

热门话题

发掘自己的宝藏

每个人都是独特的，没有两个人的性格会完全相同。你喜欢自己吗？还是一直以来对自己的身高、体重、外型、性格等有诸多挑剔和不满呢？试问一下自己，如果你是你的朋友，你会喜欢此时此刻的自己吗？

世间上，没有人是完美的，每个人都会有属于自己的优点与不足。然而，日常的你，你会较倾向看到自己的优点，还是不足呢？

正向心理学家沙利文博士(Dr. Martin Seligman)和彼得森(Christopher Peterson)阅读了世界各个文化宗教经典与哲圣人著作而整理出的两百多种关于人性正向特质的描述，并将其归纳成六大美德(virtues)：智慧与知识、勇气、人道、正义、修养和超越。美德又能延伸出较具体可测量的24项性格优点。

大家可以到以下网站，填写一份VIA性格强项测验*。你只需要用20多分钟就可以免费获取一份属于你的独特优点报告：

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

透过简单的问卷了解自己的性格强项后，我们可以透过以下提问，把自己的优点展现于生活和工作中：



完成问卷后，你亦可以致电公司为你提供的雇员支援服务，与顾问一起认识及探索自己的性格强项；并在生活各层面多加善用，让生活更愉快精彩。

*问卷资料来源：VIA Institute on Character



置身忙碌生活，同时面对突变，一时三刻我们总忘了聚焦自己的内在需要。有时候，不但每天追赶各式各样的 deadline，惯性将时间填满，甚至不时苛刻地自我批判，这些都让我们身心俱疲。心理研究告诉我们，自我接纳是活得快乐的关键。那么，你可以如何爱自己、接纳自己？

电子排毒

现今世代有股在社交媒体上追求认知与认同的风气，但每一个「赞」的快乐回报却甚短暂。可以的话，每周预留一至两小时不追看网上平台，可专注于家人相聚或放松悠闲的内在活动上，为精神健康排排毒。



暂停说话里的「应该/一定」

无形的社会规范要我们生活「应该」这样那样，但心理学家指这些规范成为对精神健康的重担及负面思想的根源。从今起，细心聆听心底话，把「我应该」变成「我可以」/「我选择」，看看效果如何？



休养生息

大自然生生不息于日复日的规律当中，但社会发展让人们忘了规律的重要。记住时刻聆听照顾身体需要，你可以在假日时，按日出日落的时序重整生活节奏，例如日出起床、维持八小时睡眠、不过睡不追赶等，放下忧烦，跟着自然规律地调养身心。

休息是为了走更远的路，鼓励你从今开始不但适时让身体休息，且能让心灵静下来，过滤内外思绪，建立爱自己接纳自己的习惯。



这就是我!

杰森，45岁，任职技术顾问十五年。杰森来见辅导员的时候愁容满面，不太愿意分享，只说他常常感到闷闷不乐。对于现在的工作感到担忧，每想到工作上的社交场合，就产生辞职的念头。在面谈里，杰森叙述了几件自己的往事。其中，他想起自己小时候害怕又自豪的经历，他常常遇上同侪找他麻烦，他就会「四处游荡」避难。他雀跃地分享游荡时自己喜欢看的事物，尤其与小动物的互动，更认为它们是能互相支持的「伙伴」。

杰森透过整合自己叙述的故事，看见了内在那个被忽略核心的自己(core identity)是一个充满坚毅、关爱及重视「伙伴」的部分。他一直以为自己逃避人群，不善社交是他孤僻的性格。

在确认了这部分的自己后，内心产生了正面力量，他就开始思考如何尝试在现在的工作中让自己关爱的本质发挥出来。周末，他尝试与上司闲聊起来，发现大家面对差不多的困扰，然后互相鼓励一番。杰森将这个经验与他那些小时候的故事连结起来说：「这真是我呢!我是有伙伴的!」他说的时候双眼微弯，脸上挂着一个在之前面谈从没有出现过的笑容。

自杰森了解自己的故事，他更能认清楚自己的生活意义，工作的忧虑就渐渐消除。此外，杰森还积极地在工作以外的生活层面活出来，他当上了义工，继续发挥他关爱的本质。

一个自我肯定的旅程，是能认同自己所有的部分，善用自己拥有的强项及潜能为自己的生活加添光采。



心灵加油站

池塘里有一条小鱼和一只蝌蚪，他们形影不离。慢慢地，蝌蚪变成了青蛙，并且离开池塘看到了外面的世界。他跟鱼讲述了自己新奇的见闻，鱼也开始憧憬起外面的世界来。有一天，鱼终于鼓足勇气，爬上了岸，却发现几乎无法呼吸。幸亏青蛙看到了，奋力把他推回了池塘救了他。鱼微笑着对青蛙说：「你是对的，鱼就是鱼。」

有人看了感慨，生命中，有些事情是改变不了的。其实学会不妄自菲薄，接纳不完美的自己，才能充分显现出自己的独特魅力，绽放属于自己的美丽。

