

Secret of Willpower

前言

我們都有著不同的目標及願望，透過製定目標、行動計劃，然後堅守計劃，努力不懈，達成目標。

可惜，很多時候，我們都會半途而廢，可能是因為途中出現新的目標，也有可能是出現了其他引誘，讓我們的行動出現偏差。如果，我們能有更強的意志力，就可以提升達到目標的機會。

心理學的領域中，有很多針對意志力的研究，讓我們能更了解如何提升意志力，或者減少意志力失敗的機會。這個課程的主要目標，就是讓我們在生活中，有效地提升意志力，能堅持地執行既定的行動計劃，同時減少意志力失敗的可能性，從而提升成功的機會。

課程特色

本課程共有 8 個不同的單元，從最基本的定義入手，讓學員明白意志力的種類及定義、並在科學研究中，科學家如何量度人類的意志力，以至不同的科學化實驗，並在日常生活中的應用。每星期我們會講解一個現象，透過分析實驗的結果，討論日常生活中的應用策略，並在課程隨後的一星期，透過生活體驗及應用，讓學員能夠調整策略，提升意志力。所以，提升關鍵的重點在於應用及實踐。

導師簡介

程衛強 (Victor Ching)

- 註冊心理學家 (香港心理學會 · 2017-705)
- 特許心理學家 (英國心理學會 · 497154)
- 註冊靜觀導師 (國際靜觀及冥想聯會)
- 應用心理學碩士 (特殊學習需要 · Credit)
- 環球商業管理碩士 (Credit)
- 文學 (榮譽) 學士 (應用心理學)
- 工商管理 (榮譽) 學士 (人力資源管理)

Victor 是一名斜槓族，他於任職國際企業培訓部主管期間，除了獲得公司頒發的「最佳員工獎」(全球獎項) 之外，還修讀了 2 個碩士 (畢業成績均達到 Credit 水平) 及 1 個學士學位 (拿了 2 次獎學金)、創業並成功將其中一間公司，於 3 年間，打造成全港最大 Playgroup；他並透過學習及累積實務經驗，成功註冊成為心理學家。每項工作同樣都取得優異成績，最重要的，是每天保持 7 小時睡眠。單單這個經歷，就知道他的意志力殊不簡單！

他現時從事企業培訓、公開認證課程 (如靜觀、親職管教、職涯規劃教練、意志力課程等)、家長及老師訓練課程、私人執業心理學家等服務。他亦於本港大學擔任客席講師一職，並以 Mentor 身份服務多家大學，參與公益工作。

Victor 同時活躍於傳媒，執筆時為親子雜誌《親子王》及《媽媽寶寶》撰寫專欄，亦為招聘雜誌《Recruit》提供專欄文章，並經常接受傳媒訪問，包括電視、電台、報章、雜誌及網上媒體等，訪問及文章超過數百次。

如想與 Victor 保持聯絡，可以讚好以下專頁，得到最新資訊或交流：

www.FaceBook.com/PsychologistVictorChing

www.Instagram.com/PsychologistVictorChing

www.victor-ching.com



目錄

第一講：意志力基本認識

第二講：意志力是一種資源

第三講：靜觀與情緒

第四講：目標與進程

第五講：驕傲與羞愧

第六講：自我憐憫

第七講：社交因素

第八講：意志力鍛練