



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong

# 節制

## Temperance

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 - 節制

- 「節制」是甚麼？ \_\_\_\_\_ 7
- 屬於「節制」美德之下的四個性格強項 \_\_\_\_\_ 8

## 2. 性格強項 - 寬恕

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

## 3. 性格強項 - 謙遜

- 「謙遜」是甚麼？ \_\_\_\_\_ 21
- 「謙遜」帶來的好處 \_\_\_\_\_ 22-25
- 充分運用「謙遜」 \_\_\_\_\_ 26
- 學習「謙遜」 \_\_\_\_\_ 27-28
- 齊齊行動 \_\_\_\_\_ 29
- 參考文獻 \_\_\_\_\_ 30

## 4. 性格強項 - 審慎

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

## 5. 性格強項 - 自我規範

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

美德 · 節制

Temperance

“

君子之中庸也，君子而時中。小人之反中庸也，小人而無忌憚也。

”

出自《中庸》第二章

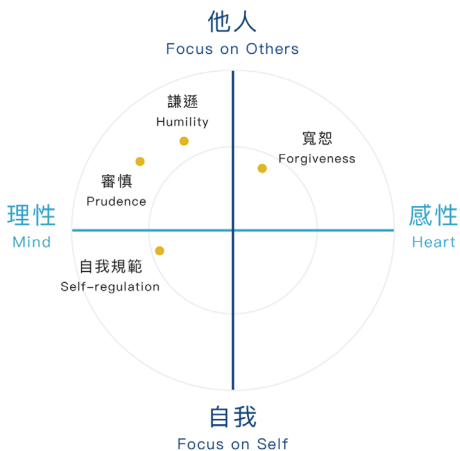
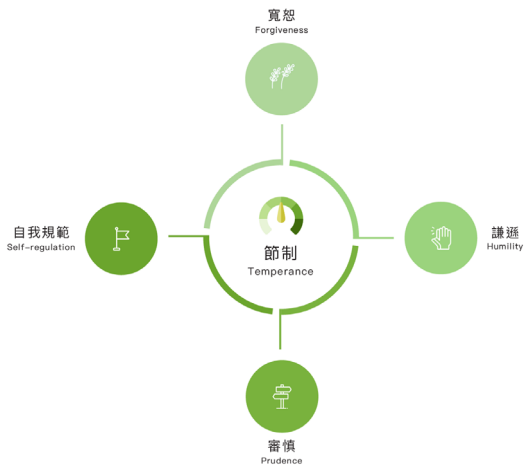
# 節制

## 「節制」是甚麼？

節制是抗衡「過度」的美德。生活有節制的人時刻提醒自己保持適當和平衡，透過對自身的監督、管理和遏制，藉以適當、有節制地處事。所謂「過度」的情況大致上可分為三方面，分別為情緒、心態和行為，而「節制」所包含的四種性格特質，就可以抗衡不同的「過度」情況。當情緒、心態和行為過度高漲或低落時，有節制的人會通過自我規範來避免被過激情緒操控，並自行調節，使自己能回復正常狀態。當心態過度膨脹，接近過度自信甚至自大時，有節制的人會提醒自己以謙和的心態處事，以行動證明自己。在作出重大抉擇前，情緒和心態都難免受影響，有節制的人會審慎處理，避免因一時衝動作出令自己後悔的決定。除此以外，節制的人有一顆寬恕的心，能寬恕他人也懂得寬恕自己，坦然接納自身和他人的不足，這種寬容的態度，有助平衡各種「過度」的情況。



## 屬於「節制」美德之下的四個性格強項

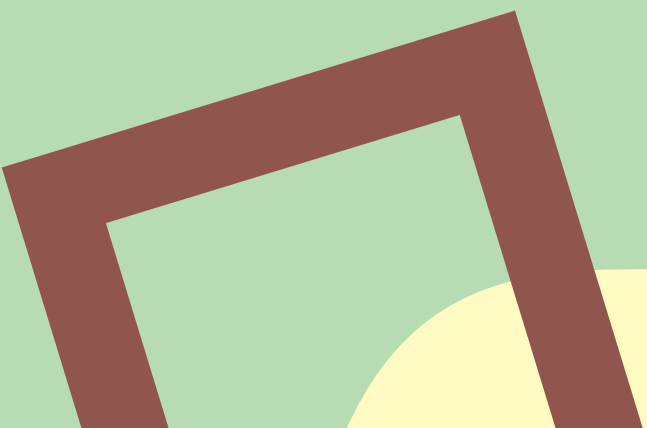


Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.



性格強項 - 寬恕

Forgiveness



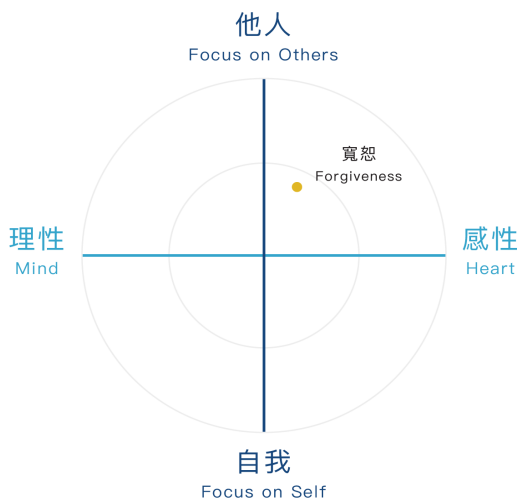
“

海納百川，有容乃大。

”

出自林則徐

## 寬恕

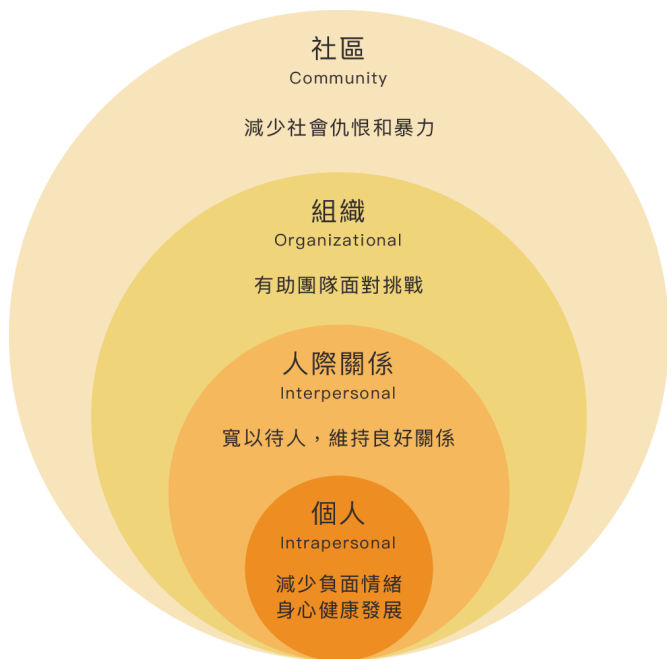


Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

### 「寬恕」是甚麼？

懂得寬恕的人會理解並接受每個人的不足，包括自己。儘管身心受創，他們仍然能原諒別人犯下的過錯，給予別人第二次機會，以德報怨。懂得寬恕的人明白執著於過去不能解決問題，只有「放下」才能使自己內心得以解脫。

## 「寬恕」帶來的好處



## 個人

### 減少負面情緒

當遇到不如意的事時，懂得寬恕的人會選擇用愛心面對事情。他們明白人人都會有困難的時候，如果只顧積壓負面情緒或將其宣洩在別人身上，並不能幫助解決問題。因此，懂得寬恕的人較少處於負面情緒中，例如憤怒、焦慮和敵意 (Berry et al., 2001)。另外，寬恕這項性格特質有助發展較高的情感能力，能夠減少因抑鬱而引致的自殺行為 (Webb et al., 2012)。

### 有助身心健康發展

懂得寬恕的人能原諒別人的錯誤，比起懲罰和復仇，他們更樂於給予犯錯的人第二次機會，讓他們能進步並改過，藉此消除仇恨帶來的惡性循環。拋開伴隨仇恨的負面情緒（例如壓力和焦慮等），可以提升生活滿意度，有助維護個人精神健康，減輕抑鬱症狀和痛症的嚴重程度，也有較少機會確診精神疾病、吸毒 (Webb et al., 2012)，以及減低死亡率 (Toussaint et al., 2012)、自殺可能性 (Hirsch et al., 2012) 和患上心血管疾病等風險 (Sarinopoulos, 2000)。

## 人際關係

### 寬以待人，維持良好關係

懂得寬恕的人寬以待人，既會原諒朋友犯下的錯誤，也會原諒對自己有敵意的人。他們可以寬恕別人的過失，並嘗試理解對方，從而化解彼此之間的不愉快。對於懂得寬恕的人來說，與其樹敵，不如多結交朋友。寬恕這項性格特質有助人投入、培養及維繫良好的人際關係 (Karremans & Van Lange, 2008)。

## 組織

### 有助團隊面對挑戰

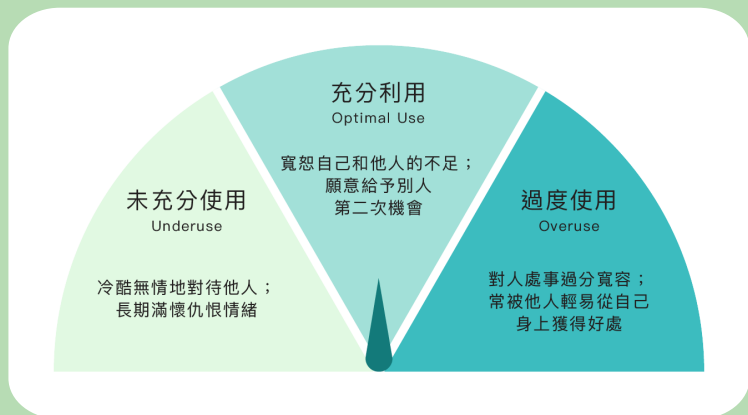
團隊合作時，成員之間不免會出現摩擦。研究指出，寬恕或有助修補人際關係，重建信任 (Aquino et al., 2003)。寬恕能消除衝突帶來的負面情緒，讓問題迎刃而解。成員重拾共同理念，無懼任何挑戰，攜手合作，愈戰愈勇。與此同時，懂得寬恕的人即使遇到障礙，亦不會怨恨自己或他人，比起一直意志消沉，獨自背負沉重壓力，他們更願意寬恕自己和他人的不足，積極處理問題，因此寬恕能夠減少面對困難時所帶來的挑戰和負擔 (Zheng et al., 2015)。

## 社區

### 減少社會仇恨和暴力

寬恕教會我們放下仇恨。當公義得以伸張，受到的傷害得到治癒後，懂得寬恕的人會放下過去種種，不會執著於報復。寬恕亦會減少社會上的仇恨和暴力，有助避免社會動盪 (Worthington et al., 2017)。

## 充分運用「寬恕」



### 未充分使用

冷酷無情地對待他人；長期滿懷仇恨情緒。

### 充分利用

寬恕自己和他人的不足；願意給予別人第二次機會。

### 過度使用

對人處事過分寬容；常被他人輕易從自己身上獲得好處。

## 學習「寬恕」

### 五步寬恕法 (REACH)

Worthington(2008) 指出，我們可以透過以下五步寬恕法 (REACH) 來學習並實踐寬恕。

#### 第一步：回想需要寬恕的事 (Recall the hurt)

盡自己所能客觀及準確地回想事件的緣由始末。

#### 第二步：運用同理心 (Empathize with the one who hurt you)

換位思考，嘗試了解他人傷害你的原因。

#### 第三步：以德報怨的禮物 (Altruistic gift of forgiveness)

回想一次你會獲他人寬恕的經歷，嘗試將這份心意傳達給傷害你的人。

#### 第四步：坦承寬恕 (Commitment to forgive)

寬恕傷害你的人，可以以任何方式作出承諾（例如向朋友坦承你已經原諒了那個人，或直接向對方表示原諒）。

#### 第五步：堅持寬恕 (Hold onto forgiveness)

繼續保持一顆寬恕的心，不讓它隨時間磨滅。當不快的事件和情感再度浮現時，提醒自己已經下定決心選擇寬恕。



## 齊齊行動

- 1. 回想一次你為別人帶來傷害，卻獲得對方無條件寬恕的經歷，然後將這份寬恕的禮物贈予他人，並不要求道歉。
- 2. 將自己在寬恕別人前後的情緒，和充滿仇恨時的情緒作比較。
- 3. 從犯錯方的角度了解對方冒犯或觸怒你的原因，在了解前因後果後，評估自己和對方的得失。
- 4. 嘗試和你仇視的對象見面討論，客觀描述你感受到的冒犯和不快，並考慮自己可否因此釋懷。
- 5. 與一個曾冒犯你的人會面（尤其是你的家人），告訴他們你已選擇原諒，即使未能完全原諒對方，也可盡量和他們友善地互動。
- 6. 嘗試認清怨恨是如何在情感上折磨你，例如有否令你產生憤怒、仇恨、恐懼、擔憂、悲傷、焦慮和嫉妒等有破壞性的情緒？寫下三種你受破壞性情緒影響的行為。
- 7. 預想下一次被人冒犯時應作出的反應，並在事件發生的當下提醒自己按計劃行事（可能的話可以先排練一次），並不時堅定決心：「無論對方如何冒犯我，我都會按照計劃反應」。
- 8. 想像一下那個得罪你的人，思考自己是否有任何復仇的想法。仔細想像一下如果你原諒了那個人之後會有甚麼不同，並記錄你的反應和感受。

## 參考文獻

- Aquino, K., Grover, S. L., Goldman, B., & Folger, R. (2003). When push doesn't come to shove. *Journal of Management Inquiry*, 12(3), 209-216.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., Parrott, L., III, O' Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNFT). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R., & Jeglic, E. L. (2012). Forgiveness as a moderator of the association between anger expression and suicidal behavior. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 279-300.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2008). The role of forgiveness in shifting from "me" to "we." *Self and Identity*, 7(1), 75-88.
- Sarinopoulos, I. (2000). Forgiveness and physical health [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 60, Issue 9-B, p. 4908).
- Toussaint, L. L., Owen, A. D., & Cheadle, A. (2012). Forgive to live: forgiveness, health, and longevity. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(4), 375-386.
- Webb, J. R., Toussaint, L., & Conway-Williams, E. (2012). Forgiveness and health: Psycho-spiritual integration and the promotion of better healthcare. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 18(1-2), 57 - 73.
- Worthington, E. L. (2008). *Steps to REACH forgiveness and to reconcile*. Pearson Custom Publishing.
- Worthington, E. L., Jr., Griffin, B. J., Lavelock, C. R., Wade, N. G., & Kulick, K. (2017). Forgiveness interventions and the prevention of poor health, hostile relationships, and societal hatred and violence. In M. Israelashvili, J. L. Romano, M. Israelashvili (Ed), & J. L. Romano (Ed) (Eds.), *The Cambridge handbook of international prevention science*. (pp. 520-547). Cambridge University Press
- Zheng, X., Fehr, R., Tai, K., Narayanan, J., & Gelfand, M. J. (2015). The unburdening effects of forgiveness: Effects on slant perception and jumping height. *Social Psychological and Personality Science*, 6(4), 431-438.

性格強項 | 謙遜

Humility

“

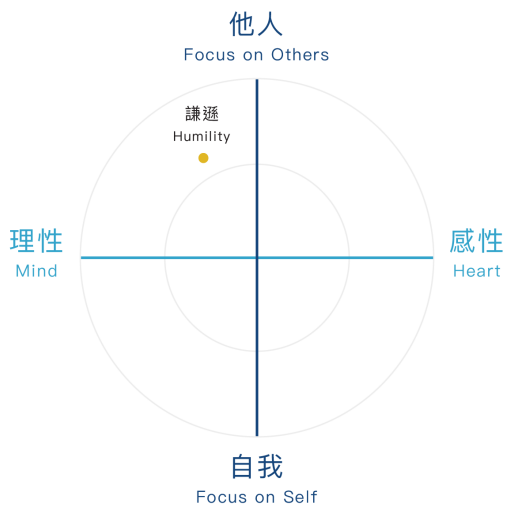
知識，是對自己淵博學識的驕傲。  
智慧，是認識到自己無知的謙遜。

Knowledge is proud that he has learned so much;  
Wisdom is humble that he knows no more.

”

出自威廉·古柏 William Cowper

## 謙遜



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

### 「謙遜」是甚麼？

謙遜強調別人對自己的合理評價，謙遜的人不會自覺高人一等，也不會刻意和別人比較。他們待人處事不卑不亢，不會盲目追求別人的掌聲，譁眾取寵。同時，謙遜的人了解自身的能力和不足，可以欣然接納別人的意見。比起受人追捧，謙遜的人偏好追求自我肯定，以實際行動證明自己，從客觀的角度認清自己的長短處。因此，謙遜的人對其他人的優點和缺點亦有更清晰的認知。

## 「謙遜」帶來的好處

### 社區

Community

維持社會和諧  
促進社會多元發展

### 組織

Organizational

給予別人良好印象  
提升團隊工作表現和滿意度

### 人際關係

Interpersonal

良好關係

### 個人

Intrapersonal

對生活較為滿意  
廣闊的成長空間

## 個人

### 對生活較為滿意

謙遜的人更有智慧，他們不求名利，在日常生活中較少為成績或虛榮的事操心，對於緩解壓力對幸福感的負面影響有很大的幫助。因此，謙卑的處事態度能令他們對生活較為滿意 (Krause, 2016; Krause et al., 2016)。

### 更廣闊的成長空間

謙遜的人對自己的能力有所了解，不論是強項還是弱項。因此，他們承認發展存在局限，並能透過不斷的學習使自己成長。在學習過程中，他們會從批評和失敗中了解自己的不足，持續改進和學習。以上的過程使謙遜的人獲得更廣闊的成長空間 (Owens et al., 2013)。

## 人際關係

### 良好關係

因為謙遜的人對自己有充分了解，他們既不會隨意和他人比較，也不會出於妒忌而從別人身上賺取利益。相對追求利己，他們更強調利他精神，為他人謀福祉。這種真誠的態度，使別人和他們相處時都能感到舒適，這種人際關係上的滿意及信任，使雙方樂於維持良好關係 (Lewandowski et al., 2010)。

## 組織

### 給予別人良好印象

一項關於印象形成 (Impression formation) 的研究發現，謙遜的人比起自大的人更容易在團隊中被接納。謙遜的人不卑不亢的處事態度、不會驕傲自大的表現，能在團隊中受到更多人的認同和接納，亦相對享有較高的地位。這反映出謙遜這項性格特質是關係發展中重要的一環，有助修復和壯大自己的社交網絡，被廣泛認為是十分正面討喜的性格特質 (Davis et al., 2013)。

### 提升團隊工作表現和工作滿意度

另一方面，謙遜的領導者亦能獲得眾多團隊成員支持，謙遜是一種正面的領導風格。謙遜的領導者願意了解自身和各成員的不足和長處，犯錯時能夠欣然接受成員的意見，從而增進團隊的積極心理狀態和任務分配效率，提高工作成效。即使達到團隊目標，他們也不願獨攬功勞，反而知道成功有賴團隊的貢獻，使成員更樂意努力工作，擁有更高的工作滿意度，達至高質量的工作表現 (Owens et al., 2013; Rego et al., 2019)。

性格強項，謙遜篇

## 社區

### 維持社會和諧

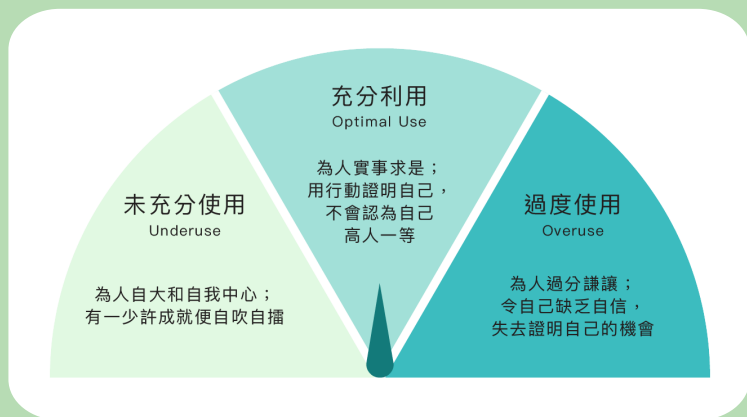
研究指出，謙遜的人通常都擁有一系列良好的道德品格，包括：主張人道主義平等、願意履行公民責任、有良好的道德標準和基礎、有普世價值觀、懂得常存感恩、富有同理心和仁慈的心、擁有正念認知能力 (Mindfulness)、為人正直盡責、奉公守法 (Graham et al., 2009)。由此可見，謙遜這項性格特質對維持社會和諧和穩定有很大的幫助 (Wright et al, 2017)。



## 促進社會多元發展

與此同時，因謙遜這項性格特質有眾多優點，有研究認為謙遜於社會價值中的重要一環 (Krumrei-Mancuso, 2017)。謙遜的人可以接納和尊重不同觀點，真誠待人的態度使別人感受到他們的同理心和重視，有助促進社會多元發展。

## 充分運用「謙遜」



### 未充分使用

為人自大和自我中心；有一少許成就便自吹自擂。

### 充分利用

為人實事求是；用行動證明自己，不會認為自己高人一等，行事作風謙虛。

### 過度使用

為人過分謙讓；令自己缺乏自信，失去證明自己的機會。

## 學習「謙遜」

以下六點有助我們學習謙遜 (Onderko, 2015)：

### 1. 尋求反饋

謙遜強調以他人為導向的觀念。因此，我們可以詢問身邊的人對自己有何看法，無論對方的回應是正面或負面，都有助我們了解對方和自己。

### 2. 反思自身，消除偏見

謙遜講求開放的心態。嘗試代入不同角度思考，體會他人的感受。透過社交媒體、報章或電視多作觀察，擴闊自己的視野，消除自己對某些人與事的偏見。

### 3. 從發問開始

懂得發問可能比懂得作答重要。虛心提出問題能夠集思廣益，並共同作出決定和改變。相反，如果你總是表現得無所不知、無所不能，事事按自己的想法行動，將不能發揮團隊的力量，亦會離成功愈來愈遠。

### 4. 用心聆聽

用心聆聽別人的說話才能夠作出適當回應。在別人發表意見後，我們可以多花一點時間消化對方的觀點和感受，然後才作出回應，回應的重點並非只著重於事情該如何解決，而是該表現出同理心，讓對方知道你有仔細聆聽並願意給予幫助。

### 5. 接受挫敗

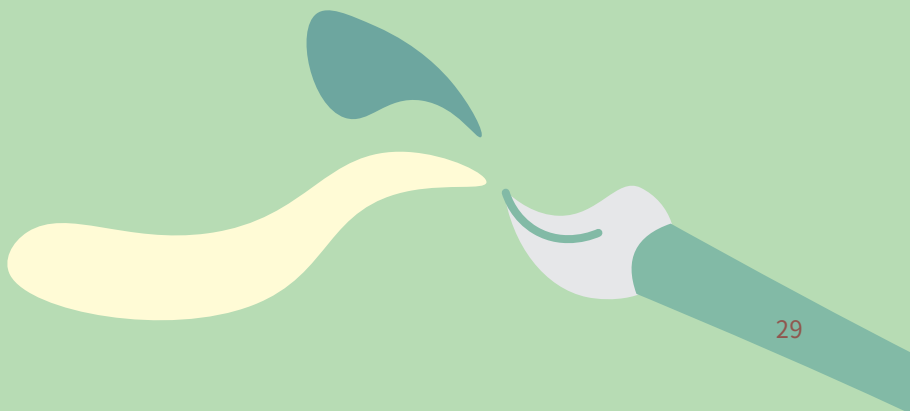
當自己表現良好或有進步時，提醒自己繼續堅持下去；當自己表現不理想時，可以尋找改進空間，思考改善的方法。此時，我們可以嘗試向他人學習，從表現出色或值得你欣賞的人身上，發掘自己未曾擁有的特質，並利用習得的知識使下次有更好的表現。

## 6. 表達感激之情

於日常生活中，我們除了需要留意身邊發生的好人好事，向他們表達感激之情外，我們亦可以留意並欣賞這個世界的美善，明白世界之大和自身的渺小。嘗試花時間記錄需要感謝的事情，培養謙遜和積極的心態。

## 齊齊行動

- 1. 在每天完結前，思考自己有沒有譁眾取寵，以得到別人注意。我們應下定決心不再自吹自擂。
- 2. 當你的表現比別人出色時，不要炫耀，透過實力讓別人慢慢發掘你的才能。
- 3. 當其他人炫耀時，提醒自己不要和他們一樣，與此同時，觀察旁觀者對炫耀者的反應。
- 4. 在小組討論時，留意自己的發言次數，相對屢次發言重申自己的觀點，我們也應聆聽他人的發言再給予回應。
- 5. 衣著言行要得體，並留意表現得體讓你有何感受。
- 6. 如果你遇到在某領域上比你優秀的人，真誠地稱讚對方。同樣地，自己亦要謙虛地接受他人的讚賞。
- 7. 在犯錯時應勇於承認自己的過失和虛心道歉。即使對方比你年輕，也不要因為面子而拒絕承認錯誤，提醒自己要成為下一代的好榜樣。
- 8. 請求可信賴的朋友指出自己的缺點，在作出回應前仔細思考他們的話。

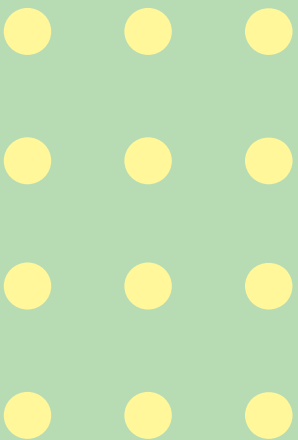
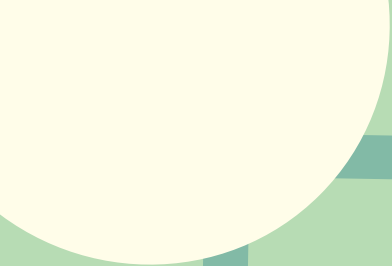


## 參考文獻

- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr, Hook, J. N., Emmons, R. A., Hill, P. C., Bollinger, R. A., & Van Tongeren, D. R. (2013). Humility and the development and repair of social bonds: Two longitudinal studies. *Self and Identity, 12*(1), 58-77.
- Graham, J., Haidt, J., & Nosek, B. A. (2009). Liberals and conservatives rely on different sets of moral foundations. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(5), 1029-1046.
- Krause, N. (2016). Assessing the relationships among wisdom, humility, and life satisfaction. *Journal of Adult Development, 23*(3), 140-149.
- Krause, N., Pargament, K. I., Hill, P. C., & Ironson, G. (2016). Humility, stressful life events, and psychological well-being: Findings from the Landmark Spirituality and Health Survey. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 499-510.
- Krumrei-Mancuso, E. J. (2017). Intellectual humility and prosocial values: Direct and mediated effects. *The Journal of Positive Psychology, 12*(1), 13-28.
- Lewandowski, G. W., Jr., Nardone, N., & Raines, A. J. (2010). The role of self-concept clarity in relationship quality. *Self and Identity, 9*(4), 416-433.
- Onderko, P. (2015, November 4). *Do These 6 Things to Be More Humble*. SUCCESS magazine. <https://www.success.com/do-these-6-things-to-be-more-humble/>
- Owens, B. P., Johnson, M. D., & Mitchell, T. R. (2013). Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organization Science, 24*(5), 1517-1538.
- Rego, A., Owens, B., Yam, K. C., Bluhm, D., e Cunha, M. P., Silard, A., Gonçalves, L., Martins, M., Simpson, A. V., & Liu, W. (2019). Leader humility and team performance: Exploring the mediating mechanisms of team PsyCap and task allocation effectiveness. *Journal of Management, 45*(3), 1009-1033.
- Wright, J. C., Nadelhoffer, T., Perini, T., Langville, A., Echols, M., & Venezia, K. (2017). The psychological significance of humility. *The Journal of Positive Psychology, 12*(1), 3-12.

# 性格強項：審慎

## Prudence



“

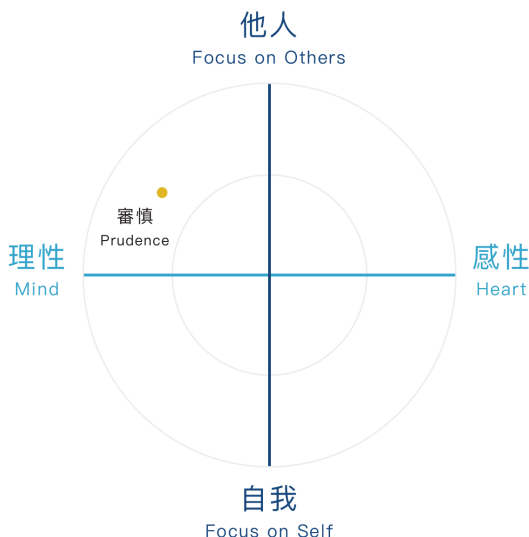
慎終如始，則無敗事。

”

出自老子



## 審慎



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

### 「審慎」是甚麼？

審慎的人深謀遠慮，不會因片刻的快感或利益而忽略對事情的長遠影響。謹慎的處事態度，也令他們不會因自己的情緒和受別人的影響，而作出衝動或未經仔細思考的決定。審慎的人作決策時會考慮潛在風險，評估各方面的得失，根據個人和全局的目標作取捨。經過深思熟慮後作出的決定，可以避免承擔不必要的風險，相對而言也不會令自己後悔，可見審慎處事的人注重長遠的計劃和發展。

## 「審慎」帶來的好處

社區

Community

考慮潛在風險，促進社會長遠發展

組織

Organizational

良好工作表現

人際關係

Interpersonal

審慎擇友，保障自己

個人

Intrapersonal

健康生活  
儲蓄管理

## 個人

### 健康生活

在健康管理方面，審慎的人會三思而行，不會因為一時衝動而做出不利於健康的行為，例如酗酒、吸煙和不健康飲食等。他們注重健康生活和飲食，常做運動，凡事為健康著想 (Brown et al, 2019)。

除此之外，有研究指出，審慎這項性格特質是維持健康和預防疾病的最佳因素，能有助促使人們努力在日常生活中預防疾病的出現 (Courbage & Rey, 2006)。

### 儲蓄管理

在個人理財方面，審慎的人較一般人懂得規劃未來，他們在理財方面會預估風險，並作好準備，例如準備一筆儲備資金以便不時之需。這種保險安定的儲蓄計劃，讓審慎的人即使不幸遇到投資風險或損失時，也能有足夠的資金應對 (Eeckhoudt & Gollier, 2005)。

## 人際關係

### 慎選朋友，保障自己

每個人都有不同的身份背景，也會因個人的性格特質選擇結交不同朋友，而擁有審慎這項性格特質的人，傾向選擇可靠、態度正當的朋友，並會遠離損友。為人審慎有助保障自己，不會輕信他人意見，避免遭人陷害或欺騙，減低因結交損友而誤入歧途或導致損失的風險 (Larson, 2004)。

## 組織

### 良好工作表現

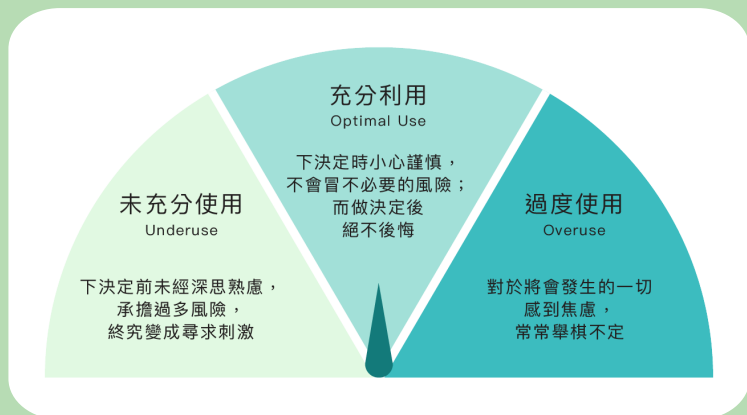
審慎的人做事謹慎，不會貿然冒險使自己承擔不必要的風險。他們每個決定都經過深思熟慮，較少因一時衝動而招至損失。審慎的人作出決定後亦不會輕易後悔，願意承擔責任。因此，他們的工作表現通常較出色 (Harzer & Ruch, 2014)。

## 社區

### 考慮潛在風險，促進社會長遠發展

審慎這項性格特質有助對事件作出客觀評估，考慮潛在風險，能夠思考事件的長遠發展。身為領袖者，更可善用審慎這項特質作出合適的決策，並平衡各方意見，設計出符合市民期望的社會政策。審慎處事的領袖能夠促進社會進步，滿足大部分市民所需，解決社會問題，有效維持社會和諧。一般來說，審慎型的領袖較易得到社會大眾的信任和 support，大家亦會由心而發地遵守大眾所協議的決策，不會節外生枝，引發其他問題 (Tullberg, 2009)。

## 充分運用「審慎」



### 未充分使用

下決定前未經深思熟慮，承擔過多風險，終究變成尋求刺激。

### 充分利用

下決定時小心謹慎，不會冒不必要的風險，所作的決定都經深思熟慮；而做決定後絕不後悔。

### 過度使用

對於將會發生的一切感到焦慮，常常舉棋不定。

## 學習「審慎」

參考經濟學的主要創辦者 Adam Smith(2010) 所認為的審慎六個元素 (Viganò, 2017) ，以下是學習審慎的方向：

### 1. 同情心

當需要理解對方時，我們可以透過想像或設身處地的方式，走出自己的固定立場，嘗試代入別人的背景、性格和處境重新思考，然後再判斷是否認同對方的選擇和行為。

### 2. 自我約束

為了不讓不理性的情緒和個人喜好影響判斷和決定，我們需要鍛練自制力來管理情緒。我們可以嘗試從第三方的角度客觀看待事件，重新理解事件的始末，減少因個人情緒而影響了對事情的判斷。另一方面，當感到情緒不穩時，可以先放下手上的工作，重新調整呼吸，盡量放鬆自己，以求冷靜地作出最佳決策。

### 3. 耐心

審慎需要以耐心來自我約束，在有需要時，經過審慎考慮後，可以放棄或延遲獲得片刻快感，並以大局為重，耐心等待未來更大的快樂和成果，所以耐心需要結合自制力來避免受到當刻的誘惑。

### 4. 遠見

遠見能夠幫助我們辨別不同行為的後果和得失。我們可以嘗試列出每個決定的利與弊，思考不同選擇對你或他人有何影響。我們亦可以列出該決定的短期和長期影響，以衡量得失並從中選擇出最合適的方案。

## 5. 風險趨避

當需要作出抉擇時，人們傾向選擇低風險同時亦是較低回報的選項。因此，世上沒有最完美的決定，因為每個決定總有它潛在的風險，到實行時亦會遇到未知數，所以唯一可以做的，便是盡可能思考決策中有機會出現的問題或將會遇到的挑戰，預先為這些問題準備解決方案。

## 6. 自己的痛苦和別人的快樂之間的不對稱

Adam Smith 提出人們對於痛苦的感覺比對快樂更敏感。同時間，相比起其他人，自己的感覺來得更直接而且有更深刻的體會。因此，相較一億人的生死，我們可能更著緊自己的丁點損失。我們需要運用同理心來防止這些自私的行為。作出決定前不妨諮詢他人意見，思考計劃中有何改善方法。審慎的人一旦作出決定便不會後悔，樂意承擔及接受之後需要面對的一切。

## 齊齊行動

- 1. 話前三思而後行，嘗試每星期最少做這項練習十次，然後看看它的效果吧。
- 2. 在作出重要的決定之前，先盡量放下當下最困擾你的事，整理思緒，集中精神做出抉擇。
- 3. 在你作出一個會影響你和他人的決定前，先諮詢你身邊可信任的人，並認真考慮他們的建議。
- 4. 預測你所作的決定在之後的一年、五年和十年中會發生的變化，重視事件的長遠影響並將之納入考慮。
- 5. 在作出最終決定前，先分析當中的利與弊，思考所有潛在和實在的利益和風險。
- 6. 確保自己處於冷靜的狀態，而非在緊張和焦慮中作出決定。如果必須在具有壓力的情況下作出決定，花幾秒鐘的時間進行深呼吸，理清思緒。
- 7. 當要確保自己做足萬全準備時，不要怕麻煩也不要輕率，多進行幾次檢查，小心安排之後的每一個細節和行動。
- 8. 評估你接下來三個計劃的特質和成效，寫下一些改善方法，以更全面的角度制定每個計劃。



## 參考文獻

- Brown, R C H, Maslen, H, & Savulescu, J. (2019). Responsibility, prudence and health promotion. *Journal of Public Health, 41*(3), 561-565.
- Courbage, C., & Rey, B. (2006). Prudence and optimal prevention for health risks. *Health Economics, 15*(12), 1323-1327.
- Eeckhoudt, L., & Gollier, C. (2005). The impact of prudence on optimal prevention. *Economic Theory, 26*, 989-994.
- 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.
- Larson, D. W. (2004). Distrust: Prudent, if not always wise. In R. Hardin (Ed.), *Distrust* (pp. 34-59). Russell Sage Foundation.
- Tullberg, J. (2009). Moral compliance and the concealed charm of prudence. *Journal of Business Ethics, 89*(4), 599-612.
- Smith, A. (2010). *The theory of moral sentiments*. Penguin.
- Viganò, E. (2017). Adam Smith's theory of prudence updated with neuroscientific and behavioral evidence. *Neuroethics, 10*(2), 215-233.

性格強項 - 自我規範

Self-Regulation

“

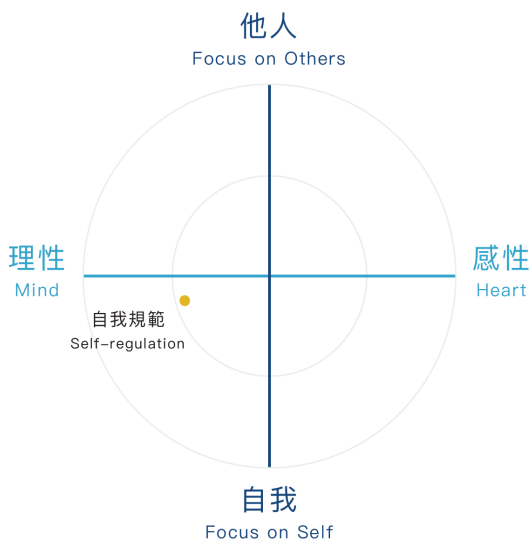
人最重要的價值在於克制自己  
本能的衝動。

Man's chief merit consists in resisting the impulses  
of his nature.

”

出自塞繆爾·約翰遜 Samuel Johnson

## 自我規範



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

### 「自我規範」是甚麼？

自我規範講求整體上的自我控制，強調在任何情況下都能妥善控制自己的情緒、心態和行為，懂得遏止多餘的欲望。懂得自我規範的人擁有強大的自制力，當訂立目標後，不會輕易被其他事物所動搖，無論遭遇挫敗或任何困境，都能專注完成目標，過程中亦不乏理性思考，能堅定不移地向目標前進。若為自我規範舉一個簡單例子，就是遇上危險時不會驚惶失措，能夠控制情緒，迅速回復冷靜，並在第一時間思考最佳的解決方法。

擅長自我規範的人能幫助自己不受負面情緒支配，能更有條理及有計劃地完成不同的目標。與此同時，他們亦更懂得管理生活，令自己活得更健康。

## 「自我規範」帶來的好處



## 個人

### 健康生活

懂得自我規範的人在日常生活上照顧自己。在飲食方面注重均衡飲食，能避免暴飲暴食，並讓身體吸收各種所需營養；在活動方面，他們會探索並發展能令自己享受其中的嗜好，懂得為生活打算，會避免受負面情緒控制，提升整體生活滿意度，致力活得幸福快樂。除此之外，懂得自我規範的人會為自己的健康著想，作息定時，建立有系統的運動習慣，不會隨意找藉口放棄運動，繼而能保持健康體魄 (Proyer et al., 2013)。

### 提升學習效能

懂得自我規範的人會為自己的學業訂立目標，他們會使用高效率的學習方法，妥善整理及記錄習得的知識，不時溫故知新。他們亦會建立一個舒適的環境，善用資源協助自己學習，當遇上困難時會果斷尋求幫助，不會令自己陷入無止境的困難當中。懂得自我規範的人會審慎編排時間，自我監察學習進度，對於自己的能力和學業持有樂觀的態度，使他們能從努力的成果中取得更大的滿足感 (Schunk & Ertmer, 2000)。

性格強項，自我規範篇

## 人際關係

### 獲取更多朋友的賞識

研究指出，懂得自我規範的人與一般人相比，能更妥善管理情緒，不會隨意發怒或心情起伏過大。他們對於其他人的情緒很敏感，經常為他人著想，親和力較強。因此，與情緒不穩定的人相比，懂得控制情緒的人更能獲得同齡人和身邊朋友的賞識和愛戴 (Lopes et al., 2005)。

## 提升戀愛關係品質

另一方面，懂得自我規範的人於戀愛方面能夠堅守承諾。基於強大的自制力，他們一諾千金，能抗拒誘惑，為提升雙方戀愛關係的品質而控制自己的行為 (Braithwaite et al., 2011)。因此，在面對誘惑時，懂得自我規範的人對伴侶較忠誠，能夠好好維持彼此的關係和給予伴侶適當的安全感，令雙方對彼此的關係較為滿意 (Pronk et al., 2011; Ritter et al, 2010)。

## 組織

### 提升工作滿意度及工作表現

懂得自我規範的人因為能妥善安排自己的時間和有效監管自己的工作進度，他們會較少出現頻密轉換工作或過度疲勞的情況。在工作上，懂得自我規範的人清楚知道自己有何責任，並會為其訂立明確的工作目標，以目標為本，不會盲目地工作。他們亦能運用自身強大的自制力，堅定不移地向目標前進。因此，有自我規範這項性格特質的人會有更出色的工作表現 (de Boer et al., 2015)。除此之外，他們對工作有使命感，能從此獲取更高的滿意度和社會價值 (Smith, 2011)。

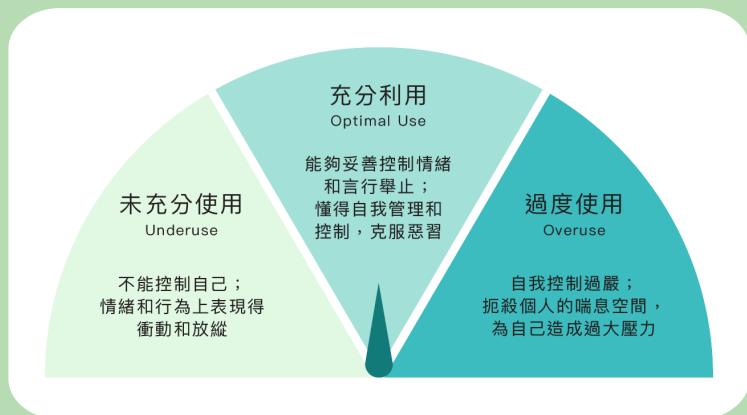
性格強項，自我規範篇

## 社區

### 促進社會和諧

有意識地進行自我規範能使人們實踐更多正面行為，其中不少都對社會有利，例如主動向別人伸出援手、參與義工活動和維持社會秩序。透過將自我規範的意識應用在社會上，驅使人們建立、保持及達成各種各樣有利社會的行為，促進社會和諧 (Memmott-Elison et al., 2020)。

## 充分運用「自我規範」



### 未充分使用

不能控制自己；情緒和行為上表現得衝動和放縱。

### 充分利用

能夠妥善控制情緒和言行舉止；懂得自我管理和控制，足以克服惡習。

### 過度使用

自我控制過嚴；扼殺個人的喘息空間，為自己造成過大壓力。



## 學習「自我規範」

有效的自我調節取決於以下三個重點 (Freund & Hennecke, 2015)：

### 1. 選擇及訂立明確可行的目標

訂立明確和可行的目標和準則，避免其過分輕鬆或困難，並為目標設定限期，思考完成目標的方法。在資源有限的前提下，比較不同目標所需要的資源及其會帶來的成果，篩選合適的目標或作出相應調節。

### 2. 有效獲取及分配資源

我們必須有充足的資源（例如意志力、知識、時間及金錢）以實踐目標。我們可以根據自身狀況來自我鼓勵，例如：發現自己無法解決問題時，勇於尋求他人幫助；當身心俱疲時，讓自己適當休息並放鬆，了解問題出現的成因並尋求解決方法；當自己缺乏動力時，可以分階段給予自己一些小獎勵來提升行動力。

### 3. 持續監管和實踐進度

在完成目標的過程中，應適時檢視進度。若發現進度未如理想，偏離當初制訂的計劃，應及早進行反思和檢討，盡快找出問題所在並作出改善，也可按情況改變策略，確保自己能穩定地依照計劃向目標前進。

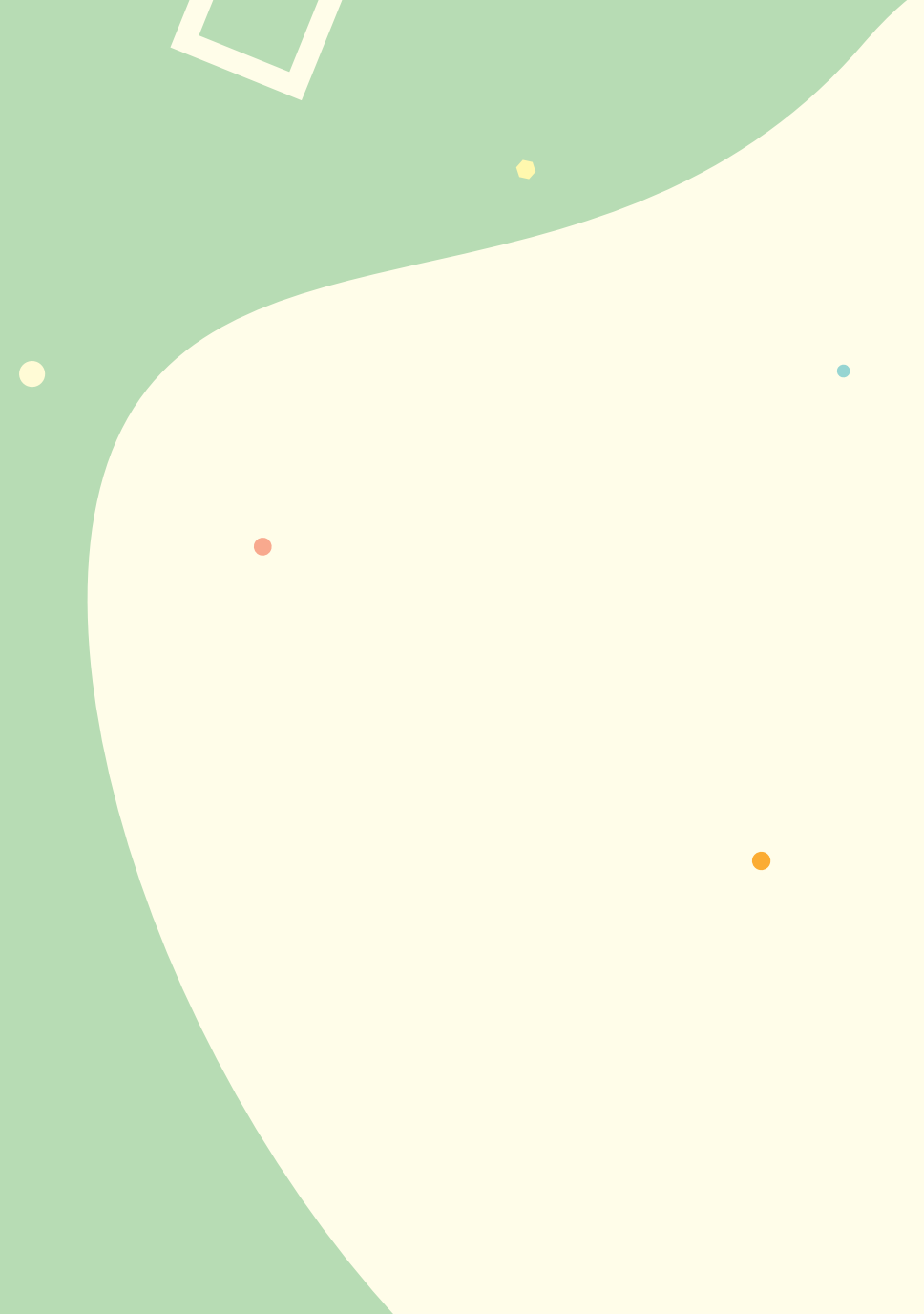
## 齊齊行動

- 1. 為改善日常生活訂立目標，確保自己完成目標內的所有工作，目標可以是清潔房間、整理房間、整理書桌、洗碗、洗衣服等。
- 2. 當需要專注工作時，先將所有容易分散注意力的事物，例如手機、電視和電腦等放到一邊，監察自己不要分心。同時容許自己能短暫休息，避免過度倦怠。
- 3. 感到悲傷時嘗試控制情緒，將目光放在事件的正面之處。留意自己能夠多大程度地控制自己的情緒和反應。
- 4. 感到悲傷時，也可嘗試逐步放鬆，容許自己的思緒暫時被打斷，以免令自己失控。
- 5. 當自己成功抵抗衝動和放縱時，給予自己讚賞。同樣地，當有人發現你行為或生活上的改變並因此恭喜你時，虛心接受他們的讚美。
- 6. 為自己的待辦事項安排一個有規律的時間表，好好調配自己的時間，避免因為試圖一口氣完成所有工作而感到匆忙或壓力。
- 7. 注意自己的生理時鐘，安排自己於每天最清醒的時間完成最重要的工作。
- 8. 嘗試短暫地制止自己做一些喜愛的事情（例如：吃零食、玩遊戲機、觀看劇集或動漫等），並在自己按照時間表完成待辦事項後，做喜愛的事情來獎勵自己。

## 參考文獻

- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology, 25*(4), 551-559.
- de Boer, B. J., van Hooft, E. A. J., & Bakker, A. B. (2015). Self-control at work: Its relationship with contextual performance. *Journal of Managerial Psychology, 30*(4), 406-421.
- Freund, A. M., & Hennecke, M. (2015). Self-regulation in adulthood. *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences (Second Edition)*, 21, 557-562.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion (Washington, D.C.), 5*(1), 113-118.
- Memmott-Elison, M., Padilla-Walker, L. M., Yorgason, J. B., & Coyne, S. M. (2020). Intra-individual associations between intentional self-regulation and prosocial behavior during adolescence: Evidence for bidirectionality. *Journal of Adolescence, 80*, 29-40.
- Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist? Executive control helps romantically involved individuals to stay faithful. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(5), 827-837.
- 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.
- Ritter, S. M., Karremans, J. C., & van Schie, H. T. (2010). The role of self-regulation in derogating attractive alternatives. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(4), 631-637.
- Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. (pp. 631-649). Academic Press.
- Smith, M. R. (2011). The relationship between character strengths and work satisfaction [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 71, Issue 8-B, p. 5174).







“

君子之中庸也，君子而時中。小人之反中庸也，小人而無忌憚也。

”

—— 出自《中庸》第二章

「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、鄒卓凝小姐、張浩琳小姐和李睿佳小姐  
排版設計：李沛欣小姐

