

# 字裏行間

字裏行間，學規劃立志



# 語文樂

## 摸索前路

## 最緊要知錯

近年政府大力提倡生涯規劃，希望中學生為未來升學及就業做好準備，可你我在這個年紀還是懵懵懂懂，別說將來，明天也未必有計劃。以人才培訓為業的馬志光，大學畢業後職途亦非一帆風順，尋尋覓覓了數年才找到志向，在自身和他人就業經驗和規劃當中發現，摸索前程，最重要知「錯」能改。

文：鄒靖儀 圖：林俊源、受訪者提供

馬志光，工業及組織心理學家，香港大學社會科學院心理學系學士、香港中文大學工業及組織心理學哲學碩士，曾任職於跨國企業及專上學院客席講師，4年前開設顧問公司，專注企業人才發展及培訓工作。

02 | 字裏行間  
如何立志？

03 | 字詞漫談  
暴·曝·爆

04 - 05 | 文化直擊  
麵粉公仔

06 | 名家臉書  
買島

07 | 趣題寫作  
20年後的我

08 | 明德成語  
鑿壁偷光

# 首看興趣長處 其次掌握行情

馬志光在港大社會科學院畢業後，在一間令人趨之若鶩的跨國市場調查公司度過3個寒暑，曾被派往廣州工作一年，卻發覺自己終究不喜歡數字。另覓出路時，受其中一個僱主的經歷啓發，選擇轉投人才發展及培訓行業。輾轉在幾間公司任職3年，卻發覺相關知識不足，將近而立之年辭去工作，用兩年攻讀碩士課程。再戰職場8年後，以「老闆」的身分為事業開新一頁，可謂「尋尋覓覓」。

## 早作準備 知己知彼

這4年間，以一己所學，加上自身經驗，幫助學生以至職場上的人找到自己的方向。他曾在中學教授學生面試及職業選擇的技巧：「首先要看自己喜歡什麼，例如喜歡對人還是對事為主的工作；第二是長處，才可發揮自己的優勢；最後是資訊，即掌握行業的行情。」他又認為，在學時期已需要接觸這些資訊，為學生帶來一些「刺激」，把職場的點滴滲透在日常生活中，才不會脫節。

可是，有準備並不代表人生要按着既定的路線、不太合適也「硬着頭皮」而行。「我在為客人做 career planning（職業輔導）的時候，曾有律師原本有志開畫廊，修讀法律只是為了別人的眼光」。他的工作是在這些轉捩點提供建議，「有些人會覺得自己已經在某個行業投入了許多年，離開的話會「浪費」，我們會先評估風險，才看是否需要 re-design（重整）路向」。他形容這是一種嚮導的工作，探索人的不同可能。

## 接觸、面試 都可訓練

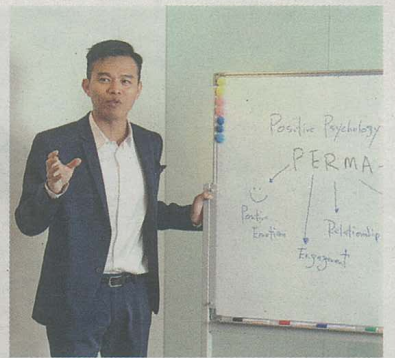
要做到以上種種，自然要觀人於微，但這除了

性格使然外，也是可以學的：「例如在肢體語言方面，我們會用 open posture（開放式姿態）而不會翹起雙手，否則會顯得不自然。握手也是可以練的，這在與人建立關係是十分重要的。」他即場示範握手的方法，要有適當力度，不要左顧右盼，要同時與對方保持眼神接觸，以顯得大方自信。「我們也會透過 mirror（如鏡般反映）對方的動作帶出親和感。」他指出，人與人對話時，傾向在視覺、語言及聲線上模仿對方，例如與語速較急的人對話時，我們的語速也會不自覺地加快。

不論是訓練學生面試技巧，還是培訓老師，他強調做足準備的重要：「這會令自己安心，會有一種自我肯定。」例如在工作面試中，「如果我想進入某間零售業的公司，我會親身到店舖感受它的文化，在面試中提及這些自身經驗，或提供一些建議，顯示你比其他人多做一點，令面試官留下深刻印象」。面試前難免緊張，他建議先深呼吸，令肌肉放鬆，便令人不易由你的微表情（非常短暫的面部表情）中看出你的緊張。

## 學習專注 學習自處

「一蟹不如一蟹」的感覺，歷代皆然。以人才培訓為業的馬志光說：「現時年輕一代在資訊科技方面，學得比較快，也會大膽嘗試，願意學習。面對陌生人時，可能比較保守，不知道說什麼才好，但這也是正常的」。他給年輕人的忠告是要培養 soft skills（軟性技能），懂得學習、學習專注，並學會自處，「也要有高的 AQ（Adversity Quotient，逆境商數）及樂觀感，人生充滿起伏，要把逆境視為禮物，在鍛煉中成長」。



說話要有技巧，無聲的肢體語言也同樣重要。



在辦公室的牆上，寫滿鼓勵字句，也是一種自我激勵技巧。



馬志光曾到內地舉辦人才培訓活動，由他所授的技巧和學員的領悟都寫下來，口頭匯報後貼在牆上，加深印象。

## 什麼是工業及組織心理學？

工業及組織心理學，又稱工商心理學，是應用心理學的一種，學習如何在工作環境中應用心理學的知識，以管理有關組織，包括人才招聘及選拔、發展及培訓、工作表現評估、推動力及團隊動力等。香港中文大學及香港公開大學均有開辦相關課程。