

園林設計「移步換景」體現「天人合一」

古今談心

今天想和大家聊聊環境心理學，這門看似新潮的學科，不僅藏着我們與周遭世界相處的密碼，更能牽引出中西文化碰撞下被忽略的中國歷史文化價值。

環境心理學研究人與環境如何相互影響，它探討自然環境、建築空間、社會氛圍如何塑造我們的情緒、行為與思維，也關注人類行為如何反過來改變身邊的環境。

不同於偏重內心世界的普通心理學，環境心理學更像一座橋樑，連接起個體與外在世界，小到房間的燈光、窗外的綠意，大到城市的規劃、社群的氛圍，都在它的研究範圍之內。這門學科自上世紀六十年代正式確立以來，逐漸走進我們的生活，影響着建築設計、城市規劃乃至日常情緒調節。

不過，當代環境心理學長期被西方科學的「去脈絡化」所影響。所謂去脈絡化，就是將學科理論從其誕生的歷史、文化、社會背景中剝離出來，視為放之四海而皆準的普遍真理，卻忽略了不同地區的歷史沉澱與文化差異對人類心理的深遠影響。

這種傾向不僅存在於環境心理學，幾乎所有西方心理學分支都難以倖免。

歷史文化影響「人與環境」關係

西方心理學誕生於個體主義盛行的社會，強調個體的獨立性與自主性，其理論基礎是西方的歷史文化與社會現實，卻被生硬地套用在世界各地，忽略了不同文明中「人與環境」的獨特關係。

對中國而言，這種去脈絡化的影響更為明顯。中國有五千年連綿不斷的歷史，文化基因早已融入每個人的思維與行為，與西方的個體主義不同，中國文化向來強調「天人合一」「人與環境共生」，這種深層的文化心理，是西方環境心理學難以涵蓋的。許多西方環境心理學的結論，在中國的土壤上會出現「水土不服」，正是因為它們忽略了中國的歷史文化對人與環境關係的塑造。

西方環境心理學強調自然環境對心理的修復作用，認為接觸自然能緩解焦慮，這一點與中國文化有相通之處，但兩者的內核差異頗大。西方理論更注重自然對個體情緒的即時調節，而中國古人早已將自然與人心、倫理相連，「道法自然」「天人合一」的理念，不僅是對環境的敬畏，更是將個體的心理調節融入自然規律之中。

古人在園林設計中，講究「移步換景」「借景抒情」，將山水、草木、亭台融入生活空間，並非單純追求視覺享受，而是希望通過與自然的和諧相處，達到內心的平和，這種將環境、心理與文化倫理相結合的智慧，是西方環境心理學尚未深入探究的。

莊子曾以「虛舟理論」啟世世人，一艘空船撞來，人不會惱怒，但若船上有人，便會心生怨氣，這正是在說明，影響我們情緒的不是環境本身，而是我們對環境的解讀，這與環境心理學的核心觀念不謀而合，卻比西方理論早了兩千多年。

孔子所言的「智者樂水，仁者樂山」，更是將自然環境與個人的人格修養相連，把環境對心理的影



古人在園林設計中將山水草木融入生活空間。圖為蘇州拙政園。資料圖片

響，提升到了文化與倫理的高度。

學習心理學不必盲目追捧西方理論，更不必割裂自己的文化脈絡。環境心理學告訴我們，人與環境密不可分，而我們的環境，早已被中國數千年的歷史文化所滋養。當我們學會從古人的智慧中汲取營養，將西方心理學的科學方法與中國的歷史文化相

結合，才能真正理解人心與環境的關係，也才能在紛繁複雜的世界中，找到屬於自己的心理平衡。

●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。

「千金買骨」非浪費 可示誠意引賢士

戰國時期，燕國爆發內亂，鄰近的齊國乘機起兵，侵佔燕國部分領土。後燕昭王當位，成功收拾殘局，決心招納賢士，重振旗鼓，奪回失地。於是，燕昭王向賢者郭隗請教，希望能徵召各方才士加入。郭隗並無直接回答燕昭王的提問，卻給他說了一個「千金買骨」的故事，詳情見載於《戰國策·燕策一》：

昭王曰：「寡人將誰朝而可？」郭隗先生曰：「臣聞古之君人，有以千金求千里馬者，三年不能得。涓人言於君曰：『請求之。』君遣之。三月得千里馬，馬已死，買其骨五百金，返以報君。君怒曰：『所求者生馬，安事死馬而捐五百金！』涓人對曰：『死馬且買之五百金，況生馬乎？天下必以王為能市馬，馬今至矣。』於是不能期年，千里之馬至者三。今王誠欲致士，先從隗始。隗且見事，況賢於隗者乎？豈遠千里哉！」

譯文：

燕昭王說：「我應當拜訪誰才合適呢？」郭隗先生回答說：「我聽說古代有位國君，想以千金求購千里馬，但過了三年都沒有買到。宮中有個內臣對國君說：『請您讓我去買吧。』國君就派這個人去了。三個月後找到了一匹千里馬，但馬已經死了，他使用五百金買下死馬屍骨，回去報告國君。國君大怒，說：『我要的是活馬，死馬有什麼用處？還白白浪費我五百金。』內臣回答說：『死馬都願花五百金，何況活馬呢？天下人一定會覺得大王是肯出重價買千里馬的，很快就會有人來獻馬了。』於

是不到一年，便有多匹千里馬送來。如今大王果真想招攬才士，就先從我郭隗開始吧。連我這樣的人都尚且被任用，何況那些比我更有才幹的人呢？難道他們還會嫌千里為遠而不到燕國來嗎？」

註釋：
1.寡人：寡德的人。古代國君自稱的謙詞。《老子》第42章：「人之所惡，唯孤、寡、不穀，而王公以為稱。」
2.誰朝：「朝誰」之倒裝。朝，朝向，引申指面見。
3.涓人：古代宮中負責清掃的人，泛指親近的內侍。《國語·吳語》「乃見其涓人」，韋昭註：「涓人，今之中涓，居中而涓潔者也。」
4.安：表示疑問，猶「豈」、「怎麼」的意思。
5.捐：捨棄，損失。
6.市：買。《廣韻》：「市，買也。」《爾雅·釋詁》：「買實，市也。」邢昺疏：「謂市，買賣物也。」
7.三：表示多次，眾多。

燕昭王認為郭隗所言有理，於是為他修築豪華的居室「黃金台」，更拜他為師。消息傳出後，樂毅從魏國趕來，鄒衍從齊國而來，劇辛也從趙國來了，天下有才幹的名人賢士都紛紛來到燕國。經過20多年的努力，燕國愈來愈強盛，終於打敗齊國，奪回被佔領的土地。

今年5月9日，由工聯會牽頭主辦，勞工界及商會多個團體共同籌辦，勞工及福利局等多

個部門支持的「行業模範之星評選2026」，順利在九龍香格里拉酒店舉行頒獎典禮，頒發了最高殊榮的10名「行業模範之星」，40名「行業傑出之星」，以及333名「行業優秀之星」獎項。

此活動，旨在表揚在不同行業有突出表現者，樹立模範，藉以帶動各行業發展。筆者有幸獲得國家行政香港同學會、香港特區政府人員聯會主席推薦提名，並獲評選為「行業傑出之星」，承蒙各方肯定與信任，至深感激。月前，面見評審團時，對方曾提問：「如果你最後得獎，你認為是為什麼值得獲獎？」筆者當時回答：

「我發願弘揚中華文化，推廣文教，純粹因為其意義重大。不論有沒有人認同，有沒有獎項肯定，都會繼續堅持自己相信的事，期望為社會帶來更多正面助益。事實上，我認識的同行中，許多人的能力都比我強，表現都比我好，成就也比我高，我根本沒有特別。《戰國策》裏有一個『千金買骨』的故事，大意謂侍臣透過高價購買千里馬屍骨，成功為君主引來眾多千里馬來投。如果我能獲獎，最大意義或許就是如此，盼望能夠『拋磚引玉』，讓行內有更多精英接續登場吧。」

以上回應，發乎真誠，謹引以鳴謝，感激大會肯定，並期望「行業模範之星」評選的設立，可以如「千金買骨」的故事般，吸引更多「千里馬」出現！

●謝向榮教授
香港能仁專上學院文學院院長

友人跟我訴說，年幼時曾有一段難以釋懷的往事。她爺爺當初答應帶她逛街，還要送她一件玩具。可是當她選中一款價格偏高的玩具後，爺爺看了一眼，便直接說：「太昂貴了，不買，走。」

這句話深深烙印在她心底，即使長大成人、已為人母，這段童年陰影始終揮之不去。也因為這樣，她動輒就買各式玩具給女兒，甚至特意排隊搶購日本動漫精品送給孩子。過度的溺愛與補償，也讓家裏囤積了滿屋雜物。

過度補償導致行為極端

友人的狀況，正如奧地利心理學家、精神科醫生阿德勒(Alfred Adler)的理論所提到：人會因為童年的自卑感、被剝奪、被拒絕、承受心理創傷，內心產生補償(compensation)，嚴重時更會走向過度補償(over-compensation)，用極端的方式彌補童年的遺憾。

用阿德勒理論來對照這個案例就能明白：友人童年時心中渴望卻被直接拒絕，內心產生強烈的匱乏感與自卑；長大後便用不斷滿足孩子的方式做過度補償，不願讓孩子重演自己當初的失落與傷痛。

而歷史上的皇太極，童年也飽受無助、被剝奪、親情破碎的打擊，完全符合阿德勒所說的童年創傷與自卑情境，日後的行事風格與人生選擇，其實就是一種強烈的心理補償。他是努爾哈齊的第八子。

1588年，女真葉赫部落為了政治聯盟，把年僅十四歲的孟古哲哲許配給努爾哈齊，孟古哲哲就是皇太極的生母。一開始是部落友好聯姻，但後來女真各部落為了土地和勢力互相爭奪，昔日盟友反目成仇，雙方衝突不斷，仇恨愈結愈深。

皇太極十二歲那年，母親孟古哲哲長期在夫家與娘家的對立中，終日憂鬱、身患重病。她臨終前最大的心願只想見自己母親最後一面，卻因為部落之間的仇恨，被對方斷然拒絕，最後只能帶著遺憾離世。

對一個十二歲的孩子來說，皇太極當完全無力改變現實：無法留住母親、無法挽回親情、更無法化解部落之間的恩怨。他從小飽嘗無助感、被剝奪親情、眼看著親人受委屈卻毫無能力，內心累積了很深的自卑與傷痛，這正是阿德勒理論典型的童年心理創傷。

依照阿德勒的補償心理機制，人一旦童年長期感到弱小、無能、處處受制於人，長大後就會極度渴望變強、掌控局面、不再任人擺布，用實力來補償年少時的無力感。

皇太極正是如此。少年時嘗盡人情冷暖、政治無情與部落殘酷，心中暗暗立下補償式的心志：不要再做無力的旁觀者，一定要掌握權力、變得足夠強大。

長大後的皇太極行事沉穩隱忍、做事果斷絕不心軟，對敵對部落態度強硬，不再讓自己和所屬族群任人欺壓。他想要終結女真長久以來的內鬥，主動整合各部落，統合族群並改名為「滿洲」，凝聚力量不再分裂。

他深懂權謀軟硬兼施，收服各方勢力、穩定內部，同時極力壯大國力；對明朝也不再順從，立志要爭奪天下、建立屬於自己的強大政權。這一切，都可以看成他用一生的強大與掌控力，來補償童年的無助、遺憾與自卑感，完美呼應阿德勒的補償與過度補償心理邏輯。

皇太極一生處事，講究拿捏分寸、軟硬平衡。這道理也同樣適用在父母教養子女上。對孩子不能一味溺愛、有求必應，也不能事事拒絕、過度嚴苛。必須拿捏好合適的尺度，無論是適度滿足，或是合理拒絕，都要好好溝通，耐心解釋背後的原因，讓孩子懂得獎懲的用意、分辨是非、學會節制，從小養成健全的人格與品格。

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

皇太極童年無助 追求掌權補償遺憾

說解文章

為籌備「八仙嶺賞神」的讀書會活動，我和學生計劃以植物為媒介，講解中文與中國文化。

除了成功種出來的魚腥草，我們還興沖沖買了牛大力。初抵時，它歷經千里快遞顛簸，依舊綠意蔥蘢，我們十分欣喜。

可復活節假期過後，眼前景象讓我們徹底傻眼：原本精神抖擻的牛大力，竟全株枯萎，葉片褪成焦褐色，指尖輕輕一碰，便簌簌掉落，只剩幾根枯瘦枝幹，孤零零地立在盆中，毫無生氣。急忙扒開土壤，原土早已板結如石，硬邦邦毫無透氣性。原來這些土壤讓根系悶得喘不過氣，才硬生生熬枯了枝葉。

失落與沮喪瞬間裹住我們，可轉念一想，牛大力本就是根莖入藥的植物，枝葉枯落未必是絕路，只要根基還在，或許還有復活的希望。我們將它從土裏挖出，果然，主根只是因缺水皺縮發乾，內裏依舊鮮活，我們鬆了一口氣。

學生趕緊買來疏鬆透氣的新土，還特意挑了個憨態可掬的陶盆：盆身畫着笑盈盈的臉龐，兩側的把手像舉起的小手臂，精神十足，彷彿在朝我們喊：「看，我多強壯！」

她說，希望牛大力喜歡這個新家，也能像陶盆一樣，頑強生長。我們將牛大力重新栽下，之後便交由她帶回辦公室悉心照料。

大約一周後，學生興奮地發來照片，語氣裏藏不住的喜悅：「老師，它發芽了！」照片被放大了五六倍，鏡頭對焦處，一個毛茸茸、不起眼的柔綠色小凸起，被她特意圈了出來。我盯着手機看半天，再三懷疑這是不是發芽，還

是她的錯覺。可她斬釘截鐵地說，肯定是發芽，還特意請教了AI求證。我不忍掃她的興，連忙附和。

沒想到，牛大力真的沒讓我們失望。她晴天就把它搬到陽光下曬太陽，雨天趕緊遮雨防滂，既怕蟲子咬壞嫩葉，又怕澆水太多爛根，十分盡心盡力。如今一個多月過去，牛大力早已褪去枯敗模樣，枝葉繁茂、綠意盎然，生機勃勃。

這株頑強的牛大力，不僅帶給我們驚喜，更藏着醫藥文化和嶺南歷史。它別名山蓮藕，是嶺南道地的藥食同源藥材，素有「北有人參，南有牛大力」的美譽。它性味甘平，不烈不猛，能補虛潤肺、筋活絡，常用於腰肌勞損、肺虛咳嗽等症。它不急不燥，不求一時之功，中醫講「固本培元」，在時光中慢慢積蓄，一點一滴地潤澤身體。

在香港老式的街市逛逛，常見到牛大力。夏季到來，不妨買些新鮮牛大力，配上新鮮土茯苓、五指毛桃、赤小豆，加蜜棗、陳皮、瘦肉煲湯，健脾祛濕，清甜潤口，是嶺南人藏在湯裏的養生智慧。

相傳南北朝時，「嶺南聖母」洗夫人為維護嶺南地區的統一與安寧，率部平叛，在今廣東陽東一帶與叛軍激戰多日，糧草耗盡，士兵們疲憊不堪、染病乏力。偶然間，士兵們發現一種根莖，煮湯食用之後竟精神抖擻、力大如牛，次日便大獲全勝。洗夫人見之奇，賜名「牛大力」，寓意食之可強體增力，美名從此流傳。

種草耕耘 體會農耕時序性

種草需要耕耘，《荀子·王制》載：「春耕、夏耘、秋收、冬藏，四者不失時，故五穀不絕。」中國人流傳千年的智慧，順四時、循規律，生生不息。中國人的時間觀裏，藏着一個「圓」，四時循環、周而復始。我們所追求的圓滿，是動態的堅守，是充滿希望的，是憑藉奮鬥和努力耕耘，最終有所收穫的溫暖。

種植牛大力的這日子，我們收穫了最真實的快樂。從初見時的欣喜，到枯萎時的沮喪，再到發芽時的驚喜，見證它榮枯交替的過程，感受農耕文明中「圓」的時序性，也遙念洗夫人保家衛國的情懷。

牛大力枝葉可枯，根基不滅，只要守其本、循其道，終能逢春發芽、茁壯生長。這是草木的靈韻，亦是文化的力量：以根固本，以勤致遠，四時有據，生生不息。

●金夢瑤博士
香港教育大學國學中心聯席總監

歡迎反饋。教育版電郵：edu@tkww.com.hk

歡迎反饋。教育版電郵：edu@tkww.com.hk