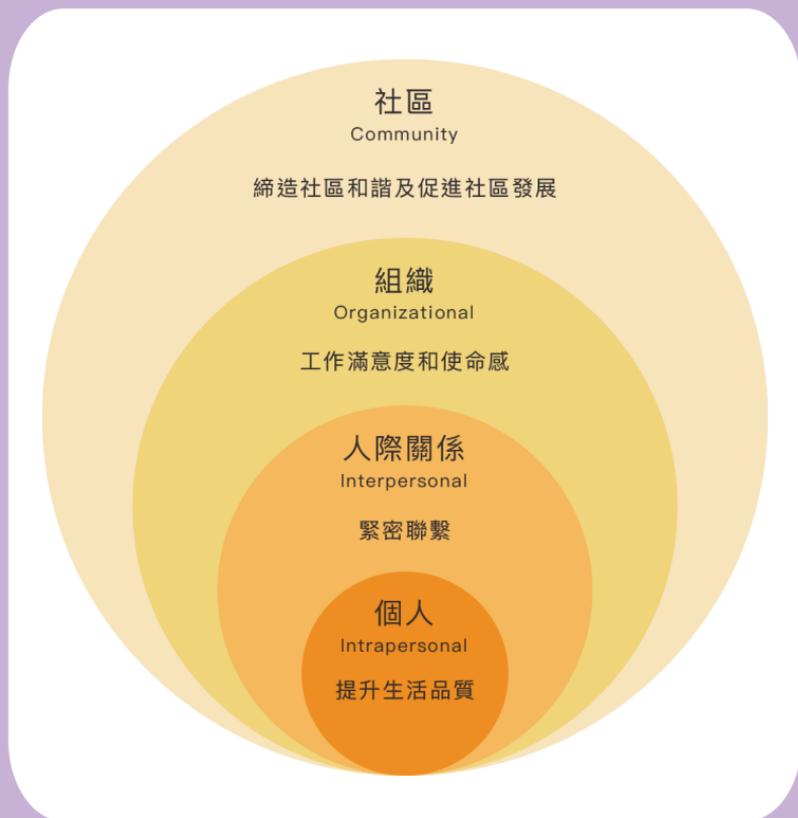


「靈修性」是甚麼？

靈修性象徵人與世間萬物的連結，相信世界上有連人類都不能掌控的運行法則及不能證明的存在。即使未來世界的科學如物理學、化學等多麼先進，也只是從單一的科學角度來看事情「如何」演變，仍然無法找出事情「為何」誕生的真理。靈修性並不全然屬於宗教理論，對於沒有宗教信仰的人來說，靈修性表現出他們對人生有更深層次的追求。他們對世間萬物和人生有崇高的理解和目標，深明自身存在的意義，並藉由日常生活的一言一行貫徹實行自己的信念。另一方面，對於有宗教信仰的人而言，靈修性還展現了對所信仰的忠誠，因為他們能將宗教的信念視為自己的信念，將兩者合而為一地實踐。各種因信念而進行的靈性修煉，包括非宗教修煉的瑜伽、基督教的祈禱和佛教的靜觀等，其共通點都在於非批判性的專注思考和體察。此等訓練能成功滿足那些尋求與大自然連繫的修煉者的歸屬感，使他們產生滿足感，從而得到內在的獎賞。

總括而言，無論有宗教信仰與否，擁有靈修性這項性格強項的人懂得如何與大環境共存。於面對逆境和危難時，他們會從各自遵奉的信念中尋求慰藉，繼而獲得迎難而上、克服困難的力量。擁有靈修性能引導我們找到人生的意義和方向，驅使我們實現自身價值，追求幸福愉快的人生。

「靈修性」帶來的好處



個人

提升生活品質

擁有靈修性這項性格特質的人為人處事上都有自己的一套信念，這種信念能成為他們心靈上的寄託，有助面對生活上的各種困難。多項研究一致認同靈修性這項性格特質能夠讓人發現生命的意義，與生活品質息息相關 (Roming & Howard, 2019)，例如：他們對未來有較高的生活滿意度和普遍較高的正面情緒 (Kor et al., 2019)；在面對挫敗時，因為有心靈上的支撐和信念，他們也能展現出較強的心理復原能力和自我調節能力 (Hendriks et al., 2018; Laurin et al., 2011)。

人際關係

緊密聯繫

擁有靈修性的人基於自身的信仰和對人生的理解，他們深明每一段關係都是得來不易，因此懂得珍而重之，珍惜人與人之間的緣份，把握相聚的機會，也不會吝嗇讚賞他人。擁有靈修性的人明白世間上每一個人都是獨特的，即使人際關係上出現問題，他們亦樂於正視並尋找雙方之間的問題所在，接納不同的觀點和角度，盡自己所能修復與對方的關係，繼而培養出與他人之間的緊密聯繫 (Kor et al., 2019)。

組織

締造社區和諧及促進社區發展

同樣地，擁有靈修性的人能夠發掘工作的意義，珍惜每一次的工作機會。即使是一些不顯眼或沉悶的工作，他們亦不會忽略其對團隊，甚至對社會的意義，因為他們明白，對推動團隊發展來說，團隊內的每一位成員都是不可或缺的。因此，擁有靈修性的人於工作上擁有較高的滿意度，也抱有較強烈的工作使命感 (Gorjian, 2006; Peterson et al., 2010)。

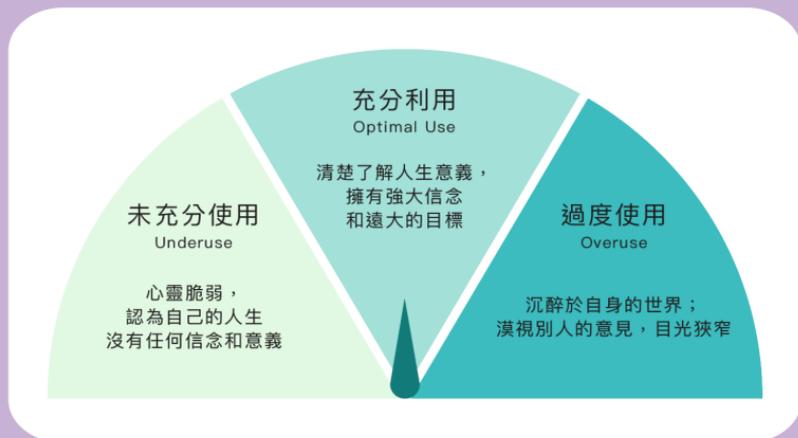
社區

締造社區和諧及促進社區發展

擁有靈修性的人願意包容和接納社區內所存在的不同觀點和文化，對社會作出貢獻並表現出高度的親和力 (Kor et al., 2019; Winburn, 2020)。一項實驗研究證實，擁有冥想這項靈修習慣的參與者與沒有冥想經驗的參與者相比，能對別人展現出更多的同情心，和擁有更少的種族偏見 (Hunsinger et al., 2014)。

另一方面，有研究指出靈修性價值觀內所包含的整體發展、可持續性、多樣性、均衡和社會正義能夠推動社區發展的六個方面，分別是經濟、社會、政治、精神、文化和環境 (Chile & Simpson, 2004)，可見靈修性對社區發展具有莫大影響。

充分運用「靈修性」



未充分使用

心靈脆弱，認為自己的人生沒有任何信念和意義。

充分利用

清楚了解屬於自己的人生意義，並且擁有強大信念和遠大的目標，生活更為滿足。

過度使用

沉醉於自身的世界；漠視別人的意見，目光狹窄。

學習「靈修性」

靈修性這項性格特質需要從思考和感受中學習。

1. 從思考生與死來領悟人生意義

透過思考生與死發掘自己的人生的意義，我們可以反問自己：在人生的最後一刻，你會想起甚麼？你有甚麼遺憾嗎？你可有甚麼感到自豪和滿足的事情嗎？

2. 感受大自然

繁忙中抽時間遠離都市煩囂，藉外出遠足親近大自然，從中感受大自然的奧妙和美好，發掘自身與大自然之間的聯繫。

3. 冥想

每天安排時間以舒適的姿勢進行冥想。冥想過程中，確保身體完全放鬆，平緩安穩地呼吸，摒除雜念，將注意力集中在自己身上，感受氣流在身體內的流動，隨一呼一吸放下腦海內的種種煩擾、焦慮和憂愁。

冥想有助人們以諒解和寬宏的心態，進一步聯繫自己的感受和經歷，避免因急於解決問題而忽略自己的真實意願。於面對逆境時亦能盡快擺脫煩惱，回復平靜的心境 (Murgatroyd, 2001)。

齊齊行動

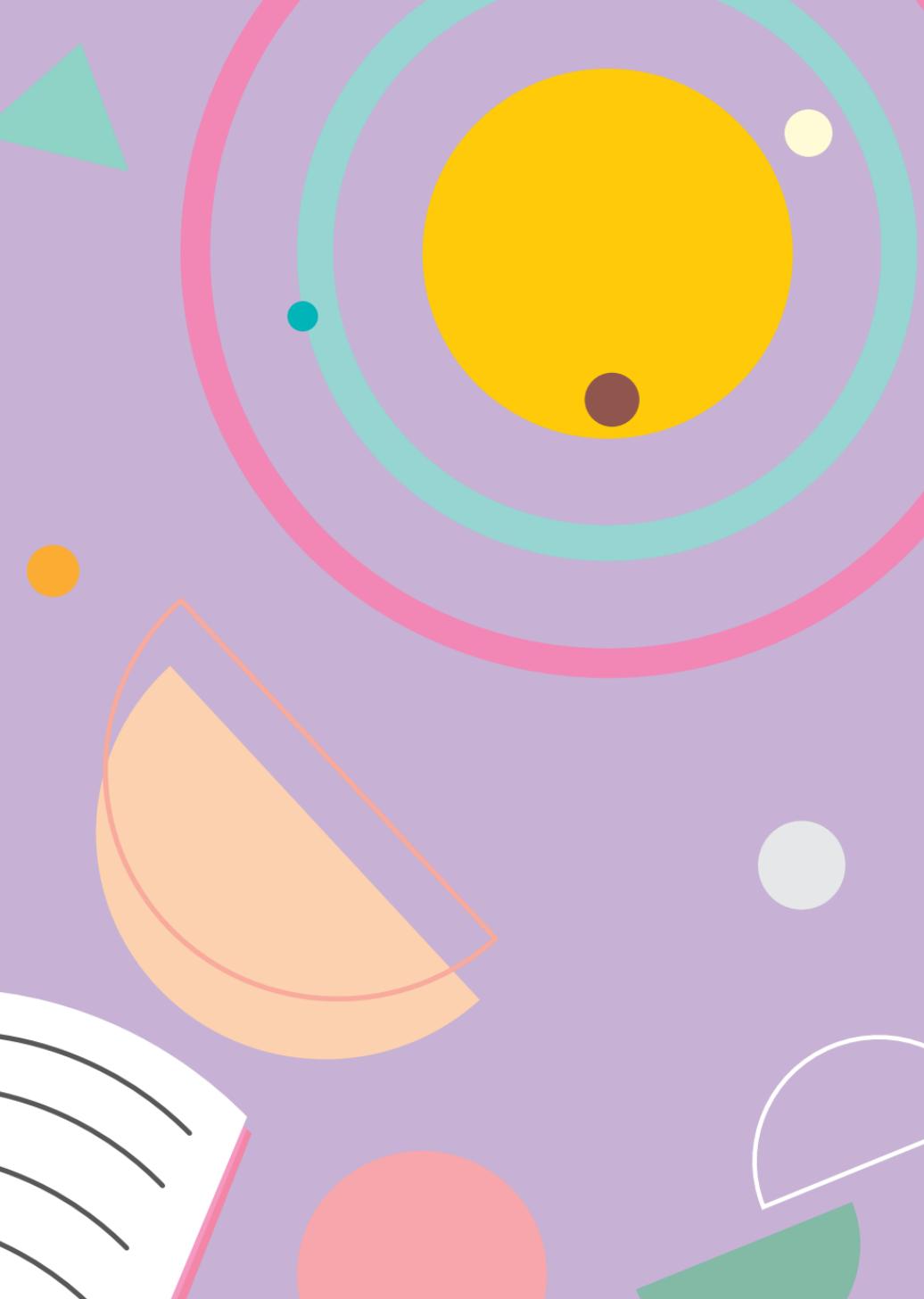
- 1. 每天嘗試花一些時間，進行一項能夠喚醒人生存在意義的活動。
- 2. 每天花十分鐘練習深呼吸、放鬆和冥想（放空思緒並專注呼吸），留意事後自己有何感受。
- 3. 探索不同的信仰，例如透過上課或於網上研究結識不同宗教人士或參加不同宗教聚會，並藉此和參與者交談，從他們身上學習並提升靈修性。
- 4. 留意你的日常行為是否有任何靈修意義。如果沒有，請嘗試想辦法將兩者聯繫起來。
- 5. 探索你的人生的一個基本目標，並將日常的行動與它聯繫起來。每天問問自己是否有為實現此目標而付出努力。
- 6. 反思你的精神信仰和實踐，如何能實在地將你和他人聯繫起來，找出你與你所愛的人在精神方面的相似之處。
- 7. 與能增強你個人優勢的人及團體建立聯繫。思考如何利用你的個人優勢幫助他人了解自己的靈修性。
- 8. 一些人懂得欣賞你為他們消化、解決問題的行為，與他們建立關係，並互相依靠。請注意關係中所存在的信任。



參考文獻

- Chile, L. M., & Simpson, G. (2004). Spirituality and community development: Exploring the link between the individual and the collective. *Community Development Journal*, 39(4), 318-331.
- Gorjian, N. (2006). Virtue of transcendence in relation to work orientation, job satisfaction and turnover cognitions. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67 (2-B), 1190.
- Hendriks, T., Graafsma, T., Hassankhan, A., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). Strengths and virtues and the development of resilience: A qualitative study in Suriname during a time of economic crisis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(2), 180-188.
- Hunsinger, M., Livingston, R., & Isbell, L. (2014). Spirituality and intergroup harmony: Meditation and racial prejudice. *Mindfulness*, 5(2), 139-144.
- Kor, A., Pirutinsky, S., Mikulincer, M., Shoshani, A., & Miller, L. (2019). A longitudinal study of spirituality, character strengths, subjective well-being, and prosociality in middle school adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 377.
- Laurin, K., Kay, A. C., & Fitzsimons, G. M. (2011). Divergent effects of activating thoughts of God on self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (1), 4-21.
- Murgatroyd, W. (2001). The Buddhist spiritual path: A counselor's reflection on meditation, spirituality, and the nature of life. *Counseling and Values*, 45(2), 94-102.
- Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F., & Seligman, M. E. P. (2010). Strengths of character and work. *Oxford handbook of positive psychology and work*. In Linley, P. A., Harrington, S., & Garcea, N. (Eds.). *Oxford handbook of positive psychology and work* (pp. 221-231). New York: Oxford University Press.
- Roming, S., & Howard, K. (2019). Coping with stress in college: An examination of spirituality, social support, and quality of life. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(8), 832-843.
- Winburn, E. N. (2020). A strengths-based approach to minority youth development: Examining spirituality and critical consciousness as predictors of positive youth development and contribution in youth of color [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 81, Issue 4-B).







“

真正重要的事物，用肉眼是看不見的。
只有用心，才能看得清楚。

It is only with the heart that one can see rightly;
what is essential is invisible to the eye.

”

出自《小王子》The Little Prince

「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

