

《恆毅力書摘》

比起天分更重要的特質：恆毅力帶你前進人生的終極目標

諮輔中心諮商心理師 謝佩錚

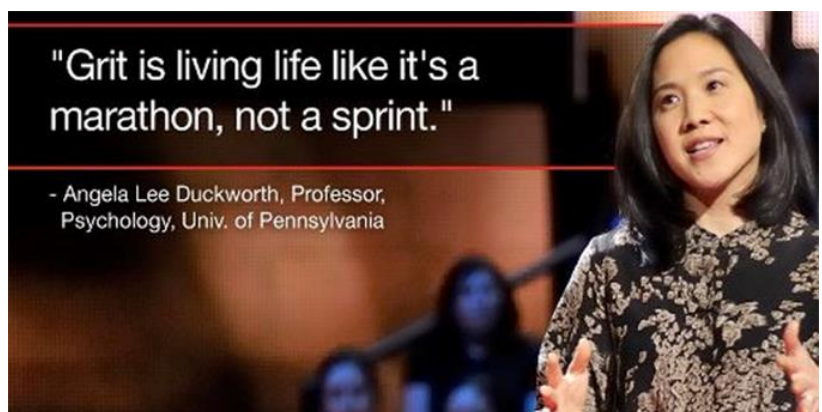
2013 年的一場 TED 演講，心理學家 Angela Duckworth 從在七年級教室裡對孩子數學學習的觀察談起，必然有些天資聰穎的學生，不需太多準備即能取得好成績，但另有些孩子，智商分數一般；她看到了些不一樣的關鍵特質，一些願意在學科上持續努力學習，保持好奇和熱情的孩子，就算並不是資質資優的學生，最終卻在班級得到了最佳的表現。而自此之後，她離開教職，成為一位心理學家，也開啟了她十多年對恆毅力的研究，「恆毅力：人生成功的究極能力」便是集結她多年來的訪談與研究，並聚焦成為清楚的理論觀點，這回，就來介紹這本熱門的心理學好書吧。



甚麼是恆毅力？熱情 X 毅力

從報章媒體的人物專訪，或每當他人有令人注目的成就時，自動就會下了一個註解：他必定有過人的天賦，同時也低估了其他條件的重要。Duckworth 提到了當代美國小說作家 John Irving，他的著作曾獲國家圖書獎的榮耀，為電影「心塵往事」編寫的劇本也獲得奧斯卡的肯定。一般人會認為他從小就有不錯的文學造詣，但實際上，他成長過程有嚴重的閱讀障礙，必須比同學多兩到三倍時間才能讀完。他自己提到，想把寫作這件事做得出色，就必須加倍的努力，於是他一遍遍閱讀、修改他所寫的東西，久而久之，做這件事就變得像天生具備一般，並不會是一夜之間就學會。於此，Duckworth 也做了註解，不努力的話，天分只不過是尚未開發的潛能，經過努力，天分才會變成你的技能，而最終，唯有持續努力會讓技能創造出成果。

恆毅力不只是非常努力而已，而是分為熱情與毅力兩個部分。Duckworth 也提到了「所謂的熱情，不只是指你很在乎某件事，而是持久關注同樣的終極目標，始終不渝」，也就是做你熱愛的事。書中也直接回答了常見的疑問：熱情不是常因挫折稍縱即逝？但是，恆毅力所看到的熱情之所以不同，是長期不變的投入，而不是投入當下的熱切程度，也就是你真心守著你喜歡做的事情。而這份熱情也讓你問自己所投



入的「終極目標」是什麼，聽起來或許有些抽象，Duckworth 在書裡也試著用階層、樹狀圖像讓讀者了解，低層目標是許多具體明確、可修改的目標，是達成目的的方法，如八點以前到達課堂；當目標階層往上，目標本身就越來越接近最後的目的，也會越抽象，延續上面的例子，中層會是你想要認真上課，持續往上推論，而頂層最理想就是專注單一的目標，最終是你期望在這個領域有所卓越。

恆毅力在有熱情的事上，得以發揮

Duckworth 提到我們常在成功人士演講聽見追求你所愛、有熱情的事的生涯建議，作者回顧近十年的相關研究，綜合結論是當我們做自己有興趣的工作時，工作滿意度確實相較其他情況更高，而工作表現也會較好，她也點出現實面的問題，「你沒辦法找到一個工作會讓你只做你愛做的任何事」，但也澄清很重要的事實，也許我們會羨慕那些以熱情為職業的人，但其實他們摸索生涯的過程和多數人沒有不同，也花了好長的時間找真正想做的事，作者提到從科學驗證的結論是：工作的熱情來自於一點點的發現，加上大量的培育發展，以及一輩子的深度耕耘。如果你還未找到你的興趣、熱情所在，不妨參考 Duckworth 的幾個建議，從此刻開始自我探索：

- (1)問自己幾個簡單的問題：我喜歡什麼？腦中常浮現什麼？我在乎什麼？我喜歡花時間做甚麼事情？還有，我對什麼事難以忍受？
- (2)走出去和世界互動，開始做點事情：興趣不是經由內省發現，而是透過你和外界互動時被激發。
- (3)興趣是嘗試和犯錯中摸索而來：把興趣培養成熱情有很多方法，會需要嘗試一陣子，才會知道是否真的適合自己。
- (4)興趣必須再三觸發：呼應到恆毅力的兩大要素，有著耐心去做，持續探索讓你更多的好奇和投入。
- (5)興趣如何被強化：對入門者來說，對未見過的事物感到新奇，對專家來說，新奇是細微的差異變化，成為接近心流的心理狀態—感到得心應手，卻也追求自我超越、為他人帶來改變的渴望。

推薦大家找時間閱讀整本著作，透過作者許多的典範人物訪談、心理學研究，和完整的理論闡述，進一步了解如何在生活裡培養恆毅力。也許你曾經想著，再怎麼努力也沒辦法做到像別人這麼出色，此刻開始，嘗試以不同的視野看待，未來生涯能有如何的願景，並非取決於我們來自何處，和別人比較的求學表現，記得，持久熱情，加上堅持毅力是比智商、天分更重要的成功關鍵！

參考資料

安琪拉·達克沃斯(2016)。恆毅力：人生成功的究極能力。天下雜誌。

Angela Lee Duckworth。成功的要訣是什麼：是意志力。TED Talks。取自

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

圖片來源

<https://www.cwbook.com.tw/product/ProductAction.shtml?prodId=0000018928>

<http://www.pei.com/2016/07/grit-the-power-of-passion-and-perseverance/>

諮輔中心四月份活動預報!



日期	活動名稱	時間	地點	講師
4/15 (六)	【工作坊】 與自然對話-植物染	10:00-17:00	A408	呂延政
4/19(三)	【講座】 台灣男孩 X 波蘭女孩-從跨文化戀 情找自己	15:10-17:00	N102	葉士愷
4/25(二)	【電影欣賞】 海底總動員 2: 多莉去哪兒	18:00-21:00	演講廳	吳信維 心理師
4/20(四)	【團體】 解開"家"鎖-家庭探索團體	18:00-20:00	團諮室	吳金翰
4/27(四)	【講座】 被掌控幸福嗎?-談親密暴力	18:30-20:30	N101	謝秀貞 心理師
4/29(六)	【工作坊】 愛情關係自我探索工作坊: 我心中愛情的模樣	08:30-17:30	G106	曹舒婷 心理師

