

心理學家專業分析

五大法則讓你自我實現

1. 抱持正確態度

許願必須要對自己真誠，因為你許下的願望是要和自己內心承諾，這願望一定要反映出你心中最深切，忠於自己，而不是別人強加給你的東西。如果那願望能夠與內心相應，自然會給予你力量，那是一種心的力量，有助克服在實踐過程中的挑戰。

「不管你將願望掛在樹上、用祈禱的方式，或只是對着上天講，那一刻需要身心合一的狀態，而不是心中想着這事，身體就做着別的。」Jenny提醒，我們透過正念修習（Mindfulness）來觀察呼吸，可把身心於當下合二為一。

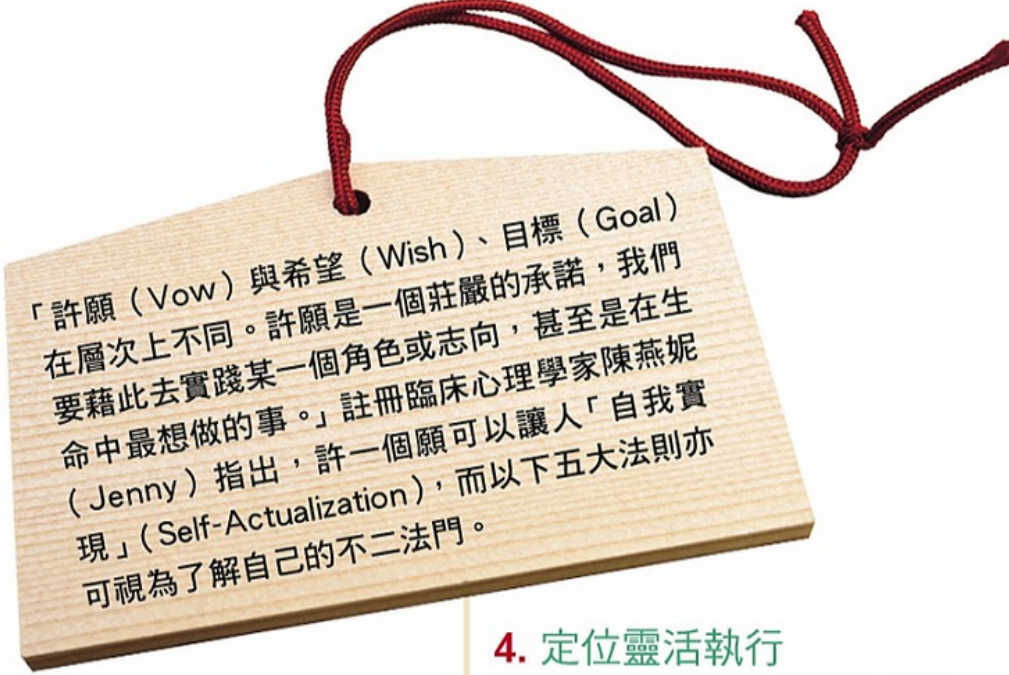
2. 深入聆聽內心

我們每天接收大量資訊，不斷跟我們說甚麼是成功，應該成為一個怎樣的人，其實這些「噪音」的干擾會淹沒了我們內心那微細的聲音。由於願望需要從心而發，所以我們需要有能力去深入聆聽自己的內心。

如何有這種聆聽的能力？「給予自己時間去獨處，靜下來去聽，跟自己內心對話，才會聽到自己最心底的渴望究竟是甚麼。」Jenny說。

5. 用心裝備自己

在實踐過程中，既要有一些「貼地」的目標，讓自己一步一步向着願望邁進，更重要是，要認清自己的強弱項，以及明白自己究竟願意花多少的氣力。事實上，有人說時精彩，但當知道要付出就放棄。「強弱項可能不是問題，因為你可以用時間來裝備自己，問題是——你願意付出嗎？」Jenny強調。



「許願（Vow）與希望（Wish）、目標（Goal）在層次上不同。許願是一個莊嚴的承諾，我們要藉此去實踐某一個角色或志向，甚至是在生命中最想做的事。」註冊臨床心理學家陳燕妮（Jenny）指出，許一個願可以讓人「自我實現」（Self-Actualization），而以下五大法則亦可視為了解自己的不二法門。

3. 反思背後動機

反思，就是深入地去問自己「點解我想做這件事？」，這涉及願望背後的動機。例如，小明的願望是想成為一名廚師，原因是他只想賺多點錢讓自己吃喝玩樂；大明也想當廚師，動機則是他想透過食物讓客人感到幸福。

小明的動機屬於個人層面，較為「小我」，力量相對有限，但如果那動機是超越個人利益以外的東西，可能是為別人、為社會，推動你去實踐這願望的力量就會加大。

4. 定位靈活執行

實踐願望，避免只想着一條直路，願望與目標不同，目標所訂下的方向大多較清晰，而願望的定位可以寬一點。例如，你想成為一位西醫去幫助別人減輕身體的痛苦，這未免太狹窄了，除了當西醫，幫人還可以考慮中醫、護士、物理治療師等等。能夠把許願的範疇擴大一點，實踐起來就有多點的靈活性，可以用不同的形式來執行。

「無論你的條件、環境是怎樣，讓自己有多一點彈性，實踐願望的機率就會大一點。」Jenny坦言，我們會在生命中遇上許多不被個人控制的元素，而願望能否成真要看機遇。





後記 願者學會 與自己對話

活在撕裂的香港，生活還能有願望/ 盼望/ 希望嗎？

很多時，人們會在經歷低潮時下定決心想改變現狀，但註冊臨床心理學家陳燕妮指出，想改變現狀並不一定是因為被低潮所衝擊，而是因為低潮令人需要靜下來和停下來空間。

不管你的願是甚麼，說到底，許願能否成真，要看你有多了解自己，有沒有與自己內心連繫，好像給自己的心打一個電話，聽聽你的心有甚麼話想你知道，這樣，才可以有正確的方向和力量去實踐。

想跟自己對話，不妨看看以下五個提問：

- 我過去這年做了甚麼？
- 我正在做的事，是否就是我生命中最想做的事？
- 我是否知道自己現在究竟在做甚麼？
- 我忙着做的所謂重要的事，是否真的符合我最深的渴望？
- 平日有甚麼事最能令我樂此不疲？

問問自己，坦誠的，找個空間，平靜地寫下，當會是一個探索自我的美好過程。❤