



世界排名第一、港隊重劍選手江旻德周日(28日)凌晨在巴黎奧運女子重劍個人賽決賽，在一度落後1:7的困境下，憑永不放棄精神反勝奪金。之前江旻德曾兩次遭遇膝部十字韌帶重建手術，仍從未放棄劍擊。本報特此整理資訊，談談如何培養運動員般的毅力。

培養毅力關鍵元素

毅力並不是一個先天注定的質素。先天才能只能讓人在起跑線上取得優勢，真正決定人能否取得成功的因素卻是能夠透過後天培養的毅力。著名心理學家 Angela Duckworth 表示，循着以下幾個方向，是培養出個人毅力的關鍵元素：

■ 興趣 (Interest)

有毅力的人都必先對活動產生興趣。我們必須要對目標有興趣才會將時間、精神投入其中。這同樣是一個需要尋覓和探索的過程。如果你沒有一些令你覺得值得去付出大量時間的活動，你可以用好奇、開放的角度嘗試更多新事物，或者在目前的工作尋找一些令你感到有趣的方向，從而發展你的熱誠和毅力。

■ 練習 (Practice)

練習並不只指練習某種技藝，而是練習去跳出自己的舒適圈(Comfort Zone)。Duckworth 提出了刻意練習(Deliberate Practice)

的概念，指人應該刻意地挑戰自己，使自己適應面對不安的感覺，磨練自己的弱點。刻意訓練就是為了讓人能夠勇於面對自己不熟悉的範疇，即使面對逆境都能夠處之泰然，進一步精進自己的技巧，以正面的態度突破自己之前的限制。

■ 意義 (Purpose) 和希望 (Hope)

意義和興趣同樣屬於熱誠的一部分，但興趣通常只能是毅力最初的動機之一，意義則是讓人可以繼續保持動力的燃料。意義使人能夠用正面的角度去詮釋逆境的存在，將阻礙視為自己成功路途上磨練自己的機會，決不因難關而輕言放棄。

希望讓我們能有勇氣面對失敗。我們永遠都不知道在無數次的失敗後，我們何時會成功。愛迪生失敗了1,000次後仍不放棄，羅林在被退稿多次後仍未放棄寫作，原因是因為他們尚有希望。哪怕不知道我們離成功尚有多遠，希望能讓我們相信自己的付出在未來終會有相應的回報。

如何培養運動員般的毅力？



視失敗為成長契機

除了以上的元素外，我們亦可以透過建立成長心態(Growth Mindset)來訓練自己的毅力。抱有成長心態的人會相信能力、成就是可以靠後天培育而來的成果，他們會將生命中的失敗視為自己能夠成長的契機，並不會因一次的失敗而認定自己永遠都不會成功；相反，擁有定型心態(Fixed Mindset)的人則認為人的天資決定了未來的一切，他們不會認同努力的價值，遇到困難或者挑戰時傾向選擇放棄，認定自己無法成功。

不過，成長心態並非盲目的樂觀，而是一種對自我的肯定和信念。要有毅力去面對困難，我們都需要成長心態的配合，將絆腳石視為成功的踏腳石，在路上保持堅持不懈，最後迎來成功的喜悅。

3個妙法培養孩子毅力

因，再為他們營造培養毅力的良好環境。作為家長或老師，我們可以了解以下3個孩子難以堅持的原後或努力達成目標前，總會遇上不同的障礙、挑戰與挫折。趣，甚至輕易放棄呢？其實，無論成人或小孩，在開展工作玩具、開展了的新計劃、剛參與的課外活動，很快便感到沒你的孩子或學生是否總是得「3分鐘熱度」，拆開了的新

東西，分散了他們的注意力。程中難免有感到無聊的時刻，或是腦海浮現了其他更吸引的決定做好一件事，就必須花時間去完成，孩子在這個過

難以堅持原因一：注意力被分散

搬手、手脚並用，直至學懂為止。過程分拆成不同學習階段，如：學習呼吸、持浮板踢腳、如：孩子習泳，第一年的目標是學懂自由式。家長可以將成目標外，也可以減低孩子在過程中感到沉悶的機會。例作項目，逐一完成。除了可以增加滿足感，推動孩子完

難以堅持原因二：缺乏有關知識

與孩子一同訂下目標後，可把目標分拆成幾項短期的工課。在一天學習後感到疲倦，亦可先讓他休息一會再做功如：如孩子正在做功課，應避免在他面前看電視。如孩子預備合適的環境及時間，讓孩子專心做好要完成的事。例

難以堅持原因三：缺乏所需資源

要達成一項目標，人力、時間和金錢都缺一不可。計劃定好優先次序，善用資源。讓孩子在計劃前清楚自己及家人需付出的代價，為自己的父母亦可與孩子商談，讓孩子明白資源是有限的。清楚，及做好準備工夫。源，去完成目標。如資源不足時，可以在開展計劃前考慮與孩子訂下有效的時間表及清單，讓他們分配好現有的資

你可以：

保持一條開放的管道，讓孩子在有需要時可尋求幫助。

與孩子一同找出他們正遇到的困難，提供適切的支援，並

你可以：

技巧鍛煉時，例如學習樂器。

因為他們未能掌握有關知識或專門，尤其當涉及學習層面或

孩子喜歡學習新事物，其中半途而廢的主因，很多時是