

## 課堂名稱：贏在形象力

課堂導師：森美

上課日期：2019年5月8日

筆記撰寫人員：劉沛棋

---

文化傳播大使代言人計劃課程“贏在形象力”邀請到香港著名主持人森美授課，他先與大家分享如何建立屬於自己的形象，再讓大家了解“力”在維繫自身形象和價值上的重要性，從而討論到“贏”這一字的意義。在這節課堂中，森美不僅與大家分享如何尋找、建立和維繫屬於自己的形象，並與學員探討在過程中如何尋覓真正的自我價值。

要建立自我形象，森美跟大家分享了三個要點：

- 一. 我是誰？
- 二. 我想成為怎樣的自己？
- 三. 我能預視到怎樣的將來？

課堂開始時，每位學員都以幾句精簡的句子介紹了自己，把“我是誰”這三個字簡單的陳述了一下。但細想一下，這句簡單的話其實蘊藏著深奧的哲學和人生觀，很值得我們思考和探討。

森美分享，他對於自身形象的概念本是虛無的，他不覺得自己的形象好或不好，因為他從來沒有刻意去思考過他的形象是怎麼來的；而他第一次思索形象這概念，卻是源於一次形象危機。在輿論和傳媒等“眾”的壓力下，他首次有了形象高低的觀念，也讓他確實感受到形象好壞所帶來的影響。在那次形象危機發生期間，森美開始尋思“我”對自己和對他人的價值。他覺得一個成功的形象才會有人評論好壞，所以他的形象是成功的，關鍵在於他該怎樣把自身的形象維持和完善。在這次形象危機期間，森美花了不短的時間思考自我價值，和如何以“力”去維持和堅守自己的形象和信念。分享完自身的一些故事後，森美與大家分享了美國史丹佛大學一位教授所做的“棉花糖實驗”。

1970 年代，心理學教授沃爾特·米歇爾（Walter Mischel）帶領學生在史丹佛大學的附設幼稚園進行一個測試。他們讓接受測試的孩子單獨留在房間內，給他一粒棉花糖，並告訴他可以選擇立即把棉花糖吃掉，或者選擇等待 15 分鐘，如果他選擇等待 15 分鐘並貫徹履行這個承諾，那麼他便可再額外獲得一粒棉花糖。對大人們來說，可能會覺得這些孩子的反應都很可愛，但對於幾歲大的孩子來說，眼巴巴的看着棉花糖發出的誘人邀請卻不能吃，這是一個很大的挑戰和痛苦的過程。從研究結果發現，不同的孩子會表現出不同的自制能力，有些孩子忍耐的時間較長，有些較短，而米歇爾教授繼續對當年參加了測試的部分孩子進行了追蹤研究，在 20 年後，他意外地發現，小孩的忍耐力與未來的成功有相關性。當初能忍住不吃棉花糖的孩子，無論是學業、經濟、健康、甚至人際關係的成就都比較高。<sup>1</sup> 那麼，為甚麼森美想和各位分享這項研究呢？

作為文化傳播大使學員，從報名參與這個課程的那一刻開始，我們每個人身上都有一個信念，希望能說好澳門的故事並將其傳承下去；當正式成為學員後，我們更背負着一個使命。除了發掘和了解澳門的歷史文化，我們更要把澳門的文化故事傳播出去，而這絕對不是一條容易的道路。當我們遇到挫折失敗時，我們要拿出“棉花糖實驗”中孩子們的毅力和忍耐，去堅持自己的核心價值和信念，以開放的心態接受批評和持續改進，更要用“力”堅持下去，履行當初我們宣誓時的承諾，為達到“人人領航，燃點文化之光”而努力。所以，這節課對我們來說是很重要的，因為在文化傳播的道路上，我們必需要有清晰的核心價值，以及明確的目標，就像森美在面對失敗和碰壁時，拿出堅持和忍耐的“力”來面對各種挑戰。

在森美給一眾學員分享了“形象”與“力”的概念後，他與大家繼續分享他對“贏”和“輸”的二字哲理。人的一生都在經歷着無數的轉變，隨著不同的經驗和閱歷，現在的“我”跟數年後的“我”或許會不一樣，但不管哪一個“我”是成功的，那個“我”還是我。他更以人的手指作比喻，把每根指頭各有長短和特色比喻成人的不同面貌、性格和

---

<sup>1</sup>Mischel, Walter; Ebbesen, Ebbe B.; Raskoff Zeiss, Antonette (1972). “Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification”. *Journal of Personality and Social Psychology*. 21(2): 204-218. doi:10.1037/h0032198.

興趣。無論是自己看到的“我”，又或是別人眼中所看見的“我”，這些全都是“你”。像森美的親身經歷，他喜歡閱讀，認為自己是一個文青，但在別人眼中，他是一個很搞笑的人，跟文青扯不上關係。然而，這兩個形象看似無關，卻形成了我們在電視上或電台裡所認識的森美。因為閱讀所得到的知識加上幽默感，讓森美能於數次主持節目現場時急中生智、化解困境、轉危為機，這就是“森美”，他建立了保留自我但同時展現特長的自我形象。

森美在課堂上與學員們玩了一個名為“猜輸包剪揼”的遊戲。“猜輸包剪揼”故名思義，就是在猜拳的過程中，被指定的一方要刻意輸給另一方，這才算贏。一開始，我們都沒懂這玩法，出的拳都是要贏對方的；後來，就算我們弄懂規則後，明白了我們必須要“輸”才能贏的道理，但是我們還是很不習慣作出“輸”的選擇。那大家可能會想，為甚麼森美要我們“輸”呢？

建立一個自我形象不難，但當自身形象受到負面評價或不正確看待時，森美再次問了各位學員一個問題：“你有能力在困境中維持你的形象嗎？你能預視到一個怎樣的未來？”當自身形象遭受打擊時，森美鼓勵大家還是要選擇做自己，因為這樣才能在反思的過程中尋找真正的自我。我們追求的應是自我價值和想要成為的自己，而不是“成功”；就算是“輸”，也要“lose with style”。就像“猜輸包剪揼”的訓練，成功地“輸”了也是贏。

課堂結束前，森美與學員們分享了 Amy Joy Casselberry Cuddy 作為主講者的 TED talk, 與大家講說如何利用“power posing”和創造力來提升自信和自我價值。當我們能把自己不同的想法和共通點連結起來時，我們便能建立並彰顯個人色彩。

日常生活中，我們很少會思考我們的形象是怎麼來的。也許是因為一些成功或失敗的遭遇，或是深受他人對於我們的欣賞或責罵所影響，從而塑造成現在的“我”。然而，我們是以甚麼標準來衡量自己？而別人又是怎樣去標籤自己？“我是誰”這三個字，我們不常問自己，但“我”又是誰呢？自我形象是人們在成長過程中所積累而成的，除了外在形象，還包括我們的品德、內涵、經歷、思想和價值觀。像森美與大家分享的，我們需要不斷地自我反省、自我進步，才能找到更真實的自己，活出更好的價值，從而建立出一個成功且忠於自己價值的形象

