



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

勇氣

Courage

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 - 勇氣

- 「勇氣」是甚麼？ _____ 7
- 屬於「勇氣」美德之下的四個性格強項 _____ 8

2. 性格強項 - 勇敢

- 「勇敢」是甚麼？ _____ 11
- 「勇敢」帶來的好處 _____ 12-14
- 充分運用「勇敢」 _____ 15
- 學習「勇敢」 _____ 16-17
- 齊齊行動 _____ 18
- 參考文獻 _____ 19

3. 性格強項 - 熱情與幹勁

- 「熱情與幹勁」是甚麼？ _____ 22
- 「熱情與幹勁」帶來的好處 _____ 23-25
- 充分運用「熱情與幹勁」 _____ 26
- 學習「熱情與幹勁」 _____ 27-28
- 齊齊行動 _____ 29
- 參考文獻 _____ 30

4. 性格強項 - 毅力

- 「毅力」是甚麼？ _____ 33
- 「毅力」帶來的好處 _____ 34-36
- 充分運用「毅力」 _____ 37
- 學習「毅力」 _____ 38-39
- 齊齊行動 _____ 40
- 參考文獻 _____ 41

5. 性格強項 - 正直

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

美德 · 勇氣

Courage

“

堅強，不是面對悲傷不流一滴淚，
而是擦乾眼淚後微笑着面對以後
的生活。

”

出自宮崎駿《風之谷》

勇氣

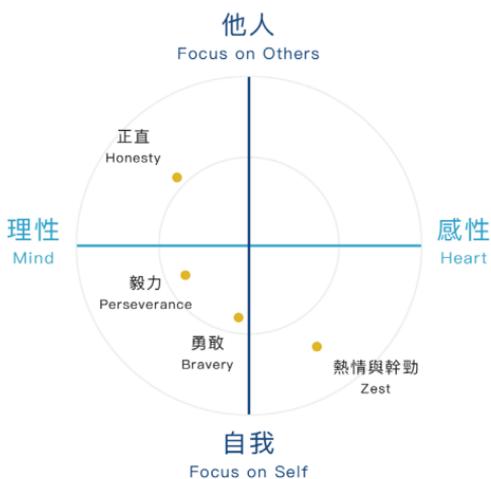
「勇氣」是甚麼？

勇氣是一種情感特質，給予我們力量去對抗內在和外在的挑戰，讓我們運用頑強的意志力來實現目標。其中，外在挑戰方面的例子包括：生命受到威脅、與他人的爭鬥和受到嚴重疾病折磨等身體上的危機；而內在挑戰方面的例子包括：對人生的困惑，或因懷疑某些道德準則，而可能產生導致不利後果的想法。總括而言，勇氣能夠幫助我們解決和渡過身心和道德上的恐懼和難關。

擁有勇氣這項性格特質不代表無畏無懼，只是當我們需要與恐懼共存時，勇氣能夠驅使我們跨越恐懼，邁步向前。



屬於「勇氣」美德之下的四個性格強項



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

性格強項 - 勇敢

Bravery

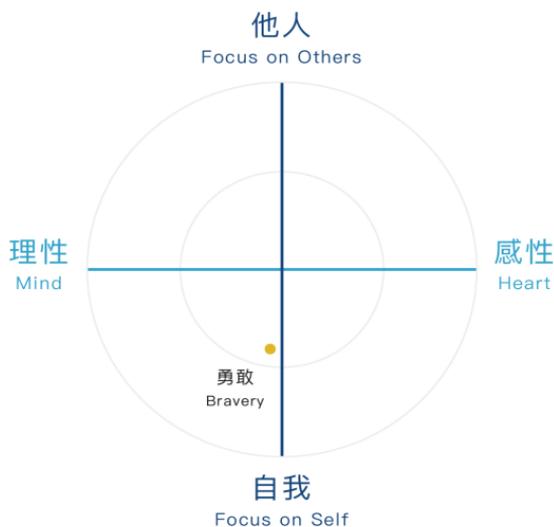
“

勇敢的嘗試是成功的一半。

A bold attempt is half success.

”

勇敢



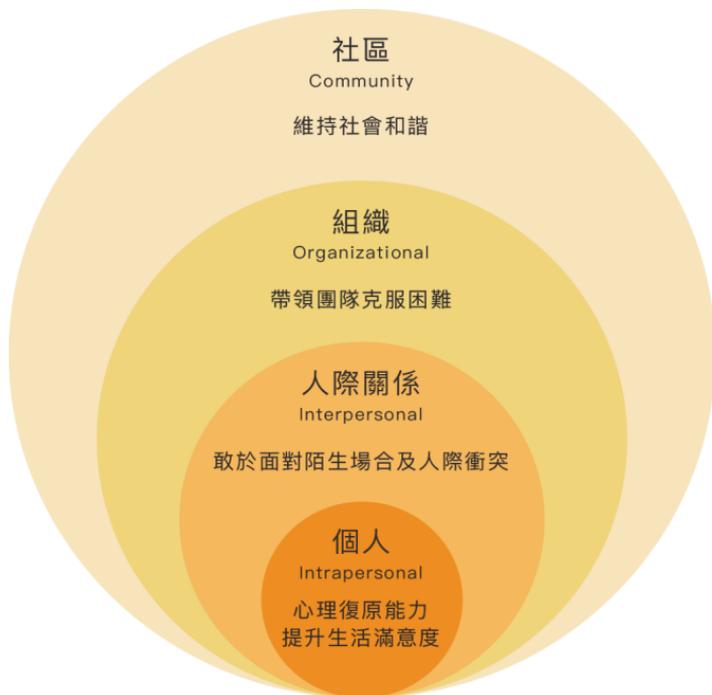
Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

性格強項 · 勇敢篇

「勇敢」是甚麼？

勇敢這項性格特質會自隨著威脅或在面臨損失、危機和傷害時顯現。若沒有遇到以上情況，我們則不會有「勇敢」的行動和表現。勇敢的人在採取行動前必定對危機有充分的理解，願意承擔一切行動後果，不論其好壞。因此，即使想法受到他人阻撓或排斥，勇敢的人都會堅信自己，跟從信念而行。勇敢能凌駕恐懼，令我們能夠面對挑戰和克服困難，做自己認為正確的事。

「勇敢」帶來的好處



性格強項，勇敢篇

個人

心理復原能力

研究發現，勇敢這個性格特質與心理復原能力 (Resilience) 有莫大關係 (Martínez-Martí & Ruch, 2017)。研究團隊認為勇者不會因為傷痛或威脅而退縮，即使面對不如意時，他們都能堅守決心，繼續前進。這種強大的心理復原能力使勇敢的人於失意時免於恐懼和絕望，有助克服任何困難。

提升生活滿意度

勇者能夠跟從自己的信念而行，即使遇到困難和挫敗，對身心造成的影響亦有限。他們堅信自己有能力面對人生的一切挑戰，經常保持正面情緒。一項以病人為對象的調查發現，即使罹患重病，勇敢的患者對生活亦較為滿意 (Peterson & Seligman, 2004)。

人際關係

敢於面對陌生場合及人際衝突

勇敢這個性格特質對人際關係有很大幫助。首先，在陌生的社交場合，勇敢的人不會畏懼失敗或感到害羞，這有助他們在陌生環境中結交朋友，擴闊社交圈子。除此之外，勇敢的人在面對暴力的人際衝突（如欺凌）時，懂得適當地處理及克服困難 (Staats et al., 2009)，在必要時勇於制止對方，不會輕易容忍和屈服，亦會在危險的人際衝突情況下挺身而出，保護自己和他人。

組織

帶領團隊克服困難

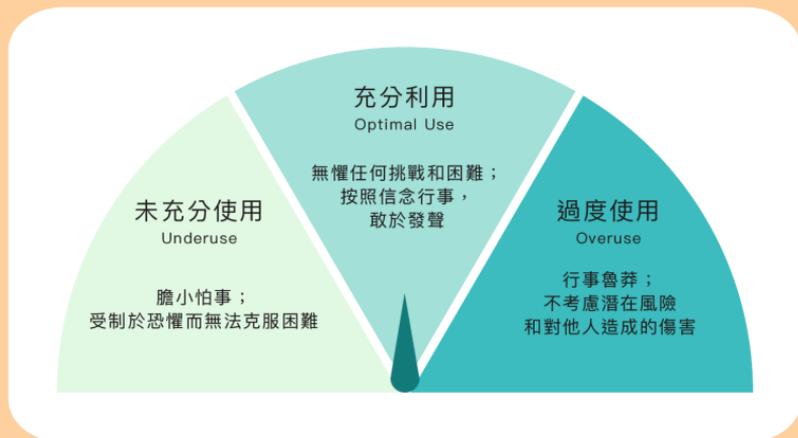
危機無處不在，工作上也不免會遇到危機。這些時候，勇敢這個性格特質能幫助我們在危難當中堅守決心、毫不退縮，冷靜和勇敢地作出抉擇，迎接新的挑戰。每個決定總伴隨著成功和風險，而勇敢的人會願意為團隊奉獻，願意承擔結果，務求令團隊脫離困境，能夠迎難而上 (Harzer & Ruch, 2014)。

社區

維持社會和諧

若勇者擁有正面的道德準則，他們敢於為社區上不公義的事情發聲，絕不姑息養奸。當遇到別人需要幫助時，即使遭受群眾壓力或社會壓迫，仍會挺身而出，無懼困難，為信念而戰。因此，這種見義勇為、不平則鳴，敢於向社會中被欺壓的人伸出援手的行為，能為社會帶來和諧 (Sonntag et al, 2018)。

充分運用「勇敢」



未充分使用

膽小怕事；受制於恐懼而無法克服困難。

充分利用

無懼任何挑戰和困難；按照信念行事，敢於發聲。

過度使用

行事魯莽；不考慮潛在風險和對他人造成的傷害。

學習「勇敢」

在學習勇敢之前，首先要了解我們需要的勇氣類型。根據心理學家布特門 (Putman, 2004) 的研究，勇氣基本上可分為三種，分別是：

1. 自然的勇氣 (Physical courage)

克服對死亡和人身安全的恐懼。

2. 心理的勇氣 (Psychological courage)

克服內心的不安和恐懼，勇於面對自己的負面情緒，承認自己的軟弱；縱然過程痛苦，需要面對心理上的改變，仍努力克服。

3. 道德的勇氣 (Moral courage)

不畏懼別人的反對或拒絕，勇於為正確的事或價值觀發聲。

如何變得勇敢，勇於克服不同恐懼？

身為心理分析師、心理治療師和執行教練的 Manfred F. R. Kets de Vries 於 *Harvard Business Review* 分享了幾項能夠有效幫助他的病人和學生鍛鍊勇敢的技巧，他相信勇氣可以和肌肉一樣，通過鍛鍊來增強 (Kets de Vries, 2020)。

1. 情境想像

嘗試同時想像採取行動與否的最壞後果，透過想像相關情境，能了解行動風險，設想好如何應對，繼而增加自身對恐懼的抵抗力。

2. 認清負面偏見

認清自己對哪些事物存在偏見，透過與專業人士交流或於網上搜尋增進知識，消除偏見。經過正面和負面情境考慮後，若還是感到不安，嘗試客觀地重新定義和評估未知的危險。



3. 直視內心的恐懼

不需要掩飾對某些事物的恐懼，應誠實面對自己。向身邊可信賴的人展示脆弱一面，可以使自己下次面對恐懼時變得更積極自主。同時，可以和身邊曾成功克服恐懼的人分享和討論你的經歷，了解他們的看法和經驗，從中受益。

4. 走出舒適圈

嘗試走出舒適圈，在日常生活中主動並持續實踐一些需要勇氣的行為，例如指出不當行為或在正確的事情上堅定立場，藉以養成勇於作出決定、解決困難的習慣。

5. 管理自身的身體狀況

恐懼會透過身體發出警號，尤其在面對壓力時，我們需要消耗大量體力和精神來應對。因此，我們應維持良好的身體狀況，養成健康飲食、恆常運動的習慣，保持充足睡眠，亦可透過冥想和瑜伽來放鬆自己，有助於面對恐懼時保持頭腦清晰，勇敢地作出行動。

6. 認清自己不是孤單一人

與身邊人分享內心恐懼，也請他人分享其經歷，即使是素未謀面的人也能於面對恐懼時給予我們支持和力量，幫助我們戰勝恐懼。在面對困難時，應謹記自己並非孤軍作戰。

齊齊行動

- 1. 在小組討論中，分享一個可能不受歡迎但你認為正確的想法，在尊重其他人意見的同時，勇於闡述觀點，不要退縮。
- 2. 保護或支持一個不會為自己發聲的人，例如年幼的兄弟姐妹，讓他們知道你是值得依靠的。
- 3. 提出可以幫助大家面對現實的問題，例如「為甚麼會有這樣的想法」，過程中態度保持謙恭和友善，但不要因為問題難於啟齒而不敢發問。
- 4. 試想在充滿挑戰的情況下，價值觀可以如何幫助你，以闡明你對價值觀的認知。思考你的價值觀如何阻礙你的成長，並思考可如何作出改善。
- 5. 欣賞和認可那些面對挑戰仍勇敢向前的人，並向他們表示讚賞。
- 6. 辨認出那些通常令你想迴避的衝突，並根據發生衝突的情境，練習遇到衝突再次發生時可以如何回應，讓自己能夠為應對下一次的衝突做好準備。
- 7. 不要害怕與眾不同。在不偏離善良正直的原則下，依照你真實的個性和信念而行。
- 8. 不要害怕與獨特的人成為朋友。能夠發掘和欣賞到朋友獨特的優點，也是對自己的一種讚美。

參考文獻

- Harzer, C., & Ruch, W. (2014). The role of character strengths for task performance, job dedication, interpersonal facilitation, and organizational support. *Human Performance, 27*(3), 183–205.
- Kets de Vries, M. F. R. (2020, May 12). *How to Find and Practice Courage*. Harvard Business Review.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 12*(2), 110–119.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Putman, D. A. (2004). *Psychological courage*. University Press of America.
- Sonnentag, T. L., Wadian, T. W., Barnett, M. A., Gretz, M. R., & Bailey, S. M. (2018). Characteristics associated with individuals' caring, just, and brave expressions of the tendency to be a moral rebel. *Ethics & Behavior, 28*(5), 411–428.
- Staats, S., Wallace, H., Anderson, T., Gresley, J., Hupp, J. M., & Weiss, E. (2009). The hero concept: Self, family, and friends who are brave, honest, and hopeful. *Psychological Reports, 104*(3), 820–832.

性格強項 — 熱情與幹勁 Zest



“

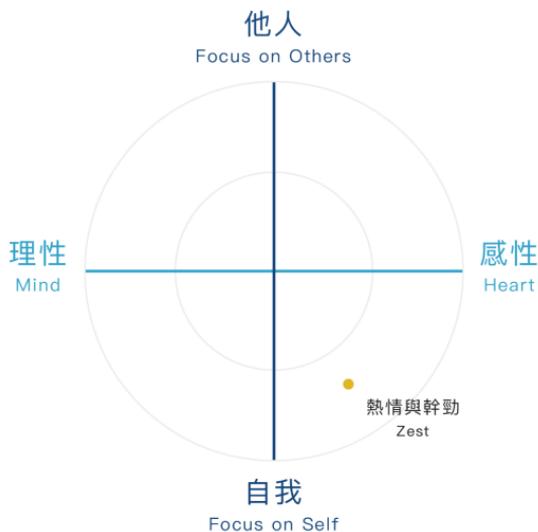
如果安於現狀，生命就會
失去應有的熱情。

There is no passion to be found playing small - in settling for
a life that is less than the one you are capable of living.

”

出自納爾遜·曼德拉 Nelson Mandela

熱情與幹勁



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

「熱情與幹勁」是甚麼？

熱情與幹勁強調做事充滿活力和感到興奮。具有熱情與幹勁的人，做事不會輕易半途而廢或喪失鬥志，而是會全程投入，視當前的生活為一場冒險，因為每天都是人生新一頁的開始，他們的生活絕不單調反而充滿意義。除此之外，對生活的熱情與身心健康息息相關，具有熱情的人充滿活力，不容易感到疲累，擁有健康的身體機能，他們對人生的熱情亦轉移了壓力和鬥爭所帶來的痛苦，保持身心健康。

「熱情與幹勁」帶來的好處



性格強項，熱情與幹勁篇

個人

生活幸福感及生活滿意度

對生活的熱情與幹勁可以培養積極和正面的情緒，熱情的人往往較樂觀和充滿朝氣，不容易被負面事情所影響 (Castro Solano & Cosentino, 2016)。熱情與幹勁這性格特質，能驅使人們擁有積極、充實和注重健康的生活方式和態度，生活充滿活力，獲得更高幸福感 (Proyer et al., 2013)。他們亦能認同自己，對人生充滿希望，了解自己的生目標。研究指出，熱情的性格特質與年輕人的生活滿意度有密切關係，是通往快樂的不二法門 (Harzer, 2016; Peterson et al., 2007)。

充實的校園生活及學術成就較高

具有熱情與幹勁的人做任何事情都充滿鬥志，在學業方面亦不例外。他們對學習充滿熱誠，在課堂表現積極，學術上的挑戰使他們感到興奮。學校對於具有熱情與幹勁的人而言，是一個讓他們發揮所長，並能嘗試和接觸不同新事物的地方。因此，具有熱情的人能享受充實的校園生活和擁有較佳的學術表現，不會對學校感到厭倦 (Wagner & Ruch, 2015)。

人際關係

良好的人際關係

熱情的人熱衷於擴闊自己的社交圈子。他們樂於與別人分享生活趣事，同時亦會積極回應對方的分享。以上的舉動有助拉近人與人之間的距離，建立互信 (Woods et al., 2015)。

組織

工作幸福感及工作滿意度

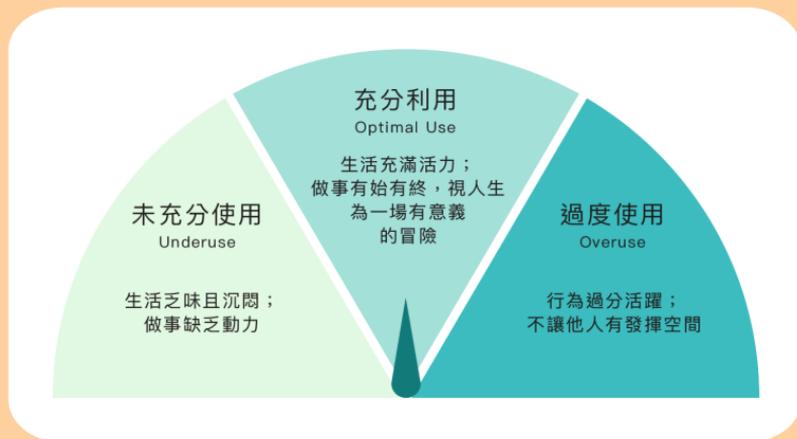
熱情的人樂於嘗試新事物，從整體上提升自己的工作能力，有助建立健康的體魄和能力來應付職場上的挑戰 (Gander et al., 2012)。他們視工作為使命，對公司或團隊的熱情來自對工作的熱愛和追求，這亦有助改善他們的工作表現和生活態度，提升對工作的滿意度 (Peterson et al., 2009)。

社區

社區共融

熱情的人樂於參加社會服務，他們願意接觸社區不同階層的人，了解各人的需要。社會服務亦能提供發揮自我的機會，使人增強自信心，擁有充實人生。熱情的人能透過善用自已的才能為社區作出貢獻，連結社區內不同階層的人，達至社會共融 (Ballock, 2020; Padilla-Walker et al., 2020)。

充分運用「熱情與幹勁」



未充分使用

生活乏味且沉悶；做事缺乏動力。

充分利用

生活充滿活力；做事有始有終，視人生為一場有意義的冒險。

過度使用

行為過分活躍；不讓他人有發揮空間。

學習「熱情與幹勁」

保持熱情的要訣 (Newman, 2017)：

1. 照顧自己的身體

保持充足的睡眠，建立良好的飲食習慣，遠離煙酒。富有趣味的運動能使我們提升對運動的熱情，所以，跳過跑步機這個選項，嘗試加入不同團體或尋找夥伴來一起運動吧。

2. 細味生活

學習享受生活中的每一件小事，放慢自己的生活節奏，運用全身感官並融入到我們周邊的世界，仔細感受一下被微風吹拂的感覺，透過冥想來體驗生活。

3. 培養樂觀情緒

心存盼望可以激發我們對生活的樂趣和激情。要學會保持樂觀，嘗試在日記中描繪一個理想未來，一個無論家庭、個人生活還是職業和健康，一切皆會順利的理想未來。

4. 保持社交活動

社會聯繫 (Social connections) 在古代幫助我們的祖先存活下來，這個社會體系一直維持至今，為現今社會帶來活力。因此，嘗試安排時間與朋友共度時光，在工作中建立人際關係，或參加小組活動來提升生活的熱情。與別人交流時，可以嘗試邀請別人分享他們最近發生的好事，並以熱情和感興趣的態度作出回應。

5. 感受大自然

一項研究指出，於戶外散步 15 分鐘能有助提升精神和活力，而室內散步則沒有任何變化 (Ryan et al., 2010)。因此，我們在適當時候可以放下手上的工作，抬頭望一望天空或到戶外的公園走走，呼吸戶外的清新空氣，感受大自然的寧靜。在忙碌的學業和工作中給予自己喘息的空间，補充正能量，重拾對生活的熱情。

齊齊行動

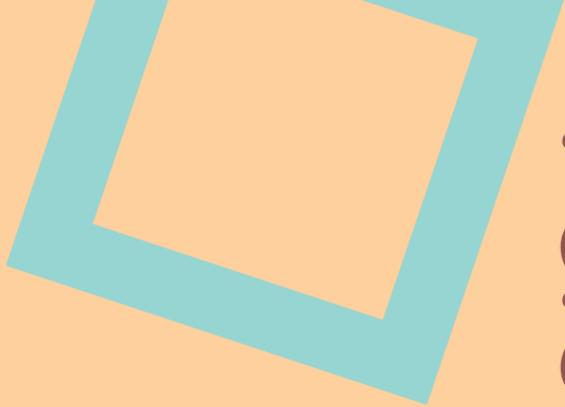
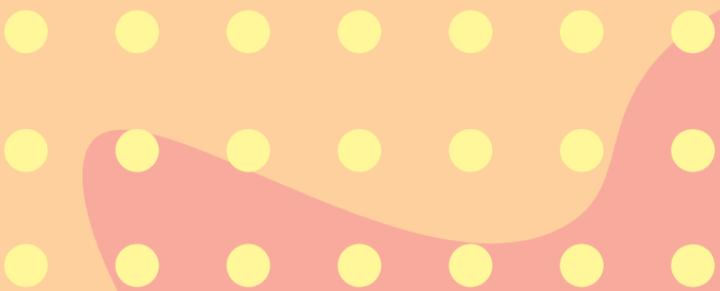
- 1. 在你會做過的事情上，嘗試融合創新元素或作出改變，以增添趣味和活力，使自己投入其中。
- 2. 每週至少做 2-3 次運動，並注意體能的轉變。制訂日常訓練計劃並持之以恆。
- 3. 為改善睡眠質素，我們應建立有規律的睡眠時間，於睡前 3-4 小時進餐，避免在床上辦公，也不應在晚上汲取含咖啡因的食品。同時，我們需要注意身體機能的變化。
- 4. 在進行一項作業前，我們應考慮如何讓過程變得更富趣味，令人興奮和投入。在過程中，留意自己是否能全程投入，可以專注到忘記時間流逝。
- 5. 做自己一直想做但未有實行過的活動（例如：踏單車、跑步、唱歌、玩智力遊戲）。如果能發掘到自己的興趣，請計劃定期進行活動。
- 6. 每週至少進行一次戶外活動，例如遠足、騎自行車、登山或慢跑 1 小時。享受戶外活動之餘，亦可以刺激感官，為生活注入動力。
- 7. 慶祝你的兩個成就和勝利，也邀請他人與你一同慶祝，但切記要保持謙虛。
- 8. 聯絡舊朋友，一起回想過去的美好時光，和他們分享笑聲和喜悅，並細味自己有何感受。

參考文獻

- Ballock, E. (2020). Zest, Character Education, and the Common Good *International Christian Community of Teacher Educators Journal*, 15(2).
- Castro Solano, A., & Cosentino, A. C. (2016). The relationships between character strengths and life fulfillment in the view of lay-people in Argentina. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 33(1), 65-80.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). The good character at work: An initial study on the contribution of character strengths in identifying healthy and unhealthy work-related behavior and experience patterns. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 85(8), 895-904.
- 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). SpringerAG..
- Newman, K. M. (2017, June 8). *Four ways to cultivate more zest in life*. Shine. <https://advice.theshineapp.com/articles/four-ways-to-cultivate-more-zest-in-life/>
- Padilla-Walker, L. M., Millett, M. A., & Memmott-Elison, M. K. (2020). Can helping others strengthen teens? Character strengths as mediators between prosocial behavior and adolescents' internalizing symptoms. *Journal of Adolescence*, 79, 70-80.
- Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. E. P. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior*, 30(2), 161-172.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The 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. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 222-232.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159-168.
- 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, 610.
- Woods, S., Lambert, N., Brown, P., Fincham, F., & May, R. (2015). 'I'm so excited for you!' How an enthusiastic responding intervention enhances close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(1), 24-40.

性格強項 - 毅力

Perseverance



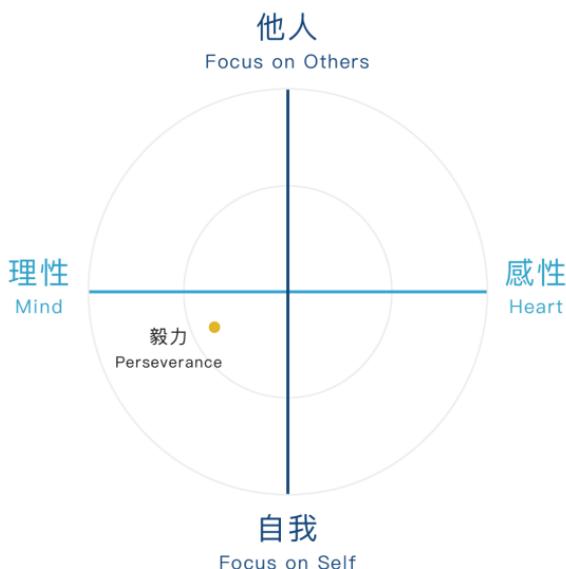
“

不經一番寒徹骨，怎得
梅花撲鼻香？

”

出自黃檗禪師《上堂開示頌》

毅力

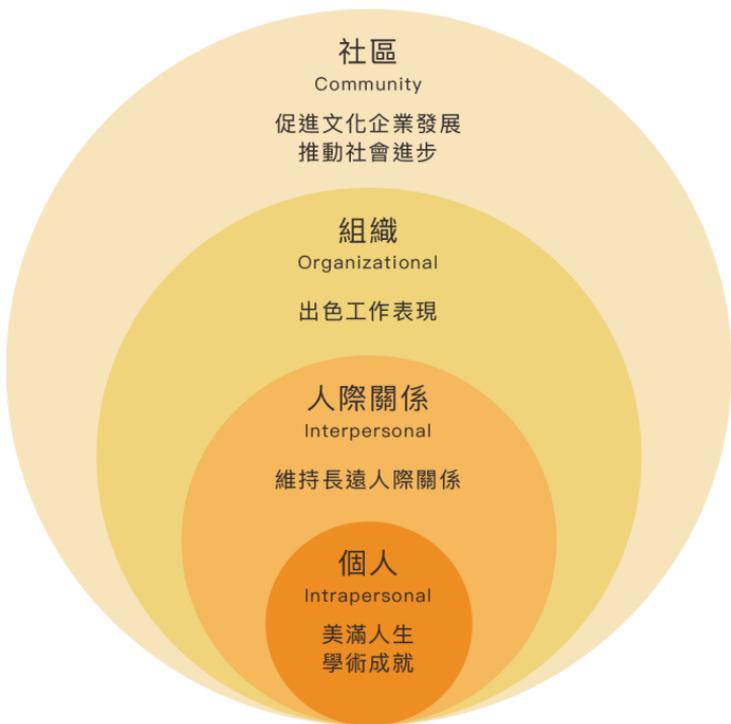


Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「毅力」是甚麼？

有毅力的人不輕易屈服於困難和阻礙下；即使處境不樂觀，他們都不會輕言放棄，反而堅持到底，對工作有始有終。有毅力的人著重完成工作時的成就感，途中的挫敗對他們而言不足為懼，反而能成為推動力，引領他們走向成功的目標。這種堅持和努力不懈的精神，有助有毅力的人走上成功之道，堅定他們完成目標的信心，使他們「越戰越勇」。

「毅力」帶來的好處



個人

美滿人生

一旦有毅力的人於生活中尋找到目標，他們便會努力達致成功，一心浸醉在過程中，不會輕易受打擊。他們喜歡透過達成目標獲取成就感，目標越難達到，成功感就越大，而每一次的成功使他們對下一次的挑戰變得更有信心。因此，生活中每一次的挑戰和成功，都能使有毅力的人感到幸福和滿足，這也是他們快樂的泉源 (Peterson et al., 2007; Wagner et al., 2019)。

學術成就

有毅力的人對學習不敢怠慢，他們會為自己訂立學業目標並勤奮學習。他們能積極正面地處理學術上的困難，上課時充滿熱誠，享受學習給他們帶來的挑戰。正因為有毅力的人孜孜不倦和努力不懈的精神，他們在學術上往往能獲得較高成就 (Wagner & Ruch, 2015; Weber et al., 2016)。

人際關係

維持長遠人際關係

在人際關係上，若有毅力的人為一段關係訂立目標，他們便會遵守自己許下的承諾，傾力付出以維繫感情。即使雙方關係出現裂痕，有毅力的人也不會輕易放棄，並努力尋求解決方法以修補關係。信守承諾的精神亦可應用在各方面，有助維持長遠的人際關係 (Valshtein, 2022)。

組織

出色工作表現

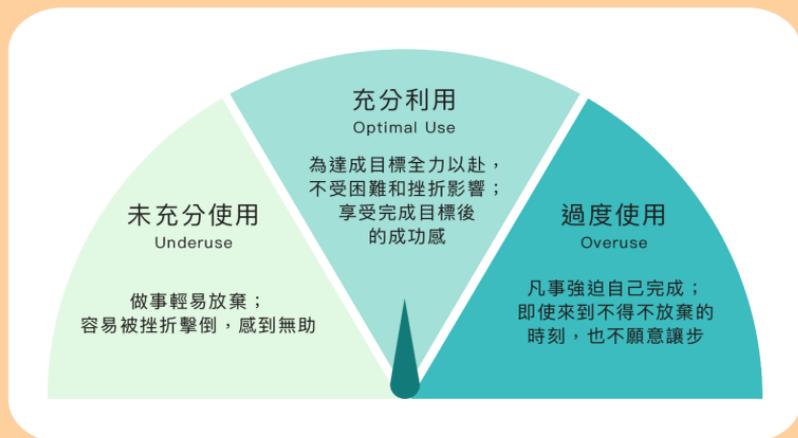
有毅力的人在工作的表現更為出色。他們能專注於自身的工作，願意為團體目標付出。他們對成功的渴求促使他們在工作上全力以赴，堅定前行直至完成自己訂立的目標為止 (Castro Solano & Cosentino, 2016)。

社區

促進文化企業發展，推動社會進步

研究發現，毅力是所有文化企業家需具備的特質之一。文化企業講求創意，而創意路上往往容易遭受他人非議。因此，毅力這項性格特質，能夠幫助文化企業家克服創業期間的困難，即使面對其他人的冷嘲熱諷，他們也能堅持自己一開始制定的目標，渡過創業最艱苦的時刻。在社會層面上，文化企業的成功對社會進步大有幫助 (Sardana, 2018)。

充分運用「毅力」



未充分使用

做事輕易放棄；容易被挫折擊倒，感到無助。

充分利用

為達成目標全力以赴，不受困難和挫折影響；享受完成目標後的成功感。

過度使用

凡事強迫自己完成；即使來到不得不放棄的時刻，也不願意讓步。

學習「毅力」

賓夕法尼亞大學副教授安琪拉·達克沃斯 (Angela Lee Duckworth) 於其著作《毅力：激情和堅持到力量》中提出 4 種提升毅力的必要元素 (Duckworth, 2016)：

1. 興趣

透過嘗試新事物發掘興趣，繼而運用對事物的熱情與幹勁來保持毅力。

2. 練習

練習時應針對自己的弱項來設定一個具有挑戰性的目標以磨練毅力，經反覆練習令自己做得更好。

3. 目的

以「令世界變得更美好」和「為人們作出貢獻」為目的，能夠激發我們內心的熱情與幹勁，繼而能夠提升完成目標的毅力。

4. 希望

我們需要明白自身的努力對於改變未來有重大意義。

另外，以下是來自美國青年企業家協會對於提升毅力的其中的幾項建議 (Young Entrepreneur Council, 2019)：

1. 不要害怕失敗

挑戰自己時不要害怕失敗，嘗試從失敗中學習，只有經歷失敗才能磨練我們的心理復原力 (Resilience)。我們要調整自己的心態，謹記毅力便是來自於失敗時不屈的精神。

2. 建立支援網絡

建立一個屬於自己的支援網絡，可以由家人、朋友或同事等組成。一個強大的支援網絡能夠在面對挑戰時，提供一個舒適的途徑，讓我們獲取所需的資源和意見，即使結果未如理想，支援網絡依然能夠為你提供支持和鼓勵，給予動力繼續以堅毅的精神達成目標。

3. 訂立階段性的目標

除此之外，我們可以訂立階段性的目標，按部就班地完成。每當完成一個小目標時，可以適當地獎勵自己，以保持動力繼續工作。

4. 毋忘目標和初心

時刻謹記當初訂立的目標，不要輕易因為過程中所發生的過失和失敗而選擇放棄。迷失時可以嘗試問自己「為甚麼」，例如「為甚麼要這樣做」和「為甚麼我要選擇這條路」來喚醒自己的初心。除此之外，我們可以寫下短期和長期目標，當遇上挫敗時可以用來提醒和啟發自己，重拾前進的動力。

齊齊行動

- 1. 訂立大目標並提前完成它，在過程中確保自己不被意料之外的障礙影響鬥志。
- 2. 參加兩項你認為引人入勝且有意義的活動，嘗試使自己全神貫注，投入其中。
- 3. 每週設定五個小目標，為目標訂立清晰的步驟並按時完成，並每週監察自己的進度。
- 4. 選擇一個有毅力的人做榜樣，並思考自己可以如何跟隨其腳步。如果這人與你認識，嘗試聆聽對方分享對毅力的看法和心得。
- 5. 寫下目標，並將其張貼於可以激發靈感的地方。請保持目標簡短和清晰明確。
- 6. 掌控家中或工作中至少一種你可以處理的突發狀況。如果失敗，請修改計劃直到完成，切勿輕易放棄。
- 7. 持有一份待辦事項清單並定期更新。盡量令清單上的項目簡單易明，以使你對一份不斷增添完成項目的清單感到滿足，激勵你作進一步的發展。
- 8. 為下一個具挑戰性的任務制定切實可行的時間表，並堅持完成它。給自己充裕的時間以便糾正預料以外的問題。

參考文獻

- Castro Solano, A., & Cosentino, A. C. (2016). The relationships between character strengths and life fulfillment in the view of lay-people in Argentina. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 33(1), 65-80.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner/Simon & Schuster.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Sardana, D. (2018). What facilitates cultural entrepreneurship?—A study of Indian cultural entrepreneurs. *The Journal of Creative Behavior*, 52(1), 35–51.
- Valshtein, T. J. (2022). The quandary of love: Persistence in romantic relationship pursuit processes [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 83, Issue 2–B).
- 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(2), 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.
- Weber, M., Wagner, L., & Ruch, W. (2016). Positive feelings at school: On the relationships between students' character strengths, school-related affect, and school functioning. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 341-355.
- Young Entrepreneur Council. (2019, October 23). *9 ways you can improve your perseverance skills*. SUCCESS. <https://www.success.com/9-ways-to-improve-your-perseverance-skills/>



性格強項：正直

Honesty

“

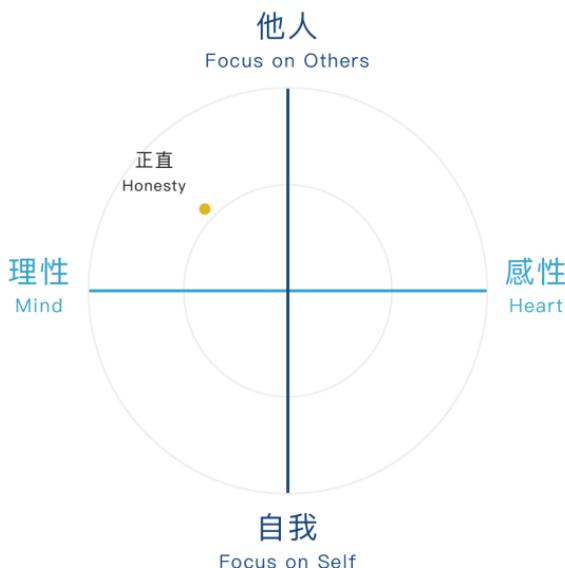
誠實，或許不會讓你交到很多朋友，
但它總能讓你找到合適的朋友。

Being honest may not get you a lot of friends
but it'll always get you the right ones.

”

出自約翰·連儂 John Lennon

正直

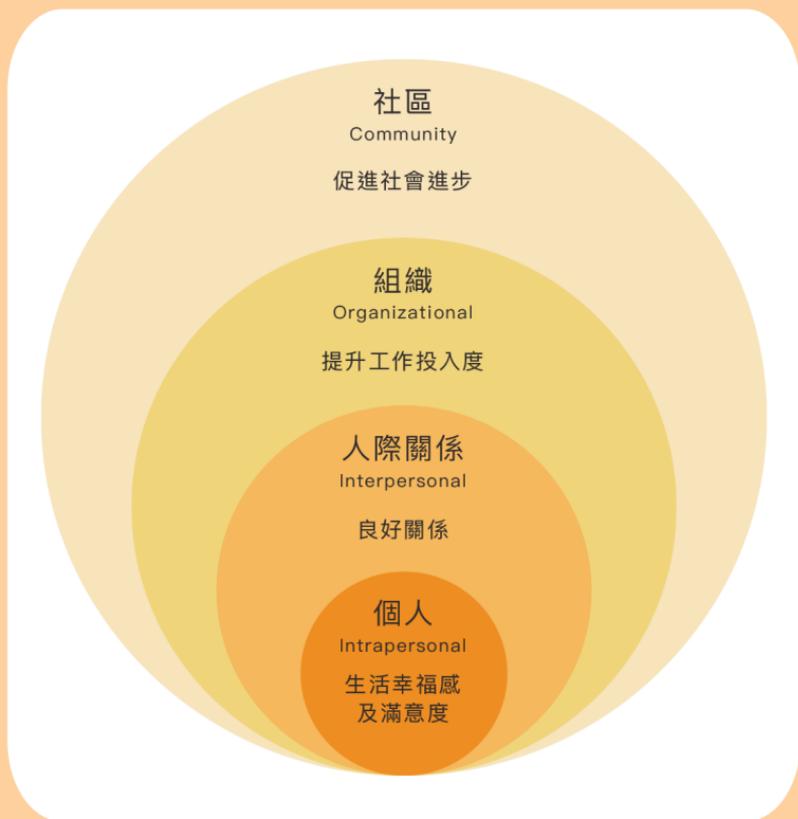


Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「正直」是甚麼？

正直強調是否能真誠地面對自己和對待他人，不論人前或人後，是否都能誠實表達自己內心的狀態、想法和信守的承諾。正直的人會如實說出真相，無論何時何地都會向他人呈現最真實一面，不會出現言行不一或態度突然大幅轉變的情況。他們會為自己的情感和行為負責，忠於自己，不會做出有違真我或虛偽的行為。

「正直」帶來的好處



性格強項 · 正直篇

個人

生活幸福感及滿意度

正直的人習慣在生活中表現自己最真實的一面，對人處事不帶包袱，亦不為自己的形象而煩惱。他們的生活方式表裏如一，行為和情感上都能忠於自己，不加掩飾。這種活出真我的生活態度能帶來幸福感，同時亦提高對生活的滿意度，較少出現負面情緒 (Peterson & Seligman, 2004; Proctor et al., 2016)。

人際關係

良好關係

正直的人會將自己最真實的一面呈現給身邊的人，言出必行，不會為了討好別人而欺騙自己或他人，敢於和別人分享自己最真誠的看法並且給予建議，令他人能夠自省和進步。因此，正直的人有良好的人際關係。人們樂於和正直的人成為朋友，視「正直」為朋友中最重要的人格特質 (Wagner, 2019)。

組織

提升工作投入度

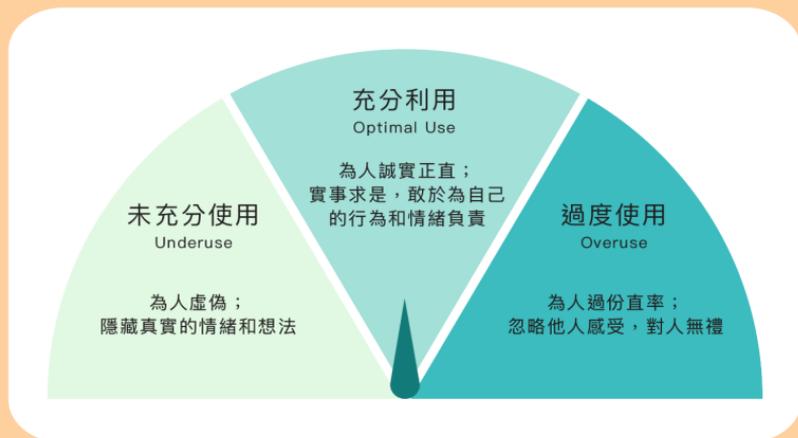
正直的人對公司和工作滿懷真誠，願意信守對公司的承諾。他們在工作方面亦敢於表達自己的需求，敢於發表意見，不會因工作原因而委曲求全。因此，他們能更投入工作 (Huber et al., 2020)。

社區

促進社會進步

正直這個性格特質推崇實事求是，忠於自己的言行。正直的態度能夠感染其他人，將心比心，通過真誠的對話找出社區可以改進的地方。正直的人願意接納不同聲音，使社區進步 (Castro Solano & Cosentino, 2016)。

充分運用「正直」



未充分使用

為人虛偽；隱藏真實的情緒和想法。

充分利用

為人誠實正直；實事求是，敢於為自己的行為和情緒負責。

過度使用

為人過份直率；忽略他人感受，對人無禮。

學習「正直」

根據 Koellhoffer(2009) 於其著作「公平與正直」指出，正直可分為三方面，分別為：

1. 不說謊

對人處事皆保持坦率，直接表達自己的觀點和看法。

2. 不違規

遵守場合和社會所訂立的規條和制度，不做違規的事。

3. 真誠

以真誠的態度對待他人，不要以批判或憤怒的方式抒發己見。嘗試設身處地了解別人的想法，提出建議。

齊齊行動

- 1. 避免與朋友和家人說謊，即使是善意的謊言（包括不真誠的讚美）。當你說謊時，請坦承並道歉。
- 2. 想一種新穎又誠實的交流方法，嘗試用一種讓你能忠於自我的方式來表達自己。
- 3. 監察自己每次說謊的行為，即使是無傷大雅的謊言也要計算在內。嘗試每天減少說謊的次數。
- 4. 衡量自己對各種真誠或不真誠的言行的滿意程度。用這個標準來衡量自身的誠信。
- 5. 監察自己接下來的五個行為是否言行一致。若否，請嘗試做到言行一致。
- 6. 當要再次面對挑戰時，無論對你的身分或聲譽影響如何，都應考慮以公平公正的態度而行。在作出決定時，留意不要被朋輩壓力影響。
- 7. 辨認出你最堅定的道德信念領域，並根據這些信念訂立自己處事上的優次緩急。
- 8. 為自己尋找一個清晰的定位，使你能夠成為真實可信的人。在職場上尋求可以促進誠實和坦誠溝通的角色。

參考文獻

- Castro Solano, A., & Cosentino, A. C. (2016). The relationships between character strengths and life fulfillment in the view of lay-people in Argentina. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 33(1), 65-80.
- Huber, A., Strecker, C., Hausler, M., Kachel, T., Höge, T., & Höfer, S. (2020). Possession and applicability of signature character strengths: What is essential for well-being, work engagement, and burnout? *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 415–436.
- Koellhoffer, T. T. (2009). *Character education being fair and honest* (1st edition ed.). Chelsea House Pub.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. (2016). The Rogerian Fully Functioning Person: A Positive Psychology Perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(5), 503-529.
- 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.







香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

“

堅強，不是面對悲傷不流一滴淚，
而是擦乾眼淚後微笑着面對以後
的生活。

出自宮崎駿《風之谷》

「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、鄧卓凝小姐、張浩琳小姐和李睿佳小姐
排版設計：李沛欣小姐



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



Department of
PSYCHOLOGY
心理學系