

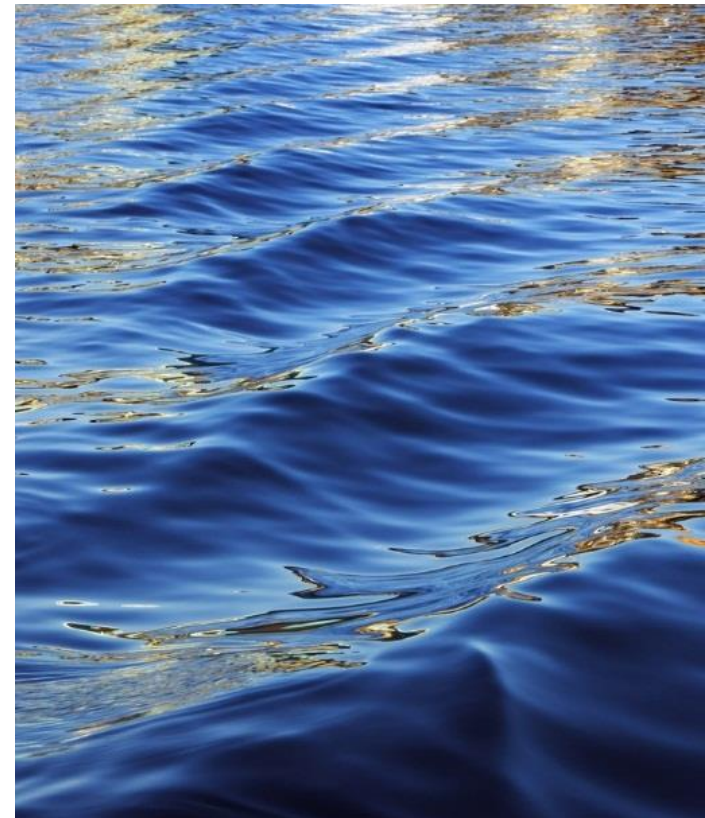
与逆境共舞 — 建构坚毅和盼望

身处复杂不安的世代，如何在失望中找到盼望？
在逆境中找到生机？在无助中找到坚毅力？

寻找答案是不假外求，简简单单从发现自己生命已有的部份着手就够了。

透过AI与信仰的互扣，让信仰变得落地，与生活更真实地接轨。

leadersbedoing.net



内容

简介

一、坚毅力 Resilience

- 分享故事、问卷

二、盼望与失望 Hope &

- 分享故事

三、意义 Meaning

- 分享你的价值

四、坚毅力、盼望与意义的互扣与关系

- 完成Strength Finder, 分享得着。



简介 - 世界性灾难的汇聚



饥荒、疫症、经济、政治、宗教迫害...

无人能独善其身，

如何面对？如何自处？

信仰是脱离现实？

或是掷地有声？

一、简介 Introduction

欣赏式探询 Appreciative Inquiry



坚毅

成功素质
逆境钥匙



盼望

越过现实
看到可能



意义

忍受痛苦
成长思维



坚毅力 Resilience

1. 韧力被描述为在应对挑战的同时，坚持不懈地适应，成长和学习的的能力。
2. 韧力是持续不断地发展出来的，并非 to do list。
3. 富有韧性的人**愿意**忍受充满挑战，甚至令人痛苦的局势 – 失望或绝望时期。

坚毅 (Grit)



1. 高智商、高情商 = 成功？却忽略Effort努力。
 $Talent \times Effort = Skill$
 $Skill \times Effort^2 = Achievement$
2. Grit 一词在古英语中的原义是沙砾，即沙堆中坚硬耐磨的颗粒。
3. Grit 可译为“坚毅”，但其涵义远比毅力、勤奋、坚强都要丰富得多。
Courage & resolve; strength of character (Oxford Dic.)
4. 坚毅的内涵是即便失败，依然能够**坚持不懈**地努力下去的质量character。
5. 对**长期目标**的持续激情及持久耐力，是不忘初衷、专注投入、坚持不懈，是一种包涵了自我激励、自我约束和自适应的质量。



- Angela Duckworth, Grit: The Power of Passion and Perseverance.

研究- 坚毅最能预测成功



The United States Military Academy at West Point

1. 西点军校：退出和留下的学员在学业成绩、领导力潜质、体能测试表现等指标并无明显差异。两部分人在坚毅量表上的得分，发现，留下的学员在坚毅量表上的得分明显高于退出的学员。
2. 其他群体研究，包括学生、军人、企业管理者、销售人员等，得出类似结论。
3. 情商、外表、体格甚至智商，都不能决定一个人是否成功。成功的要诀是——Grit（坚毅）。
4. 坚毅度高的人，他们在学术、就业、婚姻稳定、运动、健康行为都有较好的表现，此外，在心理健康、积极的情绪、生活满意度上也一样。

有所成就者，必备热情与坚毅

1. Grit = 激情 + 坚持，二者缺一不可。
 2. 激情或初衷，指梦想、使命、领受、忠爱或核心价值等。
坚毅就是爱你所爱，持续去爱。
 3. 坚毅的人像是跑马拉松。速度有多快，比赛用时间多少并不重要，你用一个速度坚持了多久才是最关键的。(耐力胜速度)
 4. 坚毅，是比智商、情商、自控力更重要的质量。
 5. 一个人的坚毅指数，最有效预测一个人未来是否成功。
 6. 可惜太多人研究IQ, EQ..但对GRIT知得很少，不太知道如何发展！
- Angela Duckworth，Grit: The Power of Passion and Perseverance.

From A to A+ 的领袖 (Jim Collins)



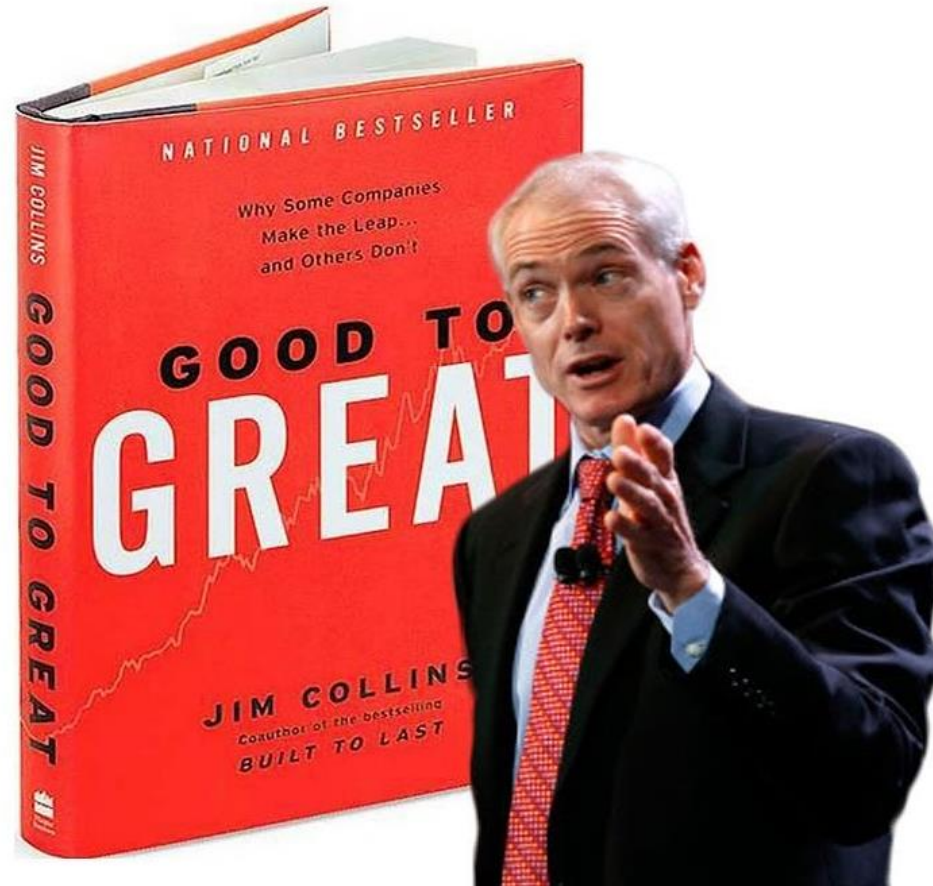
Resilience

坚毅

+

Humility

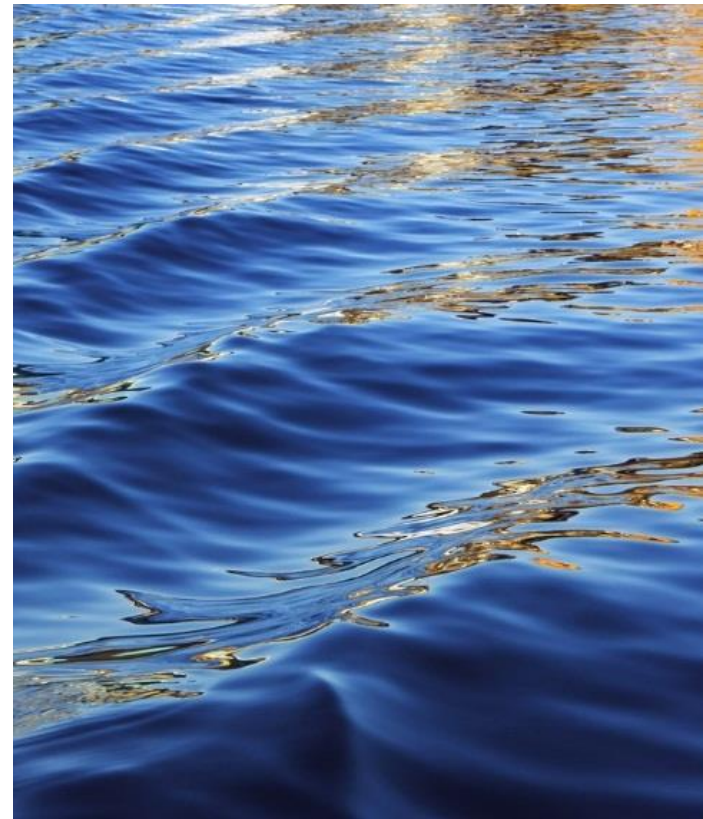
谦逊





分享

2人1组，一组1个人讲，
一个你如何胜过逆境的故事，
听的只专注聆听和发问。
讲的可于完成环节后记录
(填于附件Strength Finder)。





坚毅力评估 - 填问卷 Score Your Resilience & bounce back

<https://www.solutionsforresilience.com/resilience-quiz/>

建议用这个版本，见附件

<http://topic.cwbook.com.tw/reader/2016/grit/test.html>

你的坚毅和反弹/复原指数？

- 您达到了100分中的 _____分 (_____ %)

1. Bounce Back Camp 反弹冠军 (得分75-100之间)

- 恭喜你！您已经开发展了强大的反弹因子。您已知道，每天都要努力地从各种大小的压力中反弹/复原。您可以通过肯定的自我交谈，健康的生活方式和支持网络来支持自己。你有幽默感和乐观的态度。对愿意为自己的痛苦，笑声和目标负责任，这增强了您的身份。

2. Bouncy Challenger有弹性的挑战者 (得分30到74之间)

- 您有某些弹性因子，但仍需要注意某些弱的方面。多为做到的部份庆祝，同时记录薄弱的部份，只得0或1分数的题目。然后制定计划，以增加你的反弹指数。考虑通过阅读相关文章，书籍，参加课程，并更多开心微笑。

3. Bounced Out反弹力弱 (得分0-29之间)

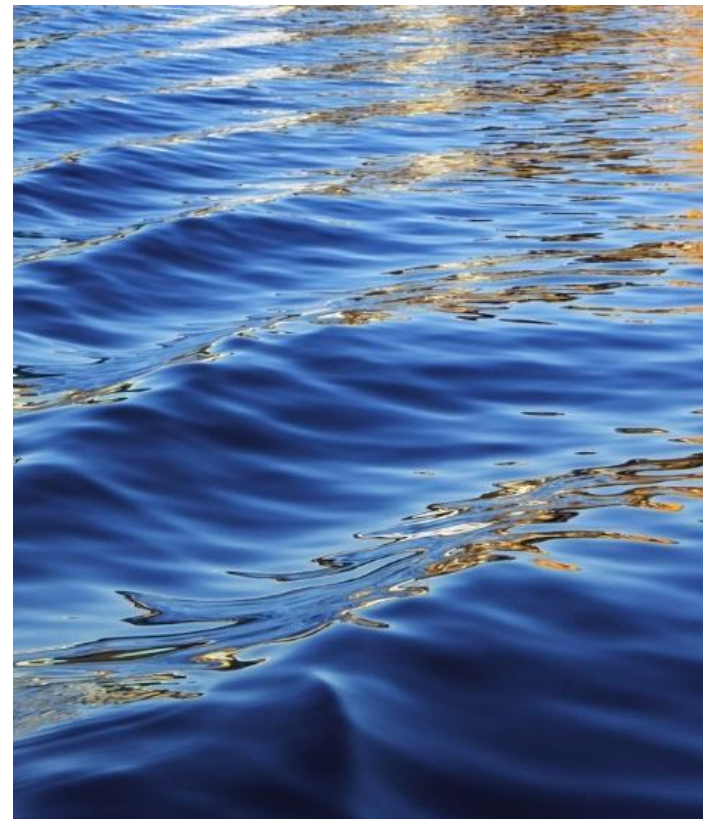
- 为预防重病，请先寻求帮助。您面临的挑战包括抑郁症，偏头痛，大肠激躁症和心脏毛病。请彻底改变生活，寻求帮助并制定计划。通过锻炼身体，心理和情感的健康和韧力，您可以重回应有的生活，也减少亲人对你的挂心。

- Source: <https://www.solutionsforresilience.com/resilience-quiz/>



分享 - 坚毅力评估

3人一组，
轮流分享你的分数和发现，
听的只专注聆听和发问。
讲的可于完成环节后记录。
(填于附件Strength Finder)。



盼望 Hope



1. 定义：

-帮助人找到可能性，从而朝向更好的未来前进。

-盼望就像阳光，照射出可能性，新的生命，突破的意念，让人或机构能进入和维持改变，甚至提升。

2. 与正向心理与盼望不同：

-盼望是在失望或绝望的情况下孕育出来。

-乐观是认为凡事都会好。盼望是一种信心，带来情绪变化，期待明天，一个内在的鼓励信息。例如每天向自己说：总有恩典。

-不单是快乐或乐观，而是接受和确认现实，但仍能拥有可能的看法。

盼望的应用

3. 用AI的技巧：

- ① “重新观看/re-perceive” ， “reframe” 人和情况的能力，一种透过正向探询而发现希望的实践。
- ② 盼望在绝望中出现，让人继续向前，现况如何仍然相信，将来有无限可能？盼望是重复和于一生的旅程中操练而来。
- ③ 盼望需要以高度专注来寻找 create the space for hope to both arise and survive 。

总结：紧扣盼望，选择要专注什么，决心操练盼望，善用失望的时刻，无论世界如何黑暗，聚焦微小的美好 – 过去或现在。



失望 Despair - 培育盼望的土壤

1. 失望是“失去希望”。原因：改变、生命境况、社会不公义、惧怕和疲乏等。
2. 在失望时，人会失去能力和方向感，使人无法充分发挥的状况，不能看到新的可能性，stuck！
3. 在失望时，面对和探索，有助个人或团队加力和持守，bounce back。
4. 面对世界急剧改变，我们天天经历失望，学习如何与失望共舞，是重中之重。

从失望中找盼望

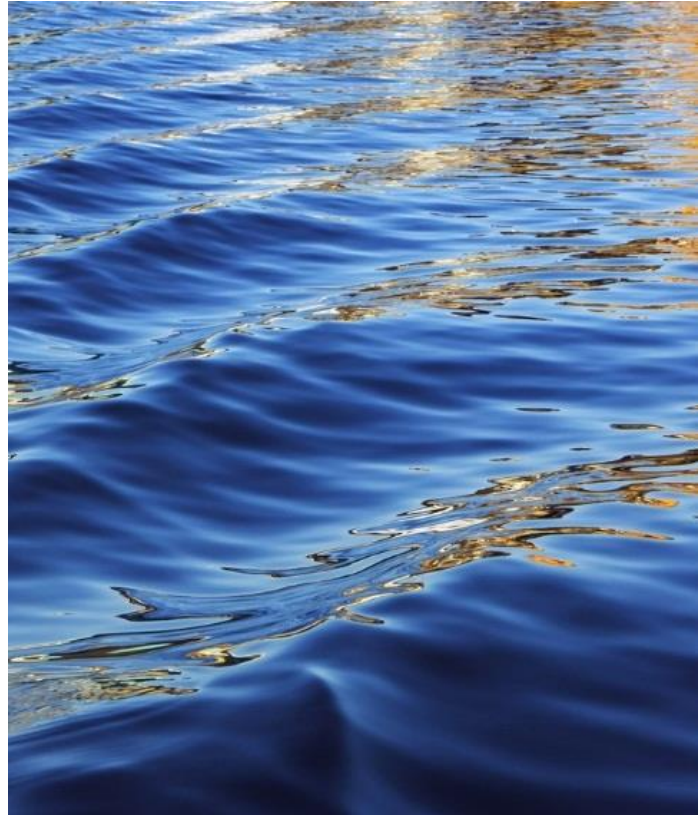


1. 失望时，面对和消化失望，聚焦背后的负面思想或情绪。情绪不走，理性不来。
2. 面对失望，停留，不逃避，穿过他，从中学习，实践盼望和坚毅力，重新上路。
3. 有时需要原谅自己和别人，将负面情绪放手，才能寻回更新的能力，忘记背后，努力面前。



分享

一个你如何在失望中寻获盼望的故事
两人一组，轮流听和讲
听的只专注聆听和发问。
讲的可于完成环节后记录(Strength Finder)



意义 Meaning

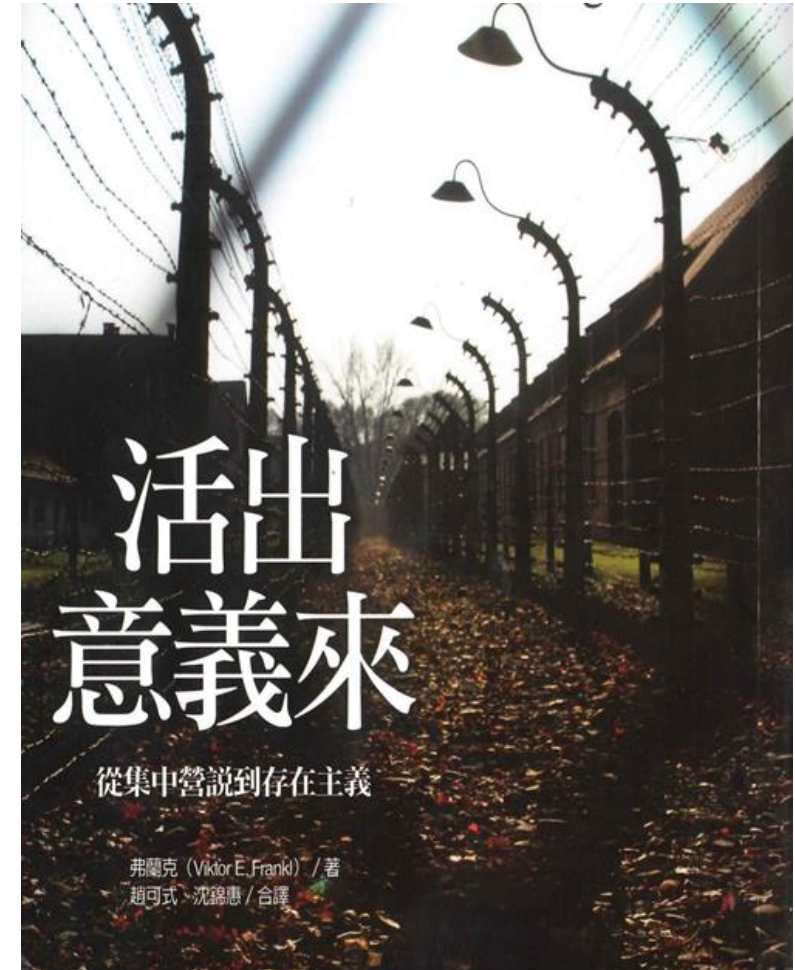


1. 信仰不一定能够解答或解释所有的痛苦，却能够盛载我们的生命去面对。
2. 意义，在上帝的沉默中，仍可于恩典中找到。
3. 从另一个角度出发，看到另一种意义，纵然环境没有改变，但不能夺去的是我们的态度和心境。
4. 人在巨大的逆境中，最能找到深刻意义。



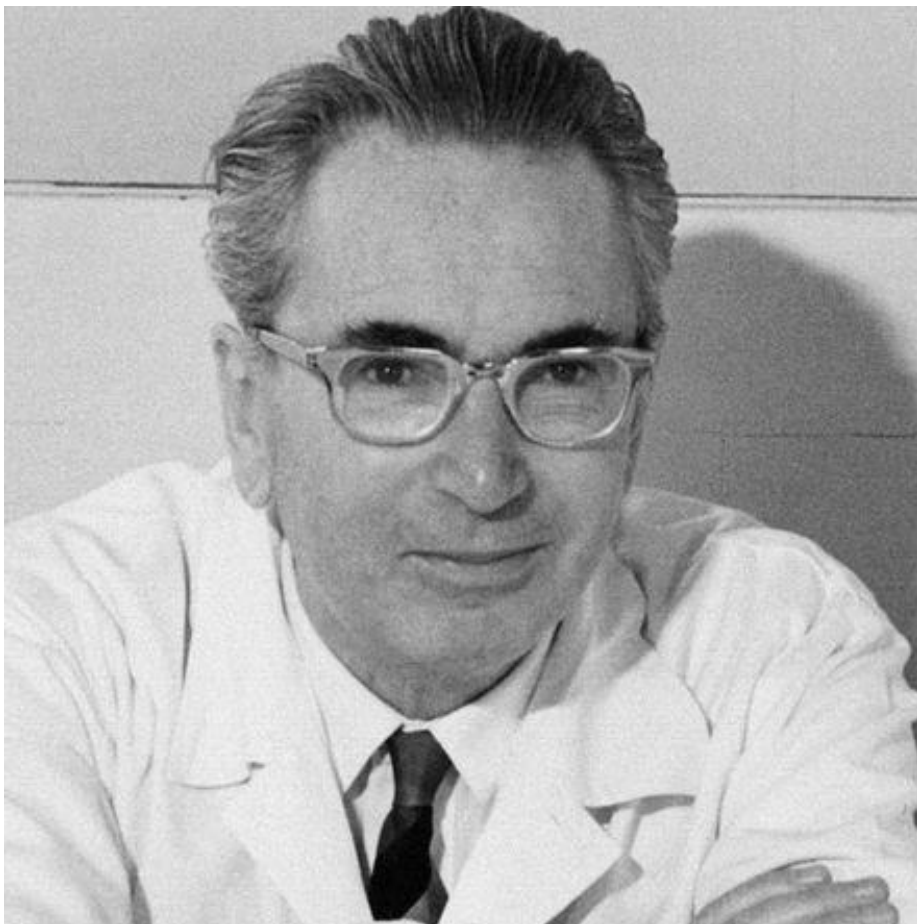
Men's Searching for meaning – AI代表作

1. 作者 维克多·弗兰克 (Viktor Frankl) ，二战时纳粹集中营的幸存者，神经学家暨心理医生。
2. 幸存者：找到生命意义、拥抱一丝希望坚持下去的人，尽管许多捱不到最后。
3. 死者：认为生命已毫无意义，失去求生意志、最后全都死了。
4. 作者记录和整合，启创「意义治疗法」 (Logotherapy) ，协助人找到其生命的意义，从而面对痛苦，活出属于自己独一无二的人生。



极端困难中的生存意义

维克多·弗兰克 (Viktor Frankl)



1. 生活不是追求欢乐或权力，而是**追求意义**.....这是人最大的任务。
2. 当情况不再是我们能够改变时，我们的挑战就是「**改变自己**」。
 - When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves.
3. 人只要参透为何而活，即能**承受任何煎熬**。(尼采)
 - He who has a why to live can bear almost any how.

人最可贵，在于面对逆境，仍可保留自由意志



1. 二战时期纳粹的奥斯维辛集中营
2. 人所拥有的任何东西都可以被剥夺，唯独人性最后的自由——*在任何境遇中作出选择，包括态度和生活方式的自由*——都不能被剥夺。
 - Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way.

态度决定高度



小说家狄更生在《双城记》：

- 「那是最好的时代，也是最坏的时代；
- 是智慧的时代，也是愚蠢的时代；
- 是信仰的时代，也是怀疑的时代；
- 是光明的季节，也是黑暗的季节；
- 是希望的春天，也是绝望的冬天.....」



Three Wells of Meaning

维克多·弗兰克 (Viktor Frankl)

1. 追寻你的独特使命

1. 弗兰克进入集中营时，他的手稿被没收，他发誓要度过难关，日后重写和出版手稿。
2. 在患斑疹伤寒和濒临死亡的时候，富兰克用废纸做手稿。
3. 手稿只有他可以做的，因为他拥有独特的经验，能带来贡献。
4. 因此，每个人的任务都是独一无二的，支持着我们不放弃。
5. 在集中营，那些知道有任务在等待他们完成的人，是最能生存下来的。
6. 长期的逆境训练可以为你效力，
认定和寻找当中的意义，
相信它正在预备你进入独特的使命。





2. 苦难能为你效力

维克多·弗兰克 (Viktor Frankl)

1. 弗兰克通过“梦想”来忍受极端苦难。
2. 他想象自己站在一群学生面前，在光线充足，热情洋溢的演讲自己的经历和发现。
3. 客观地看待苦难并问自己：“这有什么意义和价值？”
4. Every hurt has a holy purpose. (Rick Warren)
5. 勇敢面对挑战，生命总有意义，发现它就能让你坚持到最后一刻。





3. 爱人的动力

维克多·弗兰克 (Viktor Frankl)



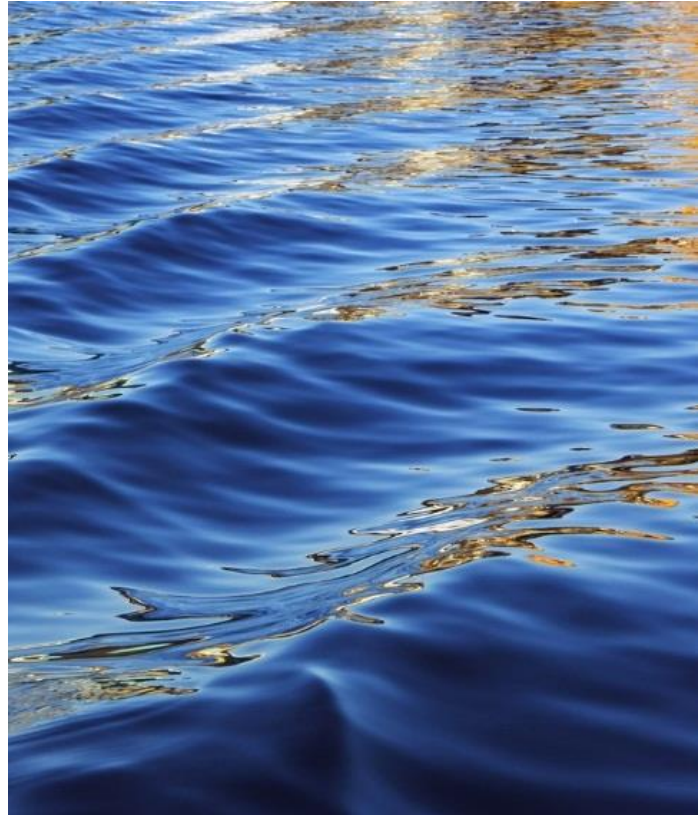
1. 爱是看到他人的潜力，并帮助他们实现。
2. 爱是生命的动力。当你缺乏意义时，找一个你可以爱和服侍的人。回想爱的神和爱你的人。
3. 委身于服侍他人，您会在此过程中忘记和超越自己，去自我中心。
4. 爱能让我们忍受痛苦，为爱活下去。



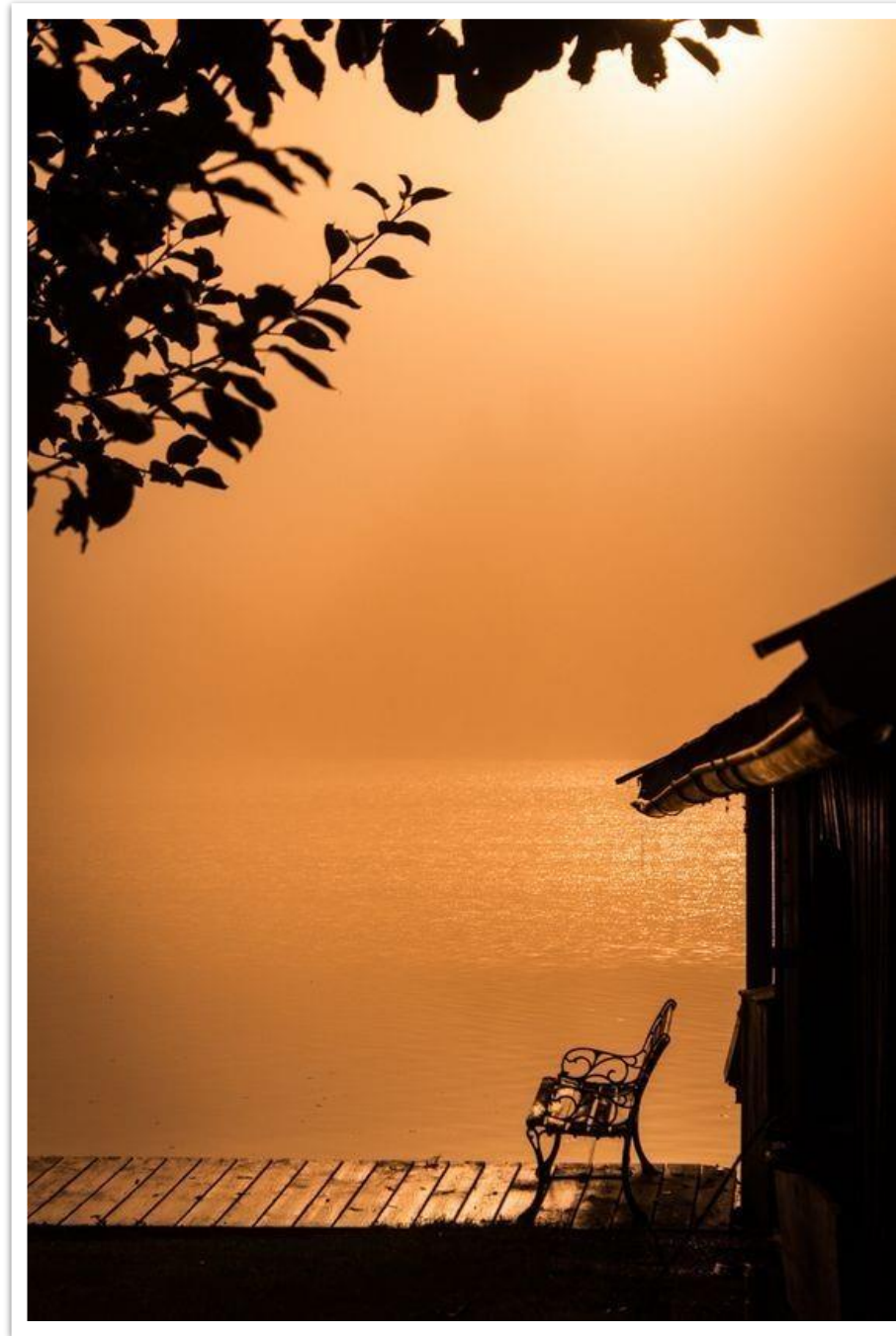


分享

请分享你最重要的3个人生意义或价值
两人一组，轮流听和讲
听的只专注聆听和发问。
讲的可于完成环节后记录(Strength Finder)

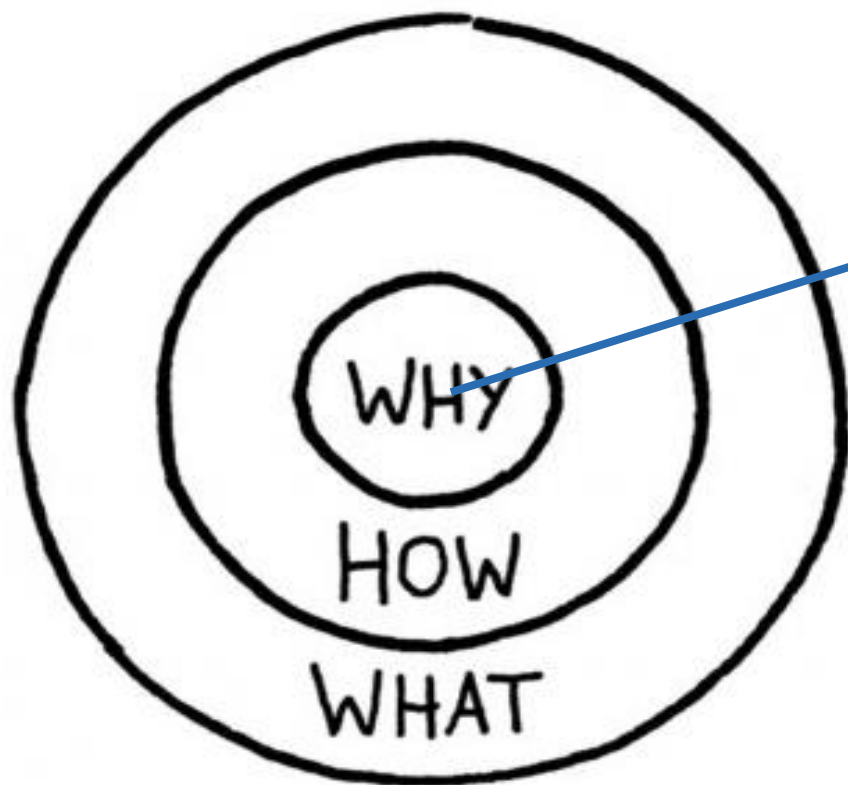


总结 三者互扣



Simon Sinek: Golden Why Circle

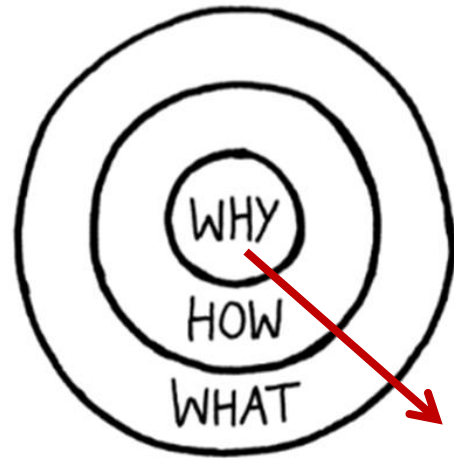
很多人知道做甚么，如何做，甚少会问“为何做？”



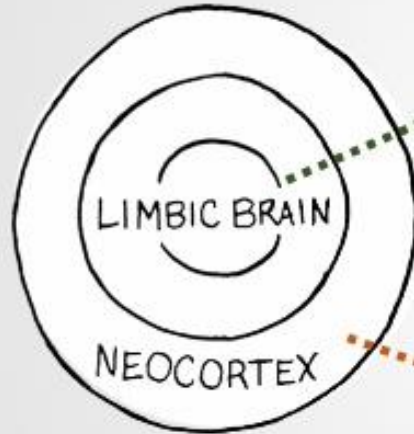
核心意义
是寻找

WHY?

Source: <https://www.strategischmarketingplan.com/marketingmodellen/golden-circle-simon-sinek/>



由内而外



Limbic 功能
(问为何Why)
目的、决定、本能、
情绪、没言语

Neocortex功能
(问甚么What)
理性、数据、逻辑、
细节、文本、统计

Why是Limbic System(决定+行为)
Why是动机，引领行为达致目标
Why是人存在和面对处境的目的和意义

Why - 寻找意义、盼望和坚毅，完成独特使命

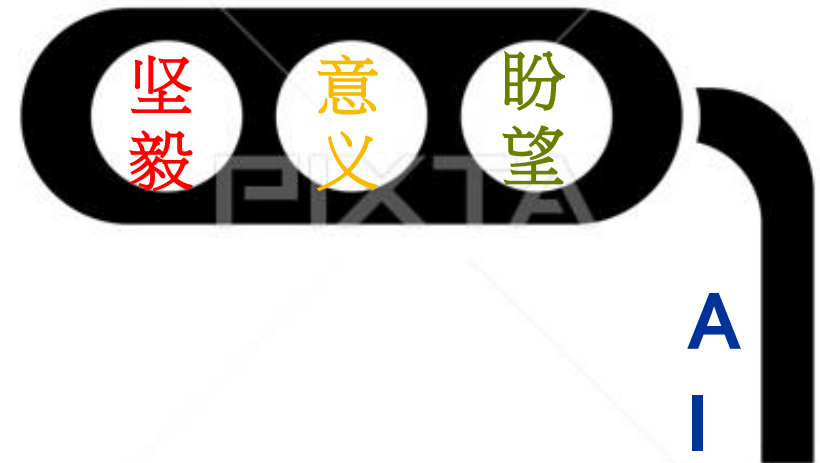


Talent X Effort = Skill

Skill X Effort² = Achievement

欣赏式探询能建构坚毅、盼望和意义

1. AI透过叙述、对话、问题，正向情绪来进行欣赏式探询。
2. AI是一个让我们能够专注发现的工具。帮助人在失望时仍专注他们的能力，再找盼望、意义和坚毅。
3. 盼望对坚毅力至为重要。盼望、坚毅和意义都是可以被孕育和发展的(Being)。
4. 末世的困难会变本加厉的，AI的团队和伙伴，AI的态度和思考，能增强我们的抗逆能力，由内而外地活出真理，影响着世界，在黑暗中发光！



pixtastock.com - 14381871

如何提升坚毅、盼望和意义？

Angela/Viktor，坚毅是可以通过后天努力提升的。

1. 寻找热情和使命

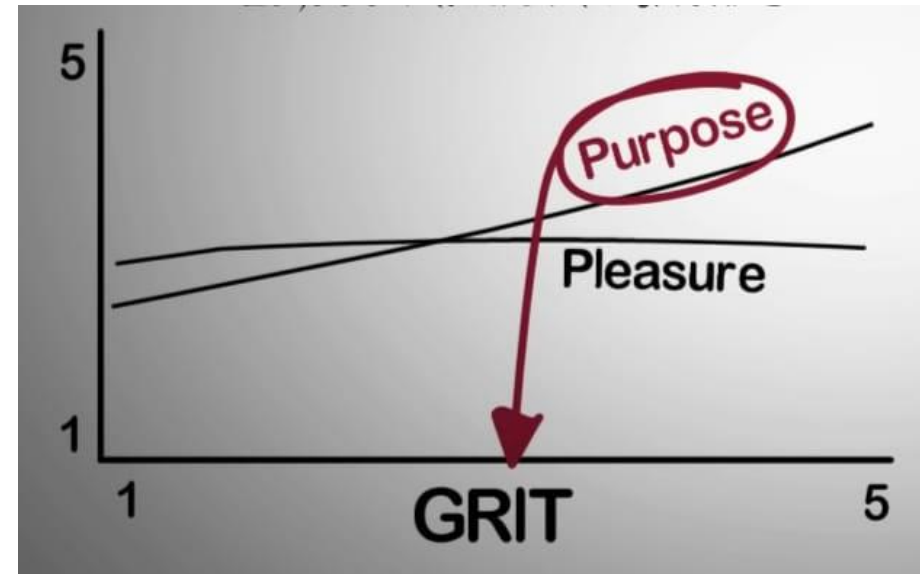
• Passion & mission

- 坚毅的人，都有强大的内在激情驱动。寻找梦想！
- 坚毅是一半的毅力加上一半的passion，你喜欢的事。
- 保罗和但以理，为爱神而活，为顺服而死。

2. 寻找意义

• High level purposes

- 当一个人知道自己为什么而活，可以坚持，痛苦变得可以承受。
- 细水长流，于生活中寻找和发现。





John Maxwell

朋友送他空白的书作为礼物，鼓励他填下人生美好的事情，正向地创建自己的未来。

3. 刻意练习Intentional living

- 特别是薄弱的部份，得0或1分数的题目。制定一个计划。
- 盼望、坚毅和意义，需要刻意的发掘和操练。每天操练，增加GRIT。

4. 与坚毅的人共事

- 加入具有坚毅文化的团队或者企业。
- 或让自己先成为AI 的大使，主动创建文化。
- 就AI开study group, 共同激励、同行和应用。

5. 拥有成长心态 (Stanford)

- ① 心理学家卡罗·德维克：两种思维类型，成长型思维（Growth Mindset）和固定型思维（Fixed Mindset）。
- ② **成长型思维**：Grit较高分。认为挑战和困难都是有趣的，是成长的助力，遇到挑战时，自信地认为可尝试克服，因此越战越勇，最终走向成功，终极无悔好收尾。
失败了，也从中学习。
- ① **固定型思维**：面对困难时会束手无策，认为力有不逮，归咎外在因素，最终走上平庸或不尽人意之路。
- ② 高坚毅的人，更多的是拥有成长型思维，而低坚毅的人，则更多拥有固定思维。



上帝用功课来塑造 我们的一生

Robert Clinton
领袖成长理论
Leadership Emergent
Theory

追求的不是快乐，而
是不断过关，更新成
熟的真正满足！

視乎交功課
反省進度

> 60歲

餘輝期

50-60歲

生命彙聚期

生命
成熟期

事奉成熟期

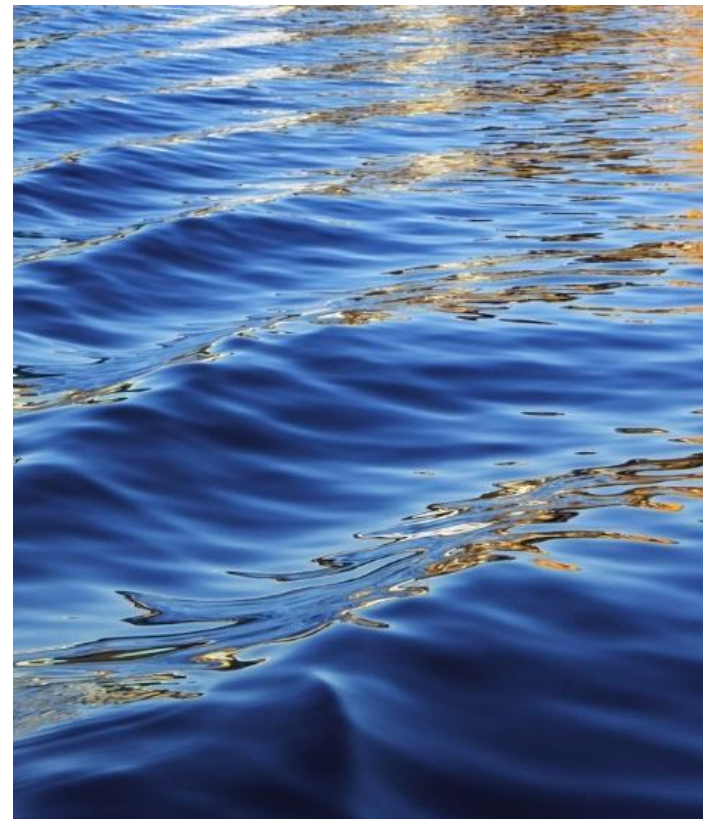
生命成長期

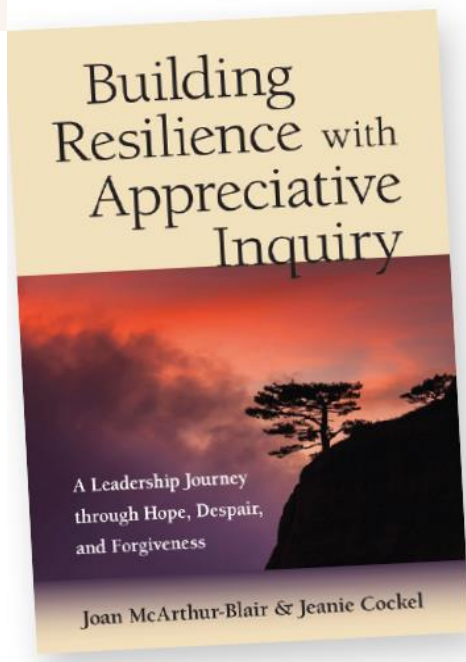
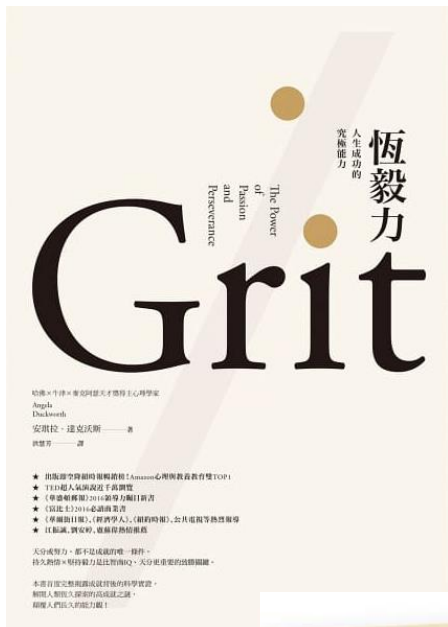
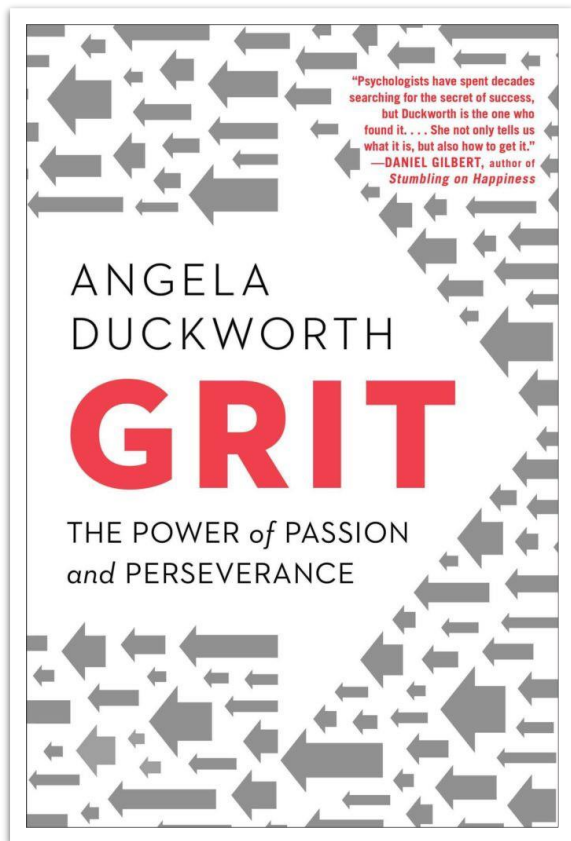
奠基期



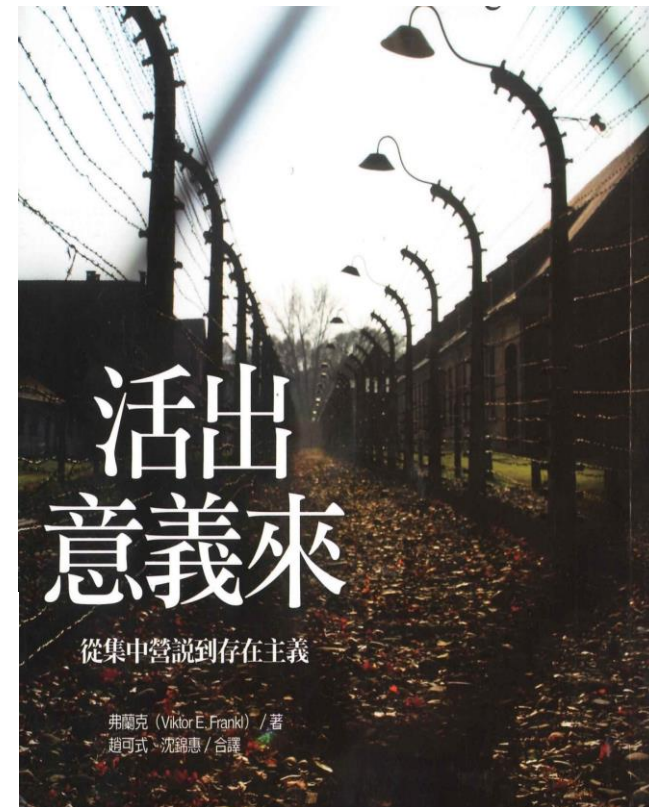
完成Strength Finder

设计封面 Icon
记下今天的3点得着





参考书



弗蘭克 (Viktor E. Frankl) / 著
趙可式、沈錦惠 / 合譯

网上参考

1. Building Resilience with Appreciative Inquiry

- <https://www.youtube.com/watch?v=iz807lx18aA>

2. 《坚毅GRIT》 | 《释放激情与坚持的力量》 · 普通话

- <https://www.youtube.com/watch?v=76nf9Lftxxg&feature=youtu.be>

3. GRIT TED talk, 中文字幕

- https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?language=zh-tw

4. Men' s searching of meaning

- https://www.youtube.com/watch?v=YYBg9_069gg