

# 周公「吐哺握髮」啟發職場印象管理

找人  
古談心

年輕人在職場與人際交往中，常面臨一個兩難：聽從他人建議怕被視為缺乏主見，堅持己見又難免顯得固執。最新心理學研究找到了「接受建議」背後的印象管理機制，而千年前周公「吐哺握髮」的典故，早已為我們詮釋了其中的深層道理。

近期發表於《PsyCh Journal》的一項研究，通過四個對照實驗，解開了建議接受背後的社交密碼。研究團隊發現，人們會自動將「接受建議」與「溫和友善」掛鉤，將「拒絕建議」與「能幹強勢」聯繫。接受建議者常被認為更真誠、願合作，屬於「溫暖型」人格；而堅持己見者則被視為更獨立、有主見，歸入「能幹型」範疇。

更有趣的是，決策者會有意識地調整接受建議的程度，以此塑造理想形象。想展現親和力時，會更多聽取他人意見；想凸顯專業能力時，則會減少對建議的依賴。

這一機制在職場中最明顯，研究顯示，應聘強調協調能力的崗位時，受試者接受建議的比例明顯更高；而應聘需要決策力的職位時，則更傾向於堅持自身判斷，當建議來源是面試官等「重要他人」時，這種調整行為更為顯著。這說明很多人在社交中看似本能的選擇，實際是經過深思熟慮的印象管理策略，而把握好其分寸，正是人際智慧的核心。

這一現代心理學發現，與中國文化中「周公吐哺，天下歸心」的典故可謂異曲同工。據《史記·

魯周公世家》記載，西周賢相周公為輔佐成王治理天下，極其重視招攬賢才。他常常「一沐三握髮，一飯三吐哺」，意思是洗頭時多次握住未乾的頭髮停下，吃飯時多次吐出嘴中食物，只為及時接見前來求見的賢士。

這種善於聽取建議的極致表現，最終讓天下賢才紛紛歸附，為西周的穩定奠定了基礎。

## 善聽傳達尊重誠意

周公的智慧，恰恰印證了現代心理學的研究結論。他通過「吐哺握髮」的行為，主動塑造了溫暖賢明的執政者形象。在那個禮制初建的時代，周公深知，統治者的「溫暖屬性」比單純的「能幹屬性」更能凝聚人心。他接受各方賢才的建議，並非放棄決策權，而是通過這種姿態傳達尊重與誠意。

這與研究中「接受建議是為了建立信任」的核心觀點可說完全一致。正是這種「善聽」的智慧，讓周公不僅成為後世賢相的典範，更為周王朝開創了「刑錯四十餘年不用」的治世。

對現代的我們來說，要明白接受建議並非軟弱，拒絕建議也非固執，關鍵在於明確自身目標與環境需求。周公在治國時廣納諫言，在定奪大計時卻當機立斷，正是把握了其間的平衡。人與人相處時，若想建立良好關係，不妨適度傾聽他人意見，這是傳達善意的有效方式；若面對專業問題，則可在尊重他人的基礎上堅持己見，展現自身能力。

從周公吐哺到現代社交，接受建議始終是跨越千



● 圖為AI生成的周公在現代職場想像圖。

AI生成圖片

年的人際智慧。它既是心理學意義上的印象管理策略，也是中國文化中謙虛納諫的傳統美德。我們不只要理解其背後的心理機制，學會根據場景靈活調整；更要領悟其深層的為人之道。真正的智慧，不在於一味聽從或固執己見，而在於像周公那樣，以開放的心態對待建議，以清醒的頭腦做出判斷。如

此，方能在人際交往中遊刃有餘，在人生道路上行穩致遠。

● 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。

## 踐行四維八德 治世根本原則

古文解惑

**鄭成功與父不同選擇體現人格差異**

民族英雄鄭成功功績彪炳史冊，驅荷復台的偉業影響深遠，其愛國情懷與民族氣節為後世敬仰，成為載入正史的千古楷模。

鄭成功祖籍福建，閩地向來以濃厚家族觀念著稱，這份意識不僅在本土代代相傳，更成為海外閩籍儒商聯繫宗親、凝聚族群的紐帶。閩人向來以家族利益為核心，講求對外同心同德，而鄭氏家族卻出現了「抗清」與「降清」的分野，也正是這場分裂，讓鄭成功的選擇更具重量。

鄭氏家族中，鄭成功是堅守民族氣節、以反清復明為志業的理想主義者，其父鄭芝龍則是趨炎附勢、重個人實利的現實主義者。意識形態的對立讓家族陷入內鬥，而鄭成功在家族分裂、清軍壓境的內憂外患之際，毅然堅守初心，堅持抗清，更揮師東渡收復台灣。其行為超越了家族利益，彰顯了民族大義，也讓其民族英雄的歷史定位更為鮮明厚重。

筆者並非歷史學家，不欲從歷史考據或政治立場評判鄭氏家族選擇的是非，故以《每個孩子都不一樣——解開人格差異與形成之謎》（下簡稱《每》）一書的核心理念為引，探討這場家族分野背後的人格密碼，揭示人格差異形成的端倪。

作者以2003年伊朗連體女士拉丹和拉列為例談論人格差異的議題。同卵雙胞胎可謂大自然最接近「複製人類」的存在，共享幾近相同的基因，身處同一生長環境，接受同樣的教養，卻仍是彼此獨立、截然不同的個體。即使容貌相似度極高，二人在性格、思維、處事方式上仍有鮮明差異，人格、價值觀乃至人生目標，也可能大相徑庭。就如拉丹和拉列，共用同一身軀29年，為了各自的目標和志向，二人下了一個極度危險的決定。最終，分體手術失敗，她們未能以獨立個體而生，姊妹二人卻擁有獨立的棺木，各自安葬，也算是圓了她們的心願。

筆者在日常工作巾，也曾接觸過不少同卵雙胞胎，親身見證了這一現象。同卵雙生的兄弟/姊妹容貌難分彼此，卻在性格、能力強弱，乃至興趣愛好上，呈現出極為明顯的個體差異。這恰恰印證了，基因與環境並非塑造人格的唯一因素，即使先天與後天條件高度相似，生命仍會滋長出獨特的模樣。

《每》道出了人格塑造的核心真諦，世間從無千篇一律的成長軌跡，亦無標準化的人格範本，無論是同父同母的手足，還是基因近乎相同的雙胞胎，每個生命皆有其獨特性。人格的塑造，是先天稟賦、個人境遇與時代使命相互交織、共同鑄就的結果。

鄭成功的一生，正是人格差異形成的鮮活範本。他的忠勇、堅韌、果決與深入骨髓的孤勇，不單單是與生俱來，並且疊加了家族文化、教育熏陶，以及家族分裂、國破家亡的磨礪中，層層積澱凝聚而成的獨特人格。也正是這份人格，支撐他在亂世中守初心、扛重擔，終成一代開台先驅，在歷史長河留下獨特的精神印記。

世間從無相同的兩片葉子，更無一模一樣的兩個生命，每個獨特的人格，都有其存在的意義與價值，無高低優劣，各有千秋。鄭成功的人生，正是對這道理的最好詮釋，其人格源於成長背景，淬煉於艱難的人生境遇，綻放於時代的使命召喚，最終成就了獨一無二的自己。

每個孩子都是獨立的生命個體，有屬於自己的人格成長軌跡。對於不損公眾利益的前提下，我們當尊重人格的差異，包容成長的不同，不強求千篇一律，讓每一個生命在屬於自己的節奏中成長，淬煉出獨有的人格鋒芒，猶如鄭成功，以獨特的人格力量，書寫屬於自己的人生華章。

● 梁可茵老師

學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海澀論中尋找方便之門，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。

## 譯文

凡有地牧民者，務在四時，守在倉廩。國多財，則達者來；地辟舉，則民留處；倉廩實，則知禮節；衣食足，則知榮辱；上服度，則六親固；四維張，則君令行。……四維不張，國乃亡滅。

國有四維。一維絕則傾，二維絕則危，三維絕則覆，四維絕則滅。傾可正也，危可安也，覆可起也，滅不可復錯也。何謂四維？一曰禮、二曰義、三曰廉、四曰恥。禮不踰節，義不自進，廉不蔽惡，恥不從枉。故不踰節，則上位安；不自進，則民無巧詐；不蔽惡，則行自全；不從枉，則邪事不生。

## 註釋：

1. 辟舉：辟，開闢。舉，房玄齡註：「盡也。」

2. 倉廩：倉庫。儲穀稱倉，儲米稱廩。

3. 復錯：復，重複，再。錯，通作「措」，措置。

4. 杠：彎曲，不正。

本篇起首提出「凡有地牧民者，務在四時」，認為治世首重依循「四時」的天道變化，然後才落實到「四維」的道德原則。「四維」思想廣行，政令才能落實，否則國家將會滅亡。事關重大，不可不察。

所謂「四維」，概指「禮」「義」「廉」「恥」四德。《禮》居四維之首，泛指典章制度與禮節禮儀。不論任何禮儀，重點不在形式，而在於其內涵，務須知行合一，表現合乎法度，故曰「禮不踰節」。

「義」本作「儀」解，《說文》：「義，已

之威儀也。」字「从我羊」會意，表示美善之威儀、禮儀。至於「仁義」之「義」，本字是「誼」。《說文》：「誼，人所宜也。」其字「从言宜」，指適宜說話，引申為合宜之事。心懷仁德，履踐禮儀，堅守正義，自然所分寸，故曰「義不自進」。

「廉」本義是堂屋的側邊。《說文》：「廉，仄也。」段玉裁註：「堂之邊曰廉。」

邊緣帶有稜角，平直方正，引申指正直無遮，故曰「廉不蔽惡」。

「恥」本義為恥辱，《說文》：「恥，辱也。从心，耳聲。」「耳」聞過而「心」有所慚，自感羞恥，即可寡過，故曰「恥不從枉」。

「四維」乃治世之根本原則，明「禮義」者必知「廉恥」，知「廉恥」者必守「禮義」，彼此乃一體兩面的關係，陰陽互補，不可分割。北宋以來，在「四維」的基礎上，又流行「孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥」之「八德」說。經過朱熹提倡，「四維八德」遂成為後世勉勵弟子修德的常理常度，也是我們日常生活做人處事的道德準繩。

後來，孫中山又提出了「忠、孝、仁、愛、信、義、和、平」的「新八德」。但不論任何名目，道德都不應只是口號，而必須通過踐行，知行合一，推己及人，才能樹立榜樣，成為治世綱要。在當今強調能力競賽的世道下，重視品德踐行的「四維八德踐行獎」，意義尤為重大，值得各界推廣。

● 謝向榮教授

香港能仁專上學院文學院院長

## 九節纖藤承道韻 香江翠蔓悟心華

說解文草

香港春日的薄霧漫過郊野公園的濕潤小徑，纏繞着鬧市街區的斑駁牆垣，一株纖細卻頑強的植物正悄然舒展。蔓九節攀附於石上、纏繞於樹幹，橢圓葉片瑩潤如碧玉，藤蔓柔軟似銀絲；夏秋之際，枝頭簇生小白花，而後結出瑩潤紅果，宛若散落山野的珊瑚珠串。這生在香江煙火氣裏的本草，藏着與「九」相關的天地奧秘。

莖節每距九葉便生一簇氣根，節節相連暗合陰陽迴圈之極數，故得「九節」之名；「蔓」字則勾勒其攀援生息的靈動，恰是嶺南大地最富韌性的生命符號。

香港地屬嶺南，臨海多山，春日總被潮霧與寒溫交替裹挾，海風攜帶的水氣浸潤街巷，濕冷之氣易侵肌理。常年操勞者與筋骨漸弱的長者，常被「風、寒、濕」三邪纏身，引發風濕關節痛、手足麻木等不適，晨起僵硬、久坐酸軟已成常態，而蔓九節恰是對症良方。

《福建藥物志》明確其性味辛溫，能祛風除濕、舒筋活絡，主治風濕痹痛、頭風、腰肌勞損，亦能應對青竹蛇咬傷。取其煎湯內服通利筋脈，或搗碎外敷緩痛處，以草木之溫抵禦寒侵擾。

## 「風不動」寓意低調務實

人們依其生長姿態，賦予蔓九節諸多生動別名：緊貼樹幹攀援如青龍騰躍，名「上樹龍」；莖節分明似蜈蚣分足，稱「蜈蚣藤」；葉片緊覆石壁風過不搖，喚作「風不動藤」，另有匍匐九節、穿根藤等別稱，皆藏着對其韌性的細緻感知，恰如嶺南人順境不驕、逆境不

屈的品性。

諸多名號中，最喜「風不動」的深意，看似凝立壁間靜止無聲，實則以細鬚暗扎石縫，在靜默中延展枝蔓、積蓄力量。

這份外靜內動的特質，恰似中國人低調務實的處世之道，也暗合香港的城市品格，以柔韌攀援之姿，書寫永不言棄的香江精神。真正的強大非鋒芒畢露，正如蔓九節，於平凡處扎根，於逆境中向上，將每一次的遇寒逢濕，都化作生長的養分。

中國哲學中，「九」為陽數之極、道之顯象，蘊含深遠智慧。《易經·乾卦》以「九」喻剛健不息的生機，「天行健，君子以自強不息。」古人對「九」的尊崇滲透天地認知：天有九霄、地分九州，水有九派、歲有九秋，「九」早已超越計數符號，成為萬物極限與廣袤的具象。

「九」還延伸至德行與生命態度。古人以水喻德，孔子曾為子貢闡述水之「九德」：遍予無私為德、滋生萬物為仁、隨形曲折為義，淺深莫測為智、赴谷不疑為勇、綿弱微達為察，至於受惡不讓、不染潔出、至量必平、盈不求概、萬折必東，皆為君子修身之鏡。

曹植《七啟》寫「九秋之夕，為歡未央」，以「九秋」喻秋天九十日的沉斂，定格秋夜清歡。古代帝王稱「九五之尊」，取《易經》「九五，飛龍在天」，將「九」與「五」的協調平衡，視為治世與為君的理想境界。民間冬至則有「數九」盼春，唯有經歷反覆淬煉，方能回歸本真、達至圓滿。

這份「九」的哲思，對青年人尤具啟迪。「為山九仞，豈一日之功」，成功從非一蹴而



● 圖為蔓九節。

網上圖片

就，那些瑣碎的日常堅持、直面挫折的反覆鍛煉，都是築就理想的基石。青年成長切忌淺嘗輒止，當如「九」所蘊含的恒心與韌性，於磨礪中扎根，於堅守中突破。

蔓九節少見於煌煌典籍，卻在閩粵山野的石隙間默默生息，不與繁花爭艷，自有草木風骨。從名字的數理之妙，到祛疾的醫者仁心，從一株小草可見天地人生的大道：真正的力量，未必在昂揚奪目處，而在默默攀援、節節相生的柔韌之中。

它以纖藤抵禦風雨，以苦味化癒人身，是天地贈予潮濕人間的溫柔砥礪。

我們當學它，在時代的岩壁上扎根、伸展、療癒，在歲月沉澱中，結出屬於自己的生命紅果。不妨趁這香江春日正濃，踏霧尋蹤，在牆垣石徑間與這株藏着哲思的小草相逢，讓它的韌性與溫柔，成為這個春天最特別的饋贈。

● 金夢瑤博士

香港教育大學國學中心聯席總監