



# 自強不息

本圖採自 教育局教育多媒體 之通訊程式表情圖像  
-中華經典名句(一)

二千多年前，孔子已於《周易·象傳》中指出「天行健，君子以自強不息。地勢坤，君子以厚德載物。」，激勵了歷代多少有志之士，「自強不息」精神已成為了中國傳統文化的瑰寶。



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

# 自強不息

「自強不息」是中國人的精神支柱，更是無數中國人的座右銘，可說是植入了中國人的基因。不少學校亦以此為校訓，包括清華大學。

## 自強不息的內涵

「自強」是指自我提升和追求卓越，這意味著對知識的渴求和自我的挑戰。

要實踐「自強」需培養以下三種能力：

**自省能力** – 懂得經常自我反省，時刻檢視處事的成效，每事均想想如何會更好。

**虛心學習** – 知識是改進的力量，面對錯綜複雜的難題，必須不斷學習以增強解難的能力。

**支持系統** – 個人的力量有限，虛心建立良好的支援網絡，如朋友、同學、老師、長輩等。

「不息」是指即使在逆境中仍能堅持不懈，永不放棄。

要實踐「不息」需加強以下三種心態：

堅定的**決心**，無比的**勇氣**和充滿的**信心**。「不息」是一種**意志**，在心神疲累時會保持動力，繼續前行。

