

提升需求層次 鑄就「大家」班昭

古今
幼教
事

古代婦女普遍沒有受教育機會，多只在家中相夫教子、持家經營。但在東漢卻出現了一位集文學家、史學家、政治家於一身的女士，她就是班昭。

班昭之父班彪是當時的大文豪，《漢書》最初便是班彪所撰寫，及後其子班固續寫，可是班固著書未完身先卒，班昭奉旨入東觀臧書閣續寫《漢書》。班昭博學高才，除了續撰《漢書》之外，也有自己的作品，比如《東征賦》、《女誡》等。漢和帝多次召班昭入宮，做皇后和貴人們的老師，稱她為「大家」。鄧太后臨朝後，班昭曾參與政事，為政勤奮，鄧太后非常滿意，破格加封班昭之子曹成為關內侯。

班昭的成功，在漢代、甚至整個古代都是一個異數。

在古代農業社會，男性在體能上比女性更具優勢，後來衍生了血緣宗法觀念，即婦女必須以父權和夫權為中心。因此，班昭豐富多彩的人生路實在是令人羨慕不已又嘖嘖稱奇。其中包含了很多的因素，筆者試以心理學家亞伯拉罕·馬斯洛（Abraham Maslow）提出的需求層次理論（Hierarchy of Needs）作說明。

馬斯洛的理論分為七個層次，層層遞進：1.安全需求2.愛與歸屬需求3.受尊重需求4.認知需求5.審美需求6.自我實現需求7.超越個人或靈性需求。

理論中，人們由第一層（安定需求）獲得滿足後，從而上升第二層，倘若在其中一個層次未獲滿足，便不能上進。馬斯洛描述了人類需求獲得滿足才可產生向上的動機。層次結構解釋了人類的行為和產生動機的原因。我們從需求層次理論上見到，人類首先是要滿足安全需求（衣食住行），才有健康心理上進發，最終達到自我實現。

獨一無二的環境 與眾不同的班昭

回看班昭，她生於大文豪之家，從小衣食無憂，第一層安全需求得滿足。

班昭有兩位兄長，她是孀女，俗語說蠶仔拉心肝，蠶女拉五臟，班昭較易得家人關愛，第二層愛與歸屬也順利滿足。

因着家族的名聲，班昭必要受人尊重或關愛，輕易到了第三層受尊重。她生於文學世家，獲得優良的家庭教育，加上冰雪聰慧，成績斐然，更成為皇后、妃子們的老師，授經書、天文、算數，她又過了一層（認知）。

每逢世界各國進貢珍貴稀奇之物，漢和帝就讓班昭作賦紀念，可見班昭甚具審美眼光以及文采，再進一層（審美）。作為一位古時的女性也是「班氏三傑」之一，能夠授業、著書、參政，絕對是百分百的自我實現。

至於超越個人或靈性需求，這屬心靈層次，筆者就不知道了。班昭距離現代甚遠，沒有做過專訪，已知的班昭作品也從未提過這方面的資訊。

班昭出身優越，但沒有將心思、時間放在風花雪月過好日子裏，而是用其知識作出巨大的貢獻，在歷史文化上增磚添瓦，名留青史。

托爾斯泰（Leo Tolstoy）在《安娜·卡列尼娜》的開場白說「幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸」，班昭的確來自幸福家庭，卻是同代獨一無二的幸福家庭，故才會走出與眾不同的班昭來。

當然，心理發展的理論也不能完全套入不同人生的狀況。但無論如何，我們可從別人的成長、理論、經歷中學習，做一個愈來愈好的自己！



◆ 班昭畫像。 網上圖片

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



◆ 只要在思維及行為上稍作改變，失眠就會迎刃而解。網上圖片

失眠怎麼治 古人有妙招

找
古
人
談
心

最近有朋友向我求助，一般來說，朋友、學生的情緒問題，我會直接轉介予其他輔導員，精神問題更會轉介到精神科醫生跟進。愛莫能助最能形容這情況，但唯獨一個情況我會破例試一下，這個例外就是失眠。

一般來說，我過往接觸的個案其實很少是單純失眠，失眠者多數伴隨焦慮或抑鬱，處理失眠時也需要同時處理其他問題。但如果只是單純失眠（Insomnia），那則好辦得多。

單純失眠的問題很多時候是一種思維上的困境及錯誤行為所致，因擔心失眠而不能入睡，失眠後又不自覺地更擔心失眠，由此更形成了一個思維困局。

另一個影響到睡眠的質素是睡前的行為，如在床上刷手機甚至玩遊戲機等。這些習慣很多時會讓我們的大腦活躍起來，並會削弱我們潛意識中的一個道理：「床和睡覺是連結在一起的。」

只要在思維及行為上稍作改變，失眠就會迎刃而解。可試試冷靜認真的看待自己的睡眠，到底是睡少了還是睡不了？失眠的後果會否高估了？在行為上，最直接的方法是別再在床上玩手機。

出去走走好過在床輾轉

我們也可參考我們中國古代理人的行為，不知道大家有否讀過《傷歌行》？傳說是魏明帝曹叡所寫，當中開首的一段：

昭昭素明月，暉光燭我牀。
憂人不能寐，耿耿夜何長！
微風吹闔閤，羅帷自飄颻。
攬衣曳長帶，展履下高堂。

這裏除了說明作者失眠外，也看到他在失眠後不是選擇在床上堅持到底，而是選擇起床走走。

「不犯睏不在床」是一個改善失眠要建立的習慣，嘗試過入睡直至輾轉反側也無效時，就不要太過糾纏。最好能做到睡意一來便上床，沒有睡意就起床。

清熱藥劑安神助眠

失眠這個問題，古人做過很多研究，在東漢醫聖張仲景（150-219）出現前，人們多以針灸或藥物治療、調理，到張仲景提倡以酸棗仁湯等方劑醫治失眠，並記錄在其著作《傷寒雜病論》後，人們便開始以張的方劑去醫治失眠。

從中醫的角度，失眠就是要先安神，後清熱除煩，今天我們還有歌訣可唱：「酸棗仁湯治失眠，川芎知草茯苓煎，養血除煩清虛熱，安然入睡夢香甜。」

一般來說，很多朋友在戒除不良習慣後，睡眠質量多有改善。但為了讓計劃能順利執行，我們多數會一起設計一個有趣的啟動禮：把不同的活動安排得滿滿的，盡量剝奪睡眠時間，甚至乎第一天不睡覺，然後在固定時間上床休息，這種啟動禮多數會讓朋友們重新戀上他的床。

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

譯文

恩寵利祿不要搶在別人前面，進德修業不可落在他人之後；生活享受不可超過本分，言行修養不應降低標準。

註釋

- （1）寵利：恩寵與利祿。
- （2）毋：副詞，表示禁止或勸誡之詞，相當於莫、勿、不要。《說文》：「毋，止之也。」
- （3）德業：德行與功業。
- （4）受享：享受，本指接受供奉祭品，引申指一切生活享受。「享」字《說文》本作「𠂔」，釋曰：「獻也。」段註曰：「按《周禮》用字之例，凡祭宜用『𠂔』字，凡饗燕用『饗』字。……其形，薦神作『亨』，亦作『享』。飪物作『亨』，亦作『烹』。」
- （5）逾：超越。《玉篇》：「逾，越也，遠也，進也。」
- （6）修為：修行，佛教、道教中指人通過修煉後所能達到的境界，引申指人的道德涵養。
- （7）分中：分內，即自己能力所及的範圍之內。分，《說文》：「別也。」萬物有所分別，人亦互有區分，各有不同身份與職分。

上述《萊根譚》語錄，提醒我們應當做好本分，注意言行修養，努力進德修業。這種思想，源自傳統儒家文化。

施行仁義引領良好社會風氣

《論語》載孔子曰：「君子喻於義，小人喻於利。」明言君子應當「重義輕利」。《孟子》則更進一步曰：「人之所以異於禽獸者幾希，庶民去之，君子存之。」指出人與禽獸之分別，在於人性有仁義本質，故君子在品行修養上應對自己有所要求，在生活享受上也應當有所節制，克己復禮，不可逾越本分，放縱墮落，淪為禽獸。

因此，《孟子》在全書首章，開宗明義謂「王何必曰利？亦有仁義而已矣。」故事記載，孟子進見梁惠王，王首句即問孟子將如何使其國家獲利，孟子則從正反兩面立論，先從反面說

修德安己 天下自正

明「重利輕義」之弊：如果君主重利，臣下及民眾亦會受到影響，結果全國上下都只會自私自利，毫無公德，對國家有害無益；然後，再正面說明「重義輕利」之利：如果君主重視仁義，推廣至全國都能關愛及尊敬長上，不做傷害社會大眾的不義之舉，自然就是國家的最大利益。因此，他主張君主由自身做起，要多講仁義，上行下效，而不應一開口就談利益。

孟子的「重義輕利」，絕非空談仁義而無視利益，他只是主張「追求公義」，而反對人「自私自利」。因為儒家考慮的從不只為了個人的自由選擇，更重要的是對社會大眾的風氣影響。因此，《論語》曰：「君子之德，風；小人之德，草。草上之風，必偃。」又云：「德不孤，必有鄰。」一再提醒君子要好好發揚善性，修身立德，然後推己及人，改變社會風潮。儒者深信，君子只要堅持弘揚善德，必可改變人心，移風易俗，讓天下止於至善。

利益至上引發混亂掀禍患

《孟子》開宗明義向梁惠王提出「何必曰利」說，正是考慮到治國以民心為先，為了防範人心敗壞，特作苦口婆心的提醒。事實上，相對經濟利益，社會風氣無疑更加重要。一時的經濟損失，日後要重新賺取不難；然而，人心一旦變壞，無論是上下自私自利，互不信任，甚至瀰漫暴力仇恨，彼此傷害，都必將為社會帶來嚴重禍患，非一朝一夕可以修補，不可不慎。司馬遷在《史記·孟子列傳》中表示，自己讀此章時不禁「廢書而嘆」，並感慨道：「嗟乎，利誠亂之始也！夫子罕言利者，常防其原也。」正為此故。

如果放任好利之性不管，社會將變得如何？《荀子·性惡》曰：「好利而欲得者，此人之情性也。」認為人本性好欲好利，如果聽任這種性情自由發展，便會人人相爭，弱肉強食，社會風氣將變得蠻橫殘暴。因此，儒家主張要施行禮義教化，強調要致力培養和提高人的道德內涵。

在當下物質日益豐富的今天，多讀《萊根譚》與儒家經典，重新提倡這種強調修德的本分精神，意義尤為重大。人人安分守己、廉潔奉公、儉樸自勵，而後推己及人、潛移默化，眾生趨正，善莫大焉。

謝向榮教授（香港能仁專上學院文學院院長）



心如穀種 又似明鏡

古
今
藏
品

人心如穀種，滿腔都是生意，物欲錮之而滯矣，然而生意未嘗不在也，疏之而已耳。人心如明鏡，全體渾是光明，習染熏之而暗矣，然而明體未嘗不存也，拭之而已耳。（語出《格言聯璧·存養類》）

本專欄有不少讀者是在學的青少年，內地暱稱為「祖國的小花朵」。小花朵象徵着青春，正在成長，往後推，將來會結出什麼果子，難以預料；但往前推，可以肯定小花朵必定來自種子，那種子是什麼呢？

那種子便是「心」。佛教《法句經》主張「諸法意先導，意主意造作」，《華嚴經》又說「一切唯心造」。基督教的《聖經》也說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」

中外的往聖先賢，在教導人們如何立身處世時，無不以「心」作為焦點及着力點。行善的是它，得到幸福的也是它；作惡的是它，得到災禍的也是它。善惡苦樂，不離自心。

中華傳統文化深受儒家思想影響，而儒家思想又以「性善

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）