

**CUHK Convocation Study Improvement Awards 2022/23****香港中文大學校友評議會學業進步獎 2022/23****Name**

姓名

蘇可兒

**Major**

主修

社會工作

**Contents 內容**

非常感謝校友評議會對我在學業上努力的肯定。學業進步獎於我而言是一份預料之外的寶貴禮物，更帶有一種付出的努力會被看見和認可的喜悅。正因我知道這種付出和回報並不是理所當然，所以對我而言更覺得被鼓舞和難能可貴。因此想再次對香港中文大學校友評議會表達我深切的謝意。

回想起自己的學習過程，心態上的轉變是令我進步的最大主因。還記得自己在二年級和三年級的時期，自己真的非常重視學習的成績，因此希望可以盡可能做到最完美。然而這種內在的壓力反而大大影響整個學習的過程。因為希望可以做到盡善盡美而遲遲未能開始功課，而心理上亦會因而充滿不同的情緒和壓力，最後影響了整個學習成果。更會因此而認為自己的能力只此而已，認為自己就是不適合讀書甚或乎努力了也只能如此的自我否定。

而在開展我大學四年級時，我不是不再重視學習成績，而是亦會開始關注自己學習以外的生活。某程度，課餘後的放鬆可能亦幫助了我在學業上的表現。例如因為我要安排自己的課餘活動，從而要更好的處理好自己的時間管理，可能亦因有了生活和學習的平衡，心態上反而更加放鬆，讓我能更專注於學習。而在學業上，因為我開始明白到，我可以盡力地做到自己當下的最好，便已經足夠。因此在與組員們商討時，我反而更有動力去搜集資料，推動整體討論等等。最後的結果反而是正正的出乎意料地好。

這亦是我自己的一個反思，如果不斷地推迫自己，把自己手中的成績緊握，不但可能事倍功半，手中的成績亦佛如沙般在指尖流走。相反，不要太追求完美，但求問心無愧，反而會有種目標感，因為要求感覺上相對降低了，「最好」是自己能力範圍內的最好和問心無愧，這會令我沒有過量的壓力之餘又有可以達成和進步的空間。相反，過往的盡善盡美反而讓我看不見終點，無形的壓力，亦會出現想逃避和拖延的反效果。

所以總括而言，心態上的改變在學業和生活上都創造了更多的可能性，如果過份地把自己困在一個框架之中只會更容易令自己墜進一個惡性循環和自我否定中。適當的調整和放鬆絕對會帶來意想不到的效果。



參與學系學海外實習（加拿大溫哥華的海外實習）絕對是我大學生活中一個最為寶貴的經歷。這個實習的見識見聞正是促進我心態中改變的經歷。首幅相片左二為本人。



朋友亦是我大學生活中最寶貴的收獲之一，給予我學習旅程中很多的幫助和樂趣。相片右一為本人。