

# 「自體狀態夢」反映深層心理 助調整狀態

**找古人談心**

海因茨·科胡特 (Heinz Kohut) 提出一個叫「自體狀態夢」 (Self-State Dream) 的理論，這種夢就像一面「直接的鏡子」，夢裏的場景不用猜、不用繞，直接反映你當下的心理狀態，是直白的情緒「快照」。

比如，有的同學最近總夢見自己在空無一人的教室裏寫作業，周圍安安靜靜卻有點慌，這可能就是「自體狀態夢」：現實中你可能正覺得學習上沒人幫助，或者和朋友暫時疏遠了，那種「孤立感」直接跑到了夢裏。

這種夢的特點就是「接地氣」。它不會像童話那樣奇幻，反而大多是生活裏常見的畫面：比如夢見自己趕不上校車，手裏還拿着沒寫完的試卷；或者夢見在活動裏，自己想發言卻沒人注意。這些場景的核心，都是你當下真實的感受，如「有點無助」「覺得被忽視」或是「對某件事沒把握」，夢只是把這些感受變成了具體的畫面。

對心理研究者來說，這是了解一個人情緒的「捷徑」；對我們自己來說，它是個情緒提醒器。比如，連續幾天夢見自己考試忘帶文具時，可以想想：是不是最近壓力太大，總擔心自己準備不足？夢在幫你把藏在心裏的焦慮「擺到枱面」上。

噩夢在科胡特的理論裏，可不是簡單的嚇一跳，它更像心理發出的緊急警報，代表你的自我正在經歷崩解的危險。就像你搭建的積木城堡，突然被人狠狠推了一把，那種崩塌的恐懼，就是噩夢裏的核心感受。

比如有的人夢見自己從樓梯上摔下來，或者被怪物追着跑，心裏那種「抓不住東西」「躲不開危險」的絕望感，其實對應着現實中「失去支持」的恐懼。可能是最近和家人鬧翻了，覺得沒人理解自己；也可能是重要的比賽、考試失利，讓你突然對自己沒了信心等。這些打擊讓你的心理防線變得脆弱，就會通過噩夢表現出來。科胡特認為，噩夢的核心不是內容，而是夢裏真實到窒息的感受，這正是自體受到嚴重威脅的信號。

就像《晏子春秋》裏齊景公的故事，他夢見和兩個太陽搏鬥卻輸了，醒來後嚇得一病不起。按科胡特的理論，這其實是典型的「反映自我脆弱的噩夢」。齊景公作為國君，可能正擔心國家穩定，或者自己的權力受到威脅，那種掌控感丟失的恐懼，變成了「被太陽打敗」的噩夢。而晏子用「一陰不勝二陽」的說法幫他解夢，本質上是幫他重建自體穩定，在修復脆弱的心理防線。

## 有事別「死頂」找身邊人幫幫忙

明代思想家王陽明雖然沒直接談夢，但提出「心外無物」，意思是你的想法和感受，會塑造你看到的世界。這和科胡特的理論也不謀而合：你的心理狀態（自我），會塑造你的夢境內容。王陽明說「知行合一」，放在夢的話題上，就是「讀懂夢的信號，調整自己的狀態」。比如知道夢見「孤立」是因為缺支持，就主動和朋友聊聊；知道噩夢是因為壓力大，就別「死頂着」，去找身邊的人幫幫忙。



●圖為香港故宮文化博物館的裝置藝術《夢境》。

資料圖片

夢不是來嚇我們的，而是來幫我們的。下次再從夢裏驚醒，或者記得清晰的夢境時，不妨先別慌。先想想：這個夢是日常小情緒的直接反映，還是壓力太大的緊急警報？然後像古人那樣，試着和自己的「心」對話，也像現代心理學建議的那樣，主動調整狀態。夢是睡眠的夥伴，更是了解自己的「小

視窗」。讀懂它，你就多了一把照顧自己情緒的鎖匙。

●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。

# 恃才不學必自敗 力學不倦方自強

**古文解惑**

上期導讀清人彭端淑《為學》首二段，以說明「堅毅」與「勤勞」兩項正面價值觀。作者開門見山提出疑問：「天下事有難易乎？」然後馬上提出論點，以「學之」一語為總綱，肯定人只要肯學肯為，再難的事也會變易；不學不為，再易的事也會變難。因此，相對個人資質聰敏或昏庸，個人心態才是真正決定成功與否的關鍵。

為了印證此一論點，作者舉出「聖人之道，卒於魯也傳之」為例，說明孔子的絕學最終由魯鈍的曾子傳承，證明天資聰敏與否，並非成功的關鍵。然後，作者又提出其他論據曰：

蜀之鄙有二僧：其一貧，其一富。貧者語於富者曰：「吾欲之南海，何如？」富者曰：「子何恃而往？」曰：「吾一瓶一鉢足矣。」富者曰：「吾數年來欲買舟而下，猶未能也。子何恃而往！」越明年，貧者自南海還，以告富者，富者有慚色。西蜀之去南海，不知幾千里也，僧之富者不能至，而貧者至之。人之立志，顧不如蜀鄙之僧哉？

是故聰與敏，可恃而不可恃也，自恃其聰與敏而不學者，自敗者也。昏與庸，可限而不可限也；不自限其昏與庸而力學不倦者，自力者也。

## 譯文：

四川邊境有兩個和尚，其中一個貧窮，另外一個富裕。窮和尚對富和尚說：「我想要到南海去，你看怎麼樣？」富和尚說：「您憑藉什麼過去呢？」窮和尚說：「我只需要一個盛水瓶子和一個盛飯器具就足夠了。」

富和尚說：「我幾年來想要僱船沿着長江下游而去（南海），尚且沒有成功。你憑藉什麼過去！」過了第二年，窮和尚從南海回來了，把到過南海這件事告訴富和尚。富和尚臉上露出慚愧的神情。四川距離南海，不知道有幾千里路，富和尚不能前往，窮和尚卻到達了。一個人立志求學，難道還不如四川邊境的那個窮和尚嗎？

因此，聰明與敏捷，可以依靠而又不可以依賴；依靠自身聰明與敏捷而不努力學習的人，是被自己的才能毀掉了自己。愚鈍與平庸，可以限制而又不可被限制；不被自身愚鈍平庸局限而奮力學習的人，是靠自己的努力成就了自己。

## 註釋：

- 1.蜀：中國四川省的別稱。夏周時有古蜀國，秦滅之，置蜀郡。漢因之，三國時又為蜀漢地而得名。
  - 2.鄙：泛指邊遠地區。《釋名》：「鄙，否也。小邑不能遠通也。」《左傳·莊公二十六年》「群公子皆鄙」，杜預注：「邊邑也。」
  - 3.何恃：「恃何」的倒裝。恃，依賴，憑藉。《說文》：「恃，賴也。」
  - 4.鉢：出家人盛飯食的器具。梵語食器 pātra 音譯詞「鉢多羅」的簡稱。《晉書·佛圖澄傳》：「澄即取鉢盛水，燒香咒之。」
  - 5.越：過。《說文》：「越，度也。」
  - 6.顧：《說文》：「顧，還視也。」本義是回首、返顧，引申而有相反的意思。
- 綜上所述，作者以「貧僧」與「富僧」對

比，重申勤學比資質聰敏來得更加重要，成功與否乃源於一念之間。不論資質如何，肯學則自力，不學則自敗。其中，「一瓶一鉢」與「欲買舟而下」、「自南海還」與「猶未能」、「人之立志」與「蜀鄙之僧」諸項對比，以及末段以「可恃而不可恃」比「可限而不可限」，以「自恃」比「不自限」，以「不學」比「力學」，以「自敗」比「自力」，對比效果相當鮮明，有助加強論證效果。

總括而論，全文共分四個部分，首段開宗明義提出「為學」的總綱，繼而分論資質高下不及勤學重要，然後提出富貧二僧作例證，最後以「自敗」、「自力」說來重申結論，結構嚴謹，是一篇優秀的議論文。除了講授價值觀教育外，本篇亦是教導議論技巧的良好教材，值得教師重視，品味鑒讀箇中道理。

最後，順帶一提，文中的「越明年」句，同見於范仲淹的《岳陽樓記》，許多教科書都將之譯為「到了第二年」，值得斟酌。案：「越」訓為逾越，古籍屢見，《說文》《玉篇》《廣韻》皆以此為本義，鮮見訓「越」為「及」之例。而且，據《岳陽縣志》、《隆慶岳州府志·職方考》等記載，滕子京於慶曆四年春被貶至巴陵郡，至慶曆六年才正式重修岳陽樓。「越明年」若釋為「到了第二年」，則僅為慶曆五年，岳陽樓尚未開始重修。唯有將之釋為「過了第二年」，指到了慶曆六年動工，才符合歷史事實。

●謝向榮教授  
香港能仁專上學院文學院院長



# 諸葛亮飲「禹韭」水 讚為「隆中之寶」

**說解文草**

接近歲末，天氣也變得乾燥，此時容易喉乾舌燥、痰多咳嗽，可以放三五顆麥冬泡水，潤燥生津。

麥冬即使在最冷的時節，葉片也始終青翠欲滴，它有個古雅的別名「禹韭」，藏着大禹治水的傳說。

相傳大禹治水成功後，因為不再有天災洪水，農作物豐收，老百姓的糧食多到吃不完，大禹下令將多餘的糧食拋入河中，沒想到竟長出一種草，就是麥門冬。

李時珍《本草綱目》說：「麥鬚曰薺，此草根似麥而有鬚，凌冬不凋，故謂之麥薺冬。」這種草的根像麥鬚，葉子如韭菜所以有「麥薺冬」的名字。薺(粵音：門)，古亦作「糜」，字的構成中有「艸」或「禾」，顯系草本植物。

《爾雅·釋草》說「薺，赤苗。」古時候「薺冬」常被用來稱呼一些越冬植物的苗葉，其中多指赤苗，後漸漸用來泛指一般的越冬苗葉。「薺」字筆畫繁複，民間為書寫便利，便以「門」代「薺」，成了「麥門冬」，後又簡作「麥冬」。

讓麥冬披上「不死藥」外衣的，是鬼谷子救人事跡。《海內十洲記》載，有病人氣若游絲，鬼谷子以一味草葉根莖內服、葉片覆身，竟使其起死回生。這味「仙草」，便是麥冬。鬼谷子言其能「加強肺氣，延長氣息」，民間口耳相傳之間，「延長氣息」漸

化為「長生不老」，「不死藥」的美名就此傳開。傳說諸葛亮居於隆中時，每天泡飲麥冬水，半年後感覺精神抖擻，容光煥發，記憶力大增，便讚其為「隆中之寶」。

雖傳說皆誇張，但《神農本草經》確將麥冬列為養陰潤肺的上品，言其「久服輕身，不老不饑」。其藥用部位為塊根，需經炮製方能入藥。褪去傳奇色彩，麥冬的藥用價值早已深入人心，養陰生津、潤肺清心，能治肺燥乾咳，又能養心除煩，對心陰虛所致的心煩心悸尤為適宜。

## 麥冬煮粥 清心安神

在注重養生的香港，麥冬是餐桌的常客。可用新鮮雪梨去核切塊，搭配麥冬、川貝及少許冰糖，隔水慢燉一小時，清甜潤喉。都市人忙碌，常食慾不振，胃陰不足，可用麥冬、玉竹、沙參適量，加清水煮沸後轉小火慢熬，代茶飲用，清潤不膩。嶺南生活容易濕滯，可用麥冬加蓮子、陳皮煮粥，清心安神，適合心煩失眠者食用。

而產地品種的差異，催生了麥冬的特色用法。比如「浙八味」之一的杭麥冬，產於杭州笕橋，塊根肥碩黏性足，浙人善用其與玉竹、沙參同煮，製成清潤茶飲，應對江南梅雨季的濕燥之氣。川麥冬又稱綿麥冬，產自綿陽，色白質堅，川蜀百姓常將其加入火鍋湯底，中和麻辣刺激，護佑脾胃津液。襄麥冬為湖北特有，單產高、品質優，當地農戶



●圖為雪梨麥冬 資料圖片  
用其燉製排骨湯，給農忙後疲憊的家人養陰補虛。

每一味食療方，都藏着中國人地域飲食的智慧，對身體的溫柔呵護。數千年歲月裏，麥冬既滋養着先民的體魄，也滋潤了文人的筆墨。蘇軾晚年獲赦歸途病倒，其好友書法家米芾聞訊，於酷暑烈日中給蘇軾送麥門冬飲子。此時蘇軾與米芾已相識廿載，一時感懷，寫下「一枕清風直萬錢，無人肯買北窗眠。開心暖胃門冬飲，知是東坡手自煎」。

●金夢瑤博士  
香港教育大學國學中心聯席總監

## 16型人格析唐伯虎 了解幼兒性格特質

**古今幼教事**

自2003年起，香港教育局規定所有幼稚園教師每三年須完成不少於150小時的持續專業發展活動。在此背景下，筆者於2020年參加了關於MBTI (Myers-Briggs Type Indicator, 邁爾斯-布里格斯性格分類法) 的培訓，從中學習如何透過不同理論理解幼兒的個人特質與成長歷程。

MBTI以榮格的心理類型理論為基礎，透過四組對立維度來劃分人格類型，分別為：

1. 能量獲取方式：外向型 (E) 從社交互動與活動中獲得能量，關注外在人事；內向型 (I) 則透過獨處與內在思考汲取能量，重視自身感受。
2. 資訊感知方式：感覺型 (S) 側重具體現實與當下細節；直覺型 (N) 傾向抽象聯想與未來可能。
3. 決策判斷方式：思考型 (T) 講究邏輯與公平；情感型 (F) 重視人情與和諧。
4. 生活行動方式：判斷型 (J) 偏好計劃與條理；知覺型 (P) 樂於靈活與開放。

這四組維度可組合成16種人格類型（如INTJ、ESFP等），有助我們了解自己或幼兒的性格傾向。

若以MBTI為框架，本文主角——明代文學家、書畫家，素有「江南四大才子」之稱的唐伯虎（唐寅），即屬於典型的外向型人格（E）。古籍中多處描寫其性格特質，如《明史·唐寅傳》記載他「性穎利，與里狂生張靈縱酒，不事諸生業」；《吳郡二科志》稱他「為人放浪不羈，志甚奇，沾沾自喜」；《新倩籍》亦形容他「雅資疏朗，任逸不羈」，皆展現其開朗豪放、不拘小節的外向特質。

唐寅才華橫溢，詩文風格清新灑脫，如名句「別人笑我太瘋癲，我笑他人看不穿」，展現其鮮明個性與文學造詣；其畫作融合寫實與寫意，對明代書畫影響深遠。不僅如此，他的行為亦充分反映外向特質：《六如居士外集》記載他曾與友人浪遊大醉，典當衣物以換酒資，次日再賣畫贖回，可見其灑脫不羈；《玉劍尊聞》提到他專注對弈時，對來訪官員不予理會，甚至「床解衣而臥」，盡顯率性；而《唐子畏墓誌銘》則記錄他與祝允明、文徵明、張靈等眾多文人交往密切，顯示其交友廣闊、樂於互動。

然而唐寅一生並非一帆風順。年少時才華出眾，二十多歲即高中南京解元，卻在三十歲後因牽涉科場弊案，功名盡毀，妻子離異，人生由高光跌入低谷。此後，他飽經世態炎涼，以賣畫維生，最終隱居蘇州桃花塢，度過清貧坎坷的晚年。

MBTI有助我們辨識人格類型，如唐寅的外向特質是清晰可見。然而，人格類型無法預示人生的走向與際遇。唐寅的一生提醒我們，縱有才華與鮮明性格，命運仍充滿變數。因此，與其執着於類型標籤，不如珍惜當下，積極前行，才能在匆匆人生中活出意義，不枉此生。

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



●圖為曾在港拍賣的唐伯虎書法。 資料圖片