

文稿 — “Four Rooms of Change”: 一個幫助提昇心理素質並實現夢想的工具

蔡美蓮



Four Rooms of Change 是一個極具權威的心理學理論，能有效地解釋人如何讓自己的情緒去影響其世界觀和行為。

此理論是在 60 年代末

和 70 年代初，由瑞典心理學家公孫日新博士 (Dr Claes Janssen) 所建立的開創性動態變化研究。公孫日新博士基於此理論所研發的心理測試，能有效地評估滿足、自我批判及否定、混亂並衝突、充滿靈感及更新等四種常見的情緒及心理狀態。

Four Rooms of Change 心理測試在歐美及澳洲廣被應用，成功地幫助了大型企業如宜家傢俬的業務發展，本人抱著「科學發展觀先行先試」的精神，嘗試以 Four Rooms of Change 首先去提昇個人心理素質，超越限制自己的舒適地帶。發覺到這工具能有效地提昇了自己作為一個創業者的心理素質，改善了公司業績，同時亦為自己公司贏得由香港電子科技商會提名的匯豐營商新動力社區參與傑出獎項。為了讓更多人藉 Four Rooms of Change 來提昇其心理素質，本公司與香港生產力促進局合作舉辦了一連串研討會及工作坊，讓參與者認識到心理素質、個人品牌並公司業務的息息雙關。

我過去曾經運用 Four Rooms of Change 為不少企業提供更新及發展顧問服務。發現有好些過去曾經非常成功的機構，突然停滯不前，員工之間產生了許多矛盾、猜忌與誤會；透過 Four Rooms of Change，讓員工能在自然、安心及積極參與之氣氛下，了解自己及其所屬機構的心理狀態，有助機構重建，當中包括事工及員工關係之重建。

Four Rooms of Change 能有效地改善學生 (9-12 歲並 12-19 歲) 之欺凌行為，許多欺凌行為源自學童心中的情緒困擾。Four Rooms of

Change 能幫助學童認知到自己的情緒狀態並作出自我調較。透過 “The Family Barometer” (家庭氣壓計) 亦能協助家長配合其子女成長。Four Rooms of Change 在瑞典及澳洲教育界廣被應用，效果顯著。

Four Rooms of Change 的其中一個工具 “The Barometer of Societal Change” (社會氣壓計) 能有效地評估政治氣候的變化，瑞典政府及當地教會不時使用它輔助其推動變革。

在使用 Four Rooms of Change 過程中，發覺到這源自瑞典的理論與傳統中國之陰陽學說有極多契合處，令我產生了好些夢想：有天我會用 Four Rooms of Change 的 “Sports Team Barometer” (體育團隊氣壓計) 提升中國運動員的心理素質，為我國摘取更多奧運獎牌；用 “Sustainability Barometer” 為國家培養多些可持續發展的領袖……不竟夢想是 Four Rooms of Change 理論背後的重要元素。



文章提供：蔡美蓮為蔡氏人力資源有限公司董事並本會傳訊及知識管理委員會主席從匯豐銀行工商業務常務總監陳王潔明女士手中接過獎狀。旁為提名商會主席王明鑫太平紳士及副主席葉少康先生(匯豐營商新動力最傑出大使)