



## 輔導工作室 – 性格強項

從小到大，你覺得於成長階段中，有甚麼因素和角度讓你**改善自己及肯定自己**？

身邊的人通常會讚賞你的優點，還是批評你的缺點？

反之亦然，你習慣著眼於自己和他人的**優點**還是**缺點**呢？

其實，我們每一個人身上都有不同的性格強項，性格強項部份是**天賦**，然而**環境、經驗、心理活動可以塑造大部份品格**。當我們發現、承認及選擇於日常生活中，使用我們的性格強項時，我們便會**更愉快、更有成就、更具彈性**，以及**對生活更滿意**。所以，尋找到適合自己的性格特質並**盡情地發揮是最重要的**。

性格強項由心理學家沙利文(Martin Seligman)和彼得森(Christopher Peterson)提倡，他們識別出 6 種美德及 24 種性格強項。

6 種美德包括**勇氣**、**智慧與知識**、**仁愛**、**公義**、**節制**和**靈性及超越**。



(圖片來源：香港城市大學正向教育研究室，

[http://www.cityu.edu.hk/ss\\_posed/content.aspx?lang=zh&title=12](http://www.cityu.edu.hk/ss_posed/content.aspx?lang=zh&title=12))

當我們了解自己的強項與美德，加以**有效運用及發揮**，我們就會感受到正面的情緒，能夠肯定和喜歡自己，為自己走出你喜愛的人生。

*例如當我們運用性格強項中的「喜愛學習」去獲取新知識時，把握每一個學習機會，於過程中我們便會感到快樂和滿足，並覺得生命充滿意義和豐盛。*

認識性格強項後，為生活所帶來的好處包括：

- 透過認識及發掘自身擁有的性格強項，可**提升生活的滿意度**
- 察覺及運用性格強項，能夠**減低壓力**
- 性格強項和**美好的人生**是相互關聯的
- 運用性格強項能**降低罹患心理疾病的機會**
- 透過運用性格強項能**增加活力、自信及正面情緒**

有興趣知道自己擁有哪些性格強項？

歡迎你進入以下連結，進行測試，了解一下自己的性格強項。

**了解你的性格強項** (中英對照體驗版)：

[https://eduhk.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_3vXo9GhtiDtHZOZ](https://eduhk.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_3vXo9GhtiDtHZOZ)

**優點測試(簡式)** (簡易版，共 24 條，需時約 10 分鐘)：

<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/zh-hant/questionnaires/%E5%84%AA%E9%BB%9E%E6%B8%AC%E8%A9%A6%E7%B0%A1%E5%BC%8F-0>

價值實踐(VIA)突顯優點調查 (完整版, 共 240 條, 需時約 1 小時) :

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/zh-hant/questionnaires/%E5%83%B9%E5%80%BC%E5%AF%A6%E8%B8%90via%E7%A A%81%E9%A1%AF%E5%84%AA%E9%BB%9E%E8%AA%BF%E6%9F%A5-0>

完成測試, 找到自己的性格強項後, 想提醒自己多應用相關能力?

無問題, 我們為你預備了 24 種性格強項的 Whatsapp stickers, 歡迎你們下載!



<http://sticker.ly/s/BE3LNA>

如想獲得更多性格強項的資訊, 可到以下網頁:

### 認識性格強項

<https://www.positiveeducation.org.hk/2563/introduction-of-character-strengths/>

### 美德與品格強項

[http://www.cityu.edu.hk/ss\\_posed/content.aspx?lang=zh&title=12](http://www.cityu.edu.hk/ss_posed/content.aspx?lang=zh&title=12)

如想獲得更多性格強項的資訊, 可閱覽以下連結之檔案:

內容擷取自 <https://drive.google.com/drive/folders/133D8r2g4ANF5y47911ltpoX7-8kzOKCN>