

上官婉兒善學習 提升素質挑重任

古今
幼教

近日在圖書館看到心理學家菲歐娜·默登 (Fiona Murden) 的暢銷書籍：《大腦的鏡像學習法》，她在書中提及意大利一個神經生理學研究，研究發現獼猴額葉和頂葉皮質的鏡像神經元，並證實人類也有相同的情形，額葉是大腦的策劃者，判斷及了解我們周遭發生的事件，並作出適當的情緒和反應。

額葉亦負責語言的表達，頂葉為處理各類感覺訊息，控制運動神經的中樞，同時也是理解語言的中心，這個發現拓寬了我們對模仿、同理心以及記憶機制的認知。

模仿、同理心以及記憶機制是人類獨具的能力，我們在觀察中模仿，並因着情境不斷進化，與群體、社會互動，從而大大增加個體的生存機會。甚至為了生存，我們會重新定義自己。默登指出，父母、朋友、老師、親戚、上司、同事就是我們人生的借鏡，可用於自我檢視並持續塑造我

們。書中提到模仿力，使我立刻聯想到唐代傳奇女官上官婉兒。上官婉兒原是含着金湯匙出身的千金小姐，因為她的祖父上官儀是唐高宗的宰相，本是人生勝利者的她，卻因祖父上「廢除武后」被誅，家產和人口被抄沒，迫使小小年紀的上官婉兒從小隨母親居於掖庭 (也稱掖庭宮，專收宮女、奴才與犯罪官僚們的婦女家眷)，為他人灑掃庭除。

學習與模仿成就「巾幗宰相」

進入掖庭，即是告別自由之身，永世為奴，人生從勝利跌入災難，若上官婉兒接受不了，輕則情緒失控、瘋癲癲癲，重則自尋短見。不過，上官婉兒的額葉和頂葉應異於常人，她為了生存，必須重新定義自己的身份，韜光養晦。我以一個網絡流行用語「硬核」形容上官婉兒的母親鄭氏，為奴的生活艱苦難過，但她非但沒有放棄，甚至一直悉心教導女兒上官婉兒詩

書文史，期望女兒能知書達理。

機會留給有準備的人，祖父上官儀的學生裴炎找到鄭氏，並建議讓上官婉兒到內府文學館讀書，鄭氏生怕女兒拋頭露面，猶豫未決。

當時大概五歲的婉兒，明確告知母親她很想入學讀書，鄭氏見她堅定的樣子，勉強同意了。婉兒準確判斷及了解周遭發生的事件，並作出適當的情緒和反應。

時間如白馬過隙，豆蔻之年 (大概16歲) 的婉兒已成為眾人皆曉的才女，女皇武則天也有聽聞，於是決定親自出題考考上官婉兒，上官婉兒每問皆中，武則天即委以重任。

從此，武則天的詔書多出上官婉兒之手，她官運飛騰，更參與軍國要務，因此被朝臣稱為「內舍人」，此時此刻，風光無限。

不過，出身顯赫與成長的貧賤在上官婉兒心裏烙下極大的不安全感，鏡像神經元中的記憶機制使上官婉兒牢牢記憶着兒時

的苦況。模仿、同理心以及記憶機制都出類拔萃的上官婉兒，無論是政治抱負、管理才能、宮廷心術都首屈一指，她服侍武則天十多年，不知不覺間，模仿武則天為人處事，強化了自身政治素養，成為他人眼中強大的「巾幗宰相」。



◆ 上官婉兒墓誌，刻有「大唐故昭容上官氏銘」字樣。
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。)

古今
談心

筆者中學時讀過一篇《范進中舉》，因當年上課不專心，雖然對文章有印象，但一直以為范進是歷史真有其人，並一直保持這樣的認知，直至有一次學生問我有關范進發瘋的情況，我找了一下資料，發現原來范進是一個虛構人物，是清代作家吳敬梓在《儒林外史》中所創作的一個人物，雖然書名叫外史，但實屬虛構小說。

急性應激障礙病發時間短

當年教異常心理學 (Abnormal Psychology) 時，因課程設計所限，在課程內容上只提及在港常見的精神病及情緒病，讓同學了解身心的關係及如何界定異常便可。不過，學生對這些帶有獵奇色彩的學科卻是興趣滿滿。有次提到精神分裂症，學生便問到范進是否有精神分裂症。

事實上，范進的情況不能分類為精神分裂，因為范進雖然有行為及語言混亂、對外界刺激反應異常：掉到塘後，衣冠不整，披頭散髮笑着叫着走到大街上，口中只懂重複說「中了」、「中了」，街坊叫他也沒有回應。不過，外父來到後，對他掌摑兩個大巴掌，他便回復正常，可見病發時間短暫，而且也沒有幻覺妄想期等其他病徵，所以不是精神分裂，而更接近歇斯底里症的一種急性應激障礙。

近幾十年，歇斯底里症已經很少出現在各種學術研究當中。原因是近年已經把歇斯底里症再細分為很多不同的情況及狀態。當中包括急性應激障礙 (Acute Stress Disorder, ASD)、身體症狀和相關障礙 (Somatic Symptom and Related Disorders) 分類下的轉換性疾患 (Conversion Disorder) 或功能性神經症狀疾患 (Functional Neurological Symptom Disorder) 等等。

歇斯底里症是人們的身體、行為或認知受到心理因素影響，而作出了過激或反常的反應。例如在當年美國電視節目《American's Next Top Model》有一位參賽者，在評判對她的表現作出批評後，她馬上在鏡頭前暈倒在地，失去意識，這就是典型的急性應激障礙 (ASD) 表現。

范進對外父的冷嘲熱諷、無理指責只能苦笑着往肚裏吞，情緒壓抑太久。一朝中舉，幾十年的夢想終於達成，刺激太大，出現過激反應，令身體出現僵硬，並在跌倒後令後腦位置受傷，令反應加強。范進知道中舉後經受刺激，令他出現與上文提到的參賽者一樣直接失去意識。

急性應激障礙的典型特徵是行為異常等應激反應，會在刺激源消失後同時消失。因此就算沒有范進外父的兩巴掌，范進的過激反應也會在刺激源消失後消失，例如他暈倒再醒來，或其他人圍觀中驚醒。



◆ 范進情緒壓抑太久。圖為郵票《儒林外史》票面圖案。
資料圖片

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64條曰：

欹器以滿覆，撲滿以空全。故君子寧居無不居有，寧處缺不處完。

譯文

欹器因盛水滿溢而傾覆，撲滿因腹中無物而保全。因此，君子寧願處於無爭無為的地位，也不要置身有爭有奪的場所；寧可在日常生活中感到有所欠缺，也不要過分圓滿。

註釋

(1) 欹器：古代一種傾斜易覆的容器。其設計獨特，水空則器身傾斜，水平則器身中正，水滿則器身翻側，形成自動注水、倒水的效果，循環往復，可作灌溉用途。因其有「虛則傾，中則正，滿則覆」的象徵性意義，相傳魯桓公於座右側置之以警惕自己不可驕傲自滿，此即座右銘之原型。後來，其他君王爭相效仿，惟因欹器製作不易，故漸改為在金屬器物上鑄刻銘文以代替之。詳見《荀子·宥坐》。

(2) 覆：反覆，傾倒。

(3) 撲滿：古代存儲零錢的一種盛器，多以陶土製成。其頂端有一窄口，錢可存入而不可出，存滿後則敲破取出，故名。撲，敲擊。晉葛洪《西京雜記》卷五：「撲滿者，以土為器，以蓄錢，有入竅而無出竅，滿則撲之。」

《菜根譚》以「欹器」、「撲滿」中虛而得保全為例，說明謙虛為益的道理。

古文《尚書·大禹謨》載道，上古五帝時代，三苗爆發動亂，舜命令大禹出兵鎮壓。對峙逾月，苗民仍堅拒屈服。伯益遂提醒大禹「滿招損，謙受益」的道理，並以虞舜之孝德為例，謂舜父瞽叟、繼母雖然屢次加害於舜，但他依然恭敬侍奉父母，終以至誠感動他們，令家庭關係得以改善，從而說明有德者始能感化天下之道理。結果，帝舜接納諫言，退兵自省，廣施德政，三苗便自行歸順了。同篇另載「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中」句，朱熹奉之為十六字心傳，推崇備至，對後世文士頗有影響。

「滿招損，謙受益」的道理，亦在群經之首《周易》中得以傳承。《周易》以陰陽變化比擬吉凶禍患，六十四卦各象徵不同的

謙虛受益 自滿致損

時勢，不同的卦時、爻位的高低，均對吉凶有所影響。但《周易》第15卦《謙》，卦體上坤下艮，坤為地，艮為山，以高山退藏大地之下，象徵高而不踰越，故有謙卑之意。《謙》卦辭曰：「亨，君子有終。」《象傳》曰：「地中有山，謙，君子以裒多益寡，稱物平施。」說明謙道亨道，君子有能力而能參天地之化育，幫助大眾，有始有終地履行謙道。

綜觀爻辭，初爻至三爻曰「吉」，四爻至上爻曰「利」，是六十四卦中唯一一個六爻皆吉利的卦，說明謙虛的人，不論身處任何時代、任何地位，都會如意吉祥。

時刻保持謙卑的心

真正有能力的人，不會以其強勢壓迫別人，反會保持謙卑，退居在眾人身後，默默扶助，故《菜根譚》曰：「君子寧居無不居有，寧處缺不處完。」這種思想，最能反映在道家學說中，如《老子》第8章云：「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」本章以水為喻，曉明水有柔、順、卑、不言、無為等特性，有無為不爭、順應自然的美德。上德者若能效法水的德性，以不爭之德治世，則可潤物無私，安身立命，不招怨尤。

《老子》第24章又曰：「自見者不明；自是者不彰；自伐者無功；自矜者不長。」提醒我們做人不要太過自誇自耀、自高自大，要時刻保持謙卑的心。

順帶一提，本篇主題「謙虛」，與之相反的是「傲慢」，前者是美德，後者是劣行。傲慢者的特性，是自大自滿，總以為自己的知識與能力勝人一籌，因而看不起別人，卻不知道學海無涯，不明白「天外有天，人上有人」的道理。

《論語·泰伯》：「子曰：如有周公之才之美，使驕且吝，其餘不足觀也已。」孔子說，即使有周公的多才多藝，但若驕傲自大而不肯教人的毛病，其他小善也不值一看了！《老子》第9章亦曰：「富貴而驕，自遺其咎。功遂身退，天之道。」人不能去除驕傲的心，就會自招煩惱。

由此可知，中華傳統文化一向反對人驕傲；但在今天，人們動輒就說「我的驕傲」，風氣大有不同矣。

謝向榮教授 (香港能仁專上學院文學院院長)



怠忽放肆 立時檢點

古今
今品

一、只是心不放肆，便無過差。只是心不怠忽，便無逸志。
二、喜來時一檢點，怒來時一檢點，怠惰時一檢點，放肆時一檢點。

(以上語出《格言聯璧·存養類》)

舉凡世間崇高的宗教教義、倫理思想、人生哲學，無一不在同一處下工夫。佛陀在《佛遺教經》中說：「制之一處，無事不辦」，這個「之」指的是什麼呢？「心」是也。

《易經·乾卦·九三》有言：「君子終日乾乾，夕惕若厲，無咎。」君子終日乾乾，意謂君子無時無刻都要自強不息；到了晚上也要警惕，不能鬆懈，如此方能免生禍患。《詩經·小雅·小旻》也說：「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。」這兩則引文正好前後輝映，相互映照。

藏傳佛教一代祖師宗喀巴在其代表作《菩提道次第廣論》中，引述了寂天菩薩《入菩薩行論》中的偈頌：「如執滿鉢油，執劍住其後，溢則畏其殺，禁者如是勸。」

這個故事橋段來自《雜阿含經》，佛陀某日對弟子說：「如果某處有眾多美女表演伎樂歌舞，你們認為會有群眾聚集圍觀

嗎？」弟子們都說：「會！」佛陀接着說：「如果當中有一位觀眾，背後有人持刀指嚇，威逼他捧着一個載滿油的鉢，從觀眾席中走過，要是鉢中有油滴出便立即被殺。弟子們，你認為那捧鉢的人還會觀看美女歌舞嗎？」弟子們都說：「不會！」佛陀於是教導弟子，修行人攝心持戒，正該以捧鉢者為警惕。

求學時警惕「心不在焉」

孟子說：「仁，人心也；義，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有雞犬放，則知求之；有放心，而不知求。學問之道無他，求其放心而已矣。」

「放肆」固然是「放心」；「怠忽」也是「放心」，放失了注意的心；「喜來」、「怒來」也是「放心」，被情緒牽動而迷失了本來澄明而平和的心境。一言以蔽之曰「心不在焉」。此時藉着「檢點」把心收回來非常重要。

同學們讀書求學，已有一段不短的日子了。學生成長期間必然會參與各式各樣的遊戲，適度玩樂本無可厚非，唯須謹記遊戲時遊戲，讀書時讀書，休息充電「放心」後，切記「收心」，好好用功學習。

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)