

心理暗示的力量

貝一中

自由談

有位秀才第三次進京趕考，入試前做了一堆怪夢：一是夢見自己種白菜，卻在牆頭上；二是夢見自己戴斗笠，卻還打着雨傘；三是夢見自己跟情人同床，卻背背背。錯愕之下，這位秀才趕忙找人解夢。解夢者眉頭一皺，連說不中不中：「牆頭上種菜不是白搭嗎？戴斗笠打雨傘不是多此一舉嗎？跟情人背背背不是沒戲嗎？您還是打道回府吧。」解夢人說的句句在理，不由秀才不信，他心灰意冷地回到客棧，收拾行囊準備走人。掌櫃的見狀問道：「大考尚未開場，相公緣何匆忙？」秀才如此這般一說，掌櫃的先是一愣，接着哈哈大笑起來：「老夫我也是解夢的行家。依我看，您就準備去赴瓊林宴吧。你想想，牆上種菜不是高種（中）嗎？戴斗笠打傘不是雙保險嗎？跟情人背背背，不是說明翻身時候就要到了嗎？」秀才一聽，覺得更有道理，於是就留下滿滿信心地去應試，結果真的考中了。

這位秀才的命運之所以會發生逆轉，是由於得到了旅店老闆給予的積極心理暗示。倘若聽信解夢人的話，恐怕就永無出頭之日了。這說明，積極的心理暗示能夠增強一個人的自信，而自信心則是不可或缺的精神支柱，是導向成功彼岸的動力之源。前些年，曾流傳着一副對聯，上聯是：說你行，你就行，不行也行。這副對聯原本是諷刺用人弊端的，若拿來用於人才激勵，還是有些道理的。這位秀才正是在「說你行你就行」的鼓舞下，增強了自信，啟動了潛能，從容應對，發揮超常，果然就行了。

上世紀六十年代，一個新學年開始前，美國心理學家羅伯特·羅森塔爾博士(Dr. Robert Rosenthal)和他的助手來到一所小學，從新生名冊中隨機抽取一批學生，將他們編為三個班。然後請校長隨便找來三位教師，對他們說：「根據以往的教學測評，你們是本校最優秀的老師。我們特意挑選了一批智力超常但有待開發的學生讓你們教，希望你们能教出最好的學生。」學年之末，羅森塔爾博士回訪，結果是：這三個班的學生成績全校最優。這時，校長將編班的真相告訴了三位教師。此前，他們還以為這三個班的學生智商很高，自己的教學水準也不在話下。得知真相後，既感到驚訝，又感到幸運。

這是羅森塔爾當年在加州做的一個著名實驗，在心理學上也被稱作「皮格

馬利翁效應」。命名的寓意，源自古希臘的一個神話故事，據古羅馬詩人奧維德在《變形記》中記述，皮格馬利翁是一位雕刻家，他依據心中理想的女性形象，用全部熱情創作了一尊雕像，並像戀人那樣撫愛她，裝扮她，為她取名伽拉忒亞。愛神維納斯深為他的痴情所感動，就賦予這座雕像以生命，使之變成了真實的女人。後來人們就把精誠所至、夢想成真之類的事稱為「皮格馬利翁效應」。意思是說，當一個人鏗而不捨地奔向心中目標時，幸運便會如期而至。

其實，「羅森塔爾效應」與「皮格馬利翁效應」有所不同，前者是在接受積極暗示基礎上，通過高度自我期待得以實現的，而後者並不包含這樣的互動。

積極的暗示、熱切的期待與充分的自信相結合，能夠激發向上的正能量，從而取得學業和事業的成功，甚至創造人間奇蹟。

戴爾·卡耐基(Dale Carnegie)母親親近，九歲時父親又娶了一個女人。繼母剛進門那天，父親指着卡耐基向她介紹說：「他可是全鎮公認的壞孩子，你千萬要提防他，說不定哪天你會被這個倒楣蛋害得頭疼不已。」卡耐基覺得繼母這個詞會給他帶來厄運，本來就不情願接受這個繼母，但繼母的言行卻出乎卡耐基的意料。她微笑着走到卡耐基面前，撫摸着他的頭責怪丈夫：「你怎麼能這麼說呢？他應該是全鎮最聰明最快樂的孩子才對。」繼母的話讓卡耐基頓時溫暖起來，要知道，此前從來沒人對他說過這種話，即使母親在世時也沒有。就憑着這句話，卡耐基同繼母相處融洽，並在她的激勵下積極進取，銳意探索，逐步走上成功之路。

卡耐基認為，要想取得成功，最困難的不是事情本身，而是正確的自我評價，要善於從自身突圍，從生命的核心處迸發積極意向並付諸行動。認為自己能成功的人往往能夠獲得成功；而老覺得自己會失敗的往往就是一個失敗者。他的那句「我想贏，我一定能贏，結果我又贏了」已成為許多年輕人引以自勉自動的口頭禪，並轉化為積極暗示的力量和美好期待的效應。

這也告訴我們，對於成長中的無名之輩，千萬不可門縫看人，也不要吝嗇自己的讚許，須知一讚值千金，美夢可成真。讚許的妙用，有點像識語，無時不在起着暗示作用。需要注意的是，心理暗示並非萬能鑰匙，它只對具有成功潛質的人起作用。這種潛質既包括心智健全，也包括才智儲備。否則，再多的暗示也沒用。

寫作，可以改變人生

李北陵

如是

寫作是創造性腦力勞動過程，它不僅反映客觀事物、表達思想感情、傳遞知識資訊，是人類認識世界、改造世界的途徑，也是人類延續生命的一種方式，人類文化承傳的重要方式。一個民族的讀、寫作水準越高，社會文明的發展程度也會越高，也才越能立足於世界民族之林。美國未來學家約翰·奈斯比特(John Naisbitt)在《大趨勢》(Megatrends)中曾斷言：「在這個文字愈來愈密集的社會，我們比以往任何時候都更需要讀寫技巧。」在當代，寫作已經涉及到社會的各個層面，其重要性不言而喻。

作文好，一般就意味着寫作能力強，理解能力和表達能力強，寫出來的東西往往能清晰表達自己的想法，而這是人作為社會中一分子無論從事什麼職業都必須具備的一種最重要的素質。寫作能力越強，理解能力和表達能力越強，也意味着在其他素質一定的條件下發展潛力越大。但是，在普遍浮躁的當下，超強的理解能力和表達能力是比較稀缺的能力。所以，我們要注意訓練自己的寫作能力。

寫作是促使人全面發展的重要途徑。一者，寫作可以讓人的思想深度和廣度得到開拓。我們平日發牢騷、瞎聊天時，口若懸河，頭頭是道，卻不知自己的思維充斥着偏見、盲點和各種自相矛盾。當要將想法訴諸筆端，變成一篇完整文字時，那些邏輯上的矛盾、事實上的偏差、理念上的狹隘，甚至一個錯別字、錯標點符號，都會讓我們感到不順眼不舒服。寫作由之變得嚴肅審慎起來。所以，寫作為人檢視自己的思維提供了良機。一個優秀的寫作者一定是一個優秀的思考者。實踐也告訴我們，寫作能讓人潛意識外化，那些林林總總的想法，甚至吉光片羽的思維閃光，常常如一抹流星消逝在思想的暗夜，或者有人

如一艘沉船永遠地躺在意識的深谷。而寫作卻可以把它們點燃，讓它們如泉水般奔湧而出。讓你自己也驚訝。所以前輩們總是強調，讀書使人淵博，寫作使人精細，寫作能力強，必善於總結和創新，也總是能比一般人站得更高，看得更遠。

二者，寫作可以讓心靈更美好。寫作追求完善、完美，同時也就讓寫作者進行自我修煉，使內心更完善更完美。寫作要求抒發真摯情感，留下美好回憶，也可使人的思想境界得到昇華、淨化和充實。寫作是一種積極介入的方式，通過寫作介入社會生活，可增加社會責任感。通過寫作，發表對世界的看法、憂慮和希冀，傳播自己的思想，傳遞真善美，那會讓自己更深刻更自覺認識自己的社會責任。寫作形成文章，具有文獻性、永恆性，可以傳承人類文化，讓科研和文學的成果得以在更大範圍傳播，這既更有利於實現個人價值，也更能盡社會責任。所以，當有人問一位寫作優秀的學子為什麼要選擇學語文而「浪費」高考分數時，得到的回答既出人意料卻又令人信服：「大方向是一種價值觀念的建立和人格的健全吧，核心是培養了我的情懷，而且給我一個精神寧靜的內核。」「情懷嘛，用魯迅先生的一句話來回答吧：『無盡的遠方，無數的人們，都與我有關。』」

而且，我的體會是，寫作也是促進閱讀與寫作良性互動的好方法。寫作與閱讀，是互為前提、互為結果的。古今中外各個領域有作為的人都用自己的行動和成就告訴我們，閱讀的昇華和發展就是寫作，閱讀是寫作的基礎和內心啟動器。在寫作中，我們渴望更多閱讀、更深閱讀，所以那些成名成家的人物，大都既著作等身，又閱讀過人，以致人品與文品都上佳。

「全面發展的人」就在這樣的互動中成長，這就是社會期待的寫作的正面效應。

寫作，的確可以改變人生。

波蘭古城桑多梅日之行

姚曼華



桑多梅日是波蘭南部的一個小縣城，地方雖小，卻以歷史悠久、古蹟豐富而聞名，由於距華沙較遠，一直無緣造訪。

該市博物館某天給使館文化處發來出席那裏舉行的「中國文化展開幕式」的邀請。正好文化處剛購進一輛新車，便由處裏的年輕外交官小林駕駛新車，拉着老伴梁全炳(時任文化參贊)和我一同前往。

下午三時許我們抵達目的地。下車後，只覺得眼前的這座博物館有些與眾不同，它特別高大，整座建築既非方形又夠不上長方形，用大塊紅褐色磚頭砌成的牆壁部分已經發黑，一副飽經風霜的樣子。當我們把汽車停靠在牆邊時，那嶄新銀亮的車身與整座建築顯得挺不協調。

一位中年女子聞訊迎了出來，原來她就是館長伊蓮娜，不久前曾去使館向小林借展品的。她帶我們到廳內一角坐定，談了開幕式的安排後，便和我們隨意聊了起來。原來我們置身的這座博物館，本是一座古城堡，歷史上因戰亂不斷，約在十三世紀遭到瑞典人的襲擊和焚燒，毀去了一半，殘存的部分也是千瘡百孔。後經幾次大修，才達到了現在的水準……正說話間，館內響起一陣類似鐵皮碰撞的聲音，大概是工人搬動什麼東西所致。伊蓮娜睜大眼睛、壓低嗓音嚇唬我們道：「小心啊，這是鬼魂在活動哩！」沒想到這位畢業於波蘭著名的克拉科夫大學歷史系的女館長，竟也這麼頑皮——我們和她的距離也因而拉近了。隨即又有工作人員來找她，我們便起身去瀏覽展品了。

一頂鑲着各色寶石的黃金的皇冠深深地吸引着我們。過去只能在電影或圖片上見到的皇冠，此番竟能親眼目睹，興趣自然很濃。不料細看了說明，才知竟是件贗品！原來在西元十四世紀前後，桑市曾做過一個小公國的首府。國王常親自帶兵上前線作戰，戰敗被俘的事也時有發生，不過對方通常不殺國王，關上一陣也就放回了。但皇冠——這最高權力的象徵，卻是不予歸還的。為減少經濟損失，遂想出了國王出征時只戴假皇冠的做法。

正看得饒有興味，伊蓮娜前來帶我們外出用餐了。途中，她指着不遠處的一座較高的建築介紹道：「這是老市政廳！文藝復興時期曾翻修過的。」我們停下凝目觀看，只見那淺灰色的牆壁因年久失修已



▲位於波蘭東南部的桑多梅日，歷史悠久、古蹟豐富

網絡圖片

斑駁了，牆壁也有點傾斜。

「聽說這裏還有十世紀波蘭第一個王朝時期修建的城堡、十四世紀一位女王修築的城牆城門等等？」老梁問。

「對的，但現在只剩下些廢墟了。不過都在募集資金、計劃着修復呢。」伊蓮娜眼裏閃出了一絲亮光。

晚餐後就是展覽會的開幕式。當地的幾位文化界人士已經來到，相當踴躍的觀眾依次進入展廳。伊蓮娜和老梁先後致辭並共同剪綵。女主人看着擠滿在展品前的觀眾興奮地對我們說：「在桑多梅日這個不到兩萬居民的地方，這麼多人來看展覽是少有的。」我呢，則特別佩服波蘭朋友的本領！此次舉行的是中國少數民族服飾展——那麼多套帶有各部位複雜配件和飾品的衣物，他們都配搭得十分準確，並根據色彩和長短的不同，和諧有致地掛置於展櫃內。

開幕式結束後，伊蓮娜便告知了我們過夜的安排：博物館唯一的一間客房給我

和老梁享用，小林則住到市內一家旅館去。於是老梁便抓緊提出還得找一個付費停車場以安頓那輛新車。沒料到這竟讓能幹的女主人犯起愁來了。原來桑市太小，連正規的停車場都沒有，何言「付費」！？而波蘭當時盜車之風又很厲害，使館接連丟失了三輛小車，想盡辦法均未找回。我們對眼前的這輛龐然大物自然特別提心吊膽，伊蓮娜十分理解，便立即找人商量去了。不一會，她帶着一位體格健壯的中年男子來到我們身邊，介紹說：「這是馬丁先生，專職負責博物館安全的，今晚這輛

車就由他看守了。」「放心休息吧！」馬丁和我們緊緊地握了握手，臉上浮起一個熱誠的微笑。

於是小林把新車開到博物館的大門一側停放，之後便上旅館去了。我們也隨着一位工作人員前往客房。這位「引路人」寡言少語，只是一個勁地往博物館的一端走去。我們有點納悶，但也緊隨其後。此時夜已深沉，在昏暗中，仍能感覺到這座古老建築黑壓壓地屹立在我們身旁。走到盡頭，只見有間小平房緊連着古堡。那帶路人用一把大鑰匙打開了小屋的門鎖，接着室內也亮起了燈光。他說了聲「請進」，便道晚安告辭了。

這是多麼奇特的一間客房啊！它是利用城堡盡頭的磚牆作為一壁，再用磚頭砌起其他三面牆，加蓋屋頂而成的。

走進「客房」，意識到只有我們兩人留在這古堡的盡頭，我心中開始有些不安。白天女館長一句玩笑話——「這是鬼魂在活動哩！」對我竟成了壓力。多年前看過的德國電影《古堡幽靈》(The Haunted Castle, 一九六〇年)中的幾個片斷不知怎地也在我腦子裏活動開了……於是我要求老梁一同到外面走走，吸點清新空氣並變換環境，以打斷這些折磨人的思緒。

我們在小屋外環顧了一會，便順着來路走去。只見馬丁正守望在博物館門前。看到我們，他指指緊束在腰間的手槍和身旁的汽車，說道：「安全得很！」老梁真誠地感謝了他。然後他又問及對客房是否滿意？不等我們回答，他就接着講起來：「那房子可是經過精心設計和裝修的。住過的客人都十分高興，因為居然能在古堡過夜！」說罷，他就朝着博物館的另一端巡視去了。

沒想到，馬丁的幾句話竟對我起了不小作用，那些富於羅曼蒂克情調的住客也啟發了我。

回到房內，我的情緒平靜多了，便細細觀察起這間客房來，發現室內安裝的淋浴和衛生間正好掩蔽了城堡的磚牆，四周的牆壁都粉刷成乳白色，床鋪和兩張小沙發也擺放得緊湊得體，而古色古香的檯燈和床罩更增添了小屋的幽雅。

「波蘭人真能因陋就簡——客房是這樣，把損壞的城堡修復並作為博物館更是這樣！」老梁躺在床上不禁感慨起來。

「他們不僅講求實用，同時還講求美！這裏的許多東西都體現了波蘭人深厚的文化底蘊。」我補充道。

這一夜，我們都睡得特別香甜。



▲桑多梅日古城一貌

網絡圖片

嗜書如命王漁洋

陸琴華



「彈鋏歸來抱膝吟，侯門今似海門深。」這是孔尚任《廟尋王士禛》裏面的兩句詩，是說「漁洋龍門高峻，人不易見」。

清代康熙年間的王漁洋，原名王士禛，山東新城人，也就是現在的桓台縣人。少年時居濟南，又常常以濟南人自稱。順治十六年，先擔任揚州推官，到後來的康熙四十三年，又出任刑部尚書，也就是說王漁洋是當時掌管清朝全國司法和刑獄的大臣，為清朝一品官員，說王漁洋位高權重一點兒不過分。王漁洋又以文人自居，常常「畫了公事，夜接詞人」。康熙十七年，受康熙皇帝召見，「賦詩稱旨，改翰林院侍講，遷侍讀，入仕南書房」，王漁洋更是「博學善詩文」，以至於選錄三百篇詩，定名《御覽集》作進奉，成為清初文壇公認的盟主。因此慕名求見他的人一時間絡繹不絕，門庭若市，可是這些人往往又失望而歸。

那時北京宣武門外斜街的慈仁寺，也就是現在的北京南城巨剎報國寺，位於廣安門內大街路北，白廣路北口對過，這兒書舖

林立，攤點衆多，在京的文人雅士紛紛來此選購圖書。公務之餘，王漁洋也來這兒逛逛，發現有令自己心儀已久的書就激動萬分購買下來，比如他在《居易錄》中寫道：「官都下二十餘載，俸錢之入，盡以買書。嘗冬日過慈仁寺市，見孔安國《尚書大傳》，朱子《三禮經傳通解》，荀悅、袁宏《漢紀》，欲購之。異日侵晨往索，已為他人所有。歸來悵悵不可釋，病臥旬日始起。古稱書淫書癖，未知視予何如？自知玩物喪志故是一病，不能改也。」發現自己喜歡的書被人買走了，鬱悶生病了十天。王漁洋也曾經無錢買自己喜歡的書，就把暫時不穿的衣服拿到當舖換一些錢，比如他在《蠹尾集》卷九說：「予游宦三十年，不能以贏金遺子孫，唯嗜書之癖老而不衰。每聞士大夫有一秘本，輒借鈔其副。市肆逢善本，往往典一購之。今予池北書庫所藏，雖不敢望四部七錄之萬一，然亦可以娛吾老而忘吾貧。」王漁洋逛慈仁寺書攤，大量購書，到了家徒四壁，負債度日的地步。

一次，一個外地讀書人慕王漁洋的大名，就千里迢迢來到京城王漁洋的上班地點——南書房，卻不見王漁洋的身影。身為大

清王朝的一品官員能到那裏去呢？這個讀書人一臉茫然，走也不是，不走也不是。正在這個讀書人一籌莫展不知所措的時候，一名徐姓司寇從這讀書人面前經過。讀書人眼睛一亮，像見到了一根救命稻草似地上前攔住徐司寇。徐司寇是王漁洋的僚屬，對王漁洋平時的行蹤瞭若指掌。當徐司寇得知讀書人打聽王漁洋下落時，反問讀書人：「今天初幾？」讀書人答：「初五。」徐司寇想也沒想，說：「你到慈仁寺書攤去找王大人吧。」原來每月初五、十五、二十五，商販就會在慈仁寺出售圖書，以及其他諸如文物、古玩等，王漁洋忙完公務定會到那裏消磨時間。那時太陽已經快要落下去了，再不抓緊說不定書攤就要收市了，讀書人飛也似地朝慈仁寺趕去，到了慈仁寺那裏，果真見到了朝思暮想的王漁洋。這正像孔尚任在他的《廟尋王士禛》詩裏寫的那樣：「御車掃徑皆多事，只向慈仁廟裏尋。」

作為大清王朝一品官員，王漁洋仍然具有那種不變的文人本色——嗜書如命。「操千曲而後曉聲，觀千劍而後識器。」作為官員，特別是位高權重的官員要是不讀書，大都猥瑣粗俗卑鄙，面目可憎。