「寵妃誤國」因幼年不幸 皇帝也有依戀情結?

古今幼教事

在二十多年的教學生涯中，筆者接觸過各類幼兒問題與狀況。其中，低齡學童中約有0.3%的孩子表現出明顯的焦慮情緒。（需要說明的是，這個數字並非嚴格的科學統計結果，而是源於本人在日常教學中對接觸到個案的大致觀察）。

這些孩子比同齡人需要更長時間、更細緻的照料。正是這一現象引發了我的關注與好奇，促使我閱讀相關資料，希望理解成因並探索切實可行的應對方法。

明憲宗幼年被廢 產生恐懼與孤獨

說到依戀與焦慮，我立刻想到明朝一位皇帝——明憲宗朱見深。他的人生，可說是早期情感依賴影響一生的極端案例。朱見深幼年時遭遇動盪，父親明英宗因「土木堡之變」被俘，叔父明代宗即位後，他由太子被廢，處境孤危。在那段無人可依靠的歲月，比他年長十七歲的宮女萬貞兒成了他唯一的貼身陪伴。她不僅是他的保姆，更是他情感上的庇護所，是黑暗童年中唯一穩定的「安全依附物件」。

這種在恐懼與孤獨中建立起來的強烈情感聯結，使得朱見深對萬貞兒產生了極端的依賴與信任，甚至到了聽之任之、難以自拔的程度。

登基之後，萬貴妃憑藉皇帝的情感依賴，在後宮中專橫跋扈，不僅排擠其他妃嬪——有記載指出她曾強迫懷孕妃嬪墮胎，導致憲宗長期無子——其家族與親信也更憑藉她的勢力貪腐弄權，加劇朝政腐敗。朱見深因難以割捨這段依戀關係，最終在歷史上留下「寵妃誤國」「治國無能」的污名，成為明朝由盛轉衰過程中一位極具爭議的皇帝。

缺乏安全感致焦慮型依戀

而他與萬貴妃的關係，恰恰呼應了發展心理學家瑪麗·愛因斯沃斯（Mary Ainsworth）於1960年至1970年間提出的「安全基地」（Secure base）概念與依附模式理論。她將嬰幼兒的依戀分為安全型、迴避型和焦慮型三種，而朱見深對萬貞兒的情感，正是焦慮型依戀的典型表現——在分離恐懼中過度依賴唯一的照顧者，並通過控制與黏人來獲取微弱的安全感。

類似的行為，也出現在我所接觸的那些焦慮幼兒身上：他們對新環境過度警惕，分離時哭鬧長達一小時以上，甚至出現嘔吐等激烈生理反應；他們可能因小事發脾氣、抗拒上學、拒絕獨睡；他們迴避陌生人、集體活動，總擔心父母不回來，或自己會生病；甚至出現無生理原因的腹痛、頭痛，或睡眠障礙、食慾變化等問題。

心理學家約翰·鮑爾比（John Bowlby）指出，這類焦慮行為的核心成因，正是嬰幼兒與主要撫養者（多為母親）分離後的心理反應——他們對分離過度敏感，渴望持續的情感接觸與安全感。一旦情感聯結斷裂，恐懼便會以更極端的形式表現出來：黏人、控制、情緒失控。

正如朱見深的人生所展示的，早期依戀的影響可以深遠至斯。童年的不幸我們往往無力逆轉，但當我們握有人生的主動權，能夠憑藉正確的認知與行動，打破過往的束縛，走出更精彩的道路。

▲圖為影視劇中的明憲宗與萬貴妃。 網上圖片

◀圖為《憲宗純皇帝御容》。 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，在書海遨論中尋找方便之門，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。

「窮教」促進幼兒思辨 更易分辨假資訊

找人談心古

每當長輩轉發來路不明的健康偏方，或是朋友熱衷分享未經證實的養生秘訣時，我總會想：為什麼人會相信這些訊息？直到我讀到中國科學院的最新研究，我才知道原來這種辨別真偽的能力，在我們的童年時期就已經開始形成。 這個研究讓我這個爸爸更肯定自己的育兒理念：窮養男兒志。

曾國藩在家書中告誡子弟：「勤苦儉約，未有不興；驕奢倦怠，未有不敗。」蘇軾在《晁錯論》中也提到「古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有堅忍不拔之志」。

近代心理學指「富養」利發展

聖賢和古人留下的智慧我當然是相信和珍惜的，但許多近代心理學研究也指出，家庭經濟條件和學術及事業成就是正相關。應是窮養，還是富養？這讓我在育兒方面感到十分矛盾。但剛剛提到的新研究解決了當中的矛盾。

中國科學院心理研究所饒儷琳團隊於2025年在《Social Science & Medicine》發表的研究，發現童年環境的「嚴酷性」（通常以家庭社經地位衡量，即資源稀缺程度）與更高的分析式思維和更好的資訊分辨能力相關。

這個研究的關鍵在於區分了兩種「逆境」：嚴酷性（harshness）和不確定性（uncertainty）。 窮教中的「窮」更像這個研究中的「嚴酷性」，是一種相對穩定、可預測的資源稀缺。 孩子在這種環境中可以發展出與之相適應的、穩定的認知策略（如更謹慎、更愛分析）。而「不確定性」指的是環境不可預測、頻繁動盪（如家庭結構劇變、頻繁搬家）。研究明確指出，這種環境會損害認知能力，導致分析式思考下降和更差的訊息分辨力。

環境動盪使分辨力降低

「勤苦儉約，未有不興；驕奢倦怠，未有不敗」，強調的正是穩定環境中通過節儉培養品格的重要性。這與研究中「穩定的嚴酷性促進分析思維」的發現不謀而合。 然而，歷史上也不乏反面例證。 南唐後主李煜雖生長在富貴環境，但身處政治動盪的不確定性中，最終難以培養出治國所需的理性判斷能力。這正印證了研究所述：環境的不確定性會損害分析思維的發展。

這個研究為這些傳統智慧提供了科學印證，關鍵不在物質的貧富，而是環境是否穩定。司馬光在《訓儉示康》中寫道：「儉，德之共也；跋，惡之大也」，強調的正是穩定環境中培養的節儉美德，而非單純的物質匱乏。

「窮教」有益，因為穩定的挑戰環境確實更大可能培養出更強的思辨能力。無論家庭經濟狀況如何，維持穩定的生活環境對認知發展至關重要。如果家庭環境充滿變故、動盪不安（如父母頻繁爭吵、離婚、頻繁轉學、家庭經濟狀況劇烈波動），這種不確定性會對孩子的認知發展造成長期的負面影響，使他們更易受虛假資訊的誤導。

●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。

言不信者行不果 知行合一存眞誠

古文解惑

【作者按】人生在世，總會遇上不易解決的難題、不想面對的處境、不能逃避的現實，需要我們以正面的態度與價值觀來勇敢面對。為了培育學生正確的價值觀和人生態度，協助他們面對成長不同階段的難題與挑戰，教育局近年融合各學習領域或學科課程的學與教成果，積極推行價值觀教育。

筆者認為，「價值觀教育」乃中國傳統文化中之道德根本，亦是生命教育之關鍵。通過價值觀教育，可以培養學生克己復禮、行己有恥、將心比己、推己及人等道德意識，建立正面的人生態度，理解、尊重與欣賞生命的意義與價值，進而確立積極的價值觀、道德觀、生命觀，以應對生活中的挑戰，關愛他人和世界。

在新學年的專欄中，筆者將選錄不同古文篇章，闡揚中國傳統文化中的不同價值觀。

現行價值觀教育有「誠信」一項。一般理解，「誠」是待人真誠、不撒謊，「信」則指守信用、一諾千金等，似乎都強調日常對外的態度表現。然而，君子做事講求「知行合一」，我們固然需要對人有「誠信」，但更需要真誠面對自己的本心。《墨子·修身》曰：

忐不彊者智不達，言不信者行不果。據財不能以分人者，不足與友。守道不篤，偏物不博，辯是非不察者，不足與游。本不固者末必幾，雄而不脩者，其後必惰。原濁者流不清，行不信者名必耗。名不徒生而譽不自長，功成名遂，名譽不可虛假，反之身者也。務言而緩行，雖辯必不聽。多力而伐功，雖勞必不圖。慧者心辯而不繁說，多力而不伐功，此以名譽揚天下。言無務爲多而務爲智，無務爲文而務爲察。故彼智無察，在身而情，反其路者也。善無主於心者不留，行莫辯於身者不立。名不可簡而成也，譽不可巧而立也，君子以身戴行者也。思利尋焉，忘名忽焉，可以爲士於天下者，未嘗有也。

譯文：

意志不堅強的，智慧不會通達；說話不守信的，行動不會果敢；擁有財富而不肯分予他人的，不值得交往為友；守道不堅定，觀物不廣博，辨別是非不清楚的，不值得與他交遊。根本不牢的，枝節必見危。自恃雄壯而不修養品德的，最後必墮落。源頭混濁的水流不會清澈，行為失信的人名聲必受損害。聲譽不會憑空產生和自己增長，成就了功業，名譽才會建立。名譽不可虛假，必須反求諸己。侃侃而談但行動遲緩的，即使再多辯解，也無人聽信。出力雖多但誇耀功勞的，即使再多辛勞，也無利可圖。聰明人心中明辨而寡言，努力做事而不誇耀功勞，所以名譽揚於天下。不重辯說而究心智慧，不重文采而究心明理。所以既無智慧明理，而且自身懈惰，就與成功背道而馳了。善性不自本心而發就不能保留，義行不靠自身審辨就無法確立。名望不因苟簡而成，聲譽不因巧詐而立，君子都是知行合一的。只顧圖利，忽視立名，這樣可以成為天下賢士的，還不曾有過。

註釋：

1.彊：「強」的本字。《說文》曰：「彊，弓有力也。从弓，畺聲。」
2.達：通達明理。《禮記·學記》：「九年知類通達，強立而不反，謂之大成。」
3.篤：堅定。《爾雅·釋詁》：「篤，固也。」
4.偏：偏頗，不全面。
5.辯：同「辨」，考察。
6.幾：危殆。《說文》：「幾，微也，殆也。」
7.耗：通作「耗」，損耗。《廣韻》：「耗，減也。俗作耗。」
8.務言：專注言說，光說不做。《廣韻》：「務，事務也，專力也。」
9.伐：自矜、驕傲。《老子》：「不自伐，故有功。」
10.圖：謀利，引申指得利。《左傳》：「勞之不圖，報於何有。」
11.彼：通作「匪」，不。《玉篇·匚部》：「匪，彼也。」
12.情：《墨子閒詁》：「當為『惰』，形近而誤。上云『雄而不脩者，其後必惰。』」
13.戴：同「載」，承載。

由此可見，「誠信」並不只看對外表現，能認認真真地從本心開始改變，從事情根本處着手，注重自己的行為，也要照顧內在的本心，做一個知行合一、言行一致的人，才是真正負責任的「誠信」表現。除誠信外，其他價值觀亦然，同樣是內在道德修養與外在行為準則的統一，務須知行合一。至於其具體意義如何，篇幅有限，留待下回再續。

●謝向榮教授
香港能仁專上學院文學院院長

狀元果性溫和 蘊藏樸素健康祝願

說解文草

嶺南的風裏，總藏着些帶着辛香的故事。「似連翹子頭未開者，苗葉花根與豆蔻無別，惟子小耳。」說的是一種薑科植物的果實，像未開的連翹，植株與豆蔻很像，果子較小。這長在枝葉間一簇可愛的綠色果實有個響亮的名字——益智仁，同時亦有滿含期許的別稱——狀元果。據說從前有地主老來得子，孩子卻自幼體弱多病，遍尋名醫無果。後得仙翁指點，尋來八千里外的「仙果」。孩子食用後，身體漸強，症狀消失，還變得開朗聰穎，成年後科舉高中狀元。人們於是將它命名為「狀元果」。這顆最早載於《本草拾遺》的「仙果」，憑着溫脾暖腎的本事，躋身「四大南藥」，在千年本草史上，譜寫關於守護與期許的故事。

益智仁的名字，來得直白又懇切，只憑「功效」立名，是中藥裏的「務實派」。中醫講「腎主骨生髓，腦為髓海」，「脾為後天之本，氣血生化之源」，若脾腎陽氣虧了，髓海失養，人便容易記不住事、反應慢，腦子就像是蒙了層薄霧。益智仁味辛性溫，恰能鑽進脾腎二經，像一團暖融融的火，慢慢焐熱虧虛的陽氣，讓氣血順着經絡滋養到髓海，把那層霧輕輕撥開。它不是直接「提升智商」的「神藥」，而是幫人們把虧空的底子補好，讓神志清明起來——這種「間接益智」的巧思，藏着古人對身體的細膩洞察，也讓「益智仁」三個字，成了最樸素的健康祝願。

若說名字裏還藏着期許，那藥用價值裏便滿是實在的守護。唐代陳藏器在《本草拾遺》裏記下它的本事：「止嘔噦。」這顆果實最讓人動容的，是對孩童的溫柔守護。它可治小兒遺尿，也可治小兒流涎，把益智仁加進理中湯裏，溫脾開胃的同時，還能把多餘的涎水收住。生長發育慢、脈象遲緩，在六味地黃丸裏加些益智仁，也能慢慢調理過來。它憑着溫和的性格，守護孩子的健康——身體健康，精神也就跟着充足，智力自然也隨之增長，讀書聰明伶俐，真讓「益智仁」的名字名副其實。

「益智」之道 不在急功近利

這顆帶着暖意的果實，還曾寫進文人的詩行裏。明代文人王佐寫過一首《益智子》：「花開三節去年豐，今歲無花苦歲凶。益智不如多益飽，免教饑餒怨春叢。」詩裏的「益智」一語雙關，既是指這顆藥材，也是指「追求智慧」。王佐看着豐年與凶年的對比，輕嘆「先顧溫飽，再談智慧」，字裏行間滿是對民生疾苦的同情和關顧。細品之下，這又是對益智仁的另一種解讀。它從不追求「小聰明」的捷徑，而是守護「大安康」的基石——就像詩裏說的，若連肚子都填不飽，談何智慧？益智仁做的，正是幫人們把「安康」的底子築牢，讓日子能安穩過下去。把本草與民生揉進詩裏，讓這顆小小的果實，多了幾分慈悲濟世的人文溫度。

如今再看益智仁，總覺得它像一位在我們生活中沉默的守護者。嶺南的農戶會把它曬成乾貨，煲湯時放幾顆進去——益智仁配淮山、茨實，再

●圖為益智仁。 網上圖片

加上瘦肉煮湯，溫脾補腎；配龍眼肉燉鵪鶉湯，一夜好眠；配黨參、白術、陳皮，加豬骨共煮成湯，健脾醒腦，適合用腦過度的年輕人。家長也可給孩子煮些益智仁粥，讓孩子夜不尿床、吃飯香。益智仁沒有名貴藥材的「架子」，卻憑着溫和的性子，走進了尋常百姓家的煙火裏。

千年時光過去，益智仁依舊在本草典籍裏、在百姓的湯鍋裏散發暖意。它告訴我們，真正的「益智」從不是急功近利的追求，而是對身體的溫柔呵護，對生活的踏實守護。就像這顆果實，不張揚，不炫耀，只憑着溫脾暖腎的本事，守護一代又一代人的安康——這般藏在本草裏的溫仁與智慧，才是最動人的「益智」之道。金秋九月，剛剛開學，願家長和老師都像益智仁一樣，慢慢守護孩子的成長。

●金夢瑤博士
香港教育大學國學中心聯席總監、中國語言學系長聘講師