

# 「暈輪效應」混淆認知 「英雋異才」淪小丑？

古今

筆者曾提及美國著名心理學家桑代克提出的「暈輪效應」(halo effect)，又稱「光環效應」，是次我們所談論的主角便是給「暈輪效應」害慘的。首先，我們先了解一下什麼是「暈輪效應」。「暈輪效應」是指我們根據對他人的初步印象推論對方的特質，以局部擴展出整體。

如甲有好名聲，我們就會受這好名聲影響，在無深入了解甲的情況下，對甲留下全面的好印象；反之，當乙被評為壞學生，我們同樣在一知半解之下，已認為乙是全面的壞。我們對人的認知和判斷往往只從局部甚或是外來訊息出發，換言之，我們常常以既定或片面印象以偏概全。

筆者曾在教室中看見不少「暈輪效應」的情況。一位老師認定A小孩是壞孩子，當聽見孩子們在叫嚷時，在未問清事由，第一時間警告懲戒A小孩一番。事實上，A是受冤的，反倒是一個常被老師視為乖孩子的B叫嚷的，B因乖孩子光環而逃過一劫。

說了半天，來揭曉是次討論的主角，他就是東漢末年孫吳陣營首席統帥周瑜。大家對周瑜有什麼印象？是否器量小、易怒、賠了夫人又折兵，才智遠不如諸葛亮？為什麼有這些印象？正是羅貫中的《三國演義》扭曲貶低了周瑜的形象，把他徹底變成了諸葛亮的陪襯，書中那句著名的「既生瑜、何生亮」就是最佳的寫照。

如將《三國演義》和《三國志》作比較，我們會發現周瑜是另一種形象。在正史《三國志》中，作者陳壽對於周瑜的評價很高，以「英雋異才」、「王佐之才」、「年少有美才」、「文武略略萬人之英」稱讚周瑜，更指周瑜在政治上高瞻遠矚、忠心耿耿、膽略兼人、智勇雙全。事實上，正史中的周瑜是優秀的軍事家、戰略家、政治家、音樂家，而且他相貌俊美、天資聰穎、胸襟寬闊、精熟音律，即使現今的「高富帥」標準也遠遠不能準確

地描述周瑜的美好。

《三國演義》對周瑜則盡是詆毀，全是子虛烏有的。如說他器量小，活活被諸葛亮氣死，但正史記載連劉備都評價周瑜「器量廣大」，「器量寬宏」的周瑜根本不會被氣死。如說周瑜賠了夫人又折兵，正史上是孫權自己要把妹妹嫁給劉備，單純的政治婚姻，和周瑜根本沒有關係。又如諸葛亮智激周瑜參與赤壁之戰，但正史的周瑜正是東吳最主要的主戰派，是孫權聽了他的勸說才有了赤壁之戰。而最重要的是，諸葛亮並未參與赤壁之戰，赤壁勝利乃周瑜等東吳將領之功。

可悲的是，正史的影響力遠遠不及《三國演義》的影響力。《三國演義》的「暈輪效應」何其巨大，使大多不求甚解的讀者誤以為周瑜只是個器量小、心胸窄、才智短、名不副實的小丑。



◆ 正史中的周瑜是優秀的軍事家、戰略家、政治家、音樂家。圖為影視作品中的周瑜(左)。 資料圖片

◆ 梁可茵老師(學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海濶論中尋找方便之門，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。)

## 孔子智慧詮釋 「自我感知理論」

古今談心

你有沒有過這樣的經驗，在面對選擇時，心中總會有一把聲音告訴你應該怎麼做？這是自我認知理論的一部分，解釋了我們如何看待自己，我們如何根據這種觀點來行事。今次我們通過孔子的故事，來理解這種理論的深層含義。

### 認知與自我評價決定個體行動

自我認知理論是心理學概念，指個體對自己的認知和評價，以及這些認知和評價如何影響個體的行為和情緒反應，而不是基於客觀現實。

這理論的出處可以追溯到美國心理學家達里爾·貝姆(Daryl Bem)在1967年提出的「自我感知理論」(Self-Perception Theory)。貝姆認為，人類會通過觀察自身行為和情緒反應來評價自己的內在狀態，而不是基於內在狀態來解釋自身行為和情緒反應。

1975年，美國心理學家馬丁·費希本(Martin Fishbein)等提出了「計劃行為理論」(Theory of Planned Behavior)，強調了人們的意圖和行為之間的關係，並認為個體的行為是基於他們對自己的認知和評價來決定的。

自我認知理論還包括了一系列關鍵詞：「自我概念」(Self-Concept)，即人們對自己的認識和評價，包括個人特質、價值觀、信念和個人經驗等。「自我一致性」(Self-Consistency)即人們的行為和情緒反應與他們的自我概念一致時，會感到滿足和安全。「自我確定性」(Self-Verification)即人們對自己的信念和價值觀的堅定度，希望自己的行為和情緒反應能夠符合他們的自我概念。「自我效能感」(Self-Efficacy)即我們對自己能夠完成特定任務的信心，我們會根據自己的能力和經驗來評價自我效能感。

### 「從心所欲，不逾矩」

孔子是偉大的思想家和教育家，其教學理念和人生哲學影響了中國的文化和社會風俗，其名言「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」可以說是自我認知理論的完美體現。

首先，「吾十有五而志於學」，孔子在十五歲時開始熱衷學習，這是他對自我認知和自我價值觀的初次建立，這個「自我概念」，即個體對自己的認識和評價。

其次，「三十而立」，孔子在三十歲時確立了目標和人生方向，這是「自我一致性」，當行為與觀念一致時，我們會感到滿足和安全。

再次，「四十而不惑」，孔子在四十歲時已經堅定了自己的信念，不再為世俗的疑惑所動搖。這是「自我確定性」，即對信念的堅定度。

終於，「七十而從心所欲，不逾矩」，孔子在七十歲時，能按照自身意願行動，卻又不越過規範的邊界。這是「自我效能感」，即對自己能夠完成特定任務的信心。

從孔子的經驗中，我們可以看到自我認知的逐步建立和發展過程，當中的重要啟示是，我們應當不斷學習和自我反思，以更好地認識自我，並依此來指導我們的行為。

日常生活中，我們會遇到不同困難，但只要我們明確自己的目標，堅定自己的信念，並對自己的能力有足夠的信心，我們可以像孔子一樣，無論在什麼年齡，都能夠「從心所欲，不逾矩」。這就是以自我認知理論去理解孔子的智慧。

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。)

古文解惑

《菜根譚·前集》第84條、清刻本《菜根譚·概論》曰：清能有容，仁能善斷，明不傷察，直不過矯。是謂蜜錢不甜，海味不鹹，才是懿德。

譯文

清正廉潔又能寬容，仁慈寬厚又能決斷，精明聰慧又不失於苛刻，正直剛強又不矯枉過正。正所謂蜜錢不過分甜，海味不過分鹹，這才是美德。

註釋

- (1) 清：清正廉潔。
- (2) 容：寬容，包容。
- (3) 仁：仁慈，親和，泛指一種同理之心。《說文》：「仁，親也。」
- (4) 斷：判斷，決斷。
- (5) 傷察：失之於苛求。察，細察明辨，引申指苛求。《老子》：「其政察察，其民缺缺。」
- (6) 矯：將彎的東西弄直，指矯正。
- (7) 懿德：美好的品德。《說文》：「懿，專久而美也。」

上述《菜根譚》的道理，源出《禮記·中庸》。「中庸」一詞，如何解讀，眾說紛紜。「庸」，或解作「常」，或解作「用」；「中」，或謂應讀平聲「中心」的「中」，解作中和；或謂應讀去聲「中獎」的「中」，解合

## 直不過矯 君子中庸

乎。具體釋義，概有以下諸說：

(一) 指中等、平庸的人。見《文選·賈誼〈過秦論〉》：「材能不及中庸。」李善註：「言不及中等庸人也。」

(二) 指「中和之用」，即合乎內心情感的處事方式。見鄭玄《禮記》註曰：「名曰《中庸》者，以其記中和之為用也。庸，用也。」這裏講的內心，不是隨心所欲，而是指一種合理的、平和的狀態。

(三) 指「中常之道」，即不偏不倚，合乎天地正道的定理。見程頤《河南程氏遺書》：「不偏之謂中，不易之謂庸；中者，天下之正道，庸者，天下之定理。」朱熹《中庸章句》：「中者，不偏不倚、無過不及之名。庸，平常也。」

我認為，「中庸」的「中」，取自《周易》的「中正」思想，還是應該讀「中心」的「中」音為宜。儒家所謂「中庸」，概指合乎「中常之道」的內心修為與做事原則，是一種最合情合理、能夠恰到好處、無過與不及的標準。而這種標準，不過是每個人生而有良知的人所本知本有的道理，平常不過，故曰「平常心是道」。

中庸不是折中主義，在對立觀點中毫無原則地遷就、調和，毫無是非觀念；更不是指做事只做一半，不求有功、但求無過，做人得過且過的頹廢態度。舉例而言，假如有人在街上看見別人受傷，然後將「中庸」理解為所謂「無過無不及」的做法，不伸出援手，只是一直在

旁圍觀，那顯然並不恰當，不合常理。

那麼，我們應該如何是好呢？答案很簡單，不論身處任何環境，我們都應當將心比心，以《孟子》所言「乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心」的同理心來易位思考，在可行的情況下為傷者急救，或是幫忙致電求助，盡力追求最理想的做法，冀望令傷者得到最好照顧。

換句話說，日常做事應當懂得易位思考，凡事有同理心，做事盡心盡力，才算合乎中常之道。否則，做事毫無道德原則，便會淪為小人。不懂將心比己的小人，表現自私，不明「時中」概念。《論語》：「不得中行而與之，必也狂狷乎！狂者進取，狷者有所不為也。」不懂中道而行，便會淪為「狂狷之徒」。

所謂「狂者」，做事積極進取，卻不免浮誇失實，衝動妄為，「無所不為」；至於「狷者」，做事講求原則，卻不免畏首畏尾，自鳴清高，孤芳自賞，「無事肯為」。唯有取得平衡，懂得審時度勢，時中而行，才能成為「有所為有所不為」的君子。

這一種修為，「自天子以至於庶人」皆應好好修養，故君子需要博學，才能了解天下、明白大義的智慧。若單重知識，沒有內涵，很容易成為會利用知識的卑鄙小人，比一般小人更加可恥；相反，若只講仁德，沒有知識基礎，很可能好心做壞事。是故，君子不器，必當讀書窮理，明辨是非，擇善固執，務求理性感性兼備，內外雙修，要當君子儒，不當小人儒。

謝向榮教授(香港能仁專上學院文學院院長)



## 喜怒哀樂，古今如一

古今

喜怒哀樂而曰未發，是從人心直溯道心，要他存養。未發而曰喜怒哀樂，是從道心指出人心，要他省察。

(語出《格言聯璧·存養類》)新學年伊始，很高興本專欄又能和讀者諸君見面，首先祝同學們身體健康！學業進步！大家想必度過了一個愉快的暑假，現在是時候收拾心情重投校園生活了，今天想跟大家談談如何處理情緒。

在詳析所引格言之前，我們先找出其典故。這段格言出自「四書」之一的《中庸》：「喜怒哀樂之未發，謂之『中』；發而皆中節，謂之『和』。」

朱熹《中庸章句》的解析如下：「喜、怒、哀、樂，情也。其未發，則性也。無所偏倚，

故謂之中。發皆中節，情之正也，無所乖戾，故謂之和……是其一體一用雖有動靜之殊，然必其體立而後用以有行，則其實亦非有兩事也。」

同學們先不要被以上的文言文嚇怕，以為高深莫測，其實箇中的道理並不難明白。

喜怒哀樂，本是人人心中潛在的情緒，當其未發的時候，人心本來是不偏不倚的，那是心的本性。當情緒生起時，我們不宜對之過度壓抑，而須讓它有合適的渠道宣發；但宣發時要有所節制，所謂「發乎情，止乎禮」，避免因情緒的過度抒發而失控，以致做出過激的行為。

同學們內心有情緒要抒發時，會選擇什麼渠道呢？筆者相信不少同學會選擇唱歌。不說不知，原來「萬世師表」孔子也十分喜歡唱歌。

《論語·述而》載：「子與人歌而善，必使反之，而後和之。」意即孔子和人一起唱歌，遇到唱得好的，會請那人重唱，接着自己唱，意猶未盡。

卡拉OK(Karaoke)自上世紀八十年代在日本興起，迅即風靡全球。現在香港流行樂壇「K歌」大行其道，以其適合在卡拉OK中演唱，容易「入mood」，備受青少年消費者歡迎。

其實宋詞、元曲也是古時的流行歌曲，《詩經》中部分作品也是當時的流行歌曲，明白如話。同學們如能以欣賞流行歌詞的心，跨越文言文的門檻，踏進古典詩詞的殿堂，必定能契入古人的心，感受古人的喜怒哀樂。

那時您將會發現時代雖變，人性中的基本情感永恒不變。

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)