

鄭和身心受重創 反鑄就超常逆商

古今幼教事

筆者一直都鼓勵家長讓孩子參與制服團隊，因其對孩子個人成長與群體意識培養皆有深遠意義。日前與一位在紀律部隊任職的友人交流，他感嘆如今訓練年輕學員難度倍增。現今新一代成長在幾乎「零壓力」的環境中——從小衣食無憂，家庭代勞大小事務，學校為保障安全縮減戶外挑戰活動，就連社交軟件也充斥着「順遂人生」的虛擬幻象。這種「溫室式」成長模式，導致年輕人無論身心，都不復往昔堅毅。

「順遂人生」削弱青少年抗壓力

對此現象深入探討後，我發現主要有三方面因素：

一、**成長環境劇變**。現代孩子成長於優渥的物質條件中，家庭的過度呵護使得他們缺乏直面困境的機會；

二、**社會文化的影響**。在資訊爆炸的時代，娛樂方式多元，各種思潮不斷衝擊，部分青少年沉迷於即時享樂，逐漸喪失吃苦精神；

三、**教育方式的轉變**。現行教育更側重知識傳授與個性發展，為避免學生受傷，許多具有挑戰性的活動被削減，導致青少年缺少磨練意志的契機。我們總結認為，這或許是「富裕後的結果」——物質的充裕，反而使部分人因缺少逆境錘煉，削弱了抗壓能力。

早在上世紀九十年代，歐美發達國家的教育家便關注到青少年應對逆境能力不足的問題。美國學者保羅·史托茲整合眾多科學家的研究成果，提出



●圖為鄭和紀念館外的鄭和塑像。

資料圖片

「逆商」（AQ）概念，並在《AQ——逆境中的商數》一書中，將逆商劃分為四個維度：**控制感**，即相信自己能夠掌控局面，並積極行動；**責任歸屬**，指個體對逆境成因的分析和擔責態度；**影響範圍**，強調將逆境的負面影響限制在特定領域，避免其擴散；**持續時間**，則是秉持積極心態，將逆境視為暫時的狀態。

談及高逆商的典範，不得不提明朝的鄭和。

據《古今識鑒》記載，鄭和「身長七尺，腰大十圍」，「四岳峻而鼻小，眉目分明，耳山過面，齒如編貝。」他原名馬和，小名三寶，回族，祖籍雲南昆陽。年僅10歲時，父親因對抗明軍戰死，鄭和淪為戰俘，被送入皇宮成為宦官侍童。後被朱棣選中進入燕王府，在「靖難之役」中因隨侍有功，待朱棣稱帝後，獲擢升為內官監太監，並賜姓鄭。幼年喪父之痛，加之遭受宮刑的身心重創，常人

難以承受的苦難，卻鑄就了鄭和超乎常人的逆商，這份堅韌在他日後七下西洋的壯舉中展現得淋漓盡致。據馬歡《瀛涯勝覽》、費信《星槎勝覽》、鞏珍《西洋番國志》記載，鄭和率領龐大船隊遠航，看似開啟輝煌仕途，實則一路危機四伏。

航行途中，他們遭遇過狂風巨浪、暗流漩渦的威脅；濃霧彌漫時，船隻險些相撞；船舶故障、船體損壞等問題也時常出現；物資儲備、人員健康、導航失靈等難題接踵而至。不過，鄭和憑藉卓越的領導才能與航海智慧，一次次化險為夷。

面對風暴，他冷靜指揮調整航向；物資短缺時，巧妙規劃分配；導航受阻，憑藉豐富經驗與傳統技藝定位。他不僅完成了宣揚國威、開展外交、促進貿易的使命，更在重重困境中，完美詮釋了逆商的四個維度：始終掌控局勢，主動承擔責任，將危機影響控制在最小範圍，並堅信困境終將過去。

對比現今「沒有壓力」的新一代，鄭和的勇敢堅毅、探索精神，以及卓越的領導與團隊協作能力，無疑是一個好榜樣。

在日常生活中，無論是學業壓力、工作挫折，還是人際關係矛盾，都是檢驗我們逆商的試金石。讓我們以鄭和為楷模，在逆境中磨礪自我，書寫屬於自己的精彩人生。

●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。

學會尊重理解 才能做好傾聽者

古今談心

不知道你們有沒有過這樣的經驗：當你滿懷熱情地向家人或朋友分享自己的想法，卻發現對方雖然點頭表示理解，但眼神中卻透露出一絲不以為然，甚至直接表達了不同意見。這時候，你心裏會不會冒出一個念頭：「他到底有沒有在聽我說話？」又或者，當你不同意老師的某個觀點時，老師會不會覺得你根本沒有認真聽講？

「意見一致」不等於「好好傾聽」

日常生活中，溝通無處不在，但真正的有效溝通卻是一門深奧的藝術。我們常常以為，只要把話說清楚，對方聽懂了，溝通就成功了。然而，最近一項心理學研究卻揭示了一個有趣的現象：人們常常把「意見一致」誤認為是「好好傾聽」。這項研究不僅挑戰了我們對傾聽的傳統認知，也為我們理解人際關係中的誤解提供了全新的視角。

心理學家任志英和薩姆貝格（Rebecca Schaumborg）的研究，揭示了人際溝通中的一個普遍誤解，當聽者與說者意見不一致時，說者傾向於認為聽者沒有好好傾聽，即使聽者已充分理解對方觀點。這項研究透過11項實驗，共計3,396名成人參與者，旨在探討「意見一致性」如何影響我們對「傾聽質量」的感知。

研究發現，人們常將「同意」與「傾聽」混為一談。當聽者同意說者觀點時，說者會認為聽者更專注、更理解、更善於傾聽，即使聽者實際傾聽行為並無差異；反之，當聽者不同意時，說者常給予較低傾聽質量評分，即便聽者展現良好傾聽行為。這種誤解在高衝突話題中尤為顯著。即使聽者明確表示「我理解你的觀點，但不同意」，說者的負面感知會略有緩解，但仍無法完全消除誤解。

這說明，人們對「傾聽」的期望不僅包括理解，還隱含了認同或情感共鳴的需求。這與社會心理學中的「期望違背理論」相符，即當聽者反應違背說者期望時，說者會重新評估聽者行為，導致負面判斷。這項研究提醒我們，溝通中應明確區分「傾聽」和「同意」，以減少誤解。

現代學說與古詩相互印證

成語「誨爾諄諄，聽我藐藐」出自《詩經·大雅·抑》，意指我苦口婆心地教導你，你卻輕蔑地不聽。這描繪了說者用心良苦，聽者卻心不在焉的溝通困境。「誨爾諄諄，聽我藐藐」的場景，與心理學研究中「意見不一致被誤認為是沒有好好傾聽」的現象異曲同工。說者之所以覺得「聽我藐藐」，會不會是因為聽者表達了不同意見，而說者因此誤判了聽者的傾聽質量？

中國文化強調和諧與集體主義，意見一致常被視為美德。因此，在集體主義文化背景下，當聽者表達不同意見時，說者更容易將其解讀為「不尊重」或「沒有好好傾聽」，這種誤解可能比個人主義文化中更普遍和強烈。這也印證了文化差異可能影響人們對傾聽的感知。「誨爾諄諄，聽我藐藐」不僅描述了聽者不專心的行為，也可能隱含了說者對「傾聽」的期望，即期望聽者在理解基礎上，也能認同或接受自己觀點。當這種期望未被滿足時，說者便會產生「藐藐」的感受。

這提醒我們，溝通中，除了關注聽者是否專心，說者也需反思自己是否將「同意」與「傾聽」劃上等號。真正的傾聽，應是理解對方觀點，即使最終無法達成一致，也能保持尊重和開放態度。

讀到這裏，你是否也開始思考，在自己與家人、老師或朋友的溝通中，是否也曾出現過類似情況？

●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。

「大器晚成」實為「大器無成」 體現道家無為自化

古文解惑

前幾回，本專欄通過比照諸出土本《老子》異文，說明今人往往因通行本文字訛誤而誤解《老子》本義，儒道思想本可會通。本篇謹再舉通行本《老子》第41章為例：

上土聞道，勤而行之；中土聞道，若存若亡；下土聞道，大笑之。不笑不足以為道。故建言有之：明道若昧；進道若退；夷道若類；上德若谷；太白若辱；廣德若不足；建德若偷；質真若渝。大方無隅；大器晚成；大音希聲；大象無形；道隱無名。夫唯道，善貸且成。

譯文

上等士人聽到大道，勤勉奉行；中等士人聽到大道，將信將疑；下等士人聽到大道，哈哈大笑。不被嘲笑，那就不足以算是大道！所以有以下立言：光明大道，猶若陰昧；前進大道，猶若後退；平坦大道，猶若崎嶇；崇高品德，猶若低谷；純潔至白，猶若黑垢；廣大品德，猶有不足；建德立義，猶若苟合；純樸本性，猶可變質。至方正者，反無棱角；至大器物，反無成就；至大音樂，反而稀聲；至大物象，反無蹤形；大道幽隱，無以名狀。但只有大道，善於輔助萬物、成就萬物。

註釋

（1）夷道若類：夷，《說文》：「平也。」類，《玉篇》：「絲節不調也。」引申指不平。

（2）辱：本字作「黷」，污垢也。

（3）建德若偷：建，立。偷，《說文》本作「媮」，指偷情苟合。《荀子·臣道》：「偷合

苟容以持祿養交而已耳，國賊也。」俞樾訓「建德」作「健德」，諸家多從其說，恐非。

（4）質真若渝：真，劉師培、朱謙之疑為「惠（德）」字之訛，惟竹簡本作「貞」，與通行本「真」義相近，可知二氏說誤。質真，質樸信實也。渝，變質。《說文》：「渝，變汙也。」

（5）大器晚成：晚，帛書本作「免」，楚簡本作「曼」，漢簡本作「勉」，均當訓作「無」，詳見下文。

（6）大音希聲：希，通「稀」。《老子》第14章：「聽之不聞，名曰希。」

（7）道隱無名：隱，隱沒。帛書本作「褒」，則有盛大義。兩者意義似相左，實無分別。道既可為大，亦可為小，體用一如。《老子》第25章曰：「吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。」是也。

（8）貸：施與。《說文》：「貸，施也。」引申指輔助。

老子將士人分作上中下三等，認為只有上士方可體悟天地形上之大道，下士則蔽於形下物象，不明真理。《論語》載孔子曰：「中人以上，可以語上也；中人以下，不可以語上也。」謂中人以上者，方可談論形上之道，其體會正與老子相同。

傳本「大器晚成」，註家或譯解為「重大的器物反而最後才完成」。惟綜考文意，「大器晚成」與「大方無隅」「大音希聲」「大象無形」諸句意義不一，頗有可疑。又上引諸句末字皆為

名詞，「成」若釋為動詞「完成」，亦顯與文例不合。

案「晚」字楚簡本作「曼」，漢簡本作「勉」，帛書本作「免」，四字古音皆為明紐元部，可以通假。其中，學者或讀「曼」為「慢」，以為「晚成」、「慢成」意義相若，最終皆可有成。惟筆者認為，「曼」當訓作「無」，《小爾雅》《廣雅》並言「曼，無也。」可證。帛書本作「免成」，意義相通。

「大器無成」，與此章「大方無隅」「大音希聲」「大象無形」，以及《老子》第28章「大制不割」，第45章「大成若缺」「大盈若沖」「大直若屈」「大巧若拙」「大辯若訥」諸例無別，皆其正言若反之例也。

考《老子》第34章曰：「萬物歸焉，而不為主，可名為大。以其終不自為大，故能成其大。」「大器無成」，並不是說現實上無所施用、無所成就，而是指即使成就萬物，天下歸順，始終不自以為大，自命為主，絲毫不放心上。君子秉守此一心態，即與道心相合，凡事大而化之，無為自化，自由自在。

「大器無成」體現了道家的「無為」思想，而《論語》載孔子曰：「君子不器。」又《孟子》謂：「充實而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神。」其意義亦與老子所言相若。可見，不論儒道，不分你我，凡對形上天道有所體會者，皆必有相同感悟。此心此理，莫有不同也。

●謝向榮教授
香港能仁專上學院文學院院長

白絹凝霜繪蒼鷹 勁羽抒志嘯平蕪

畫鷹
杜甫^①

素練風霜起^②，蒼鷹畫作殊。
竦身思狡兔^③，側目似愁胡^④。
條鏃光堪擗^⑤，軒楹勢可呼^⑥。
何當擊凡鳥，毛血灑平蕪^⑦。

古今詩品

註釋：

【1】杜甫：字子美，自號「少陵野老」，唐代大詩人，有「詩聖」的美譽。

【2】素練：白色的絹，可以讓人塗上顏料的畫布。

【3】竦身：挺身，形容畫中蒼鷹聳翅欲飛。

【4】愁胡：愁，焦慮凝神之貌。胡，通「獠」，「獠獠」即猴子；另一解謂指胡人碧眼。「愁胡」形容蒼鷹眼神冷峻銳利。

【5】條（粵：滔 tou1）：絲繩。鏃（粵：算 syun6）：金屬製轉軸。條鏃用以把蒼鷹縛住。

【6】軒楹：堂前的廊柱。一解作繪畫處，另一解作掛畫處。

【7】平蕪：草野、平原。

語譯：

白絹上捲起了一股風霜肅殺之氣，那蒼鷹畫得十分出色。

（蒼鷹）聳翅欲飛似要捕獵野兔，側視的目

光像猴眼般銳利。

泛光的絲軸彷彿伸手可摘，在廊柱間蓄勢待發似可一呼而出。

何時擊殺平凡的雀鳥，把毛血遍灑在平原上？

賞析：

本詩以擅寫蒼鷹的神態而聞名，是一首具有高超藝術成就的詠物詩。

頷聯寫蒼鷹聳翅欲飛的姿態、似要獵兔的心態和像猴眼般銳利的目光，均頗得詠物求神似的精義。而結句更寫出蒼鷹的志向——牠要擊殺凡俗的雀鳥，大顯身手，一語雙關，道出少壯之年的杜甫奮發有為的精神。

同時，這是一首詠畫詩。第一句已點明本詩所寫的是繪於白絹的畫。次句「蒼鷹畫作殊」為後六句寫鷹的眼目。

頸聯用「堪」「可」二字，帶有「彷彿可以」的意思。因詩中歌詠的並非真鷹，而是畫中鷹。在這細微處，可見杜甫推敲用字的綿密功夫。

杜甫雖非詠畫詩鼻祖，卻以「素練風霜起」的神筆，將題畫詩推向「詩書畫同源」的美學巔峰。題寫在畫卷上的詩句，為筆墨注入詩魂，讓丹青超越物象而具精神高度。

孔子「遊於藝」的古訓，暗合藝術載道的深意。當人工智能（AI）能復刻名畫光影，人類對藝術的感知力更顯珍貴，如《畫鷹》筆後所藏的少年意氣。本港中小學課程均設有視覺藝術科，學生不僅學構圖技巧，更在色彩中見識世界，於筆觸間涵養人文溫度。



●圖為楊善深畫作《蒼鷹》。

資料圖片

這個暑假，不妨以調色盤換電子屏，用速寫記夏木蟬鳴，或為郊遊野花題一首短詩。相信你會更懂得：在演算法狂奔的時代，正是與藝術深刻對話的時間，我們用藝術和人文守住為「人」的獨特光芒，那是科技無法模擬的詩意棲居。

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