

意志力、信念

1. 意志力是一個人面對 內部衝動 或 外部引誘時，能夠自我控制 並 堅持自己的目標和原則的能力。

意志力包括：

1. 為實現長期目標

(比如著名的棉花糖實驗。)

2. 集中精神去克服困難和阻力

(比如 永不放棄的自強不息精神。)

3. 堅持原則和價值觀

(比如明知道某些行為不對但仍能抗拒誘惑,遵守自己的原則。)

意志力鍛煉:

1. 設立明確的目標並堅持下去

(練習長跑是最好的方法。)

2. 培養自律習慣

(養成規律作息, 建立簡單的日常習慣,如每天寫日記、冥想等。)

3. 克服即時的誘惑

(-當想要吃零食、玩手機等欲望時,先停下來反思是否真的需要。)

4. 接受適度的挑戰

(主動接受一些有挑戰性的任務或活動,如學習新技能、參加半馬長跑比賽等。)



意志力是訓練出來的

虎課讀書推薦

意志力就像肌肉，
越鍛煉越強大！



網上圖片

在1915年心理學家巴雷特曾經提出一套鍛煉意志的方法。其一，從椅子上起身和坐下30次。

其二把一盒火柴全部倒出然後一根一根裝回盒子裏。

他認為，這些練習可以增強意志力，以便日後去面對更嚴重更困難的挑戰。

2. 信念是確信某些事物是真實的或正確的

- 信念往往建立在知識、經驗或情感之上，是人們對事物真實性的主觀判斷。
- 信念可以給予生活以目的和方向，增強人們的動力和毅力。
- 過於堅持自己的信念，可能無法客觀看待其他觀點和看法。

當「知行合一」成為一個人的信念時，這意味著這個人希望將自己所認知的逐步轉化為實際行動。



香港自強基金會
Hong Kong Persistent Self-Reliance Foundation