

## 目標乃成功之母

筆者最近看了一齣本地製作的紀錄片「爭氣」，它除了講述一班 band 3 與及有視力障礙的學生，經過參與音樂劇的成長過程外，更重要的是它描述了校長和導師們對學生的使命，就是要協助他們尋找屬於自己的目標，積極面對人生！

在參與音樂劇之前，同學們如迷途羔羊，不知目的地在何處。由於沒有方向，沒有發現自己的優勢，即使走了好幾個年頭，兜兜轉轉亦可能是原地踏步。參與音樂劇之後，再加上校長和導師們的引領，他們開始有了自己的目標，有了自己的人生「地圖」，之後走的每一步都變得踏實，做每件事都有明確的方向。有了清晰的目標，內心就可以建立有效的行動配合。

在這次成長的旅程中，他們學識自我認同，因此他們在自我心目中的形象也跟隨再變。經過導師的鼓勵及同學的共勉，內心成功的種子不斷萌芽，他們漸漸察覺自己所擁有的才華，然後將自卑感與挫敗感一掃而空。可是筆者亦曾經見過一些有遠大目標而從沒成功的例子，其沒有達成目標的原因可分為兩種。有些人在初時所定下的目標實在太宏大，難度就如要攀登高聳入雲的山峯。另一個原因就是定下目標後，從沒採取過任何行動。

筆者的建議是，大家不妨將大目標切割成無數的小目標，將專注力放在當下一刻，只放眼於眼前的每一小步和積極完成每一個小目標。同時亦要認真地對待和面對所有小目標，視它們為達成大目標的不同階段。如學生們只關注每次的練習、每堂的表現，最終他們的演出獲得無數人的認同。此外也要像學生們下決心踏出第一步，這樣達成目標必定指日可待！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於太陽報 2014.11.23