無中生「友」非異常 有助孩子心智成長

找人古談心

近日翻閱科學期刊《自然》，讀到一篇有趣的書評，介紹英國發展心理學家佩奇．戴維斯（Paige E. Davis）的新作《想像力科學家》（The Imagination Scientist）。書中專門探討兒童世界裏常見的「想像朋友」（Imaginary Companions），也就是大人看不見，卻在孩子眼中活靈活現的隱形玩伴。

在一般家長眼中，孩子對着空氣自言自語，或許會令人擔心是否過於孤僻，甚至脫離現實。然而，現代發展心理學卻給出了截然不同的答案。研究發現，擁有想像朋友並不是心理異常的警訊，而是部分兒童成長階段常見的想像遊戲，也可以成為練習高階「心智理論」（Theory of Mind）的場域。

當孩子替一個看不見的夥伴設定性格與脾氣，甚至跟對方爭執或替對方找藉口時，他們的大腦正在練習抽離自我中心，去揣摩另一個獨立心智的想法與感受。研究亦顯示，有這類經驗的孩子，日後在社交理解與溝通表達上，往往表現得更為細膩。當然，沒有想像玩伴，同樣屬於正常的發展狀態，家長不必過慮。

讀到這項研究時，我不禁想到一個有趣的文化現象。在歐美育兒文化中，不少家長會把孩子的隱形玩伴當成創造力的可愛展現，甚至樂於分享；但在香港及華人社會，我們卻較少在新聞或日常閒聊中聽到類似的討論。這並非華人小孩缺乏想像力，而是文化詮釋的路徑截然不同。

在傳統民間觀念裏，若幼童對着空氣說話，長輩的第一反應往往不是讚嘆其心智發展，而是擔心孩子「撞邪」或「見到不乾淨的東西」，急忙制止甚至求神問卜。在這樣的文化氛圍下，孩子的秘密玩伴很快就轉入地下，成了不能說的童年秘密。

「形影哲思」古已有之

其實，若我們把目光投向中國古典文獻，便會發現古人對這種「無中生『友』」的陪伴心理一點也不陌生，只是將其納入兩條截然不同的文化脈絡裏。

第一條脈絡是民間的志怪傳說。從魏晉《搜神記》到清代袁枚《子不語》，筆記小說裏常記載深宅大院中的幼童，在庭院井邊與不知名的小孩嬉戲分食。大人追查之下，才發現源頭是破帚、古鏡或老樹根。古人是用「小兒神氣未定、感應精怪」的框架去解釋這些事。

若以今日的發展心理學角度回頭閱讀，這類故事或許也承載了古時孩童獨處孤寂時，把身邊物件擬人化、在腦中生出陪伴者的心理投射。

第二條脈絡則是中國文人獨有的「形影哲思」。創造另一個自己來對話，並不是兒童的專利，更是成年人在孤獨時自我梳理的心理機制。

東晉陶淵明寫《形影神》，便將自己拆解為代表肉體的「形」、代表影子的「影」與代表精神的「神」三個獨立角色，讓彼此辯論生死與人生取捨。唐代李白在《月下獨酌》中寫下「舉杯邀明月，對影成三人」，更是把無情的月光與影子，投射成有情有義的酒伴。

心理學家所說的「外化」（Externalization），在陶淵明與李白筆下化作了千古絕唱。對現代年輕人而言，成長過程中同樣充滿學業壓力與不被理解的孤獨感。當現實世界暫時找不到傾訴對象時，人類大腦會本能地建構出一個虛擬的對話者。

無論是寫日記時的自我詰問，抑或在腦海中模擬與他人的對話，這種與「內在他者」的問答，都是一種健康的心理調節方式，幫助我們安頓情緒、釐清內心的困惑。

從四歲幼童床邊的隱形玩伴，到詩人月下舉杯相邀的影子，古今心靈其實共享着同一套溫柔的創造與調節機制。各位年輕的朋友，當你們在成長路上感到迷惘、孤單，甚至覺得無人能懂時，不妨像古人一樣，給自己留一段與內心對話的空間。

在腦海裏為自己找一個理智而溫柔的「傾聽者」，把混亂的思緒說出來，與另一個自己誠實交談。你會發現，那份看似孤獨的自我對話，正是我們理解世界、也安頓自己的力量源頭。

●劉國輝老師（英國心理學會副院士及特許心理學家）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。

荷池照天地 靜處立人心

古文解惑

較早前，筆者應香港中華文化發展聯合會邀請，擔任華南鄉土文化導賞團導師，帶領二十餘位中學師生遊歷美孚，參觀饒宗頤文化館等地。文化館下區庭園「天光雲影」的荷花池，不只是風景，也是走近饒公精神世界的入口。饒公一生鍾情畫荷，荷花「出淤泥而不染」的品格，與其父命名時寄託的期望，遙相呼應。

饒宗頤教授（1917年—2018年），大紫荊勳賢，字固庵、伯濂、伯子，號選堂。父親饒鍔為長子定名「宗頤」，盼望他宗尚北宋理學家周敦頤。周敦頤號濂溪，父親因而為他取字「伯濂」。名字不只承載家學淵源，更寄寓以學問涵養人格的期許。

說到周敦頤，人們多想到《愛蓮說》。要理解這份君子情操的哲學根基，還須細讀他的《太極圖說》：

無極而太極。太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動。一動一靜，互為其根，分陰分陽，兩儀立焉。陽變陰合，而生水火木金土，五氣順布，四時行焉。五行一陰陽也，陰陽一太極也，太極本無極也。五行之生也，各一其性。無極之真，二五之精，妙合而凝，乾道成男，坤道成女，二氣交感，化生萬物。萬物生生，而變化無窮焉。惟人也，得其秀而最靈。形既生矣，神發知矣，五性感動而善惡分，萬事出矣。聖人定之以中正仁義，而主靜，立人極焉。故聖人與天地合其德，日月合其明，四時合其序，鬼神合其吉凶。君子修之吉，小人悖之凶。故曰：立天之道，曰陰與陽；立地之道，曰柔與剛；立人之道，曰仁與義。又曰：原始反終，故知死生之說。大哉《易》也，斯其至矣！

全文從天地生成寫到人格修養，兩者並非割裂。「無極而太極」者，「無極」不是絕對空無，「太極」也非有形物體：前者說其無形無限，後者說其為萬物的根本之理。兩者並非先後出現的世界，而是同一根源的不同說明。

「太極動而生陽」，繼而生陰、成五行、化育萬物，展示由統一到分殊的秩序；「五行一陰陽也，陰陽一太極也」，則由萬殊回溯共同根源。萬物雖各有其性，卻非彼此孤立，啟發我們看見差異與相通，尊重個別而不忘整體。



●《愛蓮說》以花喻德，論述身處紛擾，仍心有定準、行有所守的道理。 資料圖片

進取需反省 行動需沉澱

「一動一靜，互為其根」，指出變化並非單向前進，而是相互依存、循環轉化。陰陽不是善惡對立，也非一方必須消滅另一方。動中有靜的條件，靜中有動的可能。生活中，進取需要反省，行動需要沉澱；只知向前而不知調節，反會耗盡前行的力量。

文章的轉折在「惟人也，得其秀而最靈」。人有感知與思考能力，卻不自然成為善人。「五性感動而善惡分」，說明人在接觸外物、情感發動時，便面臨道德選擇。宇宙能生成人，卻不能代人完成修養；人的靈明，須轉化為道德自覺的責任。

因此，周敦頤提出「中正仁義，而主靜，立人極焉」。「中」不是各打五十大板，而是中常，凡事恰如其分；「正」是持守正當；「仁」使人關懷他者，「義」使人辨別是非。四者共同建立「人極」，即做人的最高道德準則。

「主靜」並非不問世事。周敦頤自註「無欲故靜」，說明重點不在身體不動，而在心性不受私慾擾亂。內心清明，才能應對複雜世情。主靜不是停止行事，而是行事有據，不被恐懼、貪念、輿論與群情推着走。君子以「中正仁義」與潤物無私的天地相呼應，生生不息、成就萬物，故曰「與天地合其德」。

文末闡明「立天」「立地」「立人」之本質，皆在陰陽二端的化用。「太極」即一陰一陽相應之道。聖人無私慾而能兼取陰陽，化用於萬物，因時制宜，無所不包。《太極圖說》附有周敦頤所製太極圖式，以不分陰陽、象徵萬物化生的圓圈起首，又以同一圓圈作結，說明「原始反終」之理。君子把眼光推向生命始終，明白自身處於變化之中，便應珍惜有限歲月，不執着一時得失。

以蓮喻德行修養

今日信息紛至，情緒往往比判斷更快。《太極圖說》提醒我們：不為私慾而中正行事，是靜；體察別人困境而默默關懷，是仁；面對利益誘惑仍堅守原則，是義。回望荷池，《愛蓮說》以花喻德，《太極圖說》以天地陰陽闡明修身之道。荷花不須離開淤泥，人也不須逃離現世；真正的修養，是身處紛擾，仍心有定準、行有所守，自強不息，厚德載物。

●謝向榮教授
香港能仁專上學院文學院院長

教育講究方法 勿讓栽培成操控

古今幼教事

筆者喜歡看電影。前兩天看了一套內地電影《抓娃娃》。故事大綱是：一對富裕的父母為把小兒子馬繼業栽培成家族接班人，自孩子幼年起便舉家「裝窮」，鄰居、奶奶皆是「教育團隊」的演員，孩子的每一次挫折與選擇都是寫好的劇本。直到真相揭穿，孩子才發現自己的十八年人生，竟是一齣別人編好的戲。

看完電影，心情複雜。作為父母，我明白片中父母的心情——想孩子好、望子成龍，天下父母大抵如此。只是教育講究方法，更需要顧及孩子的性格、嗜好和能力。當栽培變成「操控」，我們不禁要問：這是成全，還是湊合？

美國心理學家鮑姆林德（Diana Baumrind）的教養方式理論正好為這個問題提供答案。她指出，教養取決於兩個維度——「要求」與「回應」。高要求兼高回應為「權威型」，這種方式做到「有原則，也有溫度」：既設定界線，也傾聽接納。高要求而低回應為「專制型」，核心特點是「只有規矩，沒有溫度」，猶如軍隊一樣講求服從。

研究發現：權威型教養下的孩子自主、自信、自控力強；專制型教養下的孩子表面順從，內心卻容易焦慮自卑，日久或退縮，甚至反叛。電影中的父母正是教科書級的專制型——要求極高，而孩子的意願、興趣乃至知情權全被抹去。

有一個與電影角色互為鏡像的歷史人物——清朝康熙帝的皇太子胤礽。生母孝誠皇后難產而逝，康熙對這嫡子既憐且愛，在他一歲半時冊立為皇太子，延請張英、湯斌等大儒為師，親自督促功課，要他文武兼備、德行無瑕。太子也確實聰慧，通滿漢文字、嫻於騎射，多次代父監國。

然而這份栽培有個致命缺陷——只有要求，沒有選擇。讀什麼書、見什麼人，全由皇父欽定，一言一行都關乎「儲君體統」。父子之間只剩「合不合格」的評判，失去了尋常的親近與信任。長年重壓之下，太子性情日漸乖戾。康熙四十七年首次被廢，復立三年後再度被廢，圈禁咸安宮十餘年，雍正二年幽死，終年五十一歲。三十年心血的「完美接班人」工程，以父子反目、幽禁至死收場。

讓孩子自主選擇

從馬繼業到胤礽，相隔數百年，命運卻是一個輪迴。愛他們的人都在替他們活，都堅信「這是為你好」，把操控誤當成愛。古往今來從不缺理由，缺的是把選擇權還給孩子的勇氣。被安排的孩子，結局不外兩種：**一是**順從到麻木，信心坍塌；**二是**反抗而狂飆，車毀人亡——胤礽從儲君到囚徒的墜落，正是專制型教養物極必反的寫照。

回到筆者的設問：把孩子塑造成父母心中的模樣，是成全還是湊合？我的答案是：控制是湊合，陪伴才是成全。

筆者不時自省：當我們認為「為孩子好」的時候，是拿着哪一把尺在量度？這把尺的刻度，是孩子真實的模樣，還是我們心中既定的範本？我們有沒有好好觀察、了解孩子的性格與能力？每個孩子的節拍並不相同：有的可以推得高、催得緊，愈挫愈勇；有的緩急參半，要按步調進退；也有的要在鬆弛的氛圍下，才能把潛能發揮出來。教育沒有統一的劇本，只有因材施教——先讀懂孩子，再談栽培。尺要量在孩子身上，而不是量在自己心裏。

願我們成為讀懂孩子、鬆緊有度，而不是替孩子寫劇本的父母。

●梁可茵老師從事幼兒教育教、寫、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。

玉竹藏竹骨 清湯潤嶺冬

說解文草

冬天的嶺南，陽光像被寒氣磨薄了一層，空氣裏的水氣薄了，喉嚨先知道，皮膚也跟着知道。忽然想起好久沒有煮過玉竹的湯。翻冰箱找出那包淡黃色的根莖，半透明的薄片蜷着，像曬乾的玉，又像一截截被時光揉軟了的竹節，配點豬骨，便可煮湯。

別名「葳蕤」形容草木繁盛

「玉竹」在《名醫別錄》以「萎蕤」立目，列為上品。萎蕤（亦作葳蕤），形容草木枝葉下垂、繁盛披拂的樣子。南朝陶弘景《本草經集注》以「莖幹強直，似竹箭杆，有節」狀其形，宋代蘇頌《本草圖經》承其說。莖梗潤澤如玉、葉形似竹，玉竹之名便由此而來。古人云「君子比德於玉」，又說「竹有君子之節」，一株草藥，名字裏同時住着竹的骨與玉的魂。

玉的可貴，不在鋒芒奪目，而在溫厚內斂：有稜卻不傷人，有光而不灼人。竹則虛心、有節、經霜不凋。玉竹恰恰把這兩種德行收納一身，把所有光華斂於地下根莖，如韓愈在《答崔立之書》所寫「發潛德之幽光」。

廣東連山出產鮮玉竹，冬天種下，歷三四年方可採收。一碗湯中與玉竹相逢，便是在品嘗這三四年的時光。歲月不催，靜靜蘊藏，如君子修身，是一生功課。

玉竹養陰潤燥、生津止渴，補而不礙邪。李時珍在《本草綱目》裏說：「予每用治虛勞寒熱、瘧疾及一切不足之證，用代參、耆，不寒不燥，大有殊功。」玉竹藥性極其平和，對於氣血不足、體質虛弱而兼有微熱的人來說，尤見其功。這緩緩濡養的品性，正合君子養德，涵養浸潤，徐徐化成。冬天煲一鍋沙參玉竹湯，湯色清亮，入口甘潤，喉嚨裏那股乾涸的癢，便一點一點被撫平了。



▲玉竹 網上圖片

蕺蕤作為玉竹的別名，後來常用作形容詞，說草木繁盛，一種柔韌而茂密的生命姿態，是中國古代詩文中的常客。漢樂府《孔雀東南飛》裏，劉蘭芝說「妾有繡腰襦，葳蕤自生光」。來自嶺南的唐代宰相張九齡，晚年被貶荊州，寫下《感遇》組詩，開篇便是「蘭葉春葳蕤，桂華秋皎潔」。

他以春蘭的葳蕤、秋桂的皎潔自況，「草沒有本心，何求美人折」，抒懷守持本心、不求人知的心志。魏徵撰文的唐代名碑《九成宮醴泉銘》有一句「雜遝景福，葳蕤繁祉」，歌頌盛世與福澤綿長。此碑由歐陽詢以楷書所寫，筆法剛勁婉潤，結構嚴謹，被後世譽為「天下第一楷書」。

嶺南的古代文獻裏，玉竹也留下過一道淺淺的印記。清代宋廣業《羅浮山志會編》記載，羅浮山有一種山產，「滋補亦如人參，山人採作藥餌，說者謂即藥品中之玉竹也」。纂者並未斷定，只錄下山間流傳的揣測，忠實記錄清代嶺南人對羅浮山草藥的認知與想像。嶺南的名山、嶺南的草木、嶺南人對「補」的理解，就在這一句存疑的方志記述裏悄然重合。大概是人們愛玉竹安靜自持，如隱於山野的君子，不求聞達，卻自有濟人之德。

▼沙參玉竹老鴨湯 資料圖片



千百年來，玉竹在湯煲邊、藥櫃裏、山民的鋤頭下，卻很少寫成文人墨客筆下的詩行。而這種沉默，本身就是君子的詩句：守本心、利世人，所謂「善戰者無赫赫之功」。

湯在灶上咕嘟作響，玉竹的甘潤一點一點融進湯裏，飄在香氣裏。它不急着讓人看見，也不急着證明什麼，潤物者不必有聲。玉竹懂得嶺南的冬天需要一縷慢慢滲透的滋潤，從喉嚨到肺腑，從身體到心靈；從一碗湯，到一種在忙碌與繁雜的生活中潤澤心靈的慰藉。葳蕤是它的來處，溫潤是它的德行。一截淡黃色的根莖，承載瑤山數載山光，把「竹」的節義、「玉」的仁心、「葳蕤」的生機，都煮進一鍋清亮的湯裏。

中國人愛玉、愛竹，愛的是寄託其間的修身之道。人間的乾燥與荒疏，大抵都需要這樣一種喝下去便與荒燥和解的靜潤。來，乾了這碗湯！

●金夢瑤博士 香港教育大學國學中心聯席總監