



析劉備三顧草廬 五方面顯情商高

古今
幼教
事

成語「三顧草（茅）廬」的主角劉備，是我們今天故事的主角。

建安十二年（207年）冬，劉備親自拜訪諸葛亮，三次才得見（《三國志》：「凡三往，乃見」）。劉備說：「現在漢室衰敗，奸臣掌權，使當今聖上蒙受苦難。我不自量德行與能力，想要在這天下伸張大義，可是我的智術淺薄，到今天還一無所成。然而我的志向還沒消退，先生可以出謀劃策嗎？」諸葛亮遂向劉備分析三分天下之計，即著名的「隆中對」。

上文劉備三顧草廬的行為，可見他情緒智慧商數極高（Emotional Intelligence 或 Emotional Intelligence Quotient，縮寫為EI或EQ）。什麼是情緒智慧商數（簡稱情商）？情商就是一種自我情緒控制能力的指數，由美國心理學家彼得·薩洛維（Peter Salovey）於1991年創立，屬於發展心理學範疇。情商是一種認識、了解、控制情緒的能力。

另一位美國著名作家兼心理學家丹尼爾·高爾曼（Daniel Goleman）是哈佛大學的心理學博士，主要研究行為與腦科學的領域。他提出EQ具有五個向度，我們以這五個向度看一看劉備的情商。

1. **自我察覺**：精準的情緒自我察覺。（emotion self-awareness）
劉備知道人才為貴，不惜放下將軍高高在上的身份，千里驅車至遠郊。
2. **自我規範**：積極、適當地控制，不會「情緒失控」。
到草廬求才，路途遙遠崎嶇，劉備並沒有因此大發雷

◆ 梁可茵老師（學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海滙論中尋找方便之門，喜歡發掘兒童行為背後的心路歷程，現為自由撰稿人，並把好奇投向歷史上小屁孩的成長故事。）

霆。

3. **自我激勵**：調動（轉移）情緒，達成自我激勵、自我驅動，完成目標。一而再，再而三的到訪，可想劉備的失望、焦躁，甚至憤怒，但是，他能做到自我激勵，調動（轉移）情緒，使自己堅持之。

4. **同理心**：共情能力強，感受到他人的需求和慾望，識別他人的情緒。是絕佳的聆聽者，當別人傾訴時，能巧妙地回應，表達理解、尊重對方。

劉備感受到諸葛亮的需求和想望，知道這是個誠意的考驗。

5. **現實檢驗能力**：精準和客觀地檢驗現實環境中的資源、有利與不利的事物。

劉備曾說：「我不自量德行與能力，想要在這天下伸張大義，可是我的智術淺薄，到今天還一無所成。然而我的志向還沒消退，先生可以出謀劃策嗎？」他精準和客觀地檢驗現實環境中的資源、有利與不利的事物，為解決當下時局的問題，虛心向諸葛亮請教，不會因個人面子而情緒失控。

他面對現實，又能保持樂觀積極態度接受變化，綜合各種資源，靈活應對多變的環境和壓力，成功地解決問題而不失控，由此可見劉備情商之高。

有說劉備喜怒不形於色，謙虛恭敬待人，深知得人心者得天下的道理，重視以寬仁厚德待人，因此爭取到人心。

商朝女戰神婦好 率萬人開疆闢土



◆ 婦好是商朝國君武丁的妻子。圖為遊人參觀婦好墓出土的文物。資料圖片

古今
談
心

中國民間信仰當中，滿天神佛各司其職，想考試有好成績有魁星與文昌帝君，財神也有兩位，分別為文財神趙公明和武財神關羽。不過也有例外，說到女武神的話，中國天庭就應該沒有相關的職位。而類近形象的神話傳說也少，頂多算個西王母及祂旗下第一女打手九天玄女。如文物考證包括在內的話，我會推舉婦好為中國女武神！

婦好（妣辛）是商朝人，是第二十三位國君武丁的六十四位妻子之一，文獻記載資料不多，但自從1976年在河南安陽（殷墟）發現了3,300年前的商朝婦好古墓，出土的甲骨文記載當時商王武丁為她占卜共200多次，由戰爭到健康到生兒育女等。要知道祭祀及戰爭為商朝最重要的事，可見她在武丁眼中是如何重要。

以商朝社會結構來說，士兵人數由數百到幾千，但婦好曾試過帶領一萬多人和羌族作戰，並凱旋而歸，如土方就與婦好的商軍常年交戰，而婦好最終在一次決定性戰役中擊敗他們，滅了土方。之後她又攻打了臨近一些部落和巴，多次擔任統帥帶兵出征，最多的一次曾經統領13,000人的大軍。

擔任祭司一職 隨身武器陪葬

除了將軍的職位以外，她也擔任祭司一職，負責國家最重要的兩樣事情：戰和祭，可見受重用程度。武丁在位時，商朝是一個盛世，國家版圖擴大了不少。大都是婦好東征西討下擴張起來的。除了卜文以外，在古墓中也找到了很多陪葬品，其中包括婦好所用的武器，可推斷她的身高及肌肉比例也和一般女子不同。

婦好的事跡記載次數達2,000次以上，顯示婦好不僅是當時商朝最高等級的女祭司，還是一位善於打仗的女將軍，殷墟的甲骨文記錄了她攻克周邊諸多方國，這在歷史上都是罕見的。

從她能帶領上萬士兵橫掃戰場的出色表現，除了其才華和德行外，我估計還有一項重要元素：高濃度的男性荷爾蒙。女性體內的男性荷爾蒙較高會對性格和心理產生影響，包括：

1. 自信心：這種女士會表現出較強的自信心及果斷性，幫助她們在激烈的環境中立足，尤其在戰亂時間更為明顯。
2. 競爭意識：這種女士更希望在競爭性中有所表現。
3. 這種女士社交行為更具侵略性。
4. 外形：這種女士的皮膚相對粗糙，眉毛、體毛也較多，輪廓也比較突出。

婦好死於武丁之前，死後武丁為她在殷墟的邊界處建造了婦好墓。

劉國輝老師（學研社成員，在大專任教心理學十多年，愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題作準備。）

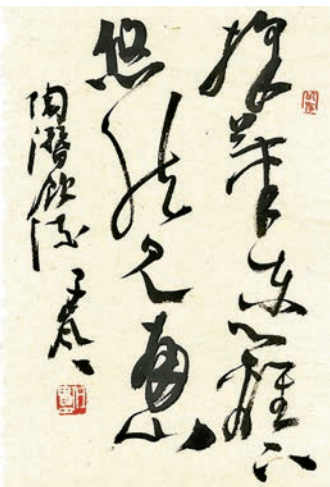
◆ 陶潛 在詩中描寫了一片人間淨土，有日落有飛鳥，而這地方是否能夠寧靜，就在乎自己的心境。

《飲酒》（其五）

陶潛

結廬在人境，而無車馬喧。
問君何能爾，心遠地自偏。
採菊東籬下，悠然見南山。
山氣日夕佳，飛鳥相與還。
此中有真意，欲辨已忘言。

細
味
經
典



《飲酒》是陶潛歸隱後寫的一組詩，共二十首，抒寫他對生活的感受和對田園的喜愛，表現了他對安貧樂道的堅持和對高尚情操的推崇。原序說這些詩都是醉後所寫，故總題為《飲酒》。

本詩寫歸隱田園後悠閒自得的心境，前四句寫擺脫塵俗煩擾後的感受，表現了詩人志趣高遠，超邁流俗的情操；後六句寫南山的美好晚景，以及從中獲得的無限樂趣，展現詩人熱愛田園生活的率真性情和高潔人格。

作品開首自設懸念，「結廬在人境，而無車馬喧」兩句似乎是矛盾的，因為要是身在人境，理應就會有車馬的喧鬧。於是詩人接着以「問君何能爾，心遠地自偏」的自問

賞析由不同的專家、學者撰寫，教育局修訂；書法由陳用博士、任貫中先生撰寫

窮理盡性 寡慾慎行

命。」宋儒朱熹提出以「格物致知」為「窮理」的工夫，主張人們廣泛學習世間萬物的事理以提升修養。

《中庸》有言：「天命之謂性。」《孟子》也說：「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。」可見儒家主張人只要發揚心中本有的善性，即能通達天道。

《中庸》又說：「故君子尊德性而道問學，致廣大而盡精微，極高明而道中庸。」世間之廣大莫如地，高明莫如天，精微莫如人心，君子德學兼備而取法天地，直探人心深處，所以能實踐中庸之道。

在《論語》中孔子提出：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由

人乎哉？」他提出「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」的修養方法。孔孟之道雖主張「性善」，但儒家也不否認人心中有「惡」的一面，因此社會須以禮法約束人的行為，以教育啟導人的思想品德。

人之所以為惡，每因心中有不正當的慾望，孟子指出「養心莫善於寡慾」，六祖惠能則說：「何期自性，本自清淨。」人心猶如一潭水，靜止時本來是清澈的，要是有人拿一根棍子攪動它，水便渾濁起來，而慾望正是這根棍子。

老子在《道德經》中指出：「為學日益，為道日損。」存養是「加法」，克治是「減法」，而省察則是分辨何時該作加減的判定者。建議同學們在日常生活中提起「正念」，凡事三思而後行，庶幾可以止惡為善。

施仲謀（香港教育大學中國語言學系教授）、李敬邦（香港教育大學中國語言學系高級研究助理）