

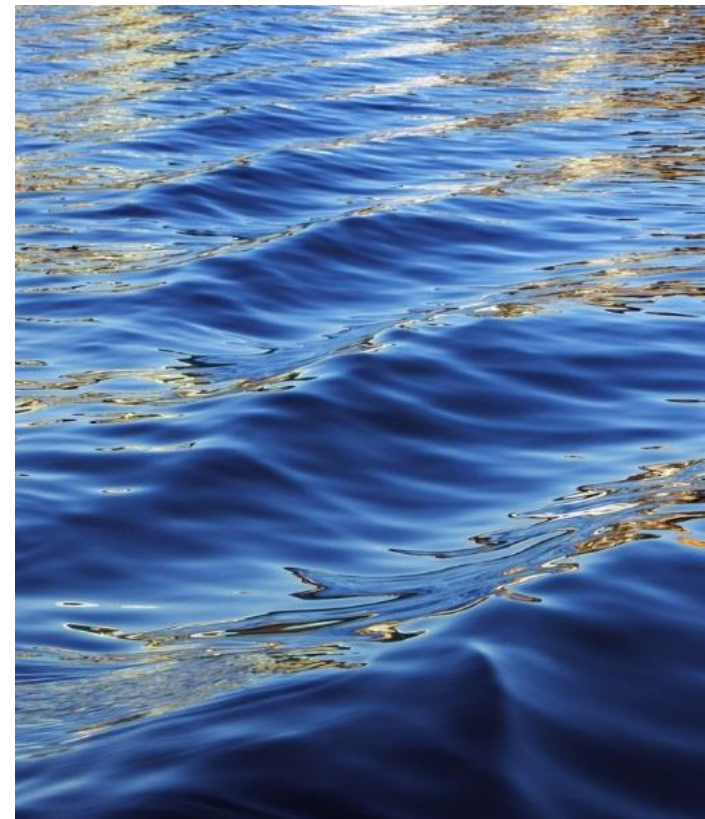
# 與逆境共舞 — 建構堅毅和盼望

身處複雜不安的世代，如何在失望中找到盼望？  
在逆境中找到生機？在無助中找到堅毅力？

尋找答案是不假外求，簡簡單單從發現自己生命已有的部份著手就夠了。

透過AI與信仰的互扣，讓信仰變得落地，與生活更真實地接軌。

*leadersbedoing.net*



# 內容

## 簡介

### 一、堅毅力 Resilience

- 分享故事、問卷

### 二、盼望與失望 Hope &

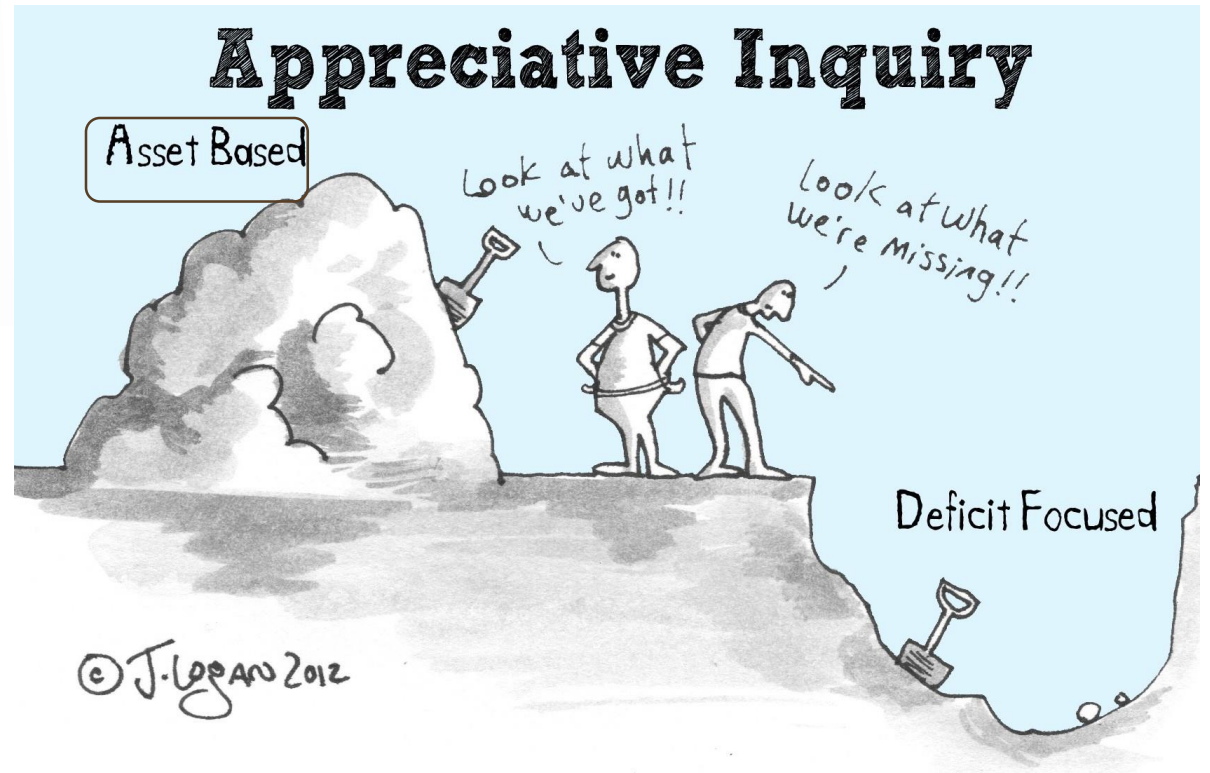
- 分享故事

### 三、意義 Meaning

- 分享你的價值

### 四、堅毅力、盼望與意義的互扣與關係

- 完成Strength Finder, 分享得著。



# 簡介 - 世界性災難的匯聚



饑荒、疫症、經濟、政治、宗教迫害...



無人能獨善其身，

如何面對？如何自處？

信仰是堅離地？

或是擲地有聲？

# 一、簡介 Introduction

## 欣賞式探詢 Appreciative Inquiry



堅毅

成功素質  
逆境鑰匙

盼望

越過現實  
看到可能

意義

忍受痛苦  
成長思維



# 堅毅力 Resilience

1. 韌力被描述為在應對挑戰的同時，堅持不懈地適應，成長和學習的能力。
2. 韌力是持續不斷地發展出來的，並非 to do list。
3. 富有韌性的人**願意**忍受充滿挑戰，甚至令人痛苦的局勢 – 失望或絕望時期。

# 堅毅 ( Grit )



1. 高智商、高情商 = 成功？卻忽略Effort努力。  
**Talent X Effort = Skill**  
**Skill X Effort<sup>2</sup> = Achievement**
2. Grit 一詞在古英語中的原義是沙礫，即沙堆中堅硬耐磨的顆粒。
3. Grit 可譯為“堅毅”，但其涵義遠比毅力、勤奮、堅強都要豐富得多。  
Courage & resolve; strength of character (Oxford Dic.)
4. 堅毅的內涵是即便失敗，依然能夠**堅持不懈**地努力下去的品質character。
5. 對**長期目標**的持續激情及持久耐力，是不忘初衷、專注投入、堅持不懈，是一種包涵了自我激勵、自我約束和自我調整的品質。



- Angela Duckworth, Grit: The Power of Passion and Perseverance.

# 研究- 堅毅最能預測成功



**The United States Military Academy at West Point**

1. 西點軍校：退出和留下的學員在學業成績、領導力潛質、體能測試表現等指標並無明顯差異。兩部分人在堅毅量表上的得分，發現，留下的學員在堅毅量表上的得分明顯高於退出的學員。
2. 其他群體研究，包括學生、軍人、企業管理者、銷售人員等，得出類似結論。
3. 情商、外表、體格甚至智商，都不能決定一個人是否成功。成功的要訣是——Grit（堅毅）。
4. 堅毅度高的人，他們在學術、就業、婚姻穩定、運動、健康行為都有較好的表現，此外，在心理健康、積極的情緒、生活滿意度上也一樣。

# 有所成就者，必備熱情與堅毅

1. Grit = 激情 + 堅持，二者缺一不可。
  2. 激情或初衷，指夢想、使命、領受、忠愛或核心價值等。  
堅毅就是愛你所愛，持續去愛。
  3. 堅毅的人像是跑馬拉松。速度有多快，比賽用時間多少並不重要，你用一個速度堅持了多久才是最關鍵的。(耐力勝速度)
  4. 堅毅，是比智商、情商、自控力更重要的品質。
  5. 一個人的堅毅指數，最有效預測一個人未來是否成功。
  6. 可惜太多人研究IQ, EQ..但對GRIT知得很少，不太知道如何發展！
- Angela Duckworth，Grit: The Power of Passion and Perseverance.



# From A to A+ 的領袖 (Jim Collins)



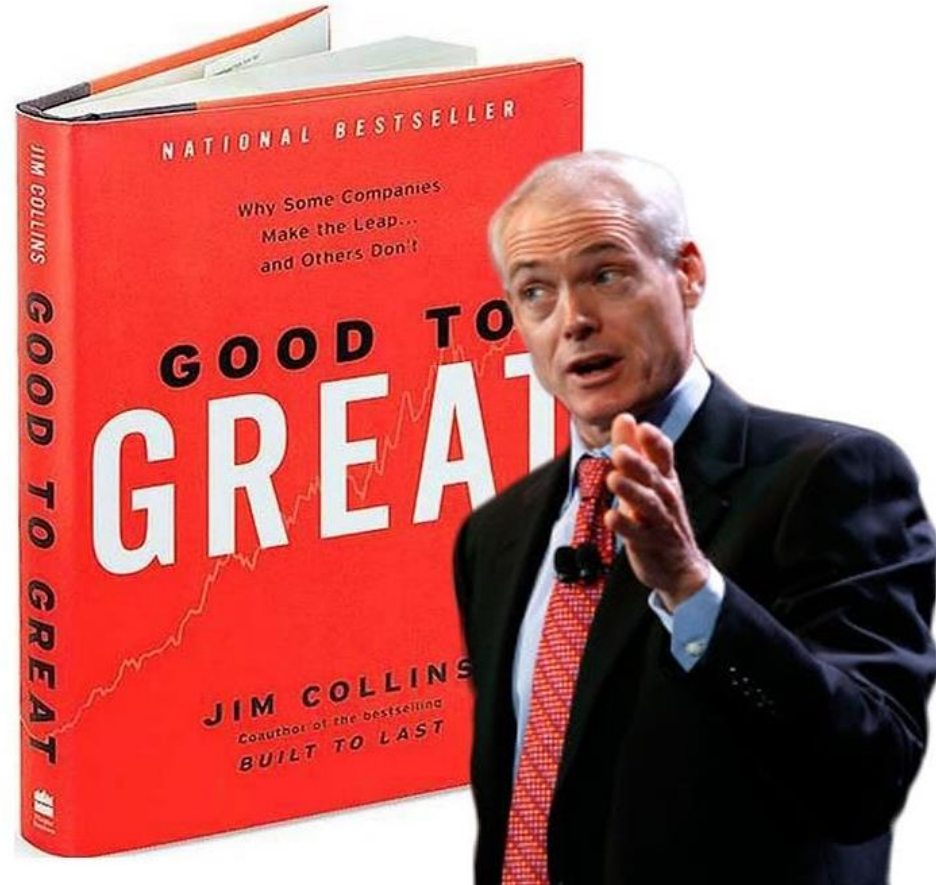
Resilience

堅毅

+

*Humility*

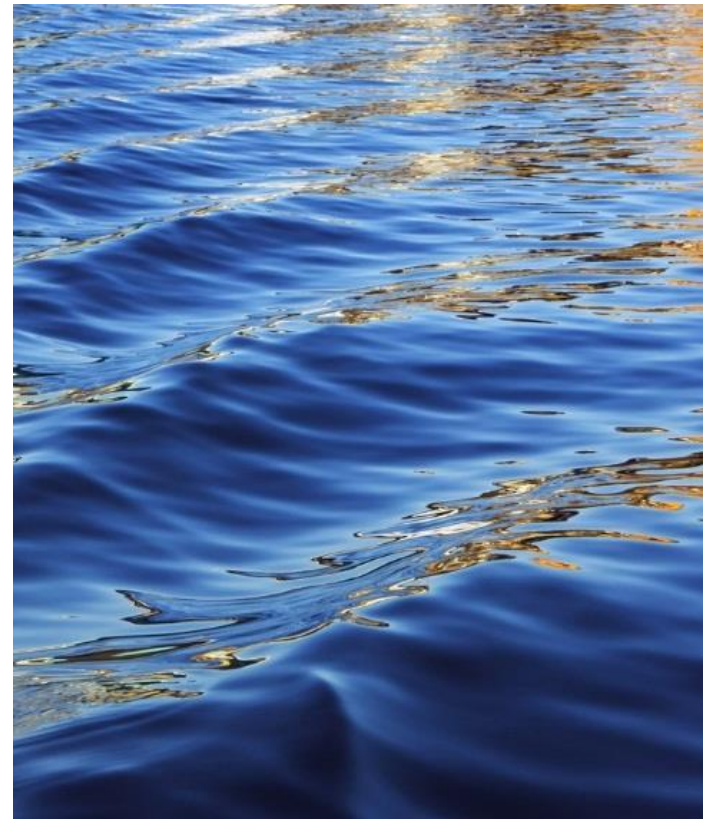
謙遜





## 分享

2人1組，一組1個人講，  
一個你如何勝過逆境的故事，  
聽的只專注聆聽和發問。  
講的可於完成橫節後記錄  
(填於附件Strength Finder)。





## 堅毅力評估 - 填問卷 Score Your Resilience & bounce back

<https://www.solutionsforresilience.com/resilience-quiz/>

建議用這個版本，見附件

<http://topic.cwbook.com.tw/reader/2016/grit/test.html>

# 你的堅毅和反彈/復原指數？

- 您達到了100分中的 \_\_\_\_\_分 ( \_\_\_\_\_ % )

## 1. Bounce Back Camp 反彈冠軍 ( 得分75-100之間 )

- 恭喜你！您已經開發了強大的反彈因子。您已知道，每天都要努力地從各種大小的壓力中反彈/復原。您可以通過肯定的自我交談，健康的生活方式和支持網絡來支援自己。你有幽默感和樂觀的態度。對願意為自己的痛苦，笑聲和目標負責任，這增強了您的身份。

## 2. Bouncy Challenger有彈性的挑戰者 ( 得分30到74之間 )

- 您有某些彈性因子，但仍需要注意某些弱的方面。多為做到的部份慶祝，同時記錄薄弱的部份，只得0或1分數的題目。然後製定計劃，以增加你的反彈指數。考慮通過閱讀相關文章，書籍，參加課程，並更多開心微笑。

## 3. Bounced Out反彈力弱 ( 得分0-29之間 )

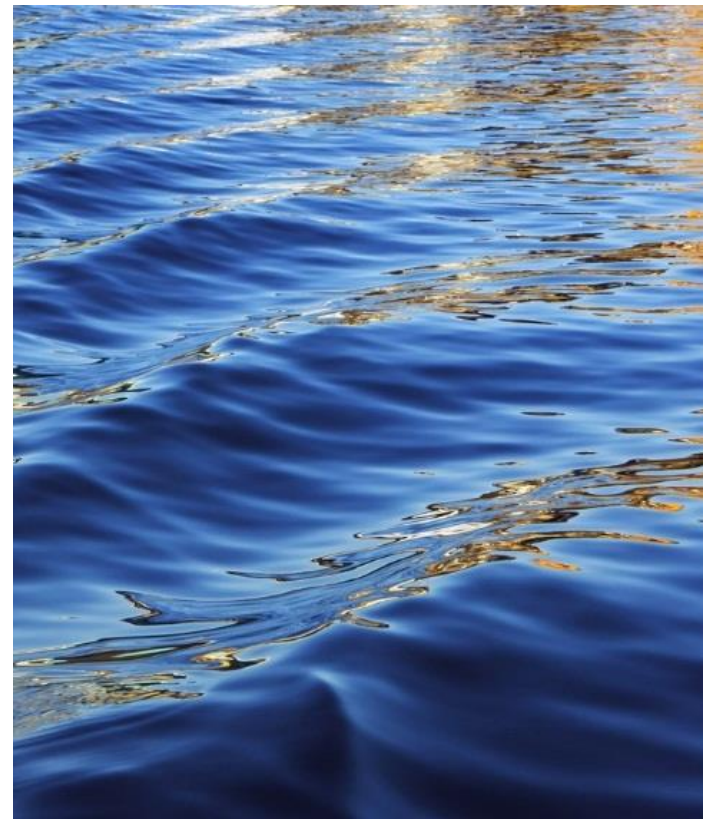
- 為預防重病，請先尋求幫助。您面臨的挑戰包括抑鬱症，偏頭痛，大腸激躁症和心臟毛病。請徹底改變生活，尋求幫助並製定計劃。通過鍛煉身體，心理和情感的健康和韌力，您可以重回應有的生活，也減少親人對你的掛心。

- Source: <https://www.solutionsforresilience.com/resilience-quiz/>



## 分享 - 堅毅力評估

3人一組，  
輪流分享你的分數和發現，  
聽的只專注聆聽和發問。  
講的可於完成橫節後記錄。  
(填於附件Strength Finder)。



# 盼望 Hope



## 1. 定義：

-幫助人找到可能性，從而朝向更好的未來前進。

-盼望就像陽光，照射出可能性，新的生命，突破的意念，讓人或機構能進入和維持改變，甚至提升。

## 2. 與正向心理與盼望不同：

-盼望是在失望或絕望的情況下孕育出來。

-樂觀是認為凡事都會好。盼望是一種信心，帶來情緒變化，期待明天，一個內在的鼓勵信息。例如每天向自己說：總有恩典。

-不單是快樂或樂觀，而是接受和確認現實，但仍能擁有可能的看法。

# 盼望的應用

## 3. 用AI的技巧：

- ① “重新觀看/re-perceive” ， “reframe” 人和情況的能力，一種透過正向探詢而發現希望的實踐。
- ② 盼望在絕望中出現，讓人繼續向前 現況如何仍然相信，將來有無限可能？盼望是重複和於一生的旅程中操練而來。
- ③ 盼望需要以高度專注來尋找 create the space for hope to both arise and survive 。

**總結：**緊扣盼望，選擇要專注什麼，決心操練盼望，善用失望的時刻，無論世界如何黑暗，聚焦微小的美好－過去或現在。



## 失望 Despair - 培育盼望的土壤

1. 失望是“失去希望”。原因：改變、生命境況、社會不公義、懼怕和疲乏等。
2. 在失望時，人會失去能力和方向感，使人無法充分發揮的狀況，不能看到新的可能性，stuck！
3. 在失望時，面對和探索，有助個人或團隊加力和持守，bounce back。
4. 面對世界急劇改變，我們天天經歷失望，學習如何與失望共舞，是重中之重。



# 從失望中找盼望

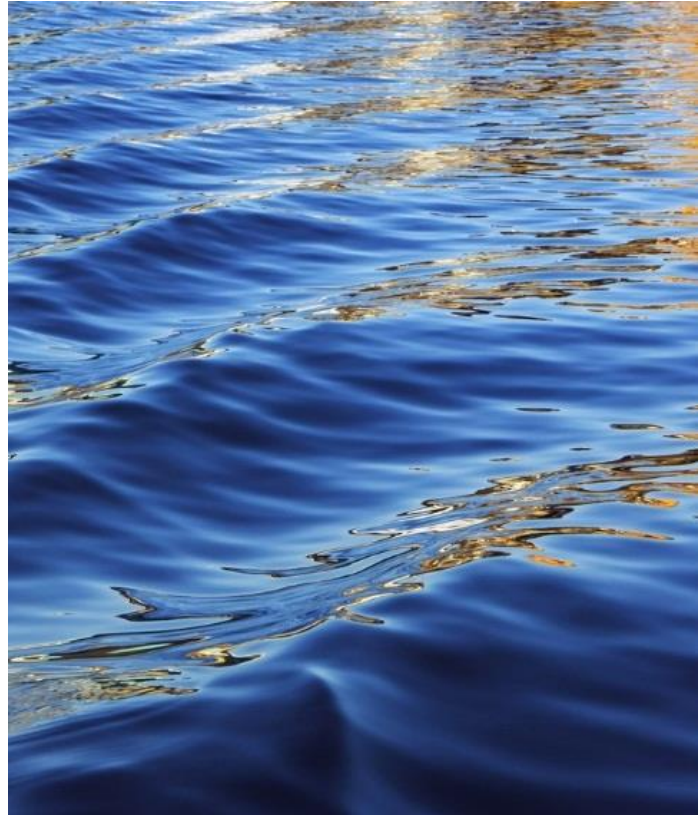


1. 失望時，面對和消化失望，聚焦背後的負面思想或情緒。情緒不走，理性不來。
2. 面對失望，停留，不逃避，穿過他，從中學習，實踐盼望和堅毅力，重新上路。
3. 有時需要原諒自己和別人，將負面情緒放手，才能尋回更新的能力，忘記背後，努力面前。



# 分享

一個你如何在失望中尋獲盼望的故事  
兩人一組，輪流聽和講  
聽的只專注聆聽和發問。  
講的可於完成橫節後記錄(Strength Finder)



# 意義 Meaning

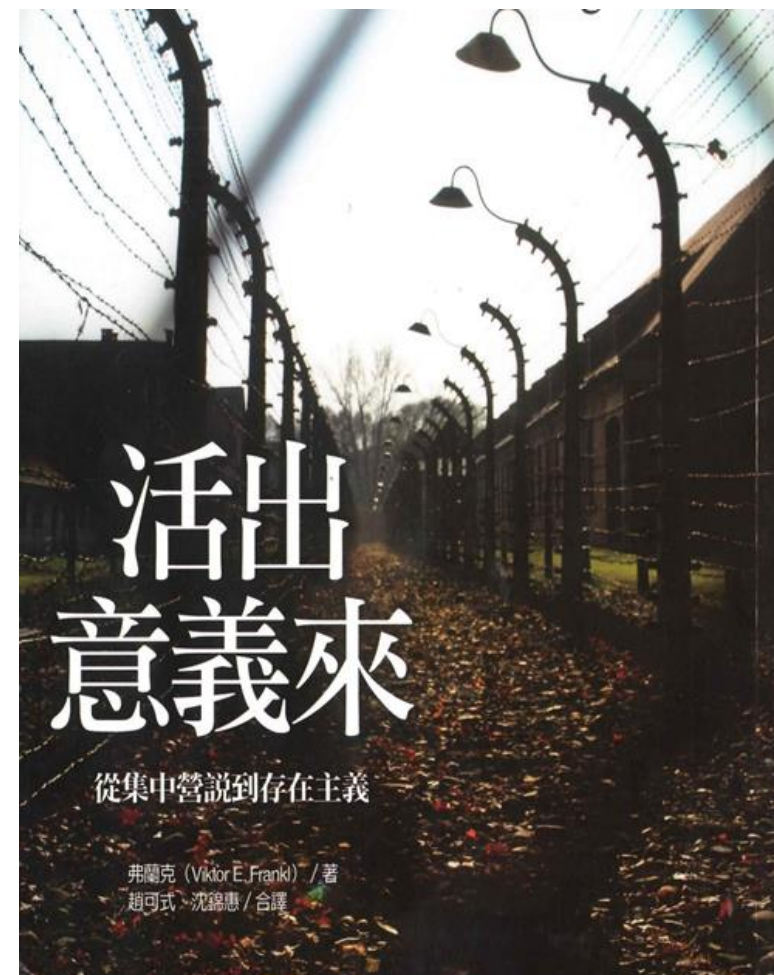


1. 信仰不一定能夠解答或解釋所有的痛苦，卻能夠盛載我們的生命去面對。
2. 意義，在上帝的沉默中，仍可於恩典中找到。
3. 從另一個角度出發，看到另一種意義，縱然環境沒有改變，但不能奪去的是我們的態度和心境。
4. 人在巨大的逆境中，最能找到深刻意義。



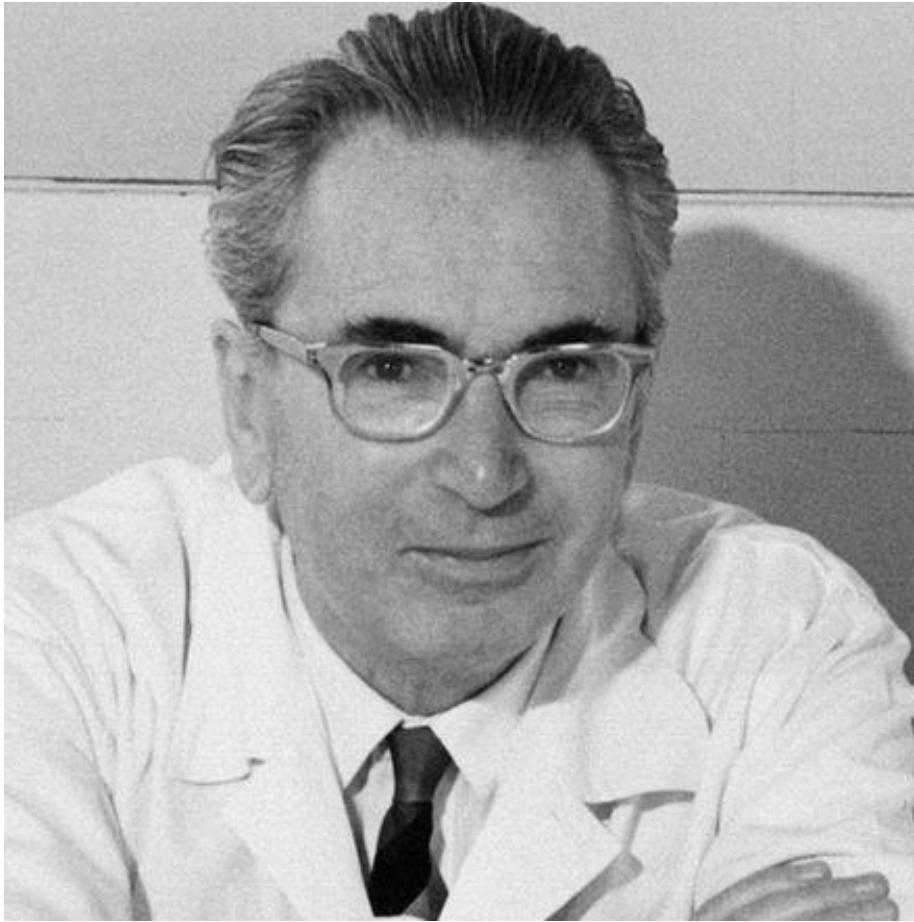
# Men's Searching for meaning – AI代表作

1. 作者 維克多·弗蘭克 ( Viktor Frankl ) ，二戰時納粹集中營的倖存者，神經學家暨心理醫生。
2. 倖存者：找到生命意義、擁抱一絲希望堅持下去的人，儘管許多捱不到最後。
3. 死者：認為生命已毫無意義，失去求生意志、最後全都死了。
4. 作者記錄和整合，啟創「意義治療法」 ( Logotherapy ) ，協助人找到其生命的意義，從而面對痛苦，活出屬於自己獨一無二的人生。



# 極端困難中的生存意義

維克多·弗蘭克 ( Viktor Frankl )



1. 生活不是追求歡樂或權力，而是**追求意義**.....這是人最大的任務。
2. 當情況不再是我們能夠改變時，我們的挑戰就是「**改變自己**」。
  - When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves.
3. 人只要參透為何而活，即能**承受任何煎熬**。(尼采)
  - He who has a why to live can bear almost any how.

# 人最可貴，在於面對逆境，仍可保留自由意志



1. 二戰時期納粹的奧斯維辛集中營
2. 人所擁有的任何東西都可以被剝奪，唯獨人性最後的自由——*在任何境遇中作出選擇，包括態度和生活方式的自由*——都不能被剝奪。
  - Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way.

# 態度決定高度



小說家狄更生在《雙城記》：

- 「那是最好的時代，也是最壞的時代；
- 是智慧的時代，也是愚蠢的時代；
- 是信仰的時代，也是懷疑的時代；
- 是光明的季節，也是黑暗的季節；
- 是希望的春天，也是絕望的冬天.....」



# Three Wells of Meaning

維克多·弗蘭克 ( Viktor Frankl )

## 1. 追尋你的獨特使命

1. 弗蘭克進入集中營時，他的手稿被沒收，他發誓要度過難關，日後重寫和出版手稿。
2. 在患斑疹傷寒和瀕臨死亡的時候，富蘭克用廢紙做手稿。
3. 手稿只有他可以做的，因為他擁有獨特的經驗，能帶來貢獻。
4. 因此，每個人的任務都是獨一無二的，支持著我們不放棄。
5. 在集中營，那些知道有任務在等待他們完成的人，是最能生存下來的。
6. 長期的逆境訓練可以為你效力，  
認定和尋找當中的意義，  
相信它正在預備你進入獨特的使命。







## 2. 苦難能為你效力

### 維克多·弗蘭克 ( Viktor Frankl )

1. 弗蘭克通過“夢想”來忍受極端苦難。
2. 他想像自己站在一群學生面前，在光線充足，熱情洋溢的演講自己的經歷和發現。
3. 客觀地看待苦難並問自己：“這有什麼意義和價值？”
4. Every hurt has a holy purpose. (Rick Warren)
5. 勇敢面對挑戰，生命總有意義，發現它就能讓你堅持到最後一刻。





# 3. 愛人的動力

## 維克多·弗蘭克 ( Viktor Frankl )



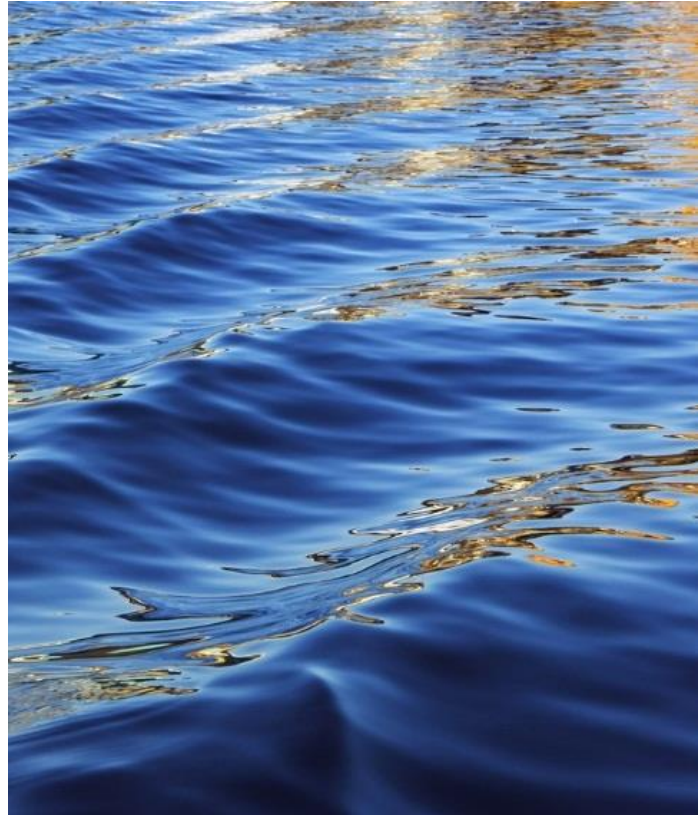
1. 愛是看到他人的潛力，並幫助他們實現。
2. 愛是生命的動力。當你缺乏意義時，找一個你可以愛和服侍的人。回想愛的神和愛你的人。
3. 委身於服侍他人，您會在此過程中忘記和超越自己，去自我中心。
4. 愛能讓我們忍受痛苦，為愛活下去。



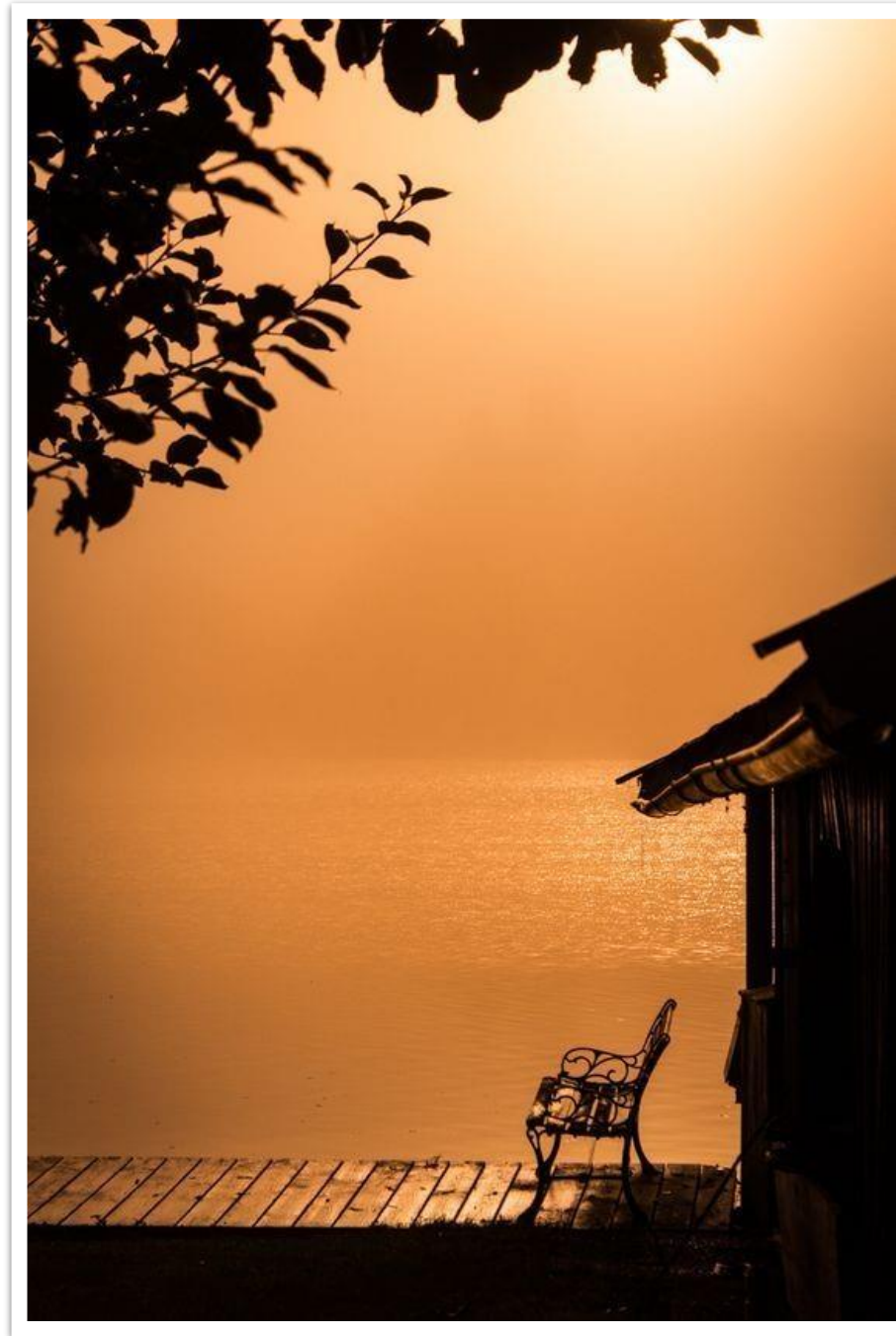


# 分享

請分享你最重要的3個人生意義或價值  
兩人一組，輪流聽和講  
聽的只專注聆聽和發問。  
講的可於完成橫節後記錄(Strength Finder)

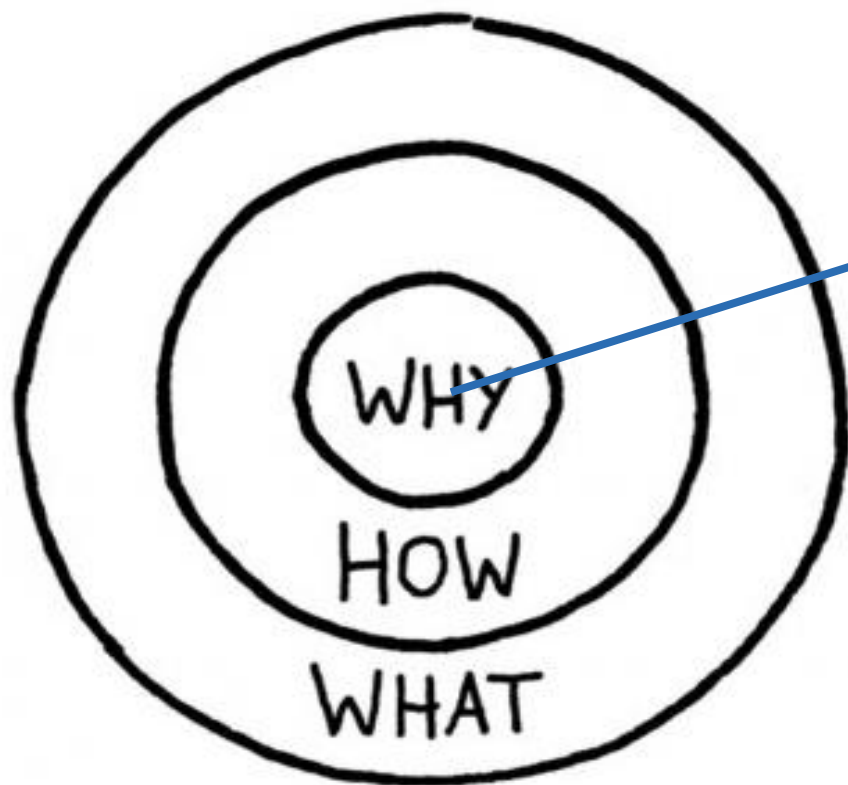


# 總結 三者互扣



## Simon Sinek: Golden Why Circle

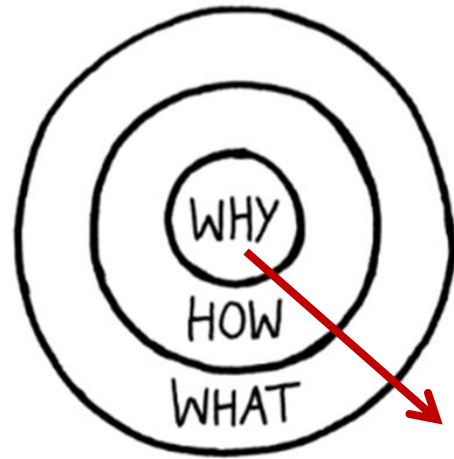
很多人知道做甚麼，如何做，甚少會問“為何做？”



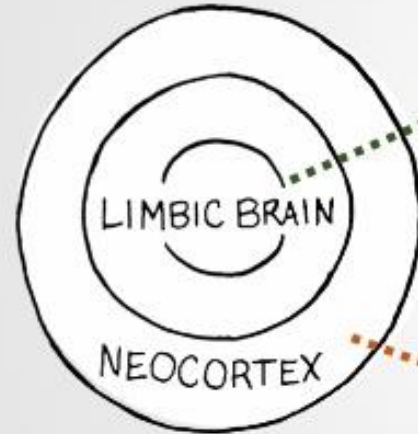
核心意義  
是尋找

WHY?

Source: <https://www.strategischmarketingplan.com/marketingmodellen/golden-circle-simon-sinek/>



由內而外



**Limbic 功能**  
(問為何Why)  
目的、決定、本能、  
情緒、沒言語

**Neocortex功能**  
(問甚麼What)  
理性、數據、邏輯、  
細節、文本、統計

**Why是Limbic System(決定+行為)**  
**Why是動機，引領行為達致目標**  
**Why是人存在和面對處境的目的和意義**

# Why - 尋找意義、盼望和堅毅，完成獨特使命

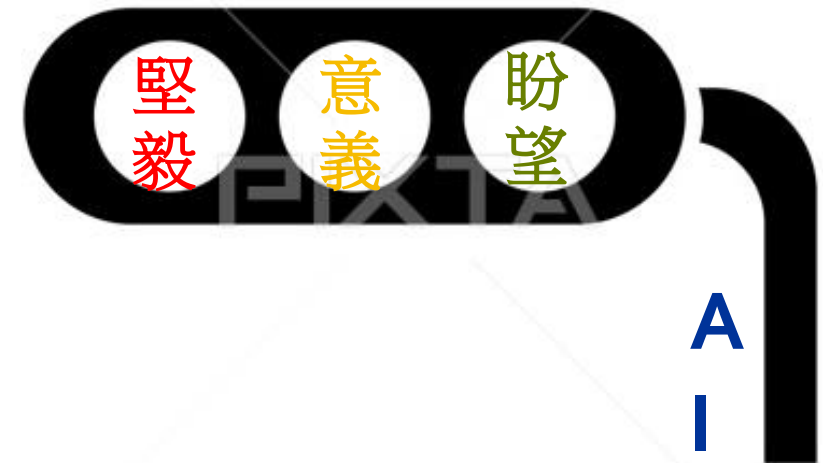


Talent X Effort = Skill

Skill X Effort<sup>2</sup> = Achievement

# 欣賞式探詢能建構堅毅、盼望和意義

1. AI透過敘述、對話、問題，正向情緒來進行欣賞式探詢。
2. AI是一個讓我們能夠專注發現的工具。幫助人們在失望時仍專注他們的能力，再找盼望、意義和堅毅。
3. 盼望對堅毅力至為重要。盼望、堅毅和意義都是可以被孕育和發展的(Being)。
4. 末世的困難會見本加厲的，AI的團隊和伙伴，AI的態度和思考，能增強我們的抗逆能力，由內而外地活出真理，影響著世界，在黑暗中發光！



pixtastock.com - 14381871



# 如何提升堅毅、盼望和意義？

Angela/Viktor，堅毅是可以通過後天努力提升的。

## 1. 尋找熱情和使命

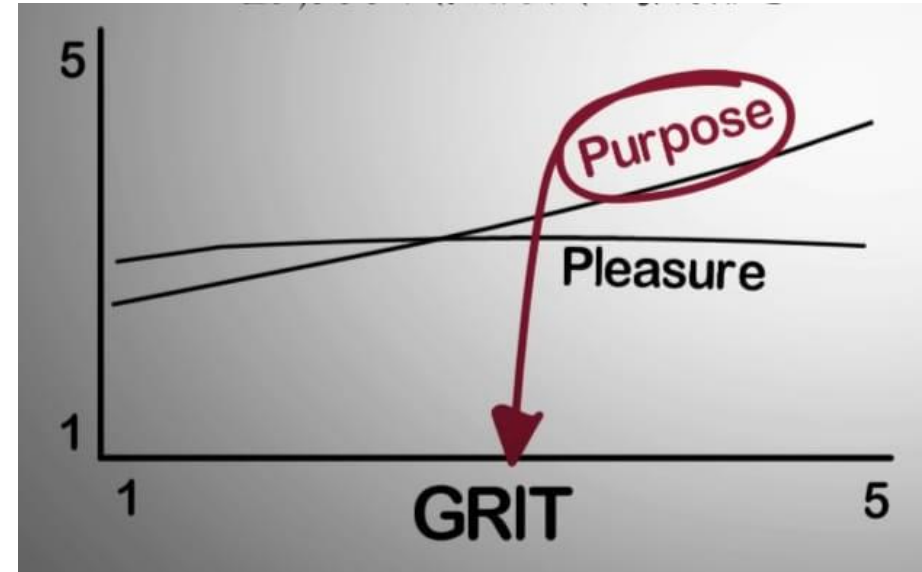
### • Passion & mission

- 堅毅的人，都有強大的內在激情驅動。尋找夢想！
- 堅毅是一半的毅力加上一半的passion，你喜歡的事。
- 保羅和但以理，為愛神而活，為順服而死。

## 2. 尋找意義

### • High level purposes

- 當一個人知道自己為什麼而活，可以堅持，痛苦變得可以承受。
- 細水長流，於生活中尋找和發現。





John Maxwell

朋友送他空白的書作為禮物，鼓勵他填下人生美好的事情，正向地創建自己的未來。

### 3. 刻意練習Intentional living

- 特別是薄弱的部份，得0或1分數的題目。製定一個計劃。
- 盼望、堅毅和意義，需要刻意的發掘和操練。每天操練，增加GRIT。

### 4. 與堅毅的人共事

- 加入具有堅毅文化的團隊或者企業。
- 或讓自己先成為AI 的大使，主動創建文化。
- 就AI開study group, 共同激勵、同行和應用。

## 5. 擁有成長心態 (Stanford)

- ① 心理學家卡羅·德維克：兩種思維類型，成長型思維（Growth Mindset）和固定型思維（Fixed Mindset）。
- ② **成長型思維**：Grit較高分。認為挑戰和困難都是有趣的，是成長的助力，遇到挑戰時，自信地認為可嘗試克服，因此越戰越勇，最終走向成功，終極無悔好收尾。  
失敗了，也從中學習。
- ① **固定型思維**：面對困難時會束手無策，認為力有不逮，歸咎外在因素，最終走上平庸或衰收尾之路。
- ② 高堅毅的人，更多的是擁有成長型思維，而低堅毅的人，則更多擁有固定思維。



# 上帝用功課來塑造 我們的一生

Robert Clinton  
領袖成長理論  
Leadership Emergent  
Theory

追求的不是快樂，而  
是不斷過關，更新成  
熟的真正滿足！

視乎交功課  
反省進度

> 60歲

餘輝期

50-60歲

生命彙聚期

生命  
成熟期

事奉成熟期

生命成長期

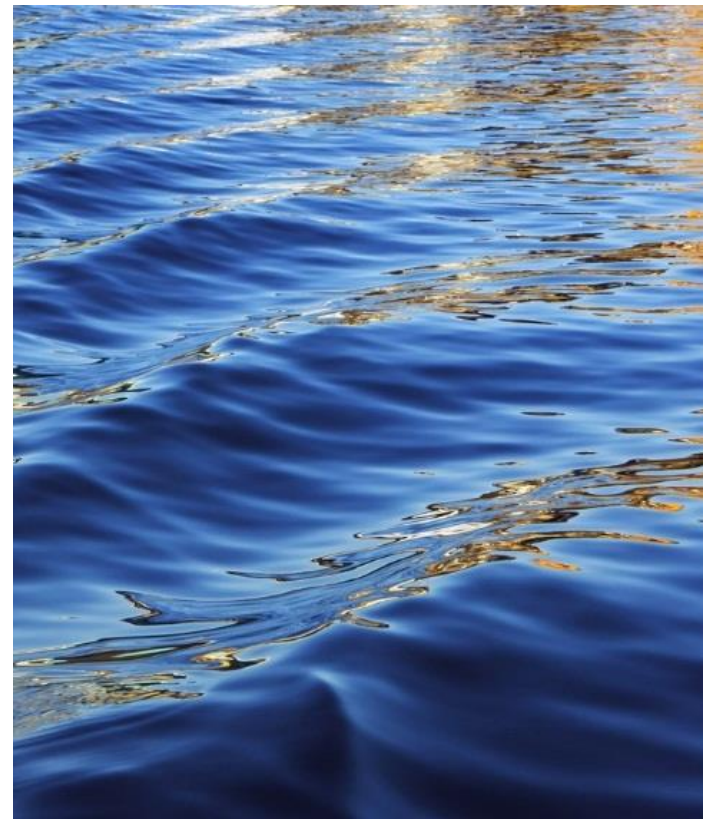
奠基期

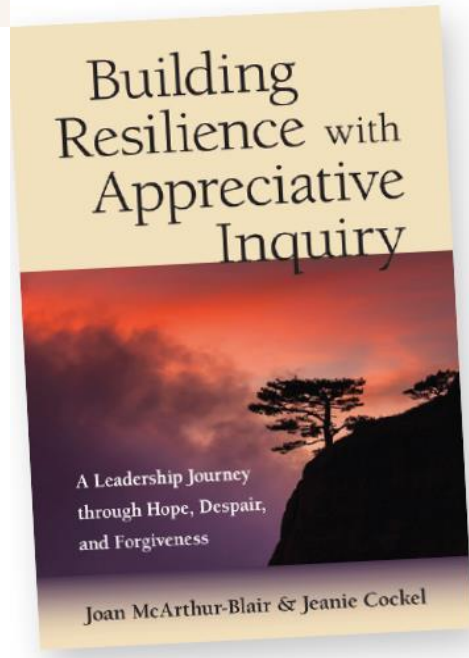
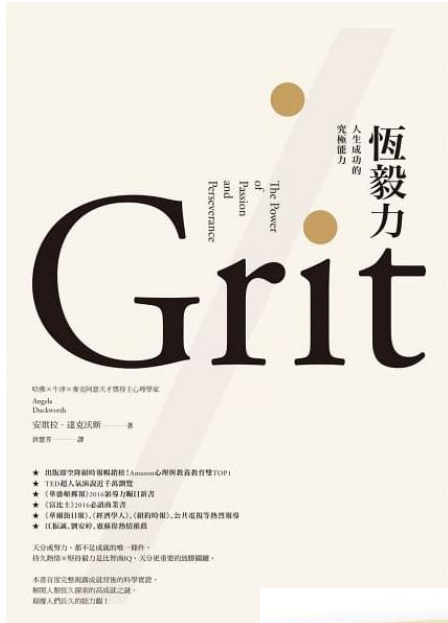
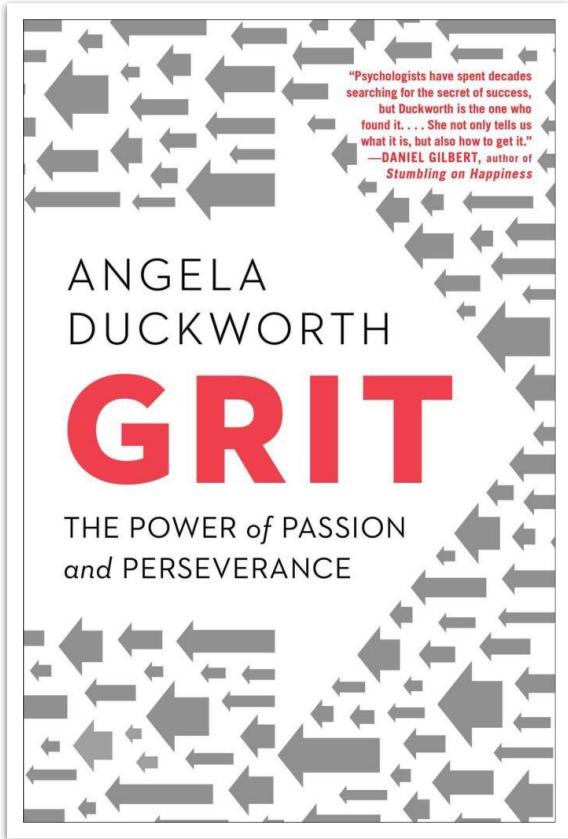
YOUR JOURNEY



# 完成Strength Finder

設計封面 Icon  
記下今天的3點得著





## 參考書



## 網上參考

1. Building Resilience with Appreciative Inquiry

- <https://www.youtube.com/watch?v=iz807lx18aA>

2. 《坚毅GRIT》 | 《释放激情与坚持的力量》 · 普通話

- <https://www.youtube.com/watch?v=76nf9Lftxxg&feature=youtu.be>

3. GRIT TED talk, 中文字幕

- [https://www.ted.com/talks/angela\\_lee\\_duckworth\\_grit\\_the\\_power\\_of\\_passion\\_and\\_perseverance?language=zh-tw](https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?language=zh-tw)

4. Men' s searching of meaning

- [https://www.youtube.com/watch?v=YYBg9\\_069gg](https://www.youtube.com/watch?v=YYBg9_069gg)