



校長有情

津中樂道

恆毅力

林治彬

筆者最近閱讀了一本名為《恆毅力》(Grit)的書，作者是心理學家安琪拉·達克沃斯(Angela Duckworth)。她指出，恆毅力是一種結合堅持和熱情的正向心理素質，並表現為在追求長期目標時持續努力的能力。

筆者閱讀此書，正值巴黎奧運舉行期間，運動員的訪問正印證了恆毅力與成功之間有着密切的關係。大多數金牌選手均展現出驚人的恆毅力，那麼，我們該如何幫助學生培養這種特質？由於篇幅所限，筆者便選取了大部分奧運選手受訪時提及的「熱情」與大家分享。對於自身參與的運動，選手們均流露着熱愛，這也是他們生命熱

情全然貫注之處。然而，「培養熱情」一向予人抽象之感，熱情或燃或滅，實難言因由，那我們該如何尋獲培養之法？作者在書中提出了三點：

第一，「大多數人通常在中學時期才開始對某些職業產生興趣，一個中學生需要開始探索自己的志向。」正如書中所言，志向不會驟然從天而降，它需要我們通過探索去發現。學校應該積極推動學生生涯發展的工作，讓他們能夠藉此探尋人生的志向及目標。

第二，「興趣不是通過內省發現的，而是通過與外界互動而被發現的。」要發掘興趣，不能單靠頭腦的認知，必須親身嘗試。因此，學校能夠為

學生搭建不同的平台，例如舉辦多元化的課外活動、職場實習，或是境外交流團等，讓他們擁有不同的經歷。學校同時應該合理調配資源，讓所有學生，特別是一些資源較匱乏的同學，也能獲得更多不同的學習經歷。

第三，「發現興趣後，接下來是需要積極投入發展。」一方面，學校可以持續提供強化興趣所需的刺激和資訊；另一方面，學校也可設立平台，讓學生展現興趣和才能，從而增強他們的自信心。

以上分享只屬拋磚引玉，願我們不僅僅欣賞他人驚人的恆毅力和成就，而是一起為下一代營造培養恆毅力的良好環境而努力。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為靈糧堂劉梅軒中學校長。