

價值變遷與個人認知的因應

洪 蘭

(國立陽明大學神經科學研究所教授)

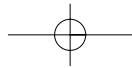
在人類的歷史上，沒有那一個百年像上個世紀般對人類的生活有這麼大的變遷，知識的累積也從來沒有像上個世紀般那麼驚人，這一百年知識的累積是過去幾千年的總和，這一切帶給二十一世紀公民的是個前所未有的挑戰，很多以前父母輩所適用的規矩，現在已被淘汰了，新的遊戲規則、產品、知識、價值觀一波一波的湧出。一百年前（1903年時），人們最主要的交通工具是馬車，通訊方式是郵件，平均壽命是48歲，一百年之後，大部分人沒有看過真的馬，手機或電子信取代了郵件，人的平均壽命幾乎增加了一倍，科技文明的進步改變了我們的生活，也改變了我們適應生活的方式，但因為我們是演化來的動物，群體生活的需求仍然沒有改變，所以如何在這快速變遷的社會裡找出一個大家可以共同生活的不變的準則，再以這準則為中心，去建構一些核心價值與理念，來因應二十一世紀新科技、新情境對我們挑戰之道。一個快速變遷的社會，若是沒有一個準則，人隨著社會變化而不停的改變，則很快的會失去自我，迷失在這個變遷中。

飛機雖然縮短了地理上的距離，但人與人之間心裡的距離並沒有縮短，反而更遙不可及；貿易的發達，物暢其流的結果是使我們一年四季吃到世界各地出產的新鮮果蔬，但物質的充沛並沒有帶給我們心靈的滿足，人反而更不快樂；醫藥的進步使我們幾乎可以活到一百歲，但人卻失去活下去的目的與勇氣；電子

網路的發達帶來資訊的普及，我們隨時隨地知道到全世界各地剛發生或正在發生之事，但這資訊的便利卻沒有帶給我們知識的增加，反而使我們驚慌失措，不知該如何去處理如潮水般湧出的新資訊；地球村的趨勢非但沒有使我們成為一家人，國界的消失，文化的混合，反而使我們失去了自我認同。這一切的“亂、苦、茫”造成了憂鬱症的普遍與自殺率的升高，因此在這個新世紀起步走的時候，有必要從社會的各個角度去找出人類社會不變的價值觀，從而亂中有序，穩定下來。

史丹佛大學企業管理所教授柯林斯（J. Collins）發現成功的大企業都有幾個共同的特質，一個就是它的領導人「在個性上是謙沖為懷、虛懷若谷、有包容；在專業上則不屈不撓、有堅持、有勇氣」，他很驚訝的發現，「這些領導人身上的特質竟是亨利福特當年創業時所講的誠實、勤勞、儉樸」。福特珍視的是美國當年拓荒時的簡單不複雜的基本做人原則，經過一百年科技的洗禮，想不到留下來的還是這些基本的價值觀。賓州大學的賽利格曼教授也發現人要快樂，並不是穿金戴銀、山珍海味而是從基本價值觀出發所得到心靈的滿足，他綜合出來的基本價值觀跟柯林斯的非常相近，也就是福特所稱許的謙沖包容、誠實勇敢、勤勞儉樸。

心理學很早就發現人的行為是價值觀的外顯反映，要改變一個人一定要先改變他的價值



日新 創刊號 (2003.8)

觀，如果我們以基本價值觀為因應二十一世紀社會變遷的主軸，以目前教育的現狀來說，可以從推動閱讀、落實生命教育與培養創造力三方面來因應前述資訊爆炸，憂鬱症及國家競爭力的需求，這三者看起來不同，其實是三位一體，其核心為人類所有文明的來源—知識。

人類文明得以進步這麼快主要是我們有文字的傳承，可以將前人的知識透過文字的閱讀內化為自己的經驗，因此，面對二十一世紀資訊爆炸惟一的武器便是閱讀—在最短的時間內吸取別人研究的成果使自己站在前人的肩膀上，更上一層樓去極目遠眺。閱讀是目前所知，惟一可以替代經驗使個體快速取得宇宙知識的方法。（這裡所指的知識是被內化，隨時可以取用的東西）

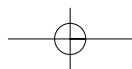
我們吸取外界知識一般來說有兩個管道—聽和看，因為聽覺是時間性，時間流逝，聲波就消失，因此，除非大腦中已有背景知識的密網，可以捕捉這些聲波，使它停留到意義出現，不然船過水無痕，不留下痕跡。例如我們聽一個不熟悉的語言時，雖然很努力聽仍然無法重複，因為我們的記憶必須經過工作記憶的處理，才能轉存入長期記憶，而工作記憶需要動用到先前的背景知識或認知架構來幫忙處理新進的訊息。

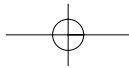
視覺是空間性的，閱讀比聽講更能夠在同一時間吸收進來較多的知識，其原因是閱讀時是同時呈現的空間資訊輸入，雖不見得是一目十行，但是一個成人一分鐘可讀400字以上，而說話受到發聲器官生理的限制，一般人一分鐘只能說到165-200字，同時太快出來的聲波會撞擠到一起，難以辨認，資訊的收取上比視覺慢的多。文字不會像聲波一樣消失，碰到文意不懂時，眼睛可以回去再看，這使訊息的吸收可以依照自己的步調來進行，無論是看或聽，背景知識都扮演重要的角色，它提供我們鷹架，讓後來的知識可以往上爬，從而學習更

新的知識，這點非常的重要，因為十年前很少人知道奈米是什麼，現在它已經開始進入尋常百姓家了，背景知識讓我們可以去迎接新的挑戰而不懼怕，因為知識的確是力量，所謂「成竹在胸」，知道該怎麼做，自然就不怕了。但是知識的累積是循序而進，無法短線抄作、一蹴而及，這也是為什麼我們的學習不是一個連續性的曲線而是階段性波浪狀的曲線，我們通常是學習到某一個程度時，豁然貫通，提昇到另一個境界，然後再重複這個現象，再往上提昇。

閱讀的另一好處是增加個體受挫折的能力，減少心理上因無知而造成的恐懼感。在遭受到打擊時，我們第一個反應常是“為什麼是我？(Why me?)”認為上天對自己不公，開始怨天尤人，精力如果花在找替罪羔羊，自然沒有餘力去思索解決問題之道，而且一個自怨自艾的人是沒有人喜歡的，也站不起來的。其實，太陽底下無新鮮事，大部分的事情，過去都曾發生過，只是時間、地點、人名不一樣而已，所以歷史可以以古鑑今，閱讀別人的經驗可以幫我們克服現在的困難，激勵自己再出發。同時人一旦發現別人也會和自己一樣受過這個苦，心中不平之氣就會消滅許多，所謂同病相憐，感到自己沒有那麼孤單時，挫折感就減輕了很多，就比較能正確的面對問題。

生命教育的落實除了閱讀勵志之書，從書中習得別人從失敗中得取教訓，從挫折中站起來的精神之外，最重要的還是讓學生參加志工團，從替人服務，與人為善的實做經驗中去培養出生命的毅力及了解生命的可貴，這個「動手做」的經驗是不可省略的，因為經驗促使大腦神經之間的連接形成記憶迴路，這些迴路所組成的網路其實就是所謂的概念與看法，也就是人們用以判斷的根據，所以親身體驗是培養同理心最好的方式，只有心中認同才會身體力行。這是為什麼美國很多州都定有一天為殘障





日新 創刊號 (2003.8)

拾、 心靈分享

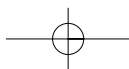
日，小朋友戴毛玻璃眼鏡、塞耳塞或坐輪椅以體驗殘障的痛苦與不便，這會使他們更珍惜自己所有的，也更會有同情心。賽利格曼教授曾做過一個實驗，發現施的確比受更有福，因為「施」的人口水中的免疫蛋白球比「受」的人多，兩者的快樂程度不同，前者雖然看起來少了，在健康上反而多了，在醫院作義工的人雖然天天接觸到各種細菌，但生病的次數反比在家時更少，現在已有非常多的醫學報告顯示心情的愉快是健康最重要的因素，而生命的意義是心情愉快最主要的原因。也就是說「客觀的健康不是快樂的原因，主觀的健康才是」，從小培養孩子為善最樂的觀念，不但使他遠離憂鬱症，而且減少社會的醫療成本，因為從基本價值出發的生命意義是對打擊失敗挫折最有效的武器。

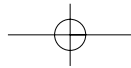
生命教育還有一個重要的功能就是透過接觸不同的人，讓孩子了解到「我可以跟別人不一樣」，從而有勇氣去追求自我。這其實就是多元智慧的基本精神。我們需要透過生命教育去讓孩子了解生物的多樣性及欣賞別人的長處。「與別人一樣」原是生物演化時，獵物保命的一個策略。三十年前漢斯科魯克(Hans Kruuk)在非洲的基倫蓋提草原上研究土狼時就發現只要在動物身上塗油漆，就等於替他簽下了死亡証書，他一定會在下一波的獵食攻擊中喪生，大家在一起做一模一樣的事原是保護自己最安全的一個策略，人是演化來的動物，因此，我們有「與別人一樣」的壓力，我們雖然脫離了茹毛飲血的社會很久了，這個習慣還留在我們基因中，但是現在的社會已經不再是小範圍的家族社會，我們會遇見許多跟我們非常不同的人，如何去接納「異己」在文明的社會是件很重要的事，在目前族群的融合中更重要。

多元智慧帶出來的是創造力，因為人有不同的才能，當這些異於傳統的數學、語文能力

得以發揮時，創造力才有出頭的機會。現在的工商社會已逐漸打破「萬般皆下品，惟有讀書高」的觀念，美國很早就有水電工的薪水超過大學教授的事，敘薪單看你的技術如何，是憑能力，不憑文憑。假如我們能做到這一點，我們的孩子會快樂很多。事實上，以目前的教育制度來說，學校是培養孩子挫折的地方，因為我們習慣從負面去批評一個人，賽利格曼一直認為學校不應該花那麼多時間去改進孩子的弱點，太過強調補強，應該把時間花在發掘孩子的長處上，想辦法讓他的長處發揮出來，因為長處會帶來自信，自信會使孩子健康、快樂。一個園丁如果把時間都花在除草上就沒有時間去種花，一個沒有花的花園自然不可能吸引人，它的優點頂多是沒有雜草而已，何況，花長的好了雜草自然長不出來。現在多元社會應可容納多元的才能，既然人不可能樣樣都好，為何讓不好的佔據你大部分的時間精力，使你的人生變成灰色呢？知識的大量翻新，（高科技十八個月翻一倍，傳統科技五年翻一倍），加上網際網路的發達，傳統的教學方式已被顛覆了。格林爵士說道，在學校中最重要的不是學什麼死的知識，是學正確的價值觀和培養人格、情操。高科技的殺人是不見血的，但死傷可以上百萬，因此，在高科技的時代，正確的價值觀比過去任何一個時代都來的重要，這也是為什麼美國、日本企業成功的研究最後得到的結論都是價值觀與紀律。

價值觀的傳遞有外顯的和內隱的方式，內隱的是我們不知不覺中把父母師長為人處世的方式學了進去，這也是我們中國人所謂的身教；另一個方式是言教，這是耳提面命的方式，兩者都有效，但前者的作用比後者大、影響也更深遠，因為孩子六歲才入學，但是入學前孩子每一天都在不停的學習，這種學習是潛移默化的學習，現有研究發現即使是失憶症的病人都還能有內隱的學習，這種學習跟隨我們





日新 創刊號 (2003.8)

一輩子，一個壞習慣養成了，要花十倍的力氣才改的掉，所以入學前的家庭教育非常的重要，尤其是孩子情緒的窗口開的很短，童年的教化對孩子人格的成長有決定性的關係，一個人的專業知識和技能是可以傳授的，但是人格特質、個性、工作態度、倫理等基本價值觀定型了就很難改變。

從演化上來說，有機體的成功是它基因傳遞成功的函數，孩子的成功才是自己的成功，因為基因得以傳下去，若是孩子成了作奸犯科，自己在演化上是零，因此孩子是自己一生最大的投資，所以在生物界，親代會犧牲自己，成全子代；我們應該盡量把物資慾望壓低，將賺錢的時間省下來花在孩子身上，因為身教是金錢換不來的。最近有報告說暴力家庭出來的孩子將來成為暴力犯的機率比一般人高，屬於高危險群，這裡除了大腦上的生理原因之外，一個可能性是他從小看到的解決問題方式是拳頭，所以偏向以暴力解決問題。我們不可以忽略內隱學習的威力，給孩子一個良好的生活習慣、一個上進的求知精神是父母給孩子最好的禮物，是任何金錢換不來的。

在國外已有許多研究指出家庭教育對人格成長、情緒穩定及生活習慣的重要性，例如有很多的研究指出親子閱讀是傳遞父母價值觀及

帶給孩子安全感很好的方式。一個從小有閱讀習慣的孩子他的邏輯性強，詞彙多，因此表達能力好，在社會資源的取得上就比別人佔優勢，所以他成功的把基因傳下去的機會比別人大。也就是說，親子閱讀是打造了孩子通往成功之路的鑰匙，因此在面對二十一世紀快速變遷的社會時，我們因應之道應該是從教育的根本做起，教育是「教化」，是使人超越動物的本性向上提昇的方式。社會應提供學習的典範，讓孩子看到長大的希望，父母應了解知識不等於智慧，對孩子學習的要求應是活的生活上的智慧而不是死的書本上知識，所以課程設計應從生活上來，我們要讓孩子從大自然中習得生活的經驗而不是從電視中去虛擬得之，前者會使孩子尊重大自然，愛惜環境，後者會使孩子活在不真實的世界中。當知識與生活脫節時，這個片斷的知識是個無用的。

教育是一個國家立國的根本，它直接與國民的素養，國力的強弱有關。它的政策應該有前瞻性且要超越黨派之外，所謂「為子孫謀」。一個有深思遠慮的教育政策可以帶領著國家往前走，一個朝令夕改的教育政策會使人民無所適從，最重要的是教育政策是不能拿青年學子做實驗的，因為人生是不可以重來過的！ ■

