

文：許國杰

點燃孩子心中的一團火

很多家長都有望子成龍的心態，教師會想學生聽教聽話，老闆也盼員工積極投入工作，為公司創出更佳效益。然而，成功的人永遠是少數，因為燃點心中的一團火存有很多變數。在此，作者以自身的培訓經歷，分享如何提升個人的積極性及卓越品格。當中的應用性不單適合兒童，對青少年及成人也有所裨益。

中國的三大法則

套用中國古語：天時、地利、人和。個人積極性也源於這三點的配合。當中的“天時”，我是指“性格”，與生俱來，若然能瞭解個人特質，加上環境（地利）及人和的配合，加上適當的引導及發揮，自然“成功”在望。

今年我為澳大近千多名新生進行培訓，發現一位異常被動的學生，講解時他躺著；眾人玩時，他只無聊地坐著。處於一個完全陌生的環境，一般人也會乖乖合作，不會作這樣易被人標籤的行為。

這位學生定必“久經訓練”，相信多是受父母或朋輩（人和）的影響，或是生活環境（地利）沒有正面刺激所至。人是互相影響的，物以類聚，多與一些心態正面人士交流，人也易於積極。

（一位新生躺在地上）



（不積極參與的行為）

營造“好奇、好勝、好玩”的學習環境

(初期家人貌合神離)



(後期全家幸福)

“好奇、好勝、好玩”的學習環境是一般人喜歡的，特別是兒童。然而，學校裡的教師，往往因兼顧的職務太多，很難在教學上做到“新奇、互動、有趣”的效果。

十多年前任職社工的我，發現懶散、被動有如“軟皮蛇”的學生最難引導。八年前我開始在澳門職業培訓廳任教，我以為教過香港展翅及毅進學員（多為正規學校的輟學青年），相信不難應付。結果發現那裡原來是電車男、反叛及挑釁者的集中地。他們每月“坐擁”兩千元的政府津貼，又不用交學費，課室就是他們的休憩場所，不是睡覺，就是搗亂“搞事”，何來積極呢？看看以下圖片，經過多番“搞關係”後，我們也變成一家人了。

因任教“人際關係”一科，我經常思考這群青年的真正需要。因為他們大多處於“發情期”，溝通技巧雖是弱項，但卻不會重視，故當講題被命名為《如何成為女性的蜜糖？》時，學生瞬間變得異常投入，更聲稱：“堂堂可走，這堂必修。”他們還打趣地說要準備助聽器或錄音機，要和伴侶一起溫習呢！

建立卓越習慣

“Excellent is a habit.”（卓越是一種習慣）。意即：被動、懶散、反叛，也是一種習慣，而不是天生的（天時）。燃點他人的積極性，最難的是如何讓這團火持續燃燒，而不是一場虛火。童年時，爸爸常說我做人做事往往如開汽水瓶蓋一般，開始時“氣勢磅礴”，瞬間卻是“奄奄一息”。

此刻，問問各位每天起床的習慣？

- 是否放假時就睡得很遲？
- 是否要靠鬧鐘起床？
- 是否經常睡覺不定時？
- 是否有兩個鬧鐘或以上？
- 是否手錶/鬧鐘比正常的調較快一點？
- 是否鬧鐘響了後還會再睡？

如果你一項或數項都是肯定的，準時起床的習慣可能未能養成了。分享我的一段經歷：我是不靠鬧鐘起床的人，已經有三十多年的習慣。看似十分厲害，但“床上一分鐘，台下一年功！”

從小，爸爸十分重視起床習慣。他怕我早上遲到，一大清早就踢醒我。

父：杰，立即到公園跑步，然後上學！

杰：……

那刻只是早上六時，我便在公園痛苦地跑步，但多次被“天殘腳”踢醒，由討厭變成接受。又因不想受踢醒之苦，晚上想著要早點起床，漸漸也養成自然起床及跑步的習慣。改變是辛苦的，但根據研究顯示，連續21次堅持，新習慣就會形成。

出來工作後，因經常夜睡，故常出現喉嚨痛、傷風感冒、精神較差等現象。後來，因朋友（人和）的邀請，參與跑馬拉松的訓練。

因為這項活動，很有“好奇、好勝、好玩”的特質，也因每次訓練需時，要早上五時多起床，故晚上十時多被迫就寢。經過幾年的早睡、早起，恆常練習，不但體質轉好，最重要的是個人的體能、心理素質也相對提升了。



（中國台灣的全程馬拉松）

試想想，和你一起跑馬拉松的人（人和），大多心態積極，能堅持。大家一起練跑時，也會走到郊外（地利），心情也易於開朗、正面。有趣的是，現在出國旅行，也會特意找有長跑賽事的地方去，對個人視野及價值觀也增添更多正面經歷。因此，養成良好的生活習慣者，加上連鎖效應，對人、對事都有積極、正面的影響。



（作者：成人及兒童的培訓和教育工作者，
聯絡：sam@funinsky.com，網址：www.funinsky.com）