

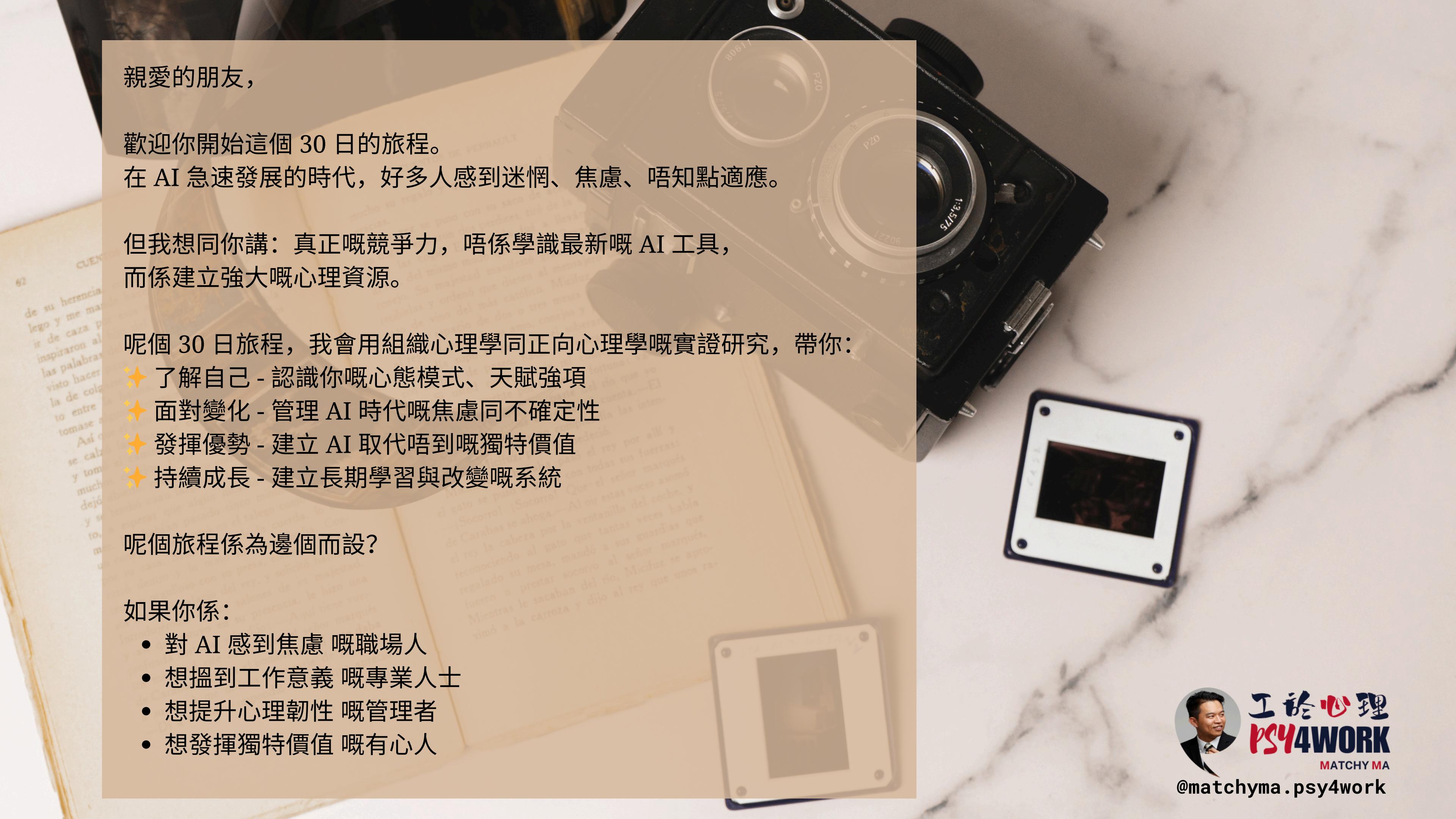
# 《工於心理 30 日：AI 時代 建立職場優勢指南》

Psy4Work 30 Days: Workplace Psychology Guide for the AI Era



工於心理  
**PSY4WORK**  
MATCHY MA

@matchyma.psy4work



親愛的朋友，

歡迎你開始這個 30 日的旅程。

在 AI 快速發展的時代，好多人感到迷惘、焦慮、唔知點適應。

但我想同你講：真正嘅競爭力，唔係學識最新嘅 AI 工具，而係建立強大嘅心理資源。

呢個 30 日旅程，我會用組織心理學同正向心理學嘅實證研究，帶你：

- ◆ 了解自己 - 認識你嘅心態模式、天賦強項
- ◆ 面對變化 - 管理 AI 時代嘅焦慮同不確定性
- ◆ 發揮優勢 - 建立 AI 取代唔到嘅獨特價值
- ◆ 持續成長 - 建立長期學習與改變嘅系統

呢個旅程係為邊個而設？

如果你係：

- 對 AI 感到焦慮 嘅職場人
- 想搵到工作意義 嘅專業人士
- 想提升心理韌性 嘅管理者
- 想發揮獨特價值 嘅有心人

# 點樣用呢本手冊？



## 建議 1：順序閱讀

每日花 5-10 分鐘，順序閱讀當日內容。

心理學概念係逐步建立的，順序好重要。

## 建議 2：實踐練習

每日都有「今日行動」，唔好只係睇，要真係做。改變來自實踐，唔係知識。

## 建議 3：記錄反思

準備一本筆記本，記低你嘅想法、感受、行動。

寫低嘅過程本身就係學習。



## 建議 4：尋找同伴

如果可以，搵 1-2 個朋友一齊做。有人同行，堅持率會提升 3 倍。



工於心理  
**PSY4WORK**  
MATCHY MA

@matchyma.psy4work

# 準備好未？

接下來 30 日，唔會係輕鬆嘅。

你會需要面對自己、挑戰思維、改變習慣。

但我保證，當你完成呢個旅程：

你會更了解自己

你會更有信心面對變化

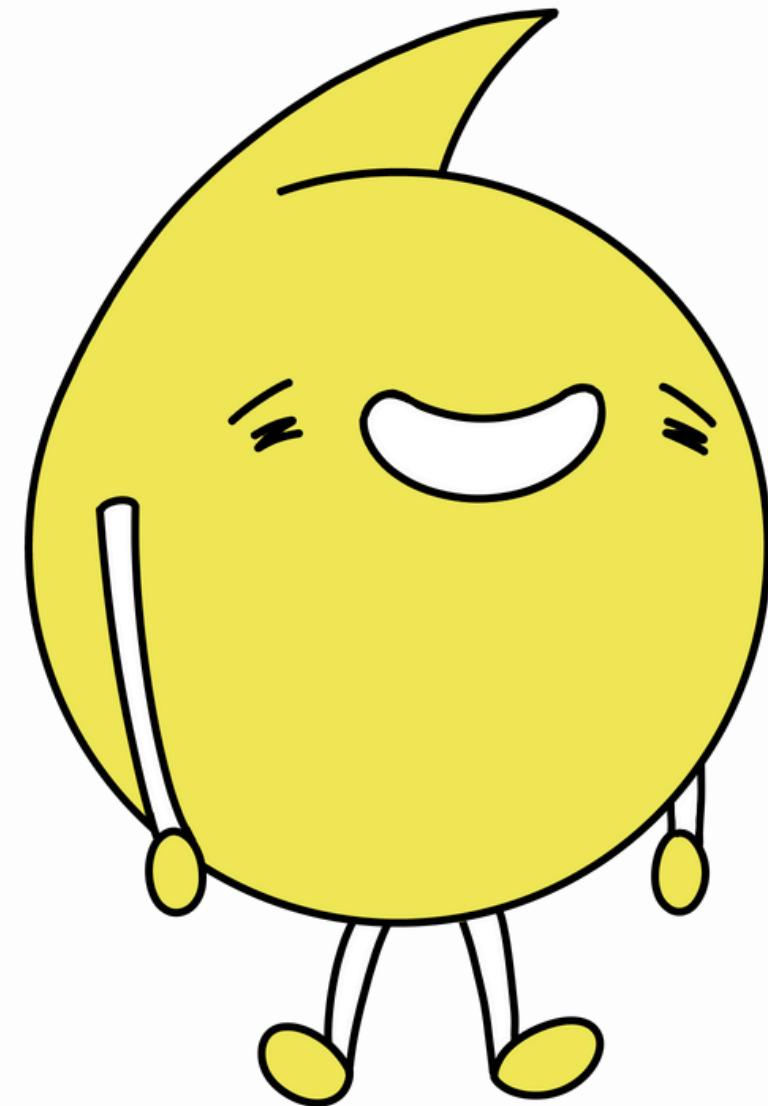
你會更清楚自己嘅獨特價值

你會有具體嘅工具去持續成長

記住：改變唔係一日之間發生，  
而係每日小小嘅進步累積而成。

準備好了嗎？

我哋由今天(Day 1) 開始啦！ 



**心態 = 你嘅職場作業系統**

# 星期一返工係咪特別効呢？

你唔係唔夠叻，係未識用心理學

如果你覺得每個星期一都好似一樣咁沉重，  
可能係因為你只係改變行為，但冇改變心態。

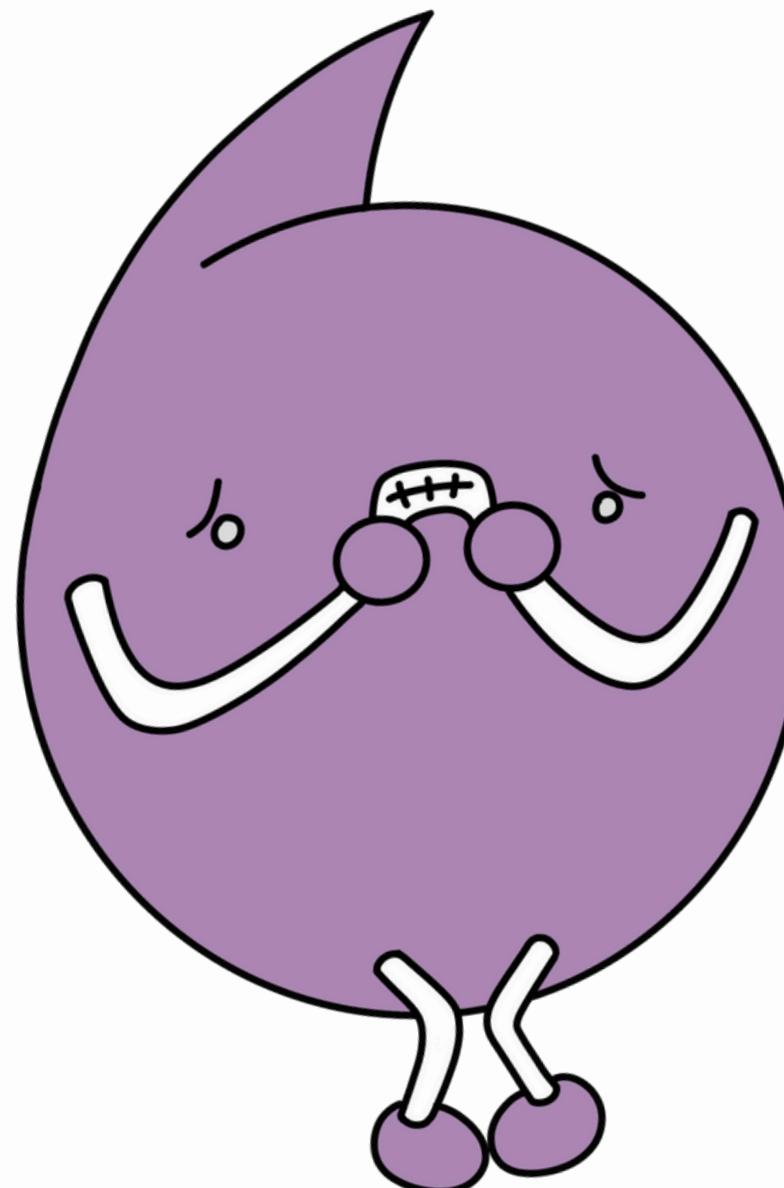
心理學入面有個概念叫 Mindset（心態），  
佢就好似你部電腦嘅作業系統咁。

你可以裝好多 app（學好多技能），  
但如果個 OS 過時咗，再多 app 都行唔順。

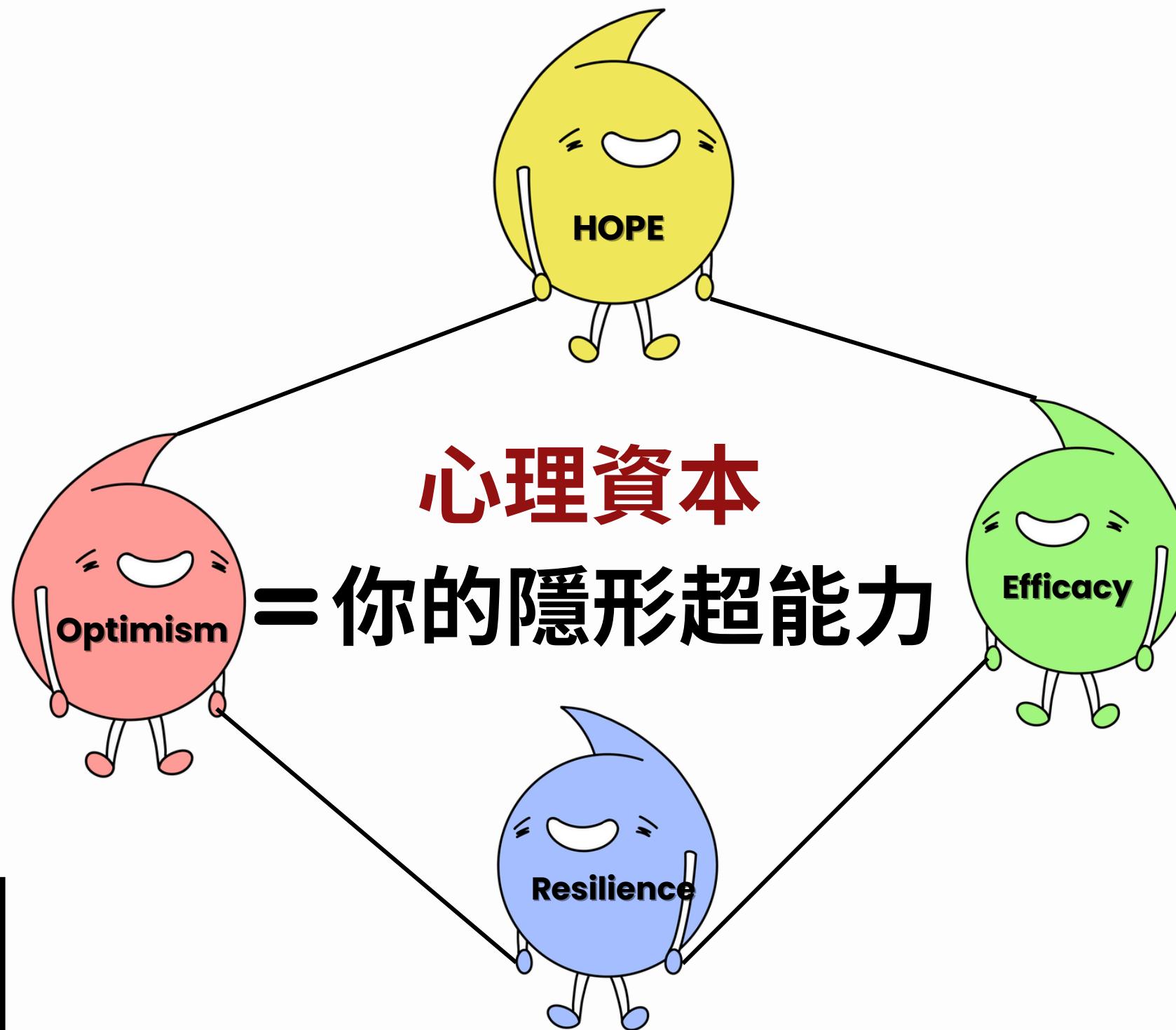
嚟緊30日旅程，我會喺呢度分享實用嘅職場心理學，  
幫你升級你嘅「心理作業系統」。

一齊工於心理，建立心理優勢 💪

我哋一齊成長！



# 心理資本 (Psychological Capital) 係咩?



簡單講，就係你內在嘅心理資源。

研究顯示，擁有豐富心理資本嘅人：

- ✓ 工作表現更好
- ✓ 更能應對壓力
- ✓ 工作滿意度更高
- ✓ 更少出現倦怠

Fred Luthans 教授提出心理資本嘅四大元素 (**HERO**模型)：

- ♥ Hope (希望感) - 有目標，有方法
- ♥ Efficacy (自我效能) - 相信自己做得到
- ♥ Resilience (韌性) - 跌倒後能站起來
- ♥ Optimism (樂觀) - 看到可能性

最重要係：呢啲都係可以培養嘅！



# 真正嘅休息 係心理上嘅充電

Sunday evening... 你開始焦慮未? 😰

研究顯示，60% 香港打工仔喺星期日夜晚已經開始感受到「預期性焦慮」。

但心理學有個重要概念：真正嘅休息，唔係乜都唔做。

真正嘅休息係「心理抽離」(Psychological Detachment)：

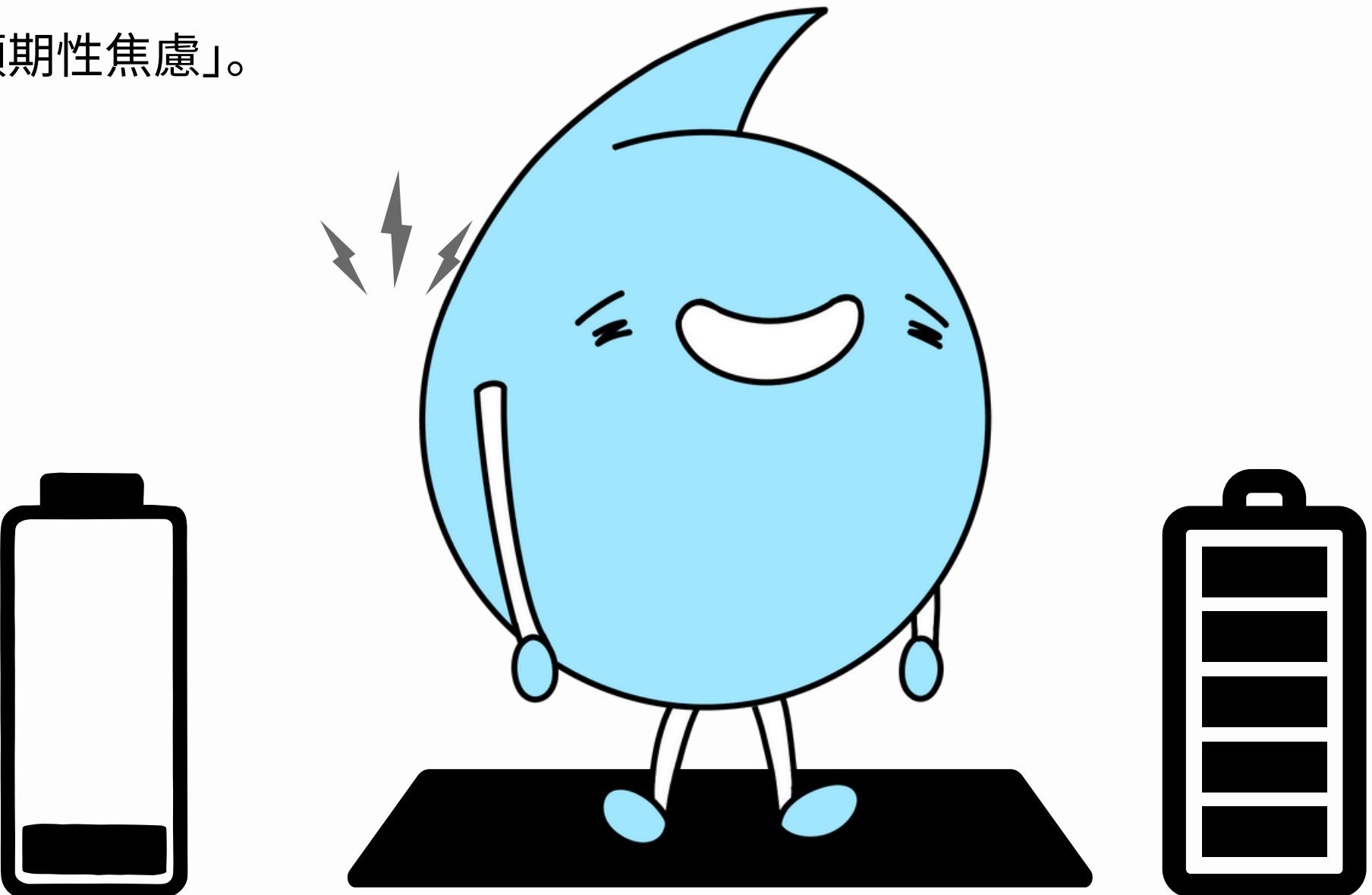
- 暫時抽離工作相關嘅思緒
- 投入完全不同嘅活動
- 容許自己真正「放空」

星期日試下：

關閉工作通知

做 10 分鐘深呼吸或冥想

谂下明天你想成為點樣嘅自己（而唔係谂 to-do list）



充滿電，先可以持續發光 ❤

祝你有個寧靜嘅夜晚！

Happy Monday !

你點樣講呢句說話，已經影響緊你今日嘅表現。

心理學有個概念叫「認知框架」(Cognitive Framing)：  
同一件事，用唔同角度去睇，會帶嚟完全唔同嘅情緒同行為反應。

實驗顯示：

將 Monday 框架為「機會」而非「負擔」嘅人

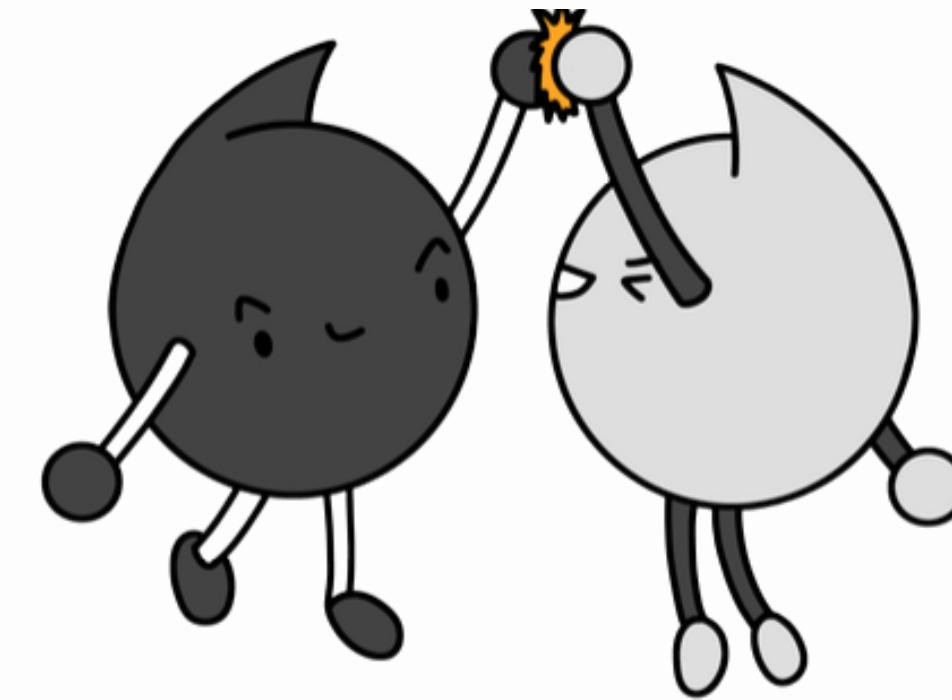
- 工作表現提升 23%
- 壓力水平下降 31%
- 創意思維增加 28%

今日試下呢個練習：

每次你諗「又要返工」時  
重新框架為「我可以為今日創造咩價值？」

一個諗法，真係可以改變成日 🧠

喺IG留言話我知你今日點 reframe 你嘅 Monday ...  
@matchyma.psy4work



## 用心理學 Reframe 你嘅星期一

Monday ≠ BlueMonday

# 自我認知 = 職場成功第一步

今日係 30 日旅程嘅 Day 6！

研究顯示，只有 30% 嘅人真正了解自己嘅能量模式。

但當你清楚知道咩嘢為你充電、咩嘢令你耗電時：

- 工作效率提升
- 壓力管理更好
- 心理韌性更強

你可以試下呢個簡單練習：

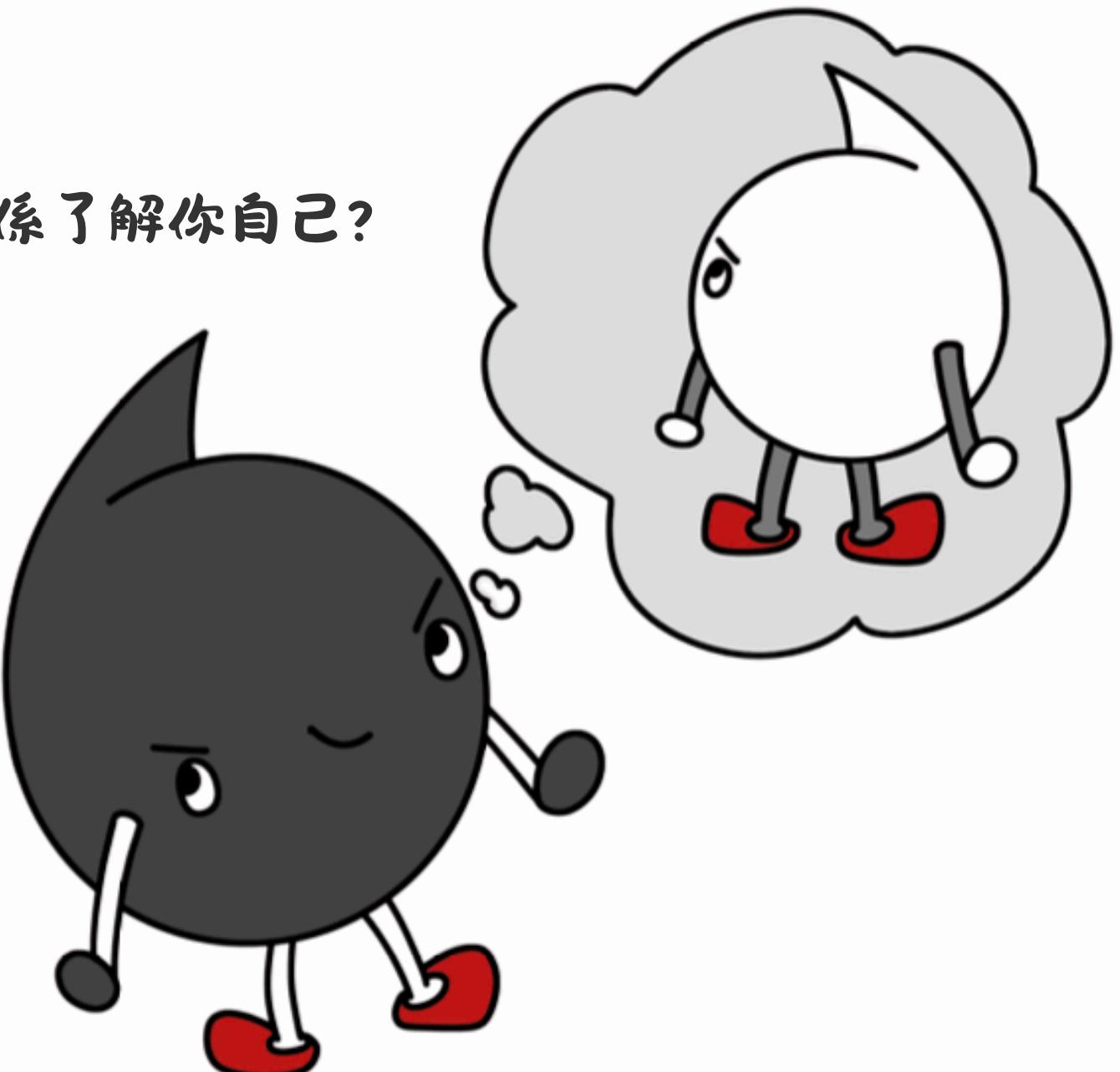
## 【能量盤點 Energy Audit】

寫低過去一週，邊 3 件事令你感到有活力？

寫低過去一週，邊 3 件事令你感到好効？

搵出模式：你嘅能量來源係咩？

你真係了解你自己？



呢個係認識自己嘅第一步



# 七天旅程 你學咗咩？

工於心理  
一齊回顧



七天過去，多謝你一直同行 🙏

過去七日，我哋一齊探索咗職場心理學嘅核心概念：

- |     |               |
|-----|---------------|
| Day | 心態 = 你嘅職場作業系統 |
| Day | 心理資源的重要性      |
| Day | 心理資本四大元素      |
| Day | 了解自己嘅天賦強項     |
| Day | 真正嘅休息與充電      |
| Day | 認知重構的力量       |

呢啲全部都係實證研究支持嘅心理學概念，  
但我希望用最貼地、最實用嘅方式分享畀大家。

接住嘅主題：AI 時代嘅職場焦慮 🤖

你對 AI 有咩擔心？  
你最想知關於 AI 時代嘅咩心理學知識？

IG留言話我知，我會解答 💬👉

繼續同行，一齊工於心理，建立職場優勢！



# 心理學角度分析

## 唔係 AI 取代你 係心態限制你

如果你有呢個擔心, you are not alone!

根據世界經濟論壇 2023 年報告, 65% 嘅打工仔擔心 AI 會影響佢哋嘅職業前景。

但作為組織心理學家, 我想同你分享一個重要洞察:

對 AI 嘅恐懼, 往往唔係因為 AI 本身有幾強大,  
而係因為我哋對自己嘅能力唔夠有信心。

心理學入面有個概念叫「威脅評估」(Threat Appraisal):  
當我哋覺得外在威脅 > 自身資源時, 就會產生焦慮。

所以, 解決 AI 焦慮嘅方法唔係對抗 AI,  
而係建立你嘅心理資源。

嚟緊幾日, 我會分享:

AI 焦慮嘅心理根源

點樣建立適應力

人類不可取代嘅 5 種能力

我哋一齊, 用心理學面對 AI 時代 🤙



# Fixed vs Growth Mindset

你擁抱“成長心態”還是“固定心態？”

你有冇發現，面對同一個 AI 工具：

- 有啲人會話「我學唔識」
- 有啲人會話「我可以學」

呢個分別，就係 Carol Dweck 教授研究咗 30 年嘅  
「心態」(Mindset)。

【固定心態】認為能力係天生、固定嘅

- 遇到挑戰就放棄
- 覺得努力係浪費時間
- 避開困難

【成長心態】相信能力係可以培養嘅

- 將挑戰視為學習機會
- 明白努力帶來成長
- 主動尋求反饋

喺 AI 時代，成長心態嘅人會：

- ✓ 主動學習 AI 工具
- ✓ 將 AI 視為助手而非威脅
- ✓ 不斷實驗同進步

你嘅心態，決定你嘅未來。

今日開始，問自己：

「我可以點樣用 AI 做得更好？」  
而唔係「AI 會唔會取代我？」

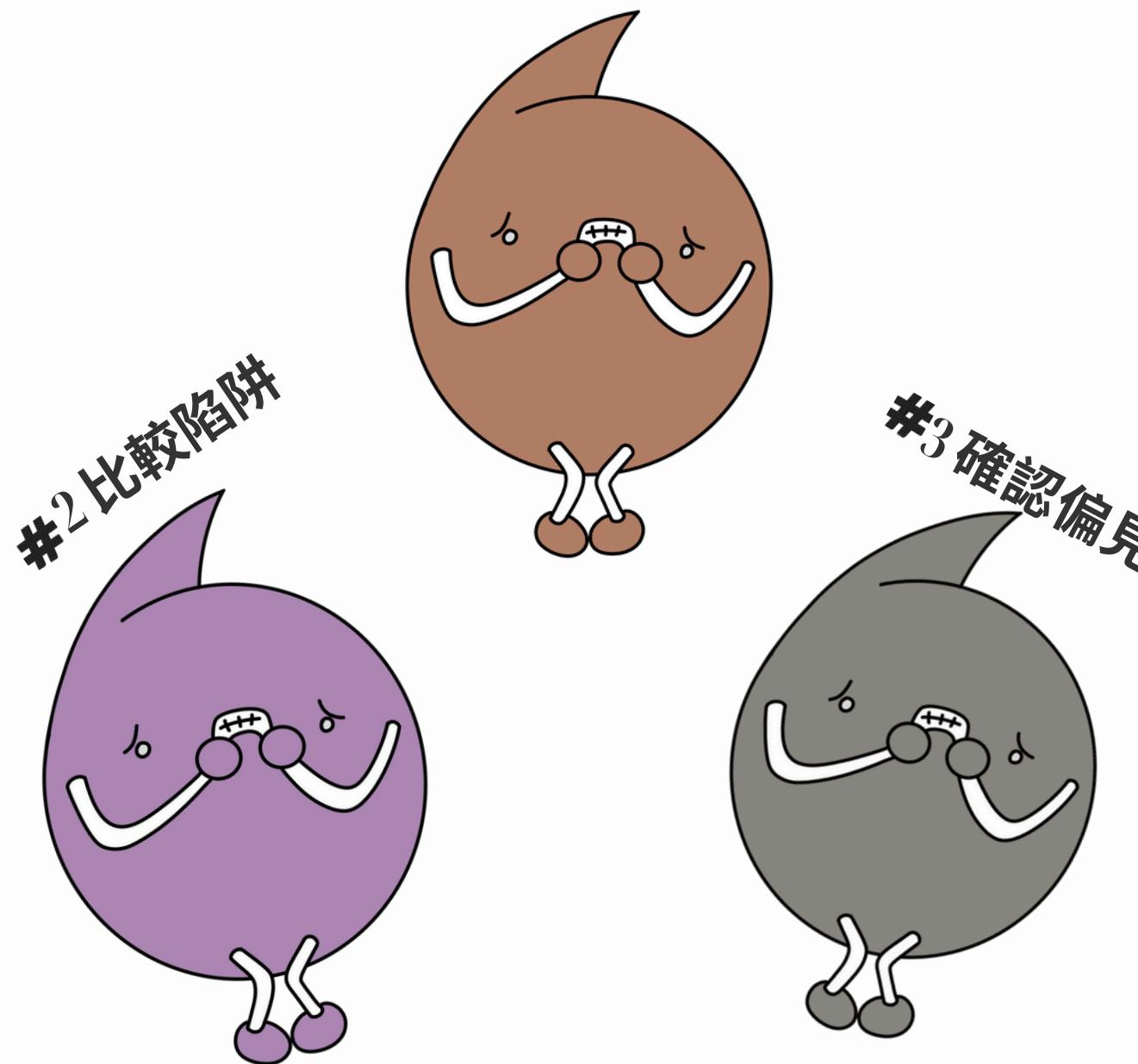
一個問題嘅改變，就係心態嘅改變 🤝



# AI 時代最常見嘅 3 個心理陷阱

過去幾個月，我同好多企業同事交流，發現大家對 AI 嘅焦慮，其實源自幾個常見嘅「認知偏誤」(Cognitive Biases)：

## #1全有全無思維陷阱



【陷阱 1：全有或全無思維 (All-or-Nothing Thinking)】  
「如果我唔能夠完全掌握 AI，咁就唔好學」

呢個係認知行為治療入面最常見嘅思維扭曲。現實係：  
•冇人「完全掌握」任何工具  
•學習係一個漸進嘅過程  
•用到 AI 嘅 20% 功能已經可以提升 80% 效率

【陷阱 2：比較陷阱 (Social Comparison)】  
「睇人哋用 AI 呒叻，我真係好差」

Leon Festinger 嘅社會比較理論話我哋知：  
•向上比較會帶來壓力  
•每個人起點、資源都唔同  
•同自己比較先最有意義

【陷阱 3：確認偏誤 (Confirmation Bias)】  
「AI 一定會取代我」→ 只留意支持呢個想法嘅新聞

心理學研究發現：  
•我哋傾向搵支持自己信念嘅證據  
•而忽略相反嘅資訊  
•呢個會強化焦慮

認出陷阱，就係避開陷阱嘅第一步 💡

你有冇跌入過呢啲陷阱？  
IG 留言分享 👇 @matchyma.psy4work



工於心理，心理優勢 [Day 10]

# 學習功課

## 又係了解自己嘅時間

## AI 適應力自我評估

過去幾日，我哋探討咗 AI 時代嘅心理挑戰。今日，我想邀請你做一個簡單嘅自我評估。

呢個評估基於組織心理學嘅「適應力」(Adaptability) 研究，評估你面對 AI 變化嘅心理準備度。

### 【AI 適應力自我評估】

用 1-5 分評估以下陳述 (1=非常不同意，5=非常同意)：

#### 1. 自我效能 (Self-Efficacy)

「我相信自己有能力學識用 AI 工具」

你嘅分數：\_\_

#### 2. 開放心態 (Openness)

「我願意嘗試新嘅 AI 應用，即使可能失敗」

你嘅分數：\_\_

#### 3. 學習動力 (Learning Agility)

「我主動搵 AI 相關嘅學習資源」

你嘅分數：\_\_



# 學習功課

## AI 適應力自我評估

### 4. 情緒調節 (Emotional Regulation)

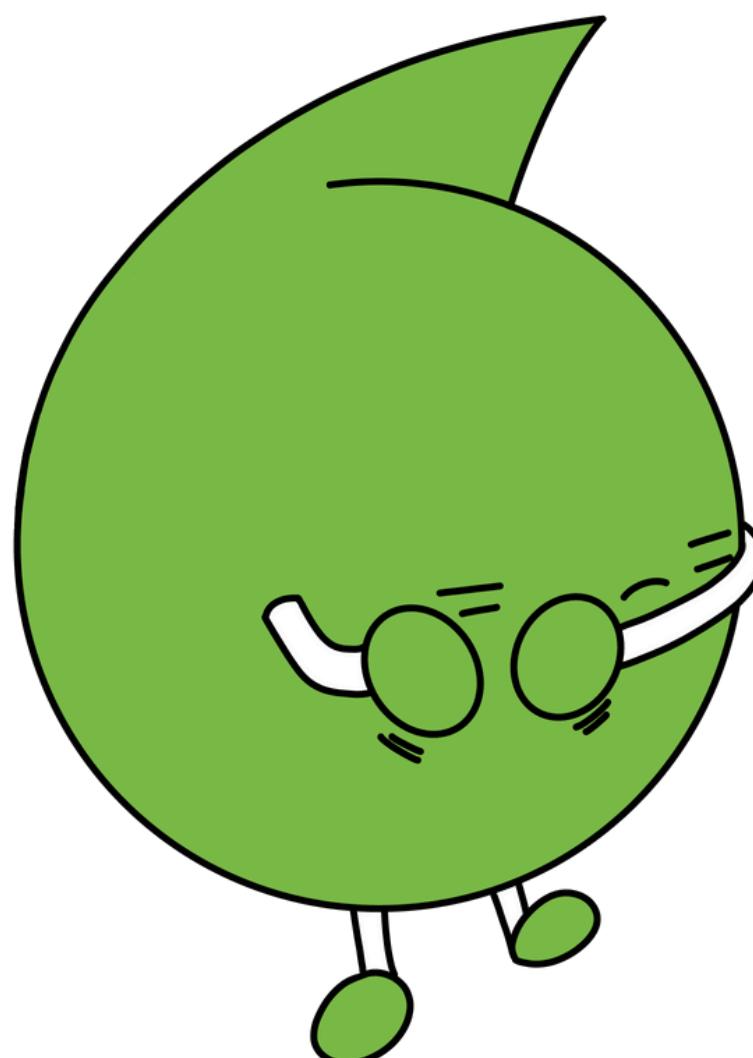
「面對 AI 帶來嘅變化，我能夠保持冷靜」

你嘅分數：\_\_

### 5. 問題解決 (Problem-Solving Orientation)

「遇到 AI 相關問題，我會主動尋求解決方法」

你嘅分數：\_\_



#### 【計分】

20-25 分：你嘅 AI 適應力強 💪

15-19 分：你嘅適應力中等，有進步空間 👍

10-14 分：建議加強心理資本建立 📚

5-9 分：考慮尋求專業支援或培訓 🤝

記住：呢個唔係測驗，冇對錯之分。

目的係幫你了解自己嘅起點，  
從而制定適合自己嘅成長計劃。

IG 留言分享你嘅總分，大家一齊交流 💬  
[@matchyma.psy4work](https://www.instagram.com/matchyma.psy4work)

嚟緊我哋會探討如何提升每一個維度 🚀



# AI 係工具 唔係威脅

## Today Reflection:

### 重新框架你對 AI 嘅睇法 🧘

又係pause一下，反思呢幾日嘅學習。

心理學入面有個好強大嘅概念叫「認知重構」(Cognitive Reframing)。簡單講，就係：

同一件事，你用唔同角度去詮釋，會帶嚟完全唔同嘅情緒同行為。

關於 AI，我哋可以有兩種框架：

#### 【威脅框架 Threat Framing】

- AI 係敵人
  - AI 會取代我
  - AI 令我失去價值
- 結果：焦慮、抗拒、逃避

#### 【工具框架 Tool Framing】

- AI 係助手
  - AI 幫我做得更好
  - AI 釋放我去做更有意義嘅事
- 結果：好奇、學習、成長



研究顯示，採用「挑戰框架」(Challenge Framing)而非「威脅框架」嘅人：

- ✓ 壓力荷爾蒙 cortisol 水平較低
- ✓ 表現提升 23%
- ✓ 更願意嘗試新事物

今晚，試下做一個簡單練習：

寫低 3 個 AI 可以幫你解決嘅問題  
(而唔係諗 AI 會搶走你咩)

例如：

- AI 可以幫我快速整理資料
- AI 可以幫我產生初稿，我再優化
- AI 可以處理重複性工作，我專注創意

一個問題，改變整個心態 💙

每日都係新嘅一天，帶住新嘅視角前進 🚀

# 點樣建立 AI 適應力

## 第一步：自我效能

### 建立 AI 適應力第一步：自我效能 🤝

上星期，你哋做咗評估未？

嚟緊幾日，我會逐個維度，畀具體方法你提升。今日我哋先講第一個，都係最重要嘅一個：

#### 【自我效能 Self-Efficacy】

心理學家 Albert Bandura 研究咗自我效能 40 年，佢發現：

「你相信自己做得到」呢個信念，比你實際能力更能預測你會唔會成功。

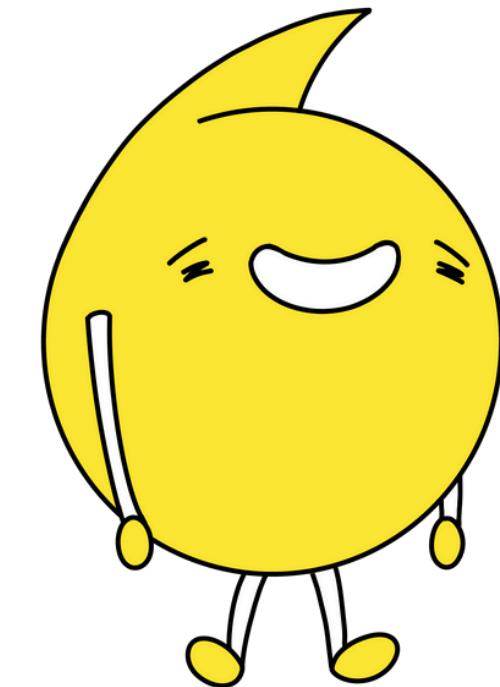
點解？因為自我效能高嘅人：

- ✓ 莫意嘗試挑戰
- ✓ 遇到困難會堅持
- ✓ 失敗後會再試

#### 【點樣建立 AI 適應嘅自我效能？】

Bandura 提出 4 個方法：

小成功體驗 (Mastery Experience) - 最有效！  
→ 由最簡單嘅 AI 工具開始  
→ 例如：用 ChatGPT 寫一封 email  
→ 成功體驗 → 信心提升



#### 【今日行動】

揀一個最簡單嘅 AI 任務，完成佢 ✓

可以係：

- 用 ChatGPT 寫一封 thank you email
- 用 AI 總結一篇文章
- 用 AI 產生 3 個 social media post ideas

完成後，IG 留言話我知你做咗咩！

@matchyma.psy4work

我想見證你嘅第一個小成功 🤝



## 第二步

# 建立開放心態

你有冇試過呢個情況：

明明知道 AI 可能幫到手  
但就係「唔想試」  
或者「遲啲先」  
結果一拖再拖？

呢個其實同一個心理特質有關：開放性  
(Openness to Experience)

【咩係開放性？】

心理學「大五人格」(Big Five) 入面，開放性係指：

- 對新體驗嘅好奇
- 願意嘗試唔熟悉嘅事物
- 接受不確定性

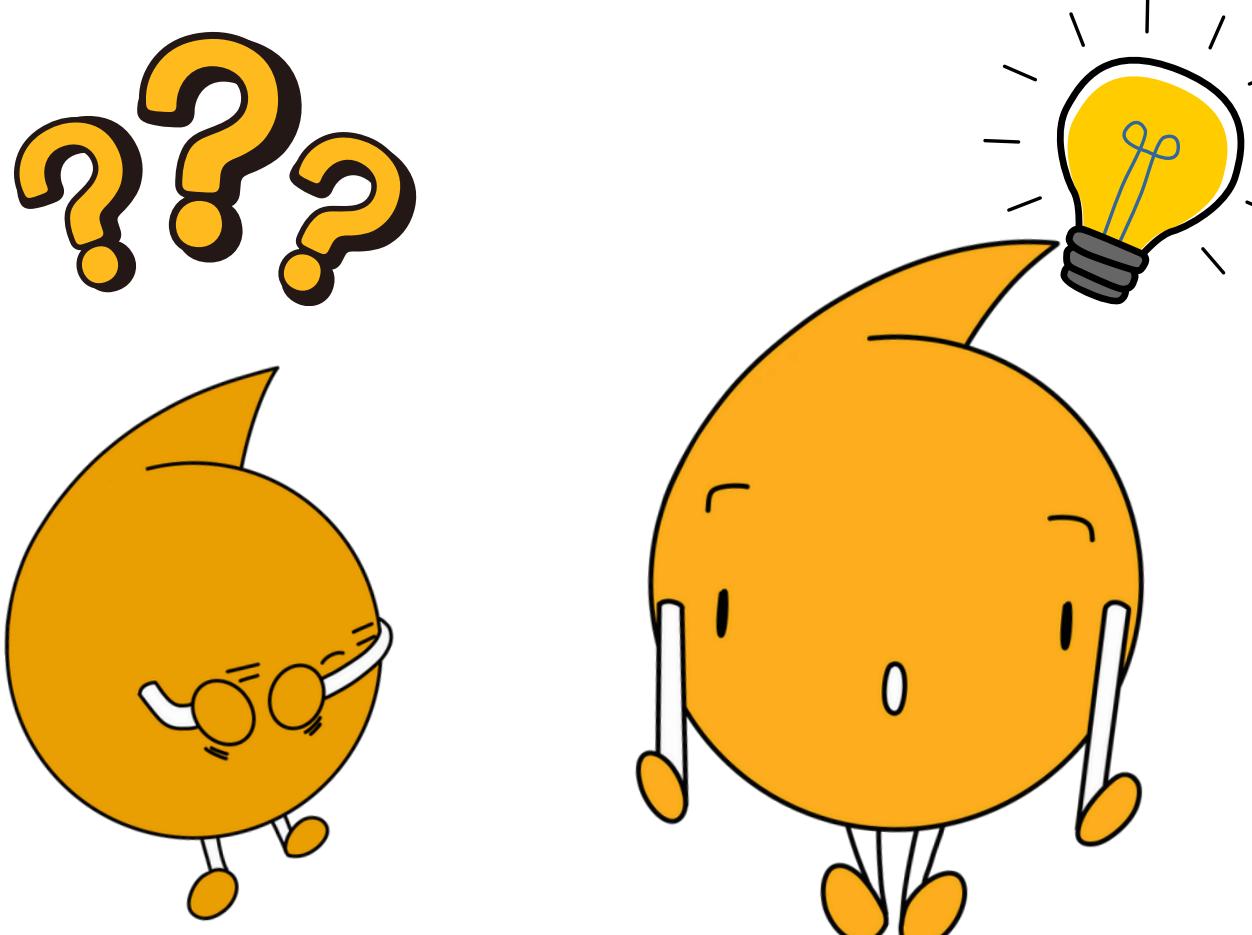
【開放性點影響 AI 學習？】

研究發現，開放性高嘅人：

- ✓ 學習新技能快 2.3 倍
- ✓ 更能適應變化
- ✓ 創新能力高 38%
- ✓ 職涯發展更好

相反，開放性低嘅人會：

- ✗ 等其他人試完先（但永遠都係「遲啲先」）
- ✗ 覺得改變太麻煩
- ✗ 擔心失敗會好尷尬



【點樣提升開放性？】

好消息：開放性唔係固定嘅！以下 3 個方法可以培養：

重新框架「失敗」

- 失敗 = 寶貴嘅學習數據
- 唔係「我唔得」，係「呢個方法唔 work」
- 每次嘗試都係實驗，冇所謂對錯

降低嘗試成本 (Make it safe to experiment)

- 揀風險低嘅場景試
- 例如：用 AI 寫個人筆記（冇人會睇）
- 或者用 AI 做 brainstorming（唔使即刻用）

培養「好奇心優先」思維

- 問「點解呢個 AI 呀設計？」
- 多過問「我做唔做得到？」
- 好奇心會自然推動你去試

【今日挑戰】

試一個你一直想試，但一直未試嘅 AI 功能

可以係：

- 用 AI 畫一幅圖
- 用 AI 分析數據
- 用 AI 學一樣新嘢

最重要唔係結果

係你願意「打開門」嘅勇氣

IG 留言話我知你會試咩！我哋一齊見證  
@matchyma.psy4work

# 又係回顧時間：檢視你嘅進步

又過咗七日日啦！多謝你一直同行 ❤️

過去 7 日，我哋一齊探索咗 AI 時代嘅心理學：

-  Day 8: AI 會取代你？心理學現實分析
-  Day 9: Fixed vs Growth Mindset 嘅 AI 時代
-  Day 10: AI 時代嘅 3 種心理陷阱
-  Day 11: AI 適應力自我評估（週末功課）
-  Day 12: 認知重構：AI 係工具唔係威脅
-  Day 13: 建立 AI 適應嘅自我效能
-  Day 14: 培養開放心態

IG 留言分享你嘅進度 ...  
@matchyma.psy4work  
唔使完美，誠實最重要 ❤️

今日，我想邀請你做一個檢視 

問自己 3 個問題：

我對 AI 嘅焦慮減少咗未？

-  (好焦慮)
-  (有啲焦慮)
-  (少少焦慮)
-  (冇乜焦慮)

我試過新嘅 AI 功能未？

-  有，我試咗 \_\_\_\_\_
-  未有，但我會試
-  未有，仲未準備好

我嘅心態有冇改變？

-  有，我開始覺得 AI 係工具
-  有少少，但仲未穩定
-  未有，感覺差不多



# 點樣保持學習戰鬥力

你有冇試過：

頭幾日好有動力學 AI

但一兩個星期後就唔想郁？

呢個係好正常嘅心理現象。

動機心理學研究發現，學習動力消失主要有 3 個原因：

- ✗ 目標太大太抽象，睇唔到自己嘅進度
- ✗ 冇即時回報，大腦覺得「唔值得」堅持
- ✗ 孤軍作戰，冇外在支持同鼓勵

## 【點樣保持動力？實證方法】

設定「微目標」(Micro-goals)

研究顯示，大目標會令人overwhelm，  
微目標會提升達成率 42%。

唔好話：「我要學識 AI」（太抽象）

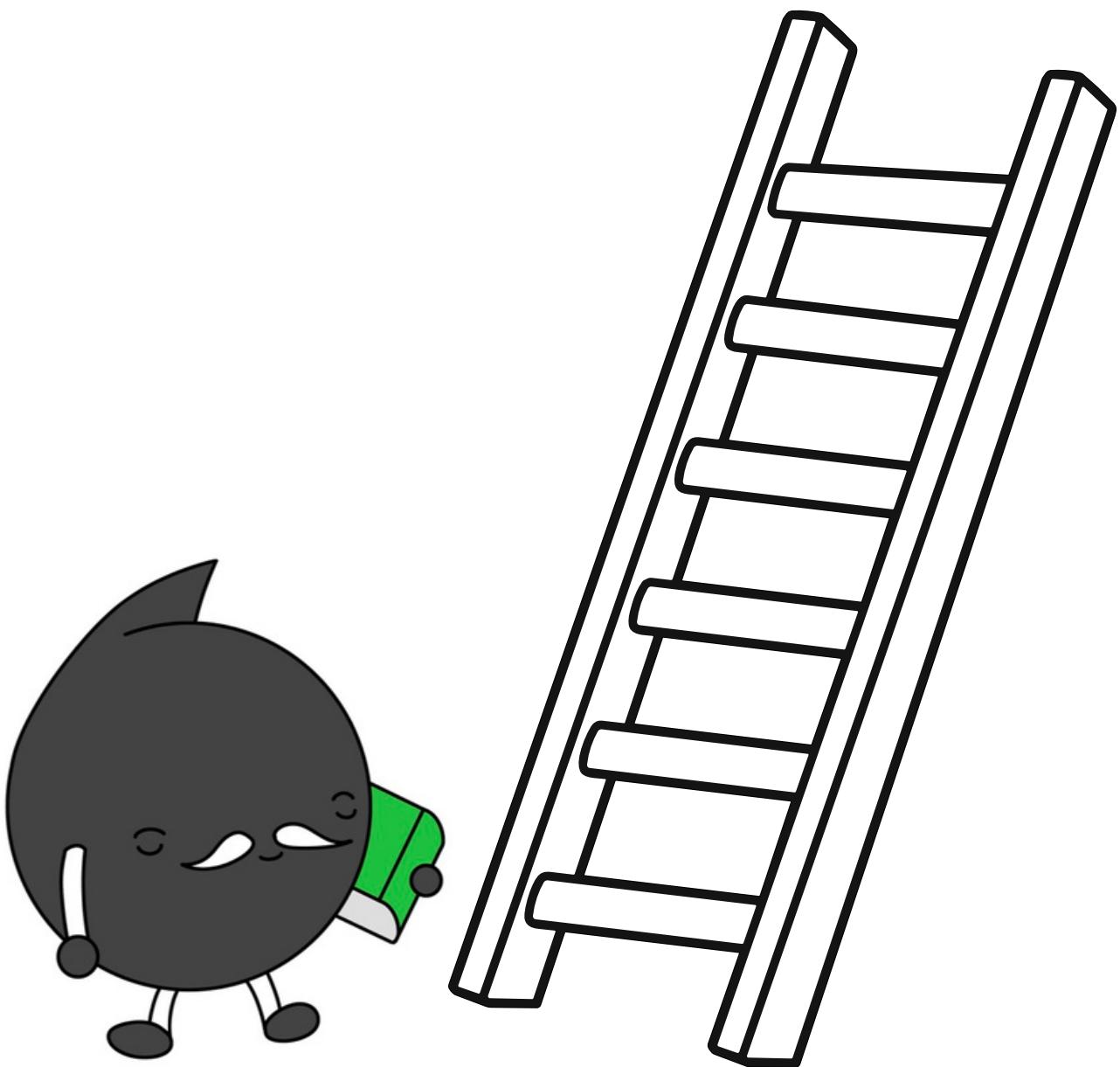
而係話：「今個星期用 AI 寫 3 封工作 email」  
(具體、可量度)

每個微目標應該：

- ✓ 可以喺 1 星期內完成
- ✓ 可以清楚知道做咗未
- ✓ 對你工作有即時幫助

慶祝小勝利 (Celebrate Small Wins)

每次完成微目標，畀自己一個 ✓



Teresa Amabile 嘅研究發現：

「進步原則」(Progress Principle)  
係最強嘅工作動力。

當你睇到自己有進步，大腦會釋放多巴胺，  
你會想繼續做落去。

點慶祝？

- 嘸日曆打個大 ✓
- 同朋友分享
- 約自己一個小獎勵（杯咖啡？）

建立學習社群 (Learning Community)

心理學研究：有學習伙伴嘅人，堅持率提升 3 倍。

你可以：

- 搞 1-2 個同事一齊學
- 加入 AI 學習群組
- 每週分享學習進度

有人同行，你會更容易堅持。

## 【今日行動】

定一個你本週嘅 AI 微目標 🎯

IG 留言話我知，我會陪你達成！  
@matchyма.psy4work

學 AI 好 frustrating? 你唔係一個人 😞→😊

有個學員同我講：

「Matchy，我試咗成個鐘 AI 都整唔到我想要嘅嘢，我真係好想爆粗！」

我答佢：「呢個係正常嘅！學習本身就係一個情緒過山車。」

心理學研究發現，學習新技能時，我哋會經歷好多情緒：

- ⌚ 焦慮：「我做唔做到？」
- ⌚ 挫折：「點解 prompt 啟咁多次都唔啱？」
- ⌚ 沮喪：「係咪我太蠢？」
- ⌚ 想放棄：「算啦，唔學啦」

呢啲情緒全部都係正常、健康嘅。

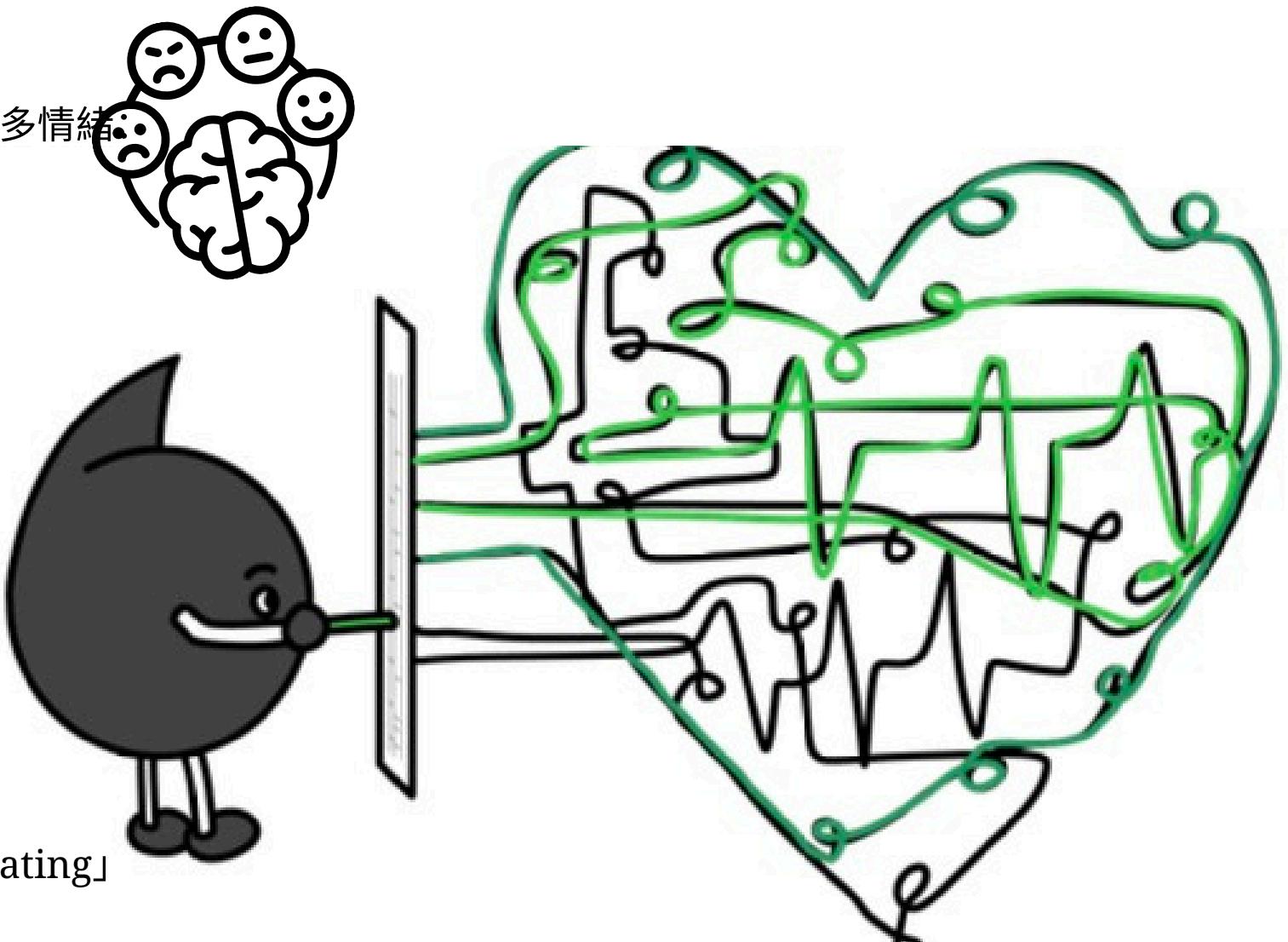
問題唔係「點樣冇情緒」而係「點樣管理情緒，唔好畀佢阻住你學習」

#### 【情緒調節 3 步曲】

命名情緒 (Name it to Tame it)  
神經科學研究發現，當你講出「我而家好 frustrating」大腦嘅杏仁核（情緒中心）活動會減少 50%

唔好壓抑情緒，講出嚟。

對自己溫柔嘅人，心理韌性更高，學習效果更好。



# 學AI 時情緒管管理

接納情緒 (Accept, Don't Fight)

情緒冇對錯，係學習過程嘅一部分。

試下同自己講：

「學新嘢會 frustrating，呢個好正常。我容許自己有呢個感受。」

Kristin Neff 嘅「自我同情」(Self-Compassion)研究顯示：

對自己溫柔嘅人，心理韌性更高，學習效果更好。

重新聚焦 (Refocus on Learning)

情緒穩定後，問自己：

「呢次失敗，我學到咩？」  
唔係「我有咩問題？」

Growth mindset 嘅人會：

- ✓ 將失敗視為學習機會
- ✓ 專注喺可以改善嘅地方
- ✓ 下次再試，用新方法

#### 【今日練習】

下次用 AI 遇到挫折時：

1. 講出嚟：「我好 frustrating」
2. 接納：「呢個係正常嘅」
3. 學習：「我可以點做得更好？」

試下呢 3 步，你會發現自己冷靜好多 🧘

# 解決問題思維

遇到 AI 問題時，你第一個反應係咩？

呢個反應，決定咗你會進步定原地踏步。

心理學將思維分為兩種：

## 【問題導向 Problem-Focused Thinking】

遇到困難時：

- ✗ 「呢個 AI 好垃圾」
- ✗ 「我真係唔識用」
- ✗ 「點解咁難？好煩」

呢種思維會令你：

- 停留喺負面情緒
- 歸咎於外在因素
- 冇採取行動

## 【解決導向 Solution-Focused Thinking】

遇到困難時：

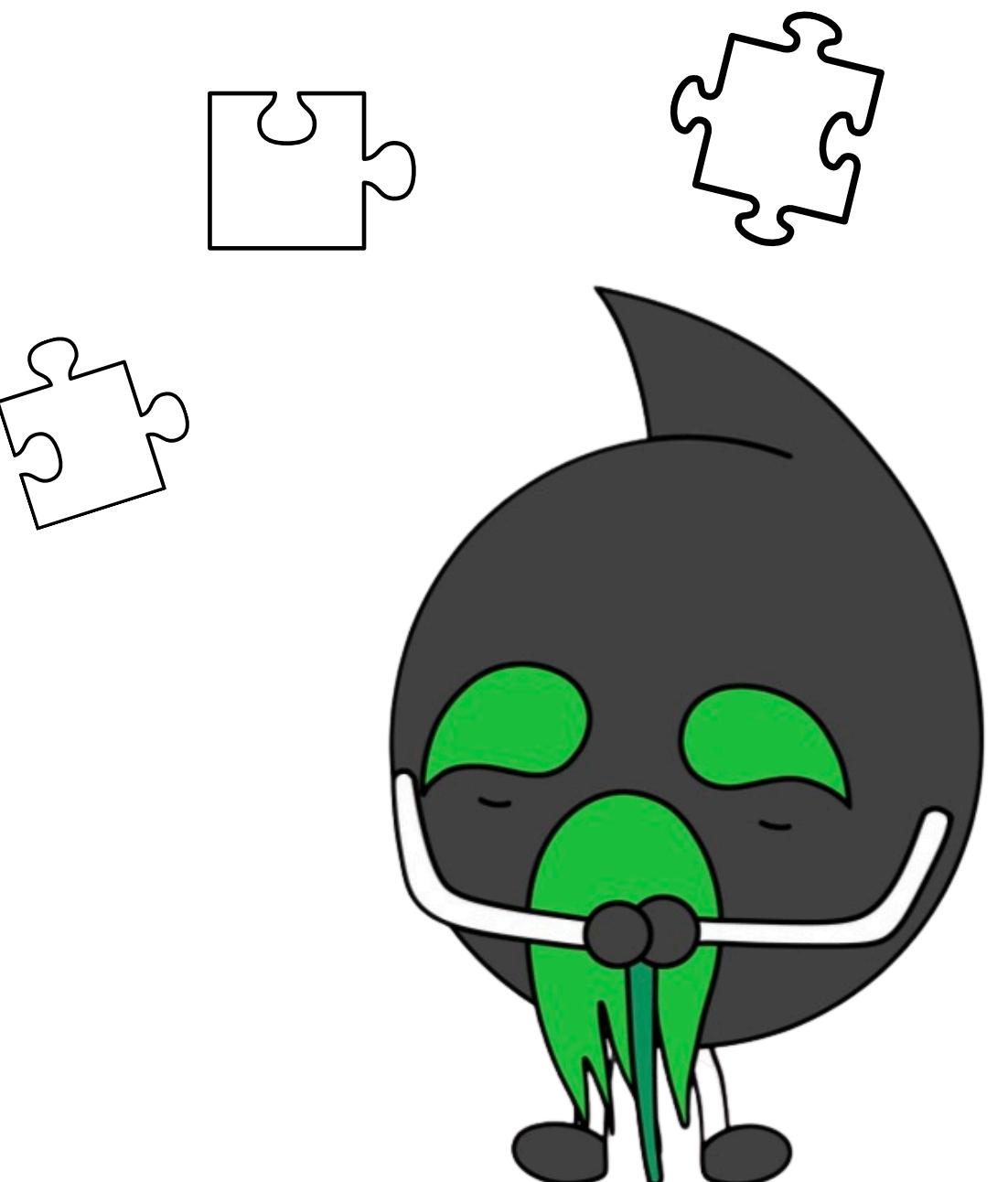
- ✓ 「我可以點改善 prompt？」
- ✓ 「有冇教學可以參考？」
- ✓ 「我試下用另一個方法」

呢種思維會令你：

- 專注喺可以做嘅事
- 主動尋找資源
- 不斷實驗同進步

研究顯示：

解決導向嘅人，學習新技能速度快 2.8 倍 📈



## 【練習：3 個問題轉換】

下次遇到 AI 問題，試下將你嘅諗法轉換：

### 問題導向 🚫 解決導向

- 「點解唔 work？」 → 「我可以點樣令佢 work？」
- 「呢個好難」 → 「我需要學咩先做到？」
- 「我做唔到」 → 「我可以搵邊個教我？」

睇到分別未？

一個 focus 嘅 problem，一個 focus 嘅 solution。

### 【任務】📝

用 AI 做一樣嘢（任何嘢都得）

遇到問題時，記低：

你嘅第一個諗法（通常係 problem-focused）

你轉換後嘅諗法（solution-focused）

你採取咗咩實際行動

IG 留言分享你嘅發現！我想知你經歷咁咩 ...

@matchyма.psy4work



# 你改變咗幾多？

Day 1 開始，你可能係：

- 對職場/AI 感到迷惘或焦慮
- 唔知道點樣面對變化
- 覺得自己好似跟唔上

今日嘅你，可能：

- 開始明白心理學點樣幫到你
- 知道自己嘅心理陷阱
- 試過用新嘅角度睇 AI
- 採取咗一啲小行動

呢個，已經係好大嘅進步 ❤️

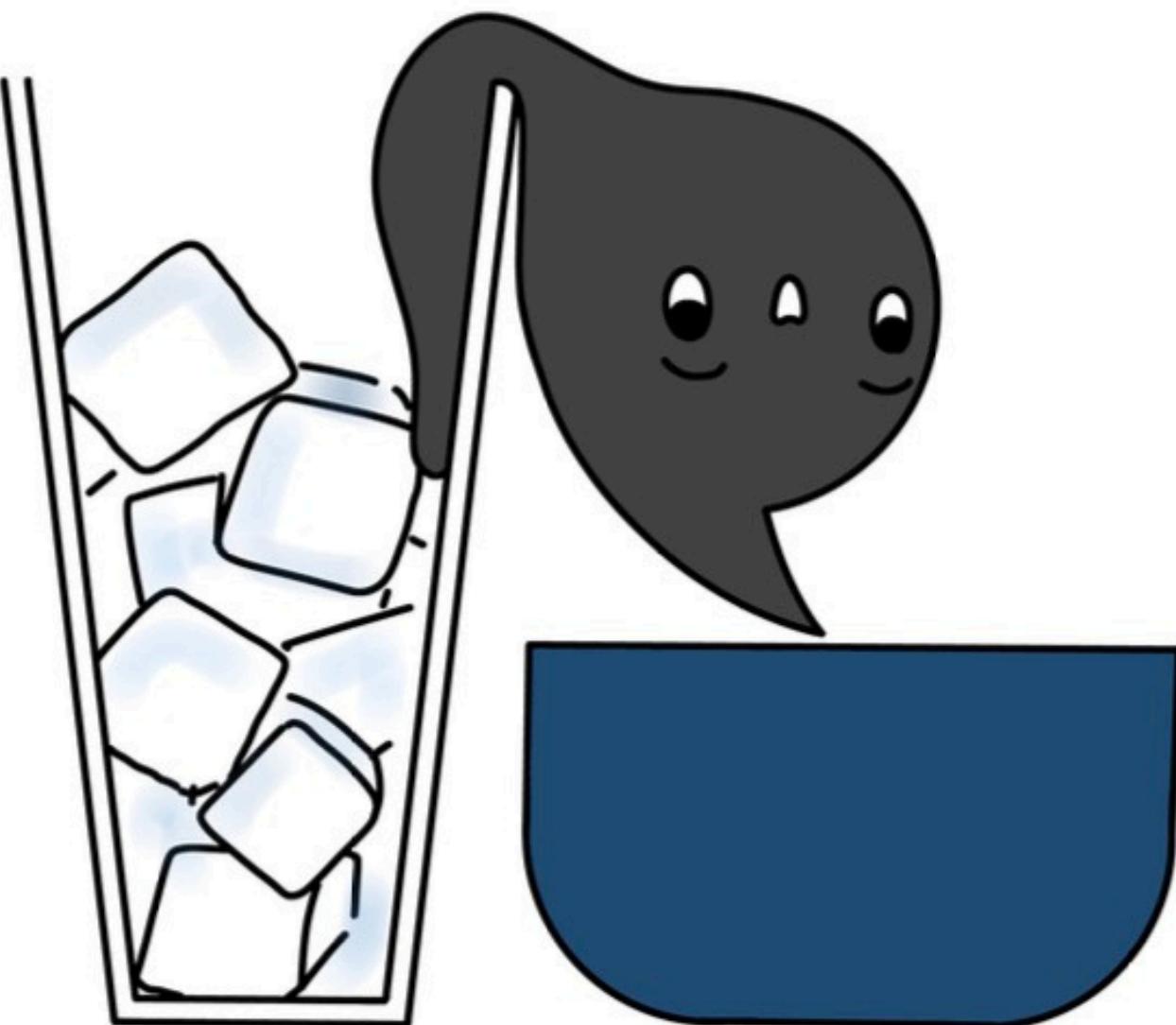
【過去兩星期，我哋一齊學咗咩？】

Week 1：建立心理基礎 🧠

- 心態係你嘅職場作業系統
- 心理資本：Hope, Efficacy, Resilience, Optimism
- 了解自己嘅天賦強項
- 真正嘅休息 = 心理充電
- 認知重構：改變諗法，改變感受

Week 2：面對 AI 時代挑戰 🤖

- AI 焦慮嘅心理根源
- Fixed vs Growth mindset
- 3 個心理陷阱：全有或全無、比較、確認偏誤
- 建立 AI 適應力：自我效能、開放性
- 學習動力、情緒調節、解決問題導向



【今日，我想問你 3 個問題】

對職場/AI，你嘅心態有冇唔同咗？  
(即使只係少少唔同，都係進步)

呢兩星期，你學咗邊個心理學概念最有用？  
(自我效能？認知重構？心理資本？)

你採取咗咩實際行動？  
(試咗 AI？做咗評估？改變咗思維模式？)

IG 留言分享 💬

@matchyma.psy4work

我真心想聽你嘅真實改變

【記住：最重要嘅唔係完美】

你唔需要：

- ✗ 完全冇焦慮
- ✗ 好識用 AI
- ✗ 變成另一個人

你只需要：

- ✓ 願意了解自己
- ✓ 願意面對焦慮
- ✓ 願意嘗試改變
- ✓ 願意持續學習

呢個，已經好勁 💪



工於心理，心理優勢 [Day 19]

# AI無法取代 你的天賦強項



過去日子，我哋花咗時間講「點樣適應 AI」

今個星期，我哋會轉換角度，講「點樣發揮你嘅獨特價值」

因為：

適應係必要，但唔足夠。

你需要建立「不可取代性」。

## 【AI 可以做嘅嘢】🤖

- 快速處理大量資料
- 產生標準化內容
- 執行重複性任務
- 分析數據搵 pattern
- 24/7 運作唔使休息

呢啲嘢，AI 做得好快、好平、好準。

## 【但 AI 做唔到嘅嘢】🌟

- 你獨特嘅人生經驗與洞察
- 你對人嘅深刻理解與同理心
- 你多年建立嘅信任關係
- 你嘅創意與情境判斷
- 你嘅價值觀、熱情與使命感

呢啲，就係你嘅「天賦強項」(Signature Strengths)

呢啲，就係你嘅「天賦強項」(Signature Strengths)

正向心理學之父 Martin Seligman 嘅研究發現：

當你發揮強項工作時：

- ✓ 工作表現提升 6 倍
- ✓ 工作滿足感提升 3 倍
- ✓ 職業倦怠率下降 40%
- ✓ 創意思維提升 50%

## 【點解強項咁重要？】

AI 時代，最大嘅競爭優勢唔係「做到 AI 做到嘅嘢」而係「做到 AI 做唔到嘅嘢」

你嘅強項 = 你嘅護城河 🏙

## 【今日，問自己一個問題】

「我有咩係做得特別好，又做得特別享受嘅？」

IG 留言分享 💬

@matchyma.psy4work

呢個係發現強項嘅第一步！

一齊探索你嘅獨特價值 🚀



工於心理，心理優勢 [Day 20]

# 點樣識別你的天賦強項

好多人以為「強項」 = 你識做嘅嘢

錯！

真正嘅 Signature Strengths，係你「做得好 + 做得開心」嘅嘢 ✨

【咩係 Signature Strengths?】

心理學家 Martin Seligman 同 Chris Peterson 研究咗全球 200 萬人，發現：

真正嘅強項有 3 個特徵：

真實感 (Authenticity)

「做呢樣嘢時，我覺得好似真正嘅自己」  
冇需要扮，冇需要勉強

活力感 (Energizing)

「做緊嘅時候，我越做越有力」  
唔係做完好叻，而係做完有滿足感

學習快 (Rapid Learning)

「我好似天生就識咁」  
或「我學呢樣嘢特別快」

【點樣發現你嘅強項？】

好多人唔知道自己嘅強項，因為對佢哋嚟講「太自然」。

試下用呢 3 條問題：

Q1: 邊啲任務，你做得特別快、特別好？  
(其他人覺得好難，但你覺得好容易)

例如：

- 你好快就睇穿問題核心
- 你好容易就令人感到舒服
- 你好自然就睇到改善空間

Q2: 邊啲時候，你會「入咗 flow」？  
(專注到唔記得時間，唔覺叻)

例如：

- 整理資料時
- 同人傾計時
- 解決複雜問題時
- 設計或創作時

Q3: 邊啲嘢，人哋經常讚你，但你覺得「冇咩特別」？

呢個好重要！

因為你嘅強項對你嚟講太自然  
所以你會覺得「冇咩大不了」  
但其他人會覺得好勁



# 點樣識別你的天賦強項

## 【今日練習】



拎紙筆出嚟，回答呢 3 條問題  
每條問題寫低至少 3 個答案

然後留言分享其中一個  
我會幫你分析係咩強項類別！

記住：  
強項唔一定係「專業技能」（例如 Excel、Coding）

可以係：

- 點樣諗嘢（策略思維、創意思維）
- 點樣待人（同理心、影響力）
- 點樣做嘢（執行力、細心）

聽日我哋會講：  
點樣用「強項 × AI」，發揮最大效果



AI 唔係你嘅敵人，係放大你強項嘅工具 🚀

### 【錯誤思維 vs 正確思維】

✗ 錯誤：「AI 會取代我嘅工作」

→ 心態：對抗 AI，抗拒學習

→ 結果：真係可能被取代

✓ 正確：「點樣用 AI 放大我嘅強項？」

→ 心態：善用 AI，放大優勢

→ 結果：變得更不可取代

### 【強項 × AI 應用公式】

關鍵唔係「AI 可以做咩」

而係「AI 點樣幫你做得更好」

以下係唔同強項嘅應用方法：

💡 如果你嘅強項係「創意思維」

• AI 做：初步 brainstorming，產生 100 個點子

• 你做：創意提煉、組合、優化出最有洞察力嘅 3 個方案

→ 結果：創意質量 × 速度都提升

📊 如果你嘅強項係「分析能力」

• AI 做：整理大量數據，找出 pattern

• 你做：深度洞察、策略建議、情境判斷

→ 結果：分析深度同廣度都提升



## 強項 × AI = 你的超能力

❤️ 如果你嘅強項係「同理心/人際關係」

• AI 做：提供客戶數據、互動記錄

• 你做：個人化關懷、建立信任、深度連結嘅)

2. 摳一個方法，用 AI 放大佢

3. 今日就試做一次

✍️ 如果你嘅強項係「寫作/溝通」

• AI 做：產生初稿、整理資料、檢查文法

• 你做：風格潤飾、情感注入、訊息深化

→ 結果：產出速度 × 質量都提升

🎯 如果你嘅強項係「策略思維」

• AI 做：分析唔同選項、提供數據支持

• 你做：情境判斷、風險評估、最終決策

→ 結果：決策質量同速度都提升

【關鍵原則】⚡

唔好用 AI 做你唔擅長嘅嘢（補短）

而係用 AI 放大你擅長嘅嘢（揚長）

因為：

補短 = AI 幫你做到 60 分（平庸）

揚長 = AI 幫你由 80 分去到 95 分（卓越）

【今日行動】📝

1. 詮返你嘅一個強項（可以係聽日發現嘅）

2. 摳一個方法，用 AI 放大佢

3. 今日就試做一次

留言分享你嘅「強項 × AI」組合！...

我會畀你更具體嘅建議

記住：AI 係工具，你先係主角 ⭐

# 點樣每日喺工作發揮強項? 📬

知道強項 ≠ 發揮強項

好多人做完強項評估後：

「我知道我嘅強項係 X，但我份工根本用唔到...」

其實，唔係你份工冇得用強項  
係你未學識點樣「刻意」將強項融入工作 ✨

【方法 : 強項 Job Crafting】

「Job Crafting」係由心理學家 Amy Wrzesniewski 提出  
意思係：將你嘅工作「改造」成更啱你強項嘅版本

唔係叫你換工，而係喺現有工作入面，增加強項嘅比重。

例子：

如果你嘅強項係「人際連結」

但你做緊 data analysis (好似好孤獨)

→ 你可以主動做「將數據轉化為故事，present 界團隊」

→ 呃你就將「人際連結」強項融入工作

如果你嘅強項係「創意思維」

但你做緊好 routine 嘅工作

→ 你可以主動搵「改善流程」嘅機會

→ 將創意應用喺優化現有做法

重點：喺你嘅崗位入面，搵機會發揮強項

【方法 : 15% 強項時間】

研究發現：

當工作有 15% 以上嘅時間係用緊強項  
滿足感同表現都會大幅提升

15% = 每日大約 1 小時

問自己：

「今日我可以用邊 1 個鐘，做最發揮我強項嘅嘢？」

然後刻意安排，將呢 1 個鐘返做呢啲任務。

【方法 : 強項 Reframing】

將「煩嘅任務」重新框架為「強項練習機會」

例子：

「要寫報告好煩」(負面框架)

→ 「呢個係練習我『整理思維』強項嘅機會」(強項框架)

「要開會好浪費時間」(負面框架)

→ 「呢個係練習我『影響力』強項嘅機會」(強項框架)

同一件事，用強項角度睇，動力同質量都會完全唔同。

【今日練習】📝

揀今日一個任務 (任何任務都得)

問自己：「我可以點用我嘅強項做呢件事？」

然後真係咁做

IG 留言分享你嘅嘗試 💬

@matchyma.psy4work



如何每天  
發揮你的小宇宙



工於心理，心理優勢 [Day 23]

# 用天賦強項 建立影響力



影響力唔係靠職位，係靠你嘅獨特價值 ✨  
好多人以為「影響力」 = 做 manager  
其實唔係。

## 【影響力嘅心理學真相】

心理學研究發現：  
人哋會聽你，唔係因為：  
✖ 你係佢 boss  
✖ 你講嘢大聲  
✖ 你資歷深

而係因為：  
✓ 你提供咗佢哋需要嘅價值  
✓ 你幫佢哋解決咗問題  
✓ 你令佢哋做得更好

呢個就係「專家影響力」(Expert Power)

當你用強項幫人解決問題  
→ 你就自然建立咗影響力

## 【3 種強項影響力】

解決問題型影響力  
用你嘅強項，幫團隊解決「卡住」嘅問題

例子：  
你嘅強項係「系統思維」  
→ 當團隊流程亂晒，你幫佢哋理順  
→ 大家會依賴你嘅判斷  
→ 你就冇咗影響力

賦能型影響力  
用你嘅強項，幫其他人做得更好

例子：  
你嘅強項係「同理心 + 溝通」  
→ 你幫新人適應、幫同事解壓  
→ 大家會信任你  
→ 你就冇咗影響力

願景型影響力  
用你嘅強項，幫大家睇到可能性

例子：  
你嘅強項係「策略思維」  
→ 當團隊迷失方向，你幫佢哋睇到未來  
→ 大家會跟隨你  
→ 你就冇咗影響力

## 【關鍵洞察】💡

唔好模仿其他人嘅影響力方式

Steve Jobs 用「願景」建立影響力  
Sheryl Sandberg 用「賦能」建立影響力  
Elon Musk 用「解決問題」建立影響力

你唔需要變成佢哋  
你需要用「你獨有」嘅強項建立影響力

# 用天賦強項 建立影響力



## 【今日練習】



谂一個你可以用強項幫到嘅人/團隊  
然後主動提供協助

例如：

「我留意到你做緊 X，我嘅強項係 Y，  
我可以點幫到你？」

IG留言話我知你會點做 ...  
@matchyma.psy4work

# 開始你嘅強項日記

過去幾日，我哋探索咗好多關於「強項」而家我想邀請你開始一個簡單但好有效嘅練習：

強項日記 📝

【強項日記點寫？】

每日花 5 分鐘，記低 3 樣嘢：

今日我用咗咩強項?  
(例如：創意、分析、同理心、溝通)

喺邊個情況用咗?  
(具體嘅任務、對話、或者挑戰)

效果點?  
(你自己嘅感受 + 其他人嘅反應)

【點解要寫強項日記？】  
心理學家 Martin Seligman 嘅研究發現：

寫強項日記 2 星期嘅人：  
 幸福感提升 28%  
 自我效能提升 34%  
 工作表現提升 21%  
 抑鬱症狀減少 47%

點解會咁有效？

因為當你有意識咁留意自己嘅強項：  
→ 你會更加多咁用佢  
→ 你會做得更好  
→ 你會建立正向循環 🎯

【任務】 📝

今日

開始寫第一篇，記低今日用咗咩強項

聽日

繼續寫第二篇，記低聽日嘅強項時刻

之後：

每日都寫，堅持最少 2 星期

【格式好簡單】

日期：2026年1月25日

強項：同理心

情況：同事好frustrated，我坐低聽佢傾

效果：佢話多謝我，我自己都覺得好有意義

就係咁簡單！

【你可以用咩方式記錄？】

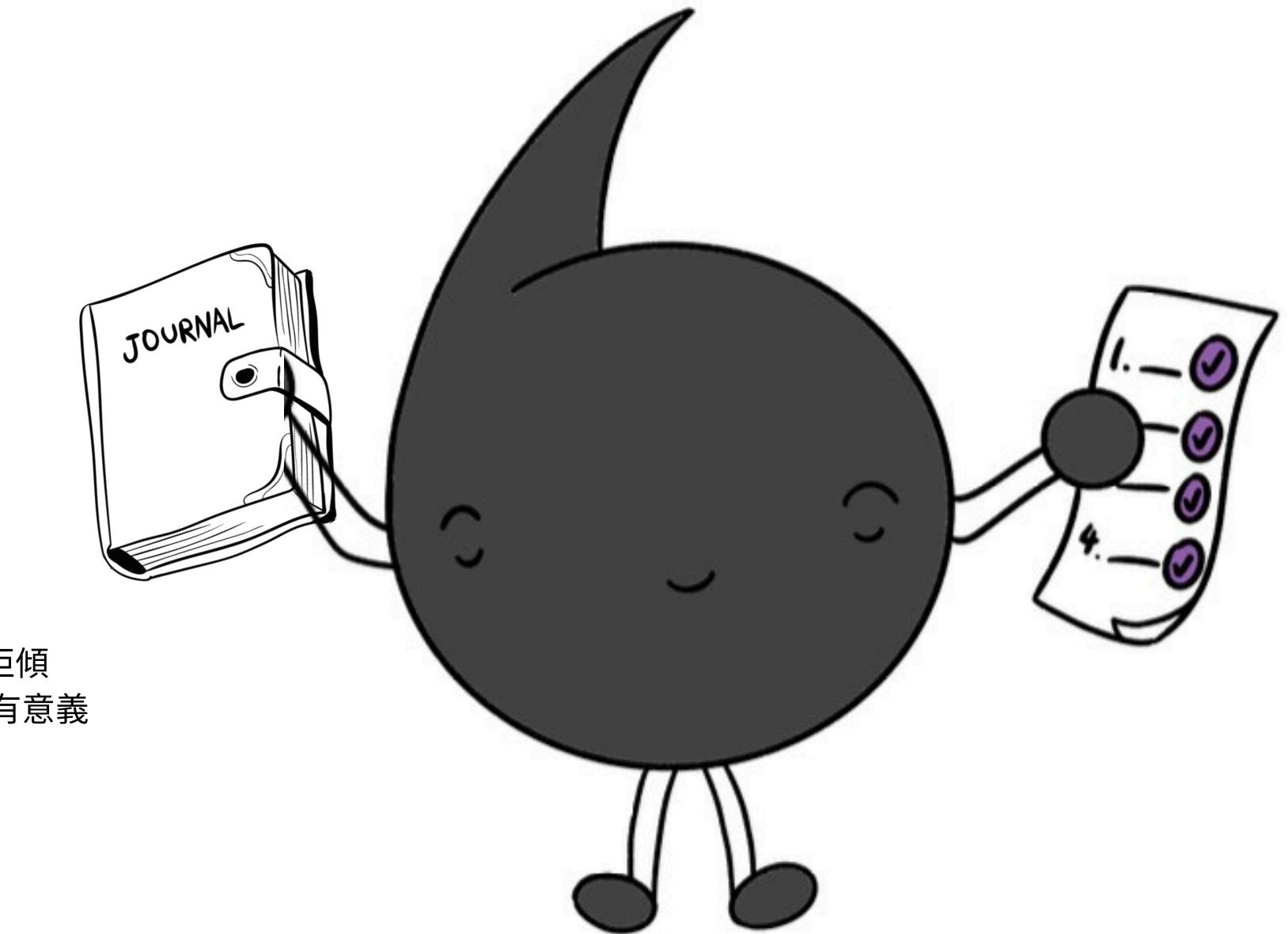
- 實體筆記本（推薦！寫字有治療效果）
- 手機 Notes app
- Notion / Evernote
- 甚至係語音記錄

最重要係：容易做，可以堅持

IG留言話我知你會用咩方式記錄！ 💬

@matchy.ma.psy4work

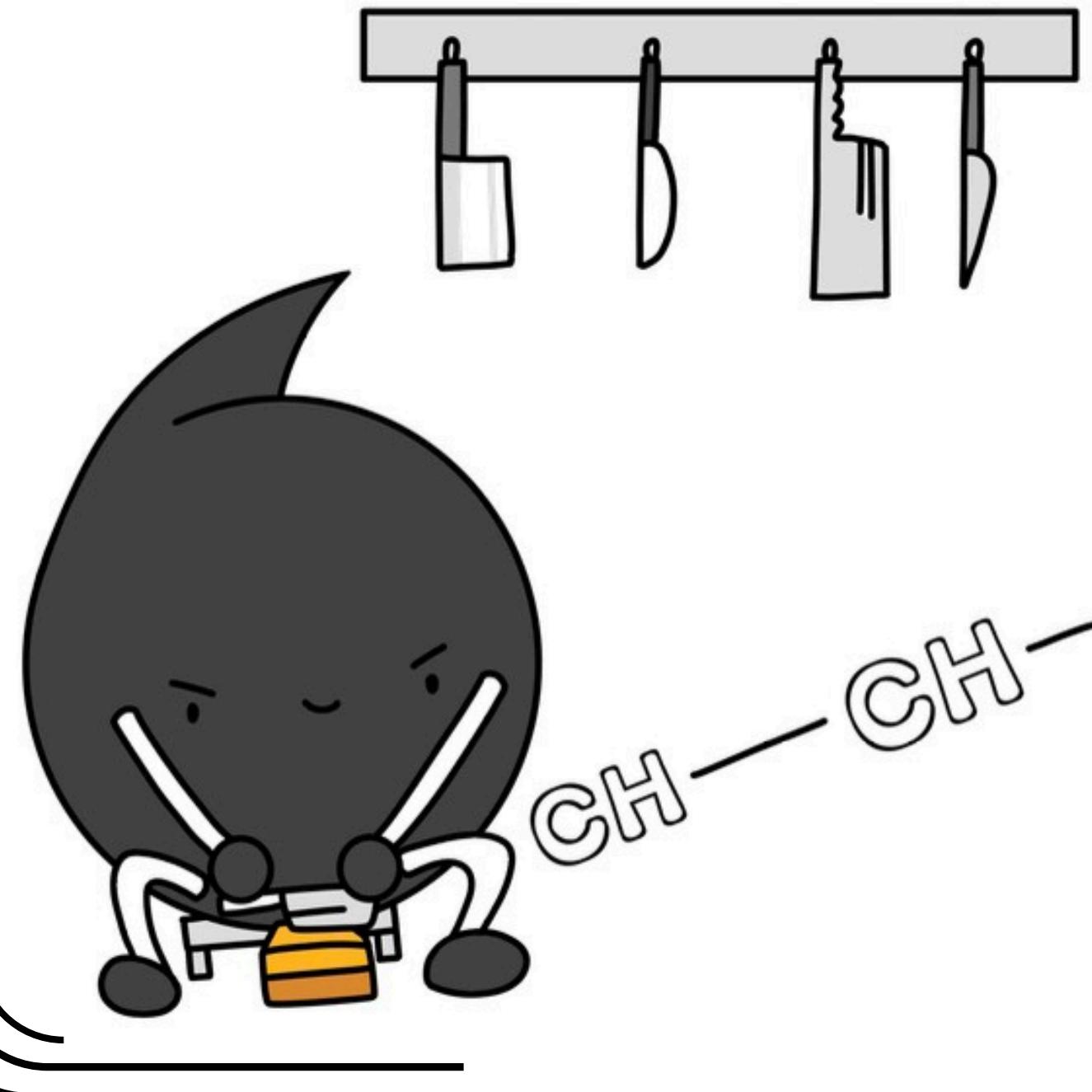
一齊培養「強項意識」，一齊工於心理 💪



## 強項日記 Strengths Journal



# 從「適應」到「發揮」



3 個星期過去，你嘅旅程去到邊？

今日係 Day 26，我哋一齊回顧下過去 3 週嘅成長：

## 【Week 1：建立心理基礎】

你學識咁：

- 心態係你嘅職場作業系統
- 心理資本：Hope, Efficacy, Resilience, Optimism
- 自我認知：了解你嘅天賦強項
- 真正嘅休息 = 心理充電
- 認知重構：改變諗法，改變感受

## 【Week 2：適應 AI 時代】

你學識咁：

- AI 焦慮嘅心理根源
- Fixed vs Growth mindset
- 避開 3 個心理陷阱
- 建立 AI 適應力：自我效能、開放性
- 學習動力、情緒調節、解決問題導向

## 【Week 3：發揮天賦強項】

你學識咁：

- 辨識你嘅 Signature Strengths
- 強項 × AI = 超能力
- 點樣每日發揮強項
- 用強項建立職場影響力
- 強項日記練習

IG 留言分享你嘅反思  
@matchyma.psy4work

【今日，我想同你分享一個重要嘅心理學洞察】

適應 ≠ 成功

適應只係「生存」(Surviving)

發揮強項先係「蓬勃發展」(Thriving) ✨

好多人用盡力氣「適應變化」：

- 學 AI (但好辛苦)
- 追潮流 (但好効)
- 補短板 (但冇突破)

但其實，真正嘅成功唔係「適應」

而係「發揮」：

- 發揮你嘅強項
- 創造你嘅獨特價值
- 建立你嘅影響力

AI 時代，最大嘅競爭優勢：

唔係「做到 AI 做到嘅嘢」

而係「做到 AI 做唔到嘅嘢」

你嘅強項 = 你嘅護城河

【今日，問自己 3 個問題】

呢 3 個星期，我對自己嘅認識深咗幾多？

(你有冇發現一啲以前唔知道嘅強項？)

我辨識到邊啲強項？

(寫低 3-5 個)

下個星期，我會點樣更多咁發揮強項？

(一個具體嘅行動)



工於心理，心理優勢 [Day 26]

# 從「知道」到「做到」



過去 3 週，你學咗好多心理學知識：

- 心理資本
- AI 適應力
- 天賦強項
- 情緒調節
- 認知重構

但我哋都知道：

知識 ≠ 改變

行動先係真正嘅改變 💥

## 【知行落差 (Knowing-Doing Gap)】

管理學教授 Jeffrey Pfeffer 嘅研究發現：  
大部分人都有「知行落差」

點解我哋會「知道但做唔到」？

心理學研究發現 3 個主要原因：

目標太抽象，唔知從何入手  
「我要發揮強項」 → 太 general，唔知做咩  
「今個星期用強項做 3 個 presentation」 → 具體，  
可執行

冇系統支援，純靠意志力  
靠意志力 = 好快耗盡（研究顯示平均 3-7 日）  
靠系統（習慣、環境設計、提醒機制）= 可以持續

冇即時回饋，睇唔到進步  
睇唔到進步 = 失去動力，放棄  
有記錄、有檢視、有慶祝 = 保持動力

有記錄、有檢視、有慶祝 = 保持動力

【呢個星期，我哋會解決呢 3 個問題】

- 點樣將抽象概念變成具體行動
- 點樣建立系統（唔係靠意志力）
- 點樣追蹤進步（保持動力）

## 【今日行動】 📝

過去 3 週，揀一個你最有共鳴嘅概念  
(可以係心態、強項、適應力、任何一個)

然後問自己：

「我可以今日做一個咩『微行動』去實踐  
佢？」

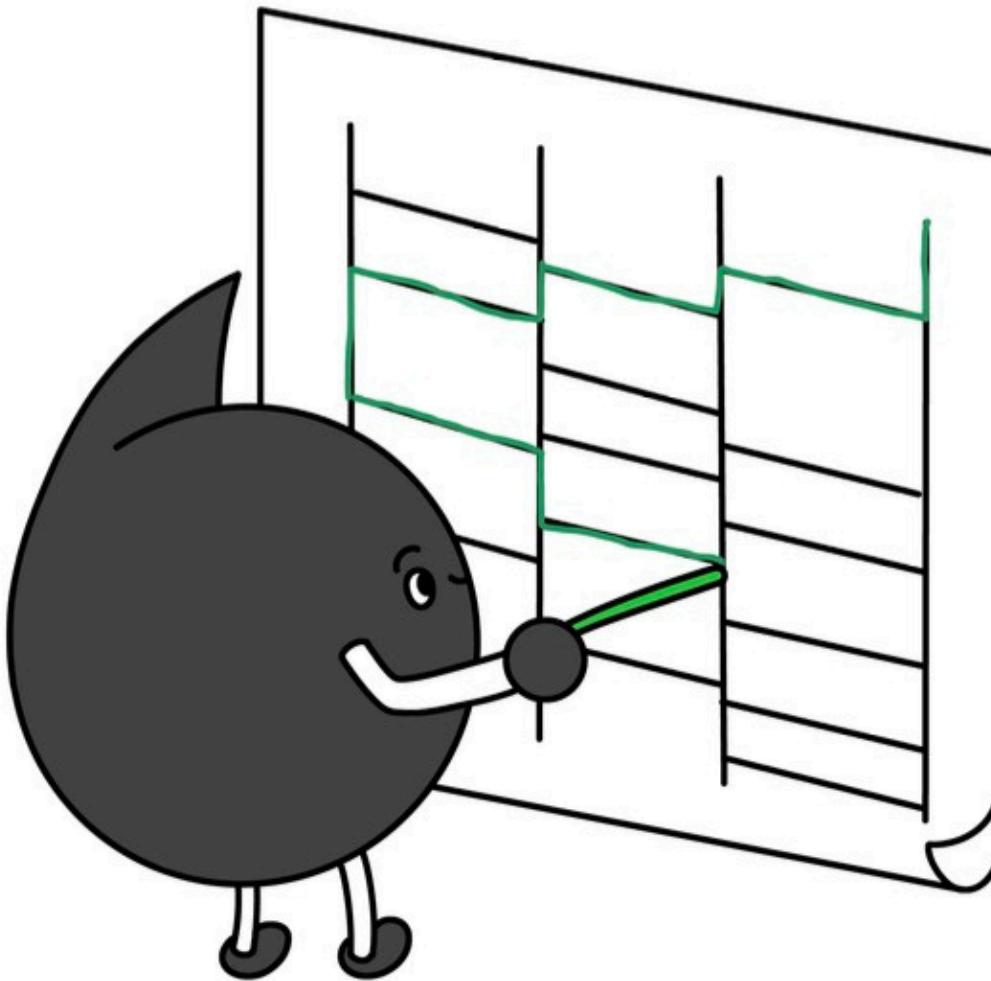
記住：唔使大，但要具體、可做

例子：

- ✗ 「我要發揮強項」（太抽象）  
✓ 「今日開會時，我會用我嘅『提問能力』強項」（具體）

留言分享你嘅「微行動」 ...  
@matchyoma.psy4work  
我會為你打氣！

# 建立「微習慣」系統： 改變唔係靠意志力



## 【點解大目標會失敗？】

你有冇試過：

新年立志「我要每日學 AI 1 個鐘」

→ 第 1 日：做到

→ 第 2 日：勉強做到

→ 第 3 日：好効，算啦

→ 第 4 日：放棄

點解會咁？

因為：目標太大、太難、太依賴意志力

研究顯示：意志力好似電池，會耗盡

當你効、有壓力、情緒差時，意志力就冇咗

## 【微習慣 (Micro-Habits) 威力】

Stanford 行為科學家 BJ Fogg 研究習慣改變 20 年，  
佢發現：

改變嘅秘訣 = 由「超細」開始

唔係「每日學 AI 1 個鐘」

而係「每日開 ChatGPT 1 次」

唔係「每日寫強項日記 1 頁」

而係「每日寫 1 句」

細到你一定做到 ✓

點解咁有效？

做到 → 有成功感

→ 有成功感 → 會想繼續做

→ 繼續做 → 自然會做多咗

→ 做多咗 → 變成習慣

設定「細到唔合理」嘅行為

「每日用 AI 1 分鐘」（唔係 1 個鐘）

「每日寫 1 句強項日記」（唔係寫 1 頁）

「每日問自己 1 條反思問題」（唔係做 1 個鐘反思）

關鍵：細到你就算好効、好忙，都一定做到

## 習慣堆疊 (Habit Stacking)

唔好單獨做新習慣（容易忘記）

而係將佢「堆疊」喺現有習慣後面

公式：

「當我做完 [現有習慣]，我會做 [新習慣]」

例子：

「飲完朝早咖啡後，我會開 ChatGPT 問 1 條問題」

「睇完當日最後一個 email 後，我會寫 1 句強項日記」

「返到屋企換完衫後，我會做 2 分鐘深呼吸」

慶祝每次完成 🎉

呢個係 BJ Fogg 最強調嘅一步！

每次做完微習慣，同自己講：

「做得好！」

「我做到！」

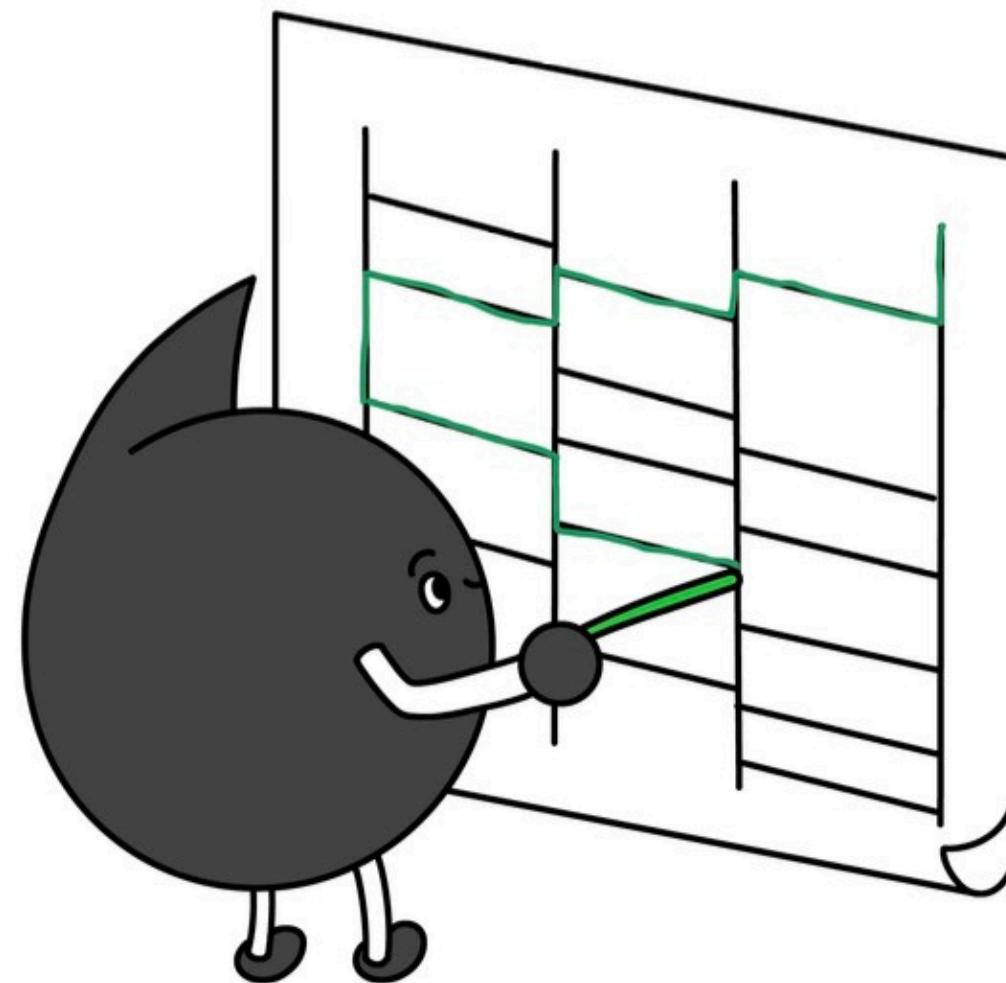
或者畀自己一個 ✓

點解要慶祝？

因為大腦會記住呢個正面感覺

下次就會更想做

# 建立「微習慣」系統： 改變唔係靠意志力



## 【今日練習】



設計 1 個「細到唔合理」嘅微習慣  
然後堆疊喺你現有嘅習慣後面

格式：

「當我 [現有習慣] 後，我會 [新微習慣]」

例子：

「當我飲完朝早咖啡後，我會問 ChatGPT 一條工作相關問題」

IG留言分享你嘅微習慣設計   
@matchyма.psy4work

29 日過去，你仍然喺度。呢個已經好勁 🤙

但我哋都知道，真正嘅挑戰唔係「開始」，係「持續」。

30 日之後，點樣 keep going?

#### 【長期動力嘅 3 個心理學秘密】

秘密 : 進步 > 完美

唔好問：「我做到未？」（二元思維）

要問：「我有冇進步？」（成長思維）

心理學家 Teresa Amabile 研究咗 12,000 個工作日記，發現：

「睇到進步」係最強嘅動力來源比金錢、認可、目標達成都更強

點樣做？

- 每週記低 3 個小進步
- 慶祝過程，唔係只等結果
- 同 1 個月前嘅自己比較（唔係同人比較）

秘密 : 身份 > 目標

唔好話：「我想學 AI」（目標導向）

要話：「我係一個不斷學習嘅人」（身份導向）

James Clear 嘅《Atomic Habits》講：

當你改變身份認同 (Identity)

行為會自然跟隨

點解？

因為人會做「符合自己身份」嘅事

如果你認為自己係「一個不斷學習嘅人」

→ 你會自然去搵學習機會

→ 唔需要靠意志力推動

問自己：

「我想成為點樣嘅人？」

然後做「啲種人會做嘅事」

秘密 : 社群 > 獨自

有人同行，堅持率提升 3 倍

心理學研究發現：

- 有 accountability partner 嘅人，達成率提升 65%
- 定期分享進度嘅人，堅持率提升 3 倍
- 加入社群嘅人，學習速度提升 2.5 倍

點樣做？

- 搞 1-2 個同路人（唔使多）
- 定期（例如每週）分享進度
- 互相鼓勵、打氣、提醒

【30 日後，我會點？】

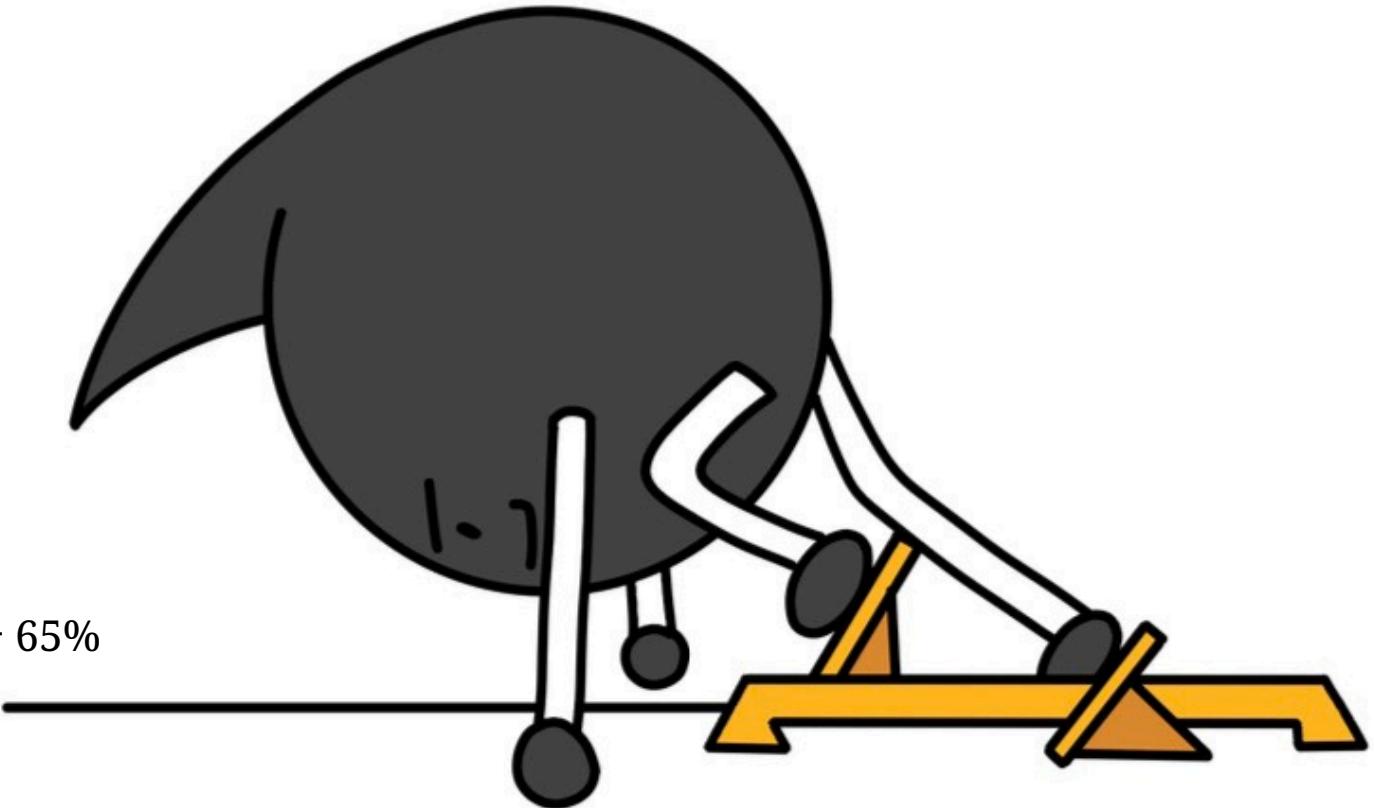
今日，我想你諗下：

「30 日之後，我會點樣 keep learning？」

寫低一個具體計劃：

1. 我會繼續做咩微習慣？
2. 我會搞邊個做 accountability partner？
3. 我會點樣追蹤自己嘅進步？

IG 留言分享你嘅計劃 💬 @matchyma.psy4work



# 點樣保持長期動力



工於心理，心理優勢 [Day 29]



# 30 日完成！ 你的下一站

30 日完成！你做到了！

30 日前，你開始咗呢個旅程  
今日，你完成咗 💪

我想同你講：  
呢個唔係結束，係你新篇章嘅開始 ✨

【30 日，你經歷咗咩？】

Week 1：建立心理基礎 🧠

你學識咗：

- 心態係你嘅職場作業系統
- 心理資本：Hope, Efficacy, Resilience, Optimism
- 自我認知與天賦強項
- 真正嘅休息與充電
- 認知重構能力

Week 2：適應 AI 時代 🤖

你學識咗：

- AI 焦慮嘅心理根源
- Fixed vs Growth mindset
- 避開 3 個心理陷阱
- 建立 AI 適應力
- 自我效能、開放性、情緒調節



工於心理，心理優勢 [Day 30]



# 30 日完成！ 你的下一站

Week 3: 發揮天賦強項 ★

你學識咁：

- 辨識你嘅 Signature Strengths
- 強項 × AI = 超能力
- 點樣每日發揮強項
- 用強項建立職場影響力
- 強項日記練習

Week 4: 知行合一 🚀

你學識咁：

- 從知道到做到
- 建立微習慣系統
- 保持長期動力
- 持續成長策略

【但最重要嘅係】

你唔只係學咗知識

你學識咁一種「生活方式」：

- 了解自己（自我認知）
- 面對變化（心理韌性）
- 發揮優勢（獨特價值）
- 持續成長（終身學習）

呢啲，係 AI 取代唔到嘅能力 ★



# 30 日完成！ 你的下一站

【30 日後，你有 3 個選擇】

選擇 : 重溫一次  
揀一週你最有共鳴嘅內容，再深入實踐  
有時第二次睇，會有更深嘅體會

選擇 : 設計你嘅 90 日計劃  
用學到嘅工具，制定下一季度成長藍圖  
將 30 日變成 90 日、1 年、一生

選擇 : 成為同路人  
分享你嘅學習，幫助其他人開始旅程  
教學相長，分享係最好嘅學習

【最後，我想問你 3 個問題】

呢 30 日，你最大嘅學習係咩？  
(可能係一個概念、一個練習、一個領悟)

你會繼續實踐邊個習慣/概念？  
(揀 1-2 個最重要嘅，深入做落去)

你想對 30 日前嘅自己講咩？  
(寫一句話畀當時嘅自己)

IG 留言分享 💬  
@matchyma.psy4work  
我真心想聽你嘅真實故事

【多謝你嘅同行】 ❤️



30 日，你冇放棄  
呢個已經證明：  
你有心理韌性  
你有學習動力  
你有成長思維

你已經唔係 30 日前嘅你

繼續工於心理  
繼續發揮你嘅獨特價值 🚀

期待將來在線上劃線下跟你見面 ❤️

(P.S. 我會繼續分享職場心理學內容，記得繼續 follow! )



工於心理  
**PSY4WORK**  
MATCHY MA

@matchyma.psy4work



# 工 作 心 理

## PSY4WORK

MATCHY MA



LIKE  
& SUBSCRIBE

