

Yan Chai Hospital Lim Por Yen Secondary School

仁濟醫院林百欣中學



2025 – 2026 年度

勤奮學習 堅毅追夢

德育及公民教育委員會



編輯委員會：

陳娟老師
李翠霞老師
楊淑敏老師

姓名：

班別：

學號：

篇章名稱

頁

1. 何謂「堅毅」？	1
2. 成功人的總結：成功靠的是勤奮 而不是運氣！	2
3. 「光纖之父」——高 錦	4
4. 「雜交水稻之父」——袁隆平	6
5. 「三無科學家」——屠呦呦	8
6. 「抗疫英雄」——鍾南山	10
7. 「武俠泰斗」——金 廉	12
8. 「牛下車神」——李慧詩	14
9. 「少年劍神」——張家朗	16
10. 「極地探險家」——李樂詩	18
11. 克服聽障 影后蕭芳芳	20
12. 苦練英語 影帝周潤發	22
13. 培養孩子堅毅的性格，這五點很重要！	24
14. 勤奮不懈	26

何謂「堅毅」？

擁有「堅毅」的人意志堅定、勇敢、有毅力、敢於接受挑戰，當面對困難和挫折，仍會努力不懈，一直往前向目標進發，絕不輕言放棄。「堅毅」，就像一顆夜明珠般，在黑暗中才能察覺到它的光亮，且能經得起時間的考驗。孟子曰：「故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身」。可想而知人生是需要經過磨煉，才可養成一顆堅毅的心，在社會上肩擔重任、發揮所長。

那麼，如何才能在困難和挫折中體現「堅毅」的精神：香港消防處助理消防區長張偉良，因一次執行任務時，被大石壓斷左腿，但他沒有氣餒；後來憑着無比的毅力和勇氣，終於成為傷殘奧運會金牌主。而就算在安穩的環境，我們也要常常鍛煉自己，免得因太閒逸而虛度光陰，將來不能肩負重任。中國古代有位讀書人陶侃，每天都將一百塊磚放在書房外，晚上又把一百塊磚搬回書房內，此舉看似十分愚蠢，但卻是磨煉意志的好方法。

如何實踐「堅毅」舉隅：

- 勇於嘗試，敢於面對挑戰，就算碰到困難也不會輕言放棄；
- 遇上挫折或失敗，先檢討自己的不足，並諮詢別人意見，努力作出改善；
- 訂下目標，堅持信念，盡力而為；未到最後一刻，不會輕易動搖；
- 每天過着有規律的生活，多做運動，培養恒心和耐力；
- 多讀名人堅毅奮鬥的故事，藉此激勵自己。



文章轉自：

<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/NewWebsite/moralbk/values/value3.pdf> (因版面編輯關係，文章略作刪改)

成功人的總結：成功靠的是勤奮而不是運氣！

成功，說來容易，做到卻很難。俗話說：付出才有回報，耕耘才有收穫。
勤奮是成功的階梯，成功是勤奮的結果，只要我們勤奮學習，勤奮探索，勤奮實踐，什麼事情都一定會成功的。你在付出時越是慷慨，得到的回報就越豐厚，在成功這條路上沒有捷徑可走。

當你看見別人獲得成功的時候，千萬別以為那是運氣，因為那裏面有你不曾知道的付出，那個付出就是勤奮和努力。「松下電器」的創始人松下幸之助在回憶自己事業初創時說過這樣一段話：「當年創業的時候，我對自己說要好好努力，多比別人付出一些。只是埋怨辛苦是不會出人頭地的，現在拼命努力，將來一定有出息。因此，當我在冬季結冰的天氣下做清潔工作時，雖然感到很辛苦，但轉念一想，這是需要我去忍耐的。我努力幹吧，將辛苦化為希望。」所以，勤奮和努力成了「松下電器」對員工的最基本要求，松下幸之助用自己的經歷告訴大家：只要你肯付出，成功就在前方不遠處。



勤奮的人，不一定事事都能成功，但是成功必定屬於勤奮者。雷軍，小米科技的創始人。他於 1969 年出生在湖北仙桃一個教師家庭。他從小就是一名好學生，勤奮刻苦，成績總是名列前茅。十八歲的雷軍以優異的成績進入武漢大學，就讀計算機系。走進大學的第一個晚上雷軍就去上自習，後來每天早上七點鐘去教室佔座位，總要坐在最好的位置上聽課。這樣做的結果就是：雷軍用兩年讀完了別人四年才能讀完的課程，並幾乎包攬了學校所有的獎學金項目。

大學畢業後，雷軍於 1992 年進入金山公司，學生時代那勤奮刻苦的精神依然保持不變。雷軍每每在下班之後還依然留在辦公室，經常工作到半夜。六年後，他出任行政總裁。有人說：「如果說求伯君代表著『金山』的 WPS(文字編輯系統)時代，那麼，雷軍則代表著整個『金山』。」雷軍成為了「金山」最敬業、最勤奮的人，成功地實現了從勤奮學生到勤奮員工，從勤奮員工到勤奮領導的蛻變。

高爾基說過：「天才就是勤奮。人的天賦就像火花，它既可以熄滅，也可以燃燒，而迫使它熊熊燃燒的辦法只有一個，那就是勤奮。」所以，那些自認為沒有天賦的朋友不要悲觀，要相信，只要付出勤奮的勞動，就一定會獲得豐碩的成果；而那些很聰明的朋友們，也不要在誇耀聲中驕傲，要明白「一分耕耘，一分收穫」的道理，沒有耕耘，是不會在豐收的季節獲得碩果的。

看過《阿甘正傳》的人，無不被阿甘那種永不放棄的精神所感動。他經常被同學欺負不得不拼命奔跑，結果成了跑得最快的橄欖球隊員；他一心練習乒乓球廢寢忘食，結果打成了世界冠軍；不會捕蝦的他開始一無所獲，但決不放棄，結果成了最著名的水產大王；哪怕他沒有目的地環球跑步，也贏得了無數的追隨者。

阿甘是一個笨人，自幼智力發育不全，卻成了人們心目中最成功的人。一個資歷平庸的人，只要具備兩樣東西就能夠像阿甘一樣總有收穫，那就是勤奮和努力。



種豆得豆，種瓜得瓜，成功不是偶然的，天上也不會掉下餡餅來，那些成功者的經歷都驗證了「成功源於勤奮」這句至理名言。勤奮是成功的起點，使人脫穎而出；勤奮又是成功的階梯，使人卓越非凡。勤奮和努力是實現理想的奠基石，是補拙益智的催化劑，是通向成功彼岸的橋樑，是自學課堂里的老師，更是人生航道上的燈塔。選擇了勤奮和努力，也就選擇了希望與收穫；選擇了勤奮和拼搏，也就選擇了成功與輝煌！

「光纖之父」——高鋐

享譽國際的「光纖之父」高鋐教授(1933-2018)，是香港中文大學第三任校長，是2009年諾貝爾物理學獎得主，是開啓光纖通訊的先驅。這位慈眉善目，臉上經常帶著微笑的謙謙學者，內裡卻醞釀著改變世界的力量。

高鋐於1933年生於上海的富裕家庭。祖父高吹萬是晚清詩人和革命家，父親高君湘於美國密歇根大學修讀法律並曾於中國擔任法官。



高鋐在學校是個勤奮好學、主動積極的學生。但在爸爸媽媽的眼中，他卻很不讓人省心。六年級時，高鋐對化學興趣濃厚，他告訴弟弟，自己將來要成為一名化學家，並和弟弟相約，兩人長大後要一齊驗證是否能把夢想實現。高鋐與志同道合的同學，偷偷地在自己的房間裡建立起臨時化學實驗室。

一次，高鋐和弟弟嘗試自製攝影用的膠卷，在過程中他們忽略了化熱後會快速產生高濃度的有毒氣體，幸好在鑄成大錯前被媽媽嗅到異常的酸味，及時前往阻止，否則後果不堪設想。一次的挫敗並沒有打倒這個對世界充滿好奇又正向積極的年輕人。不久，他便對當時風行一時的無線電收音機產生興趣，他轉而研究無線電收音機。他一直沉醉在無線電、電磁圈和晶體管中，更萌發了對電機工程的興趣。這讓他的夢想由化學家轉去了電機工程師。

1948年，高鋐舉家移居台灣，至1949年遷往香港。在香港，高鋐就讀聖若瑟書院，中學畢業後考入香港大學。但由於他想讀電機工程系，港大當時未開設此科，於是遠赴英國倫敦的伍利奇理工學院（現格林威治大學）。

1966年，高鋐在國際電話電報公司（ITT）任職期間，他開始研究利用玻璃纖維傳送訊號。高鋐發現通過淨化玻璃組成的細光纖束，將能夠以最小的信號損耗在長距離傳輸大量數據。他發表了一篇題為《光頻率介質纖維表面波導》的論文，提出「玻璃纖維材質」可能有一種極具潛力的應用光波導，可作為一種新型通訊媒介。

不過，當時光纖通訊仍只是理論，技術上還未能跟上，無人相信世界上會存在無雜質的玻璃，能讓光波的傳輸不會因雜質而衰減。高錕的理論初時未獲認同，更被人嘲笑他「癡人說夢」。雖然面對懷疑和批評，高錕教授仍堅持他的科學信念。為此，高錕經常工作得很晚才回家，他的妻子黃美芸有一次曾抱怨，但他說：「別生氣，我們正在做的是非常振奮人心的事情，終有一天它會震驚全世界。」

當高錕掌握了關鍵技術後，便為催生光纖產品的商業化而四處尋求合作廠商，可是當時的玻璃製造業都估計這項技術投資成本大，回報不高，而拒絕合作。高錕雖然屢屢碰壁，可幸得到公司的支持，幫他找到全球玻璃基板龍頭廠——康寧——把高錕的理論實踐出來。

經常十多年的試驗，康寧成功對玻璃光纖進行純度改良，製造出能遠距傳輸的光纖束。1981年第一代光纖系統面世，光纖取代了傳統銅線，為通訊科技帶來劃時代的突破，高錕教授亦因此獲得「光纖之父」美譽。但高錕卻並沒有為光纖技術申請專利，而是將技術開放，讓光纖通訊和互聯網得以普及，造福世界。高錕曾在媒體採訪中說道：「我是一個平凡的人，我在做光纖實驗時，覺得只是做一個科學家應該做的事，並不是什麼了不起的事。」



在 1987 年，高錕回港出任中文大學第三任校長，期間創立訊息工程學系，直至 1996 年榮休。2009 年，高錕首次提出光纖通訊後四十多年，終獲得遲來的諾貝爾物理學獎，諾貝爾委員會讚揚他「在纖維中傳送光以達成光學通訊的開拓成就」。2010 年，高錕先後獲得「影響世界華人大獎」，以及英女皇壽辰「爵士勳銜」及香港「大紫荊勳章」。2018 年 9 月 23 日，高錕教授離世，享年八十四歲。

資料參考自：

<https://www.hk01.com/社會新聞/239090/高錕逝世-一生與科學結緣-光纖理論曾被嘲-癡人說夢>、
<https://hklaureateforum.org/zh-tw/nobel-laureate-in-physics-professor-charles-kuen-kao>、
<https://www.iso.cuhk.edu.hk/chinese/publications/cuhkupdates/article.aspx?articleid=2222>、
<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/ethics-and-religious-studies/moral-stories/T15.pdf>

「雜交水稻之父」——袁隆平

袁隆平（1930-2021），被譽為「雜交水稻之父」，一生為讓中國人都吃上飽飯而奮鬥。他研發的雜交水稻如今已種在中國一半的水稻田裏，單是所增加的產量就可以養活 7,000 萬人；袁隆平還致力把雜交水稻「覆蓋全球」，讓全世界遠離饑餓。

袁隆平祖籍江西，1930 年出生在北京，成長在一個知識份子家庭。父親一直希望袁隆平能和他一樣考上名牌大學，走「學而優則仕」的路，但袁隆平卻選擇了農科。袁隆平說服父母，19 歲時考入重慶相輝學院（後併入西南農學院）農學系學習。自此，「讓中國人都吃上飽飯」成為他一生的追求。

1953 年，袁隆平畢業被分配到湖南省黔陽縣的安江農業學校當老師。1960 年，中國發生大饑荒，他曾看見馬路邊橫躺着兩具骨瘦如柴的屍體，深受打擊，遂決意投身農業科研，為國家作出貢獻。袁隆平思考着如何解決問題；他還堅持「中國人的飯碗要拿到自己手裏面，不要靠人家」。



袁隆平「不信邪」挑戰世界學術權威

1961 年的一天，袁隆平在田邊發現一株「鶴立雞群」的水稻，它穗子很大，很整齊，籽粒很飽滿。他高興壞了，認為這是難得一見的良種，於是將之採走，第二年就以它作種子，開始培育。但培育結果卻令人失望，播下去的 1,000 株水稻，高的高，矮的矮，沒有一株有它的「爹」那麼好。看着高矮不齊的稻株，袁隆平突相起：莫非自己找到的是一株天然雜交稻？如果真的如此，就可以通過人工方法利用雜交優勢，培養產量更高的雜交水稻。

他坐言起行開始研究，惟水稻雜交優勢的觀點，卻與當時國際主流迥異。一個鄉村教師挑戰世界學術權威，很多人潑冷水，更多人當成笑話。但是袁隆平「不信邪」，他認定這是發展方向，即使再困難也要堅持。

水稻是「雌雄同花」的，如果想讓水稻雜交，必須找到一種自身雄花不能授粉的品種，雌花才能接受來自異株的花粉；找到這種「雄性不育株」作為「母本」，就是培育的起步點。

為找到「雄性不育株」，他彎着腰在田裏檢查了幾十萬株稻穗，終於在 1964 年至 1965 年間找到了 6 株雄性不育株，並開展連串實驗。可是，他還是屢遭挫敗。

袁隆平繼續努力，更輾轉千里在湖南、雲南、廣東、海南等地研究。終於在 1971 年，一名學生在海南發現一株花粉敗育的雄性不育野生稻，這株被稱為「野敗」的野生稻，終於為袁隆平打開研究的突破口；「野敗」也成為雜交稻的第一個「母本」。



袁隆平花了近二十年的時間，長期埋首於稻田間，經過不斷努力，成功培育了幾萬株「野敗」，並證實其產量能明顯提高；他將之無償分給各地科研協作組單位，更多農業科技人員加入實驗。1973 年 10 月，袁隆平一次會議上宣布在雜交水稻研究獲得成功。

此後數十年，袁隆平繼續帶領團隊研究和推廣雜交水稻，優選品種的雜交水稻產量不斷得到突破，成為中國糧食安全強而有力的保障；這些水稻並被推廣到世界各地，協助很多非洲和亞洲國家解決糧食問題。2001 年，雜交水稻的優良品種種植面積已佔全國水稻的百分之五十。自推廣種植雜交水稻以來，累計增產稻穀已達三千五百億公斤，對經濟和社會帶來的效益非常顯著。

作為雜交水稻的開拓者，袁隆平獲得「國家特等發明獎」和聯合國教科文組織「科學獎」等八項國際獎，並冠以「雜交水稻之父」的美譽。

資料參考自：

<https://www.ourchinastory.com/zh/2740/為中國人吃上飽飯奮鬥一生-「雜交水稻之父」袁隆平、>

<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/ethics-and-religious-studies/moral-stories/2.pdf>

「三無科學家」——屠呦呦

屠呦呦是首位獲得諾貝爾醫學獎的中國人。她從古典中醫文獻中找到線索，研發出對抗瘧疾的青蒿素，拯救千萬人的性命，改變了世界。沒有博士學位，沒有留學海外，也沒有院士頭銜、被戲稱為「三無科學家」的屠呦呦，有着甚麼的故事？

屠呦呦 1930 年出生於浙江寧波名門望族。她名字取自《詩經》裏的「呦呦鹿鳴，食野之苹」，當中的「苹」，就是蒿草。或許從那一刻起，屠呦呦已注定與草藥有不解之緣。

屠呦呦從小接受良好教育。16 歲時，她染上肺結核，被迫暫緩學業兩年，而這段經歷也萌起了屠呦呦對醫藥學的興趣。她的腦中閃起了一個想法：「醫藥學的作用很神奇，如果我學會了，不僅可以讓自己遠離病痛，還可以救助更多人。」由此推動屠呦呦走上藥醫學研究之路。



有了這個目標，屠呦呦發奮學習，努力追回因患病而落後的學業，最終成功考進北京大學醫學院藥學系。那是新中國成立初期，百廢待興，其中醫藥業更是求才若渴。北大藥學系中的藥物化學是當時炙手可熱的科目，藥學系大部份學生都會選擇修讀這項專業，以求畢業後有較佳的出路。但屠呦呦沒有跟隨主流，她堅定地選讀了冷門的生物醫藥學，專攻原產中藥的分類和從植物中提取分離的技術。

大學畢業那年，碰上國家正在籌建中醫研究院，屠呦呦順理成章被招攬到研究院的中醫研究所工作。屠呦呦盡心盡力地在研究所工作，短短幾年，被委任成為研究所首席科學家。這時，一個巨大的挑戰正在走近。1960 年，越南戰爭升級，同時戰場上出現了比子彈更可怕的「死神」——抗藥性惡性瘧疾。它肆意地襲擊交戰的雙方，同時也向鄰近國家，甚至全球步步進逼，於是世界各國都急於研製新型的抗瘧疾藥。

屠呦呦受命擔任研發新的抗瘧疾藥物的組長，負責從傳統中醫藥文獻和配方中，搜尋與整理有用的資料，再進行研究。研究人員要在三千多種中草藥中進行篩選和研究，當中包括青蒿。在初期的試驗中，青蒿對抗新型瘧疾的反應一般，被研究人員標記為「無效」。熟讀醫藥古籍的屠呦呦卻留意到，東晉名醫葛洪在《肘後備急方》中提到，把青蒿「絞汁」服用，可以有效阻截瘧疾的擴散。屠呦呦感到十分好奇，為什麼古人要「絞汁」服用青蒿，而非如一般中藥採取水煎呢？這個別人看來無關重要的服用方法，卻被屠呦呦捉住不放。

屠呦呦和團隊馬上日以繼夜地反覆試驗，可是卻迎來一次又一次的失敗。其他研究小組都勸屠呦呦放棄青蒿，不要再花時間在被檢定為「無效」的草藥上。但屠呦呦堅信自己的研究方向是對的，她力排眾議，同時不斷鼓勵自己的研究團隊：「我們只管專心做好對青蒿的研究，正如愛迪生研發電燈泡，每次的失敗都是離成功更進一步。我們的方向正確，只要堅持下去，一定能找到合適的方法提取青蒿的！」在屠呦呦和團隊的不懈努力下，終於發現現用沸點低的乙醚來提取青蒿，可以克服溫度和酶解帶來的障礙，大大提高提取成效。

很快，由青蒿提取物研發出來的藥物來到臨床試驗的階段，可是由於當時自願參加試藥的病人很少，令研究裹足不前。屠呦呦毅然帶上自願試藥的呈請信，來到上級面前，誠懇地說：「我是組長，有責任參與試藥！請您批准我的申請。」上級被眼前這位文靜卻堅定，瘦小卻勇敢的女子說服了。其他研究人員也被屠呦呦的身先士卒感動了，紛紛申請成為試藥員。經過安全性實驗及自身試服，短短兩年便證實到青蒿素比起西藥，對鼠瘧和猴瘧更具療效，抗瘧新藥由此誕生，中藥的效用也令世界眼前一亮！



資料參考自：

<https://chiculture.org.hk/tc/china-today/237>、

<https://www.ourchinastory.com/zh/2946/諾貝爾醫學獎獲得者-屠呦呦用「中國神藥」改變世界>、

<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/ethics-and-religious-studies/moral-stories/4.pdf>

「抗疫英雄」— 鍾南山

鍾南山，一個談及中國抗疫必會提起的名字。新冠肺炎疫情爆發後，人們聽從他的建議戴口罩、少出門，因他的疲累而淚目。他是誰？

1936 年，鍾南山生於南京。出生的醫院位於鍾山之南，父親鍾世藩便為他取名「鍾南山」，希望他像大山一樣歷經風雨依然屹立。「仁者樂山」，山的沉穩剛毅，似乎註定了鍾南山這一生的醫者仁心。

鍾世藩是著名的兒科醫學和病毒學專家，小南山自小已有成為一名醫生的願望。1955 年，鍾南山如願考入北京醫學院。畢業後，鍾南山被分配留校教授放射醫學。直到 1971 年，他回到家鄉廣州，作為醫生的事業才從此起步。此時的鍾南山已經 35 歲了，他仍想從最基礎的事學起，做出一番事業。



行醫之初，由於缺乏臨床經驗，鍾南山在一次急診中不慎誤診，險些釀出人命。這使他痛下決心，拼命鑽研技術，每日都要學習到深夜。幾個月後，同事明顯發現鍾南山瘦削了許多，醫術卻突飛猛進，已稱得上是一名熟練的臨床醫生。就在此時，鍾南山接到通知，醫院調派他去一個新成立的研究小組，專門研究慢性支氣管炎防治。

七十年代初的中國，呼吸疾病研究水平十分落後，慢性支氣管炎在當時被認為是一種治不好的痼疾，研究前景也不被看好。這份「吃力不討好」的工作，鍾南山卻幹得極其投入，事事親為，為日後的臨床研究打下堅實基礎。在鍾南山的記憶裡，那段創業時光雖艱苦卻擁有純粹的快樂：白天看門診，晚上要值班，只有下午是休息時間，他和同事就把辦公桌拼起來做實驗。實驗用的豬由幾個人湊錢去菜場買來，用來模擬人體的呼吸系統特徵；沒有手術台，就用辦公桌拼搭；幾台設備都是「翻新機」——從倉庫裡翻出的舊機，經過他們的改良，便可以替代昂貴的進口設備。很快，鍾南山與同事的努力獲得了回報。小組採用中西醫結合的療法，開創性地使用「紫杜鵑花」入藥，令慢支炎的臨床治療取得顯著成效。

2003年初，被稱為「非典」(SARS，或譯為沙士)的嚴重急性呼吸系統綜合症在廣東爆發。確診人數激增，各大醫院告急，一時間傳言四起，人心惶惶。危急時刻，67歲的鍾南山被任命為廣東省非典醫療救護專家組組長，全力攻關非典的防治辦法。

面對如此可怕的傳染病。他本人更是身先士卒，曾為獲得第一手研究資料，近距離檢查每位患者的咽喉。有次因奔波勞累，連續38個小時未合眼的鍾南山累倒被送回了家，除了為他打針的護士和家人，沒人知道他病了；幾日後在呼研所，同事們又見到鍾南山指揮若定的身影。

當時，中國疾病預防控制中心的專家已給出「非典由衣原體細菌引起」的權威結論。但醫生們很快發現，依照這個結論使用大劑量抗生素進行急救，居然絲毫不見起色。憑着豐富的臨床經驗，鍾南山首先判斷非典不是普通的細菌感染。他力排眾議，主張酌情使用皮質激素以延緩病情的發展，並配合使用無創通氣法來維持病人的呼吸。4月，疫情悄然蔓延至全國，鍾南山當着中外媒體的面道出真相，讚譽和非議將他推向輿論的風口浪尖。但鍾南山說，他沒有考慮太多，生命至上，他始終記得父親一直以來對他的教導：實事求是，做老實人，說老實話。

2020年9月8日，國家主席習近平向鍾南山頒授「共和國勳章」，以表彰其在數次疫情中作出的貢獻。面對諸多讚譽，鍾南山仍如往常那樣淡然一笑：「我不過是一個看病的大夫」。



資料參考自：<https://chiculture.org.hk/tc/china-today/3585>、
<https://www.ourchinastory.com/zh/301/沙士英雄鍾南山>

「武俠泰斗」——金庸

金庸先生被譽為「武俠泰斗」，他一生筆耕不輟，為讀者留下多部膾炙人口的經典武俠作品。事實上，除了天賦異稟，金庸先生的成功與他個人的勤奮密不可分。2018年10月30日，武俠小說泰斗金庸在香港逝世，享年94歲。

金庸，原名查良鏞，1924年生於浙江海寧縣，是當地望族海寧查氏第22代孫。金庸在1948年移居香港，曾經做過報社記者、編輯、編劇、導演等。金庸在1959年創辦《明報》，出版報紙、雜誌及書籍，1993年退休。金庸與倪匡、黃霑和蔡瀾一同並稱「香江四大才子」。

大家都說，金庸的成功與他的家學積累、人生經歷，以及勤奮分不開。

金庸有多勤奮？

從1955年2月8日開始連載的《書劍恩仇錄》到1972年9月23日完結的《鹿鼎記》，十七年多的時間裏，金庸的十五部作品幾乎沒有間斷過。《射鵰英雄傳》沒寫完，《雪山飛狐》又開始了。《射鵰》寫完第二天，創立《明報》，馬上連載《神鵰俠侶》。那時候的報紙基本是日刊，金庸馬不停蹄，不斷日更。《神鵰》還沒完，同時連載《倚天屠龍記》，《倚天》結束後第二天，《天龍》又開始了。而這期間，金庸還得寫《飛狐外傳》、《鴛鴦刀》、《白馬嘯西風》、《素心劍》（即《連城訣》）。



《天龍》結束後，金庸在兩部作品的間歇期間，破天荒地，第一次休息了兩個禮拜，然後開寫《俠客行》。同樣的，《俠客行》完結後第二天，展開《笑傲江湖》。《笑傲》結束，休息十二天，又馬上寫《鹿鼎記》，中間還玩票了一篇《越女劍》。也就是說，除了《天龍》中間去歐洲旅行的一個多月讓倪匡代筆，加上偶爾生病及突發事件的暫時斷更，這十七年來，金庸累計停筆不寫小說的時間，恐怕不會超過半年。

不單如此，86歲時，金庸決定以普通學生的身份申請就讀劍橋大學的博士學位。

香港某雜誌千里迢迢派了特約記者曾到英國劍橋大學一個偏僻的圖書館，找到金庸的碩士論文。這份長逾一百頁的英文論文，二零零五年動筆，二零零七年完成，分析了初唐的皇位繼承制度，重組了歷史上著名的「玄武門事變」的案情。細數一下，一九二四年出生的金庸，寫碩士論文時已經八十一歲了。當時他已經是譽滿全球的文學大師、成功創辦了《明報》，以他的江湖地位，根本不需要辛苦寫論文以證明能力。其實在二零零五年初，劍橋大學校長理查德已向劍橋大學教授會推薦授予金庸榮譽文學博士。



不過金庸卻希望能有一個真實的文憑在手，於是向劍橋提出想讀書的要求。完成碩士論文後，二零一零年，八十六歲的金庸再接再厲，每周上兩次課，從不缺課，順利完成博士論文《唐代盛世繼承皇位制度》。金庸不幸生在亂世，青年時期正值抗戰，始終拿不到畢業文憑。晚年讀博，可謂完成畢生最大心願。還有一段小插曲，足證金庸寫論文完全是「為己」而非「為人」，他在完成論文後，希望劍橋大學僅供有興趣的莘莘學子、學者到圖書館查閱。以金庸這樣的識見，到晚年還這麼勤奮好學，我們平庸之輩更加要將勤補拙。金庸曾經幽默地說：「我姓查，筆名金庸，我要自己把握住這個『查』字，多用功讀書，化去這個『庸』字。」

資料參考自：https://www.sohu.com/a/325729561_553798、
<https://kknews.cc/zh-hk/culture/nqza3eq.html>、
<https://www.tkww.hk/epaper/view/newsDetail/1346029879359049728.html>

「牛下車神」— 李慧詩

四年一度的奧運會，對許多運動員而言是運動生涯中最渴望踏上的舞台，是一生的夢想。單車運動員李慧詩(1987-現在)曾經代表香港三度登上這個舞台。她初登舞台便一鳴驚人，攀上奧運的高峰；之後卻跌入低谷，差一點就要和這個舞台永別。在 2021 年的東京奧運，李慧詩再次在這個舞台上展現非一般的毅力和能力，成為香港有史以來首位在兩屆奧運中獲獎的運動員。



李慧詩曾經以「海龜」的故事勉勵追夢的年青人，無論前路有多艱辛，都要像意志頑強的小海龜，出世後竭盡所能地向著大海的方向爬去，終有一日可以到達汪洋大海，慢慢茁壯成為大海龜。她的運動員生涯經歷過高低起伏，正正是「海龜」的寫照。

出生在香港的李慧詩，在牛頭角下邨長大。天性活潑好動的她，初中時是學校 100 米及 400 米跑田徑選手。其後，她在田徑場上嶄露光芒，吸引到香港單車聯會教練的注意，招攬她加入香港單車隊接受訓練。

李慧詩自小患有貧血症，在高強度的短距離項目訓練和比賽中，比較容易感到暈眩，需要比其他運動員付出更大的意志力，去克服訓練帶給身體的疲勞和疼痛，也比其他運動員需要更長時間去恢復體力。面對先天的不足，李慧詩努力將勤補拙，她盡力出席每次的訓練，希望能克服困難，在比賽中有突破。當她的成績不斷進步，覺得夢想就快實現時，2006 年一場訓練事故，差點兒令她退出運動界。

李慧詩在一次公路訓練中，因為要閃避一隻流浪狗，重重摔倒在路上，造成左手手腕骨折。在接受了第一次手術後，李慧詩滿心以為自己年輕，應該可以很快痊癒，怎料傷勢比預期中嚴重許多！

在李慧詩因傷停賽期間進行了手術。而第三次手術也宣告失敗，李慧詩被評定為「輕度殘障」，連教練也勸她退役。但是李慧詩問自己：是因為讀書不成才選單車做「水泡」，還是真的喜歡單車，願意為擁有一面世界金牌而全力以赴呢？她給自己的答案是後者——因為喜愛單車，她才來到這裡接受訓練。正是這份初心，讓李慧詩堅持回到運動員的路軌上。她想：單車比賽不要求手腕活動自如，而是講求體能及戰術，我就要比其他人努力百倍，在體能及戰術上取得優勢。結果，2007 年復出後，李慧詩成績不退反進。

雖然李慧詩的左腕傷患至今一直未能痊癒，失去關節活動能力的她在每場比賽中都要忍受手腕的劇痛，去堅持完成比賽。她的努力並沒白費，2009 年，李慧詩在世界盃單車比賽中贏得第三名；2010 年以 33.945 秒破亞洲紀錄的成績，奪得廣州亞運會 500 米計時賽金牌。之後李慧詩成功走上世界舞台，她在 2012 年倫敦奧運裡勇奪銅牌，又在 2013 年世界場地單車錦標賽奪得冠軍的「彩虹戰衣」。



可是勝利的光環沒有一直跟隨李慧詩，打繫一個比一個猛烈地向她襲來。2016 年的里約奧運，她被對手撞倒，受了重傷退賽，四年的努力付諸流水；而情如父親的普林俊教練也剛巧離世。肉體的傷痛，加上心靈的悲痛令她一蹶不振，更萌生退役的想法。經過一段時間的沉澱，李慧詩最終選擇回到自己熱愛的單車場上。因為她知道，普林俊教練也不希望自己那麼容易放棄。

2021 年東京奧運，李慧詩勇奪銅牌。她賽後接受訪問時謙虛地說：「雖然只是奪得銅牌，但已實現自己一半的願望。我知道很多人，包括自己都想贏得金牌，但人生就是這樣，即使很用力完成一件事，結果也有可能未如理想。但起碼自己盡過力，無悔就夠。」

李慧詩為自己的人生，慎重地訂下目標後，便腳踏實地，一步一步走向目標。作為一位職業運動員，也是一位世界級運動員，李慧詩那種堅毅不屈、永不放棄的精神，實在值得我們學習。

文章轉自：

<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/ethics-and-religious-studies/moral-stories/T14.pdf> (因版面編輯關係，文章略作刪改)

「少年劍神」— 張家朗

1997 年，張家朗出生於籃球世家，父親和母親都曾是香港籃球運動員。在家庭的薰陶下，張家朗自 3 歲起便接觸籃球，視 NBA 球星洛文為偶像。起初張爸爸是希望兒子能夠繼承衣鉢，但轉折就這樣產生。因中三暑假籃球隊沒有訓練，父親替張家朗報了劍擊班，從此張家朗就和劍擊結下不解之緣。

中學時期張家朗已四出比賽，但仍不忘兼顧學業。林大輝中學陸志成老師憶述，張家朗曾有一次到歐洲出戰，凌晨才落機，但早上仍堅持準時上體育科的理論課，亦會把功課帶到外地，趕在練習以外緊逼的時間完成，不禁形容這位學生「好認真、不容易放棄」。

張家朗小時候已有成為奧運冠軍的夢想。為達成夢想，張家朗不惜破釜沉舟，做出提前在中四輟學的決定。父母深知運動員這條路在香港並不好走，但是張家朗的決心還是打動了父母。他與媽媽約定「兩年內要有成績」，否則他要重返校園讀書。最後，張家朗以奪下世界和亞洲錦標賽獎項向父母證明自己的決定。



2014 年，17 歲的張家朗在亞洲青少年錦標賽橫掃 4 金，一戰成名。一年後升級出戰亞洲錦標賽即奪銅，成就快得不可思議。19 歲的他，成為亞洲賽金牌劍手，初戰 2016 年里約奧運即勇闖男子花劍 16 強，創下香港男子花劍歷來最佳成績。一年後的世界青年錦標賽，20 歲的他成為世界冠軍，翌年於 2018 年雅加達年亞運會摘下個人賽銅牌及團體賽銀牌，踏上「少年劍神」之路。

2020 年東京奧運男子花劍決賽，張家朗以 15:11 擊敗衛冕的意大利劍手加路素，勇奪香港史上首面奧運劍擊金牌，亦是繼 1996 年「風之后」李麗珊之後，香港史上第 2 面奧運金牌！



2024 年，張家朗初次亮相巴黎奧運男子個人花劍 32 強，順利過關斬將，最後打入奧運決賽。相繼上屆決賽後，張家朗奧運金牌戰再度硬撼意大利劍手，巴黎奧運男子花劍個人賽決戰意大利隊代表馬基。「劍神」張家朗曾一度落後 12 比 14，只差一分就會落敗。最後「決一劍」雙方連續同時得分，最後一次裁判判分給張家朗，張家朗巴黎奧運金牌戰衛冕成功！張家朗金牌賽後接受訪問，表示香港運動員「不要覺得地方小而放棄或不堅持」，最重要是相信自己。



張家朗連續兩屆奧運奪金，再度創下花劍奧運歷史。歷史上只有兩位運動員蟬聯兩屆男子花劍個人賽金牌，分別是意大利劍手 Nedo Nadi (1912 及 1920 年) 及法國劍手 Christian d' Oriola (1952 and 1956)。張家朗巴黎奧運奪金，成為了繼 1956 後首位蟬聯男子花劍個人賽金牌的第一人，寫下歷史性的一幕。

即使已經成為劍神，張家朗也不忘了追求自己的學業。2022 年，張家朗獲浸會大學「優才運動員入學計劃」取錄，入讀浸大體育運動及健康學系的體育及康樂管理課程。張家朗當時也表示將會專注學業和享受校園生活，並感謝學校全面配合他的學業與比賽。

資料參考自：<https://app7.rthk.hk/special/olympics2024/article.php?aid=50>、
<https://www.dotdotnews.com/a/202407/30/AP66a87228e4b06e12df09664a.html>、
https://www.hk01.com/article/655531?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

「極地探險家」— 李樂詩

四度登上世界之巔珠穆朗瑪峰雪域，十八次往返南北兩極，這是李樂詩在人到中年、40 歲之後開啟的人生。如今回憶起地球三極的探險經歷，雖然已經是上世紀的遙遠故事，李樂詩記憶猶新。

出生於 1944 年的李樂詩，是家中的長姐，下面還有弟弟妹妹。童年時就性格獨立，習慣自己扛事，不想讓父母操心。她早年畢業於香港工業專門學院（香港理工大學前身），1962 年進入廣告設計行業，30 歲之前從打工妹奮鬥到老闆，擁有了自己的廣告設計公司。

李樂詩從小就喜歡背着包出去旅行，十幾歲時走遍了香港和附近大大小小的離島，工作後有了經濟基礎，又完成了環遊內地之旅。1970 年代起，她還開始了十多年的環球旅行。在她的人生計劃裏，30 歲之前一定要環遊世界，「很慶幸能夠按照計劃來走自己的人生路」。上世紀七八十年代，香港很少有人會獨自出行環遊世界，女性更是基本沒有。李樂詩將自己的經歷記錄下來，也成為了一個樣本，鼓勵了很多女性大膽走出去看世界。

而八十年代，全球極地科考事業正在展開，中國極地科研水平也在迅速進步。機緣巧合地她被邀請設計在香港舉行的中國南極第一個科學考察站的宣傳展覽。這是她第一次接觸到如此大量鮮活的南極科考第一手資料



她被自然的神秘和壯闊迷住了，也忍不住想，「我也可以去南極嗎？」最後，她獲得機會加入了中國考察隊第二隊，讓她有機會前往南極。從此，她愛上了極地的純淨和壯闊。此後的二十年裏，她又五次踏足南極。

從南極回來之後，李樂詩又萌生了去往北極的想法。1986 年，她首次進入北極地區，比國家考察隊早了 13 年。在 1980 年代中期來往南北極的過程中，李樂詩逐漸找到了人生的奮鬥目標，決定全力投入極地探險和推廣環保工作中。

錢和時間怎麼辦？她把當時正在上升期的生意交給同事，自己退下來，有了更多時間準備和前往極地。錢不夠，就賣掉了兩個單位，從大屋搬到小平層。在凡事追求經濟利益最大化的香港，李樂詩的選擇是非主流的——環保和公益不掙錢、見效慢，很多朋友都不理解她放棄如日中天掙錢生意的選擇，但她覺得必須有人去做環保這項漫長卻必要的事業。

賣掉房子、從公司退下來後，李樂詩靠着自己的積蓄繼續探險，也和國家的極地科考事業密不可分。1990年，她跑去北極地區學習愛斯基摩人的生



活方式，同吃同住同勞動，了解極地救生、冰海釣魚、雪地狩獵的技能。1993年，她第一個把五星紅旗插在北極點上，填補了中國在北極點探索的空白。兩年後，中國科考隊第一次來到北極，李樂詩幫忙協調，提供了一些路線、極地經驗。

在極地，面對危險，是李樂詩和隊員們的生活日常。1991年，她在從南極回來的船上又遇到大風暴，12級颶風、浪高20米，海水從船後面灌入船裏，船長指示整條船都密封起來，禁止船員去到甲板。當時，有些人都很悲觀，覺得就此會死在海上，李樂詩豁出去地想，「既然決定到極地工作，命早就給了科學」。所幸大家熬過48小時，終於風平浪靜。如今聊起苦難，李樂詩的語氣總是輕描淡寫，除非被人頻繁問起，才會分享其中一二。她自己並不太愛敘說痛苦，總是強調事情好的一面，「能回來就很好了」。

熟悉李樂詩的人都知道，她有「人生二十年」理論。如果將人生拆分成幾個階段來制定目標，她的第一個20年，是努力讀書，鍛鍊身體；第二個20年，在努力賺錢，開拓眼界；第三個20年就要實現夢想，回饋社會。

現在回過頭看，她踏踏實實地都實現了她的目標。

資料參考自：<https://www.master-insight.com/article/39812>、

<https://www.fengshows.com/article/e24994a0-32e4-11ef-85e2-b3eb8bfa4288>

克服聽障 影后蕭芳芳

你喜歡看電影嗎？有沒有欣賞過蕭芳芳的精彩演出？蕭芳芳是香港最受尊敬的女演員之一，無論是演戲，或是致力推動的保護兒童社會工作，她都取得很優秀的成績，但你知道她的成功背後，付出了多少努力嗎？



1947年，蕭芳芳在上海出生，兩歲時隨父母移居香港。不幸地，父親在她三歲時病逝，剩下了她和母親相依為命。為了賺錢幫補家計，在母親的朋友介紹下，蕭芳芳七歲便當上了童星，開始拍電影。

做童星、拍電影的日子表面風光，內裏其實並不好過。當其他小朋友快樂地在學校學習知識的時候，她卻整天在片場內牢記劇本對白。幸好蕭芳芳的媽媽請來了家庭教師替她私人授課，讓她一直保留一顆求取知識的心。蕭芳芳的演藝事業發展得十分順利。1970年，二十多歲的她已經成了無人不曉的萬人迷偶像，邀請她當主角的電影合約如雪片般飛來，但她卻突然作了一個重大的抉擇——放棄如方中的演藝事業，隻身遠赴美國唸大學！

原來蕭芳芳對自己一直未能正常地上學而耿耿於懷，為了達成入讀大學的目標，她決定離開燦爛的星光大道，投入平淡、但滿足的求學生活。結果在1973年，她成功考獲大眾傳播學的學士學位，圓了自己的心願。學成回港的蕭芳芳，再度投身電影界。留學的經歷擴闊了她的眼界，使她對生活有更深的體會，令她的演技更上一層樓。「蕭芳芳」三個字成為了電影質素的最佳保證。

在演藝事業上，她得到了卓越的成就，但原來她的人生目標是要成為心理學家！她目睹不少年青人在面對困境時，往往選擇以悲觀消極的態度去面對，因此她希望當上心理學家，便可以協助他們積極困境、渡過難關。於是她坐言起行，在1983至84年期間，再次遠走美國修讀心理學課程。

為了實現理想，蕭芳芳兩次放棄唾手可得的名與利，甘願由萬人擁戴的明星變為平凡的學生，當中要克服很多心理的障礙，但這正顯露她擁有無比的決心及勇氣。同時，她的求學過程也比其他人艱苦很多，原因是她的左耳在小時候便失去聽覺。隨着年齡增長，右耳的健康狀況也逐漸惡化，經常出現耳鳴、頭暉及頭痛等徵狀。偏偏心理學家是需要專心聆聽病人的說話，她所遇到的困難可想而知。

儘管受到耳疾的困擾，蕭芳芳在 1995 年，憑着在電影「女人四十」的精湛演技，榮獲柏林影展最佳女主角的殊榮，演藝事業再創高峰，但她並沒有因此忘記自己的人生目標，於是重拾書本，憑着勤奮和毅力，終於在 1998 年考獲了心理學的碩士學位！

成長的經歷令蕭芳芳深深體會到擁有快樂童年的可貴。為了能夠學以致用，她創辦了「護苗基金」，積極宣傳保護兒童免受傷害的訊息，並且得到了社會的熱烈迴響。



文章轉自：

<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/NewWebsite/moralblk/stories/94-117-10.pdf> (因版面編輯關係，文章略作刪改)

苦練英語 影帝周潤發

周潤發，華語影壇的傳奇人物，演藝界名副其實的巨星，以其精湛的演技和獨特的魅力而聞名。然而，很少人知道的是，這位影帝在 40 歲之前幾乎不會說英文。

周潤發是他出生於香港南丫島一個農民家庭，家庭條件不佳，只讀了三年中學就輟學打工，所以，他的英文基礎非常薄弱。十八歲投身演藝事業，演出了《上海灘》、《英雄本色》、《賭神》等多部電視劇及電影，曾當選香港電影金像獎和金馬獎的最佳男主角，以及獲得美國電影協會頒發的亞洲傑出演員獎。

1985 年，他主演的電影《英雄本色》大獲成功，成為香港最炙手可熱的明星。成功與榮譽並沒有使周潤發故步自封。1995 年，他做了一個大膽的決定：進軍美國荷里活。由於他的英語不佳，所以他在接下第一部荷里活片約之前，就花了三年時間學習英語。

對於不會說英語的周潤發來說，荷李活這個英語的世界無疑是一個巨大的挑戰。為了應對這個挑戰，周潤發開始了刻苦的英文學習。周潤發曾向媒體描述他學英語的過程，太太陳薈蓮扮演了重要的推手。陳薈蓮從小在新加坡長大，英文相當流利，周潤發剛到荷里活發展時，英文很差，發嫂逼他每天看英文報紙、聽英文新聞。

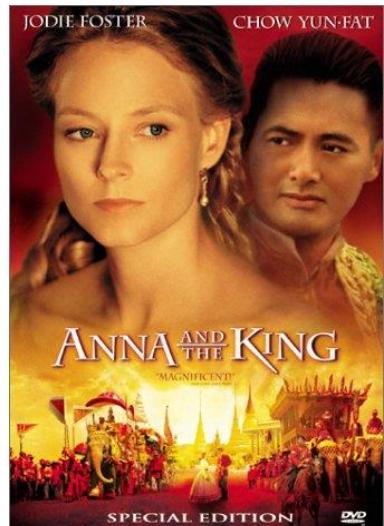


一開始，陳薈蓮只對周潤發講英文，他聽不懂、看不懂，常常發脾氣，發嫂也不說話，還去廚房煮飯給他吃。周潤發覺得慚愧，便發憤圖強努力學習。周潤發的英文學習方法其實很簡單，但非常有效。他每天堅持學習兩個小時英語，包括聽力、口語、閱讀和寫作。他首先跟太太一字一句學，然後再請老師教導。

除了努力學習外，周潤發還很注重英語的實際應用。他經常看英文電影和電視劇，聽英文歌曲，閱讀英文報紙和雜誌，並常常和外國人交流，練習口語。功夫不負有心人。他一邊工作、一邊學，經過幾年的努力，周潤發逐漸克服困難，英文水平有了顯著提高。他能夠流利地進行英語對話，並閱讀英文劇本和書籍。

如今他的努力已開花結果，先後主演了「血仍是冷」(The Replacement Killer)、「安娜與國王」(Anna and the King) 等荷里活電影，為自己的演藝事業開拓了新天地。

周潤發學英語的故事被編進香港的小學教材，周潤發感到非常驚訝。他對媒體說：「我希望香港年輕一代都可以不怕辛苦，為理想努力達到目標，只要有心，我相信任何困難都不怕，以前我 40 歲時才去美國學英文，經過一年努力，總算能夠懂、能夠聽，但學無止境，到今天我一樣會繼續進修英文，不敢偷懶。」



周潤發的例子告訴我們，學英文永遠不嫌晚。只要有決心和毅力，就能克服困難，取得成功。在這個全球化時代，英語已經成為一種必備技能。無論是工作、學習還是旅行，英語都能帶來更多機會，給自己一個學好英文的機會！

資料參考自：<https://www.vogue.com.tw/article/周潤發跑步>、
<https://kknews.cc/zh-hk/entertainment/bjkoxj6.html>、
<https://www.oee.tw/周潤發為闖好萊塢，40 歲才開始一字一句學英文/>

培養孩子堅毅的性格，這五點很重要！

由美國心理學家 Daniel Goldman 完善的情商概念則指出，兒童未來的學業表現、事業成就、生活的幸福程度，只有不足 20% 取決於智商，其餘絕大部分是由情商決定的。

正向心理學(Positive Psychology)則提出了七項指標，認為它們是預示孩子未來成功的「七大秘密武器」，分別是：堅毅(Grit)、激情(zest)、自制力(self-control)、樂觀態度(optimism)、感恩精神(gratitude)、社交智力(social intelligence)、好奇心(curiosity)。堅毅排在第一位！

何為堅毅(Grit)？

Grit 可譯為「堅毅」，但其涵義遠比毅力、勤勉、堅強都要豐富得多。是對長期目標的持續激情及持久耐力，是不忘初衷、專注投入、堅持不懈，是一種包涵了自我激勵、自我約束和自我調整的性格特徵。



父母如何塑造孩子的堅毅性格？

1. 把挑戰擺在孩子面前

真正的成功往往發生在人們突破邊界和障礙的時候。體驗冒險和障礙是孩子學習的一個重要途徑。讓孩子有機會去追求至少一個很難的事情。最好是一件有嚴格紀律和規則，需要長期練習的事。比如鋼琴、芭蕾，做得怎樣並不重要，儘可能去努力才是重點。在這個過程中，孩子也許會很焦慮，但是當她克服障礙時，她就會真正愛上這件事，並且找到發自內心的堅持下去的動力和自信。

2. 不要在感覺糟糕的時候結束

許多人認為，才能是與生俱來的，我們擅長什麼或不擅長什麼，皆是因天賦所致。這可能會導致孩子養成輕易放棄的習慣。其實，即便是天才也需要通過不懈的努力來磨練自己的天賦。嘗試 Angela Duckworth 家規之一：不要在感覺糟糕的時刻結束。



3. 適時必須的推動

沒有人想成為那種總是督促孩子進步的爸媽，但這樣的確有助於讓孩子知道你的期望，並且可以幫助他做到最好。當孩子學習任何新技能時，適時地推動孩子：制定時間表，然後鼓勵孩子堅持，反覆練習。雖然你的孩子可能會抱怨，但如果你很堅定，他的抱怨會日漸減少，練習的樂趣反而會與日俱增。

4. 無聊和沮喪

與其在孩子遇到困難時直接給他一個解決方案，不如看看他自己能否想出辦法解決，克制自己想要幫他的衝動。如果很明顯他正處於迷茫狀態，可以這樣和他談談：「看起來你真的遇到困難了，你覺得有什麼辦法能解決嗎？」啟發他自己思考解決方案，而不是直接告訴他怎麼辦。

5. 分享父母的失敗經歷

如果你希望你的孩子能夠用感恩的心態對待失敗，那麼請首先用冷靜和淡定的心態看待自己的失敗。很多家長不願意在孩子面前談論自己的失敗，但是這樣也使孩子失去了一個機會——學習父母從失敗中崛起的強大經驗。

如果孩子看到，成人可以把事情弄得亂七八糟，然後再回來解決問題，這對孩子來說是很重要的案例，他們會學到，失敗沒有那麼可怕。

勤奮不懈

成為一個勤奮努力的人需要一定的決心、持續的努力和正確的方法。

1. **設定明確的目標**：目標必須清晰、具體、可實現的。目標可以是長期的(如五年內達到)，也可以是短期的(如本周內完成)，這為你提供方向和動力。
2. **制定計劃並執行**：有了目標後，制定詳細的計畫來實現它。將大目標分解成小步驟，每天或每週都安排具體的行動任務。重要的是，要嚴格執行計畫，即使遇到困難也要堅持下去。
3. **培養自律性**：自律是勤奮努力的關鍵。設定固定的作息時間，包括學習、工作和休息時間。堅持早睡早起，保持良好的生活習慣。同時，學會抵制誘惑，如減少社交媒體的使用，專注於當前的任務。
4. **保持積極心態**：面對挑戰和失敗時，保持樂觀和積極的態度至關重要。將困難視為成長的機會，從失敗中汲取教訓，不斷激勵自己向前。
5. **持續學習**：不斷學習新知識、新技能是提升自我、保持勤奮努力的重要途徑。通過閱讀書籍、參加課程、交流討論等方式，不斷拓展視野和能力。
6. **尋找榜樣**：找到你敬佩的勤奮努力的人作為榜樣，學習他們的優點和成功經驗。同時，也可以從他們的經歷中獲得啟發和動力。
7. **反思與調整**：定期反思自己的行為和結果，找出存在的問題和不足。根據反思結果調整自己的計畫和方法，以更高效地實現目標。
8. **保持健康**：健康的身體是勤奮努力的基礎。保持合理的飲食、適量的運動和充足的休息，以確保自己有足夠的精力和體力去應對挑戰。
9. **培養耐心和毅力**：勤奮努力的過程往往充滿挑戰和困難，需要你有足夠的耐心和毅力去堅持。記住，成功往往屬於那些能夠堅持到底的人。
10. **慶祝成就**：當取得一定的成就時，不忘給自己一些獎勵和慶祝。這不僅可增強你的自信心和動力，還可讓你更加珍惜和享受努力的過程。

文章轉自：<https://www.zhihu.com/question/662779528> (因版面編輯關係，文章略作刪改)