

# 全球教育陷「軍備競賽」 中國傳統文化助減壓



作為一位老師、亦是兩位小朋友的家長，也曾經是一位學生，對香港教育制度的理解及體會可謂「迂迴曲折」。特別是在大學時代從中小學老師的「五指山」突然跳到「海闊憑魚躍，天高任鳥飛」的環境，同時大學所教的幾乎所有理論，也在痛批香港教育。

作為一位心理學畢業生，又開始成為教育工作者，那時的一股腦熱，幾乎把所有快樂教育的理論也用在工作上，及後碰釘多了，也對世界各地的名校眼界愈開，便愈冷靜下來。

## 教育競爭催生「全球科舉」

在香港和內地教育討論中，普遍存在一個認知誤解：認為歐美推行的是完全「快樂教育」，學生壓力遠低於亞洲。然而，美國心理學會2024年最新研究《完美主義與高壓成功文化》揭示了一個令人深思的現象，全球教育競爭已形成一種「毒性成就文化」。數據顯示，美國頂尖高中學生的焦慮與憂鬱率是全國平均的6倍，英國青少年完美主義傾向在30年內暴增33%。這些數據清楚地表明，高壓教育模式並非東亞社會特有，而是全球化競爭下各國共同面臨的情況。

倫敦政經學院心理學家Thomas Curran的研究團隊發現，在歐美社會中，「社會期望型完美主義」（即認為必須完美才能被社會接納的心理傾向）在過去30年間激增33%。這種心理狀態與憂鬱症、自殺風險呈現高度相關性。

更值得注意的是，美國社會出現的「名校焦慮」現象與香港社會的情況驚人相似，有83%的家長認為「孩子成績反映自己育兒成敗」，73%的家長將名校錄取視為衡量人生成敗的關鍵標準。這些數據打破了我們對歐美教育模式的傳統認知。

香港教育體系處於中西文化的夾縫之中，形成了獨特的困境。一方面承襲英國殖民時期的精英名校制度（如DSE「神科」的激烈競爭），這實際上是維多利亞時代「紳士教育」的現代變體，與內地高考制度同樣崇尚「篩選主義」。

利昂·費斯廷格（美國社會心理學家，以其認知失調理論著稱）提出的社會比較理論可以解釋這種全球教育軍備競賽的現象。該理論指出，人類會透過與他人比較來評估自我價值。

在社群媒體時代，這種比較的範圍已經從同班同學擴展到全球範圍，每個青少年都能看到哈佛錄取生、奧運冠軍等全球精英的案例。當比較對象從身邊同學或朋友擴展到地球另一端的頂尖人才時，「我不夠好」的焦慮感被無限放大。這解釋了為什麼牛頭角的DSE考生、上海高考生與矽谷高中生會面臨同樣嚴重的失眠問題，就是因為成功（或成就）焦慮。

## 傳統文化富減壓智慧

心理學家愛德華·迪西（Edward Deci）和理查·萊恩（Richard Ryan）提出的自我決定理論認為，健康的學習動機應該滿足「自主、勝任、歸屬」三個基本心理需求。然而現今教育體系正在破壞這些需求。在東方社會，學習被「考上清華北大才能光宗耀祖」的家族期待綁架；在西方社會，則被「非斯坦福不可，否則人生失敗」的完美主義異化。這些外在壓力使得學生的學習動機完全被恐懼驅動，喪失了內在的好奇與探索慾望。

中國傳統文化中其實蘊含着豐富的教育減壓智慧，只是常被現代人忽略。莊子提出的「無用之用」思想，本質上是對單一成功標準的批判，倡導多元價值取向。這與現代心理學中的「成長型思維」不謀而合；朱熹強調的「循序漸進」教學原



●全球化競爭下，各國都面臨高壓教育模式帶來的隱患。圖為學生在查看自己的成績單。資料圖片

則，反對拔苗助長的急功近利，注重「小成積累」的過程亦暗合心理學「微小勝利」理論的教育應用。這些傳統智慧或許可為我們應對當代教育焦慮提供一些啟示。

## 重新解讀傳統 方能破解困境

哈佛大學的研究發現，在同樣高壓的環境中，那些能夠健康成長的學生的關鍵特質是擁有強烈的「存在感」，即感受到「我被愛不是因為我取得了什麼成就，而是因為我是我自己」。這種理念與中國傳統教育智慧異常契合。王陽明「致良知」學說強調，學習的終極目的是追尋自我價值，而非追求外在獎罰。

從歐洲的「完美主義流行病」到中國的「內卷化」教育，全球社會實際上面臨着同樣的根本問題：當學習淪為恐懼驅動的競賽時，教育系統就只能批量生產「焦慮的優秀綿羊」。破解這一困境的關鍵不在於全盤否定傳統，而在於重新解讀和創造性轉化。正如孔子所言「知之者不如好之者，好之者不如樂之者」，唯有重新找回對知識本身的熱愛，才能使中西教育智慧真正為當代人所利用，培養出既優秀又健康的下一代。

●劉國輝老師  
學研社成員，在各大專及大學任教心理學十多年。愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題做準備。



是次主角一生充滿傳奇色彩，其從赤貧出身到開創皇朝，幼年的苦難經歷不僅塑造了他堅韌不拔的性格，更讓他認識到教育對個人命運與皇朝發展的重要性，從而在政後十分重視教育，深刻改變了當時的社會面貌——他就是明朝開國皇帝朱元璋。

## 流浪三年體悟知識可貴

朱元璋出生於安徽鳳陽一個極為貧困的農民家庭，家境的貧寒超出常人想像。為了生存，朱元璋曾與家人一起採挖野菜、草根充飢，甚至吃泥土。後來他被迫與兄嫂分離，出家當和尚，但寺廟也因饑荒無法維持，他只能以乞討為生，歷經三年流浪，輾轉於安徽、河南多地。這段艱難歲月中，他不僅長期忍受飢餓與寒冷，還飽受世人的冷眼與欺凌。

由於家境貧困，朱元璋幾乎沒有接受過系統的教育，大字不識幾個，這使得他在面對生活困境時，深深體會到知識匱乏帶來的無力感。在亂世中求生的經歷，讓他認識到，只有知識才能改變命運，只有教育才能培養出有能力、有擔當的人才，進而推動社會進步、國家繁榮。

建立明朝後，朱元璋將發展教育視為治國安邦的關鍵舉措。儒學重視人的道德修養和社會秩序的建立，認為幼稚教育是培養良好品德和行為習慣的重要基礎。孔子主張「有教無類」，注重培養幼兒的道德品質，如仁、義、禮、智、信等。通過啟蒙讀物、故事講述等方式，讓幼兒從小接觸儒家的道德觀念，培養他們的仁愛之心、尊重長輩、遵守禮儀等品質。

同時，儒學也強調幼兒的行為規範，注重培養他們良好的生活習慣和行為舉止，如坐立行走的姿勢、言語表達的規範等。因此，朱元璋大力提倡尊孔崇儒，下令在全國範圍內修建孔廟、祭祀孔子，提高儒家的地位。

## 提升教育品質 讓百姓擺脫蒙昧

朱元璋積極推動教育的普及，洪武八年，他下詔設立社學，要求每鄉社設學，延聘教師，為平民子弟提供啟蒙教育。朱元璋希望通過這種方式，讓更多的孩子，尤其是貧苦家庭的孩子，能夠接受教育、擺脫蒙昧。

他還親自主持編寫《御製大誥》等教材，並將其納入教學內容，以規範教育標準和價值觀。此外，為了提升教育品質，他推行南北教師對調政策，促進教育資源的均衡分配。明朝重視教育，及後培養出了許許多多的名人，譬如：解縉、王陽明、徐光啟、張居正等。

朱元璋因自身苦難身世而對教育的重要性有着深刻體悟，他以堅定的決心和強有力的措施大力推廣教育，不僅改變了個人和家族的命運，更對整個國家和民族的發展產生了深遠影響，其教育舉措和理念至今仍具有重要的借鑒意義。

我們身處於安全、資源豐富、重視教育的時代中，是無比的幸運！安全的環境讓我們能安心生活、追求夢想，豐富的資源給了我們多樣的發展機會，而對教育的重視則為我們打開了知識的大門，塑造更好的自己。像現在的教育資源無論是學校裏的設施，還是網上豐富的學習內容，都是前人難以想像的。你有沒有特別珍惜學習機會或者教育資源呢？

●梁可茵老師

學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海滯論中尋找方便之門，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。



筆者在前幾篇專欄，曾以「人定勝天」「沉魚落雁」「呆若木雞」等語為例，說明道家思想玄奧精深，說理不拘一格，讀者如果望文生義，往往會誤會文意，未得其旨。

不過，今人有些誤讀誤解，並非單純的望文生義，實與版本異文有關。例如傳世本《老子》的文本，似頗有貶抑儒家學說的內容，後人或以之為「儒道相爭」之例，着力強調儒道思想的衝突。

整體而論，儒家學說積極入世，着重倫理道德與社會秩序，強調仁愛、禮儀與忠恕思想，發展出修齊治平、內聖外王等一套政治理論。

道家學說則相對潛隱出世，強調個體的自由發展，主張順應自然、隨遇而安、無為而治。兩者既然在理念和價值觀上存在差異，自然不可避免地存在一定衝突與對立，故司馬遷《史記·老子韓非列傳第三》概括儒道兩家之關係曰：「世之學老子者則絀儒學，儒學亦絀老子。道不同不相為謀。」此一觀點，影響了歷代諸多學者，不少人誤以為儒道思想互有衝突。

筆者認為，歷代所謂「儒道相爭」，成因複雜，或受政治、宗教、學派等不同因素影響，其中亦與版本異文相關。幸而，近半世紀，地不愛寶，國內出土材料甚夥，單以《老子》為例，即有馬王堆帛書本、郭店楚簡本、北京大學藏西漢竹簡本《老子》等，頗有助今人了解《老子》文本源流及思想，意義重大。

現謹比照諸出土版本與傳世王弼注本《老子》第5章異文（見表）。

通過比照可知，王弼本、帛書本、漢簡本本章內容大致相同，獨楚簡本僅存「天地之間，其猶

# 嘆往昔雕欄傷逝 看今朝少年當歌

虞美人<sup>(1)</sup>  
李煜<sup>(2)</sup>

春花秋月何時了？往事知多少。小樓昨夜又東風，故國不堪回首月明中<sup>(3)</sup>。  
雕欄玉砌應猶在，只是朱顏改<sup>(4)</sup>。問君能有幾多愁？恰似一江春水向東流<sup>(5)</sup>。



註釋：  
[1]虞美人：原為唐教坊曲，後用作詞牌名。  
[2]李煜：是南唐最後一位國君，世稱「南唐後主」或「李後主」，在詞壇有很高的成就。  
[3]故國：指南唐故都金陵（今南京）。  
[4]雕欄玉砌：指南唐故宮。朱顏：可指南唐的宮女。亦可指李煜自己。  
[5]君：作者自稱。  
語譯：  
春日繁花盛開，秋日皓月當空，這樣美好的

賞析：  
這首詞是李煜的代表作，也是他的絕命詞。寫作之時，他正被關在北宋都城汴梁。詞作通過今昔的交錯對比，表現出一個亡國之君的無窮哀怨。  
「春花秋月」的自然之美，「雕欄玉砌」的巧工之美，與痛失故國之哀，人生無常之悲，一切物是人非，形成強烈的對比，讓悲痛之情更深。運用比喻，將無形的「愁」形象化，如看得見的「春水」滾滾東流，告訴別人愁之深，愁之多，愁之綿綿無期，滔滔不絕。  
「愁」是苦痛和消極的，「春水」代表新的

## 原文不涉貶斥儒家

傳本本章「聖人不仁，以百姓為芻狗」一句，

## 《老子》第5章異文對比表

|      |                                                          |
|------|----------------------------------------------------------|
| 漢簡本： | 天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。天地之間，其猶橐籥歟？虛而不屈，動而掄出。多言數窮，不若守於中。 |
| 帛書本： | 天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。多聞數窮，不若守於中。 |
| 王弼本： | 天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。多言數窮，不如守中。  |
| 楚簡本： | 天地之間，其猶橐籥與？虛而不屈，動而愈出。                                    |

橐籥與？虛而不屈，動而愈出」句，未見「天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗」及「多言數窮，不如守中」等句。

據此，諸家多譯此章大意謂：「天地不講仁愛，視萬物為祭壇上的芻狗，任憑其自然生長。聖人不講仁愛，視百姓為祭壇上的芻狗，任憑其自然發展。天地之間，豈不像個風箱？虛空而不會窮竭，鼓動而生生不息。話說得太多，往往使自己陷入困境，還不如保持虛靜沉默，把話留在心中。」

### 註釋：

[1]芻狗：草製祭物，用以祈福，祭後即棄，任其毀敗。《莊子·天運》：「夫芻狗之未陳也，盛以篋衍，巾以文繡，尸祝齊戒以將之。及其已陳也，行者踐其首脊，蘇者取而爨之而已。」  
[2]橐籥：指風箱，乃古代冶煉時用以鼓風吹火的裝置。吳澄《道德真經注》曰：「橐籥，冶鑄所用，噓風熾火之器也。為函以周罩於外者，橐也；為轄以鼓扇於外者，籥也。」  
[3]言：說話，疑當指聲教法令。「數」猶「速」義。「守中」，保留在心中，謂持守中空之道，淡泊自持。「多言數窮，不如守中」，全句以話多惹禍，比喻政令煩苛將加速敗亡，不如持守虛靜。

固可將「不仁」理解為不刻意講仁愛，藉以突出「聖人無所偏愛」的思想，帶出道家任物自然發展之理。

然而，儒家向來重「仁」重「聖」，此處刻意標榜「聖人不仁」，難免讓人有貶斥儒家的聯想。如今，年代最早的戰國楚簡本卻無此句，這有可能是漏抄，但反過來，也有可能是後來傳抄者誤衍，或是刻意竄寫，並非《老子》原文所有。然則所謂「儒道相爭」，概與本章無涉。至於其他似有貶斥儒家思想的《老子》文本，也值得重新反思。篇幅所限，下回再續。

●謝向榮教授

香港能仁專上學院文學院院長

