



國信週刊



A3

Sunday, March 5, 2023

2023年3月5日(星期日)

地址: GEDUNG GUOJIRIBAO, Jl. Gunung Sahari XI Jakarta 10720, E-Mail: koranguoji@yahoo.com 電話: (62-21)626 5566(Hunting) 傳真(廣告部): 626 1866 (編輯部): 626 1366 (發行部): 626 1766

智慧, 品德才智的“合金”

編者的話: 智慧是人類最重要的積極人格特質之一, 自古希臘與先秦起, 東西方思想家就對其展開了探討。智慧到底是什麼, 又會給人帶來哪些影響? 作為一名在智慧心理領域深耕多年的專家, 南京師範大學心理學院汪鳳炎教授給出了深入的解讀。

智慧比智力高級

聰明、智商高、有智慧……在很多人看來, 這些詞似乎都有一個意思, 其實不然。汪鳳炎說, 智慧有都比聰明、高智商更豐富的含義。它是一個人智力與知識的基礎上, 通過經驗、練習形成的一種德才兼備的綜合心理素質。就是說, 智慧的本質, 是良好品德與聰明才智的“合金”。

很多人將智慧與智力混為一談, 其實並不奇怪, 因為智慧有智力的成分。在心理學中, 智力是一種一般心理能力, 包含推理、計劃、問題解決、抽象思維、理解複雜思想、快速學習和從經驗中歸納總結等能力。其中, “液態智力”強調人的先天稟賦, 如信息加工、推理、記憶等能力, 一般在20歲達到頂峰; “晶體智力”指後天學會的技能、語言文字能力、判斷力等, 在60歲之前幾乎一直隨個體知識經驗的積累而發展。智慧與液態智力、晶體智力都有關係, 但主要與晶體智力有關。即智慧更傾向於通過後天知識經驗而獲得聰慧度, 有知識、學問之義。

聰明與智慧之間還差着一個關鍵的“德”字。比如, 曾攪動世界風雲的希特勒算是聰明有智謀, 却萬萬不能用“智慧”來形容。中國古籍裏, 智慧雖有時意指聰明才智, 但也常從德才兼備的角度來談論。比如, 孔子就提倡“仁且智”; 寫下“先天下之憂而憂, 後天下之樂而樂”的範仲淹也堪稱“大智慧”的代表。在西方, 英國詩人雪萊認為, 精明的人只是精細考慮自己的利益, 而智慧的人是精細考慮他人的利益。可見, 儘管東西方有着不同的語言表達, 其所指智慧核心却是同樣的: 祇有德才融為一體, 才是真正的智慧。

那德才兼備的智慧具體體現在哪些方面呢? 汪鳳炎認為, 智慧包含9個因子: 仁愛, 能深刻理解他人的處境并提供幫助; 誠信, 不會隨便承諾, 但答應的事會努力達成; 責任心, 對分內事有清晰認知, 願為自己的行為及後果負責; 節制, 對情緒、行為、誘惑有自控力; 公平, 對不公感到反感、厭惡; 辯證思維, 不走極端, 看到事物的兩面性; 反省思維, 監控、分析自己的言行; 創新思維, 看到新問題, 提出新思路; 批判思維, 不盲從權威, 能獨立、客觀思考。

影響因素有五個

智慧所包含的內容, 智力水平有關天賦, 實用知識可以學習, 道德認知關乎教育……汪鳳炎說, 總體而言, 五個因素的交互作用會影響智慧的發生、發展。

遺傳。智慧者需有聰明才智, 意味着要有正常乃至較高水平的智力, 其中的高液態智力主要源自先天遺傳。要明確的是, 個體的智商祇要達

到正常水平, 未來就有成長為智慧者的可能; 當然, 在同等條件下, 智商越高者, 成長為智慧者的幾率越高。

年齡。智慧並不會隨年齡增加而自然增長, 但那些願意且能夠從生活經驗中學習的個體, 在一定年齡範圍內, 其智慧可隨年齡增長而提高。

人格。心理學中的“大五人格”理論將人格分成五個維度: 開放性、責任心、外傾性、宜人性 and 神經質性。其中, 開放性、宜人性、責任心, 與智慧有相通之處。比如, “智慧地思考”與包容以及開放的心態有關; 宜人性高的人會表現出信任、利他、移情, 而智慧中強調的“德”, 就有理解他人、考慮他人利益的含義。

教育。無論聰明才智的增長或個人品德的提升, 都與教育有關。前者包括專業知識的學習、良好思維方式的培養、開放性經驗的總結等; 後者主要指道德觀、價值觀的引導樹立, 提倡形成節制、誠信、仁愛、公平、有責任感、有敬畏感的良好品德。

文化。從文化心理學來看, 不同文化對德與才內涵的理解, 對德與才類型的偏好有一定差異, 導致對智慧類型的偏好也有差異。比如, 東方文化更重視人慧尤其是道德智慧, 傳統上強調人與人、人與自然之間的關係, 希望通過道德修煉達到天人合一的境界; 西方文化相對而言更重視自然智慧(物慧), 強調知識的運用。不過, 在當今“地球村”的背景下, 多元文化匯聚, 兩者區別越來越小。

智慧讓人生圓滿

當代心理學對智慧的研究有一個重要內容: 智慧能給我們帶來什麼? 不少研究發現, 智慧能極大影響人的幸福。

汪鳳炎說, 幸福感大致可分為三個遞進層次: 主觀幸福感(類似享樂主義幸福感)、心理幸福感(類似自我實現幸福感)、精神幸福感(強調自我修養, 來自宗教信仰或道德修養等)。目前認為, 智慧能通過增強自我成就感, 進一步提升心理幸福感, 但對主觀幸福感的影響因人而異。精神幸福感與智慧的關係因研究較少, 也尚無定論。

《論語·雍也》記載了孔子評價弟子顏回的一段話: “賢哉, 回也! 一簞食, 一瓢飲, 在陋巷, 人不堪其憂, 回不改其樂。”其意為: 賢者顏回儘管居住在簡陋的小巷子裏, 別人都為他的



生計感到擔憂, 他却一直保持着快樂。由此可見, 在一些情況下, 智慧或許不能讓人獲得物質的富足, 但可以通過自我成長、人生意義和自我價值的實現, 給予心理上尤其是精神上的滿足。

另有研究發現, 雖然外在因素如收入、受教育程度、社會地位和身體健康等, 對維持生活滿意度有一定作用, 但智慧仍是其中最重要的影響因素之一。這一點在老年人身上表現得更為明顯, 因為越到生命後期, 智慧者對人生越有深刻和超脫的認識, 進而更易接納生理機能的衰退, 堅持做力所能及的事, 由此維持較高的生活滿意度和幸福感。

哲學家亞裏士多德認為, 人類的終極追求是自我實現, 即個體發覺自己的潛能和美德, 認識到自我的真正價值, 最終獲得完滿而充滿活力的幸福人生。智慧, 正是達到這一目標的重要條件。一個有着卓越智慧的人, 入世謀發展往往能取得一番輝煌事業; 若退隱過隱士生活, 多半也能自得其樂。

三個法寶助提升

智慧是心理成熟的標志之一, 受很多後天因素影響。因此, 提升智慧就成了一門涉及心理、教育等領域的綜合學問。

針對性教育。汪鳳炎表示, 智慧教育須包括兩方面內容: 一是培養聰明才智, 二是完善道德品質。首先, 要重視各類實用知識的學習, 盡可能讓所學達到一定廣度、高度、深度、精準度、新穎度和價值度; 其次, 通過教授某種技能和良好思維方式促進智慧的發展, 課程應包括閱讀經典智慧著作、訓練辯證思維、鼓勵學生反思、討論個人價值觀等; 最後, 做好道德教育, 可通過訓練與智慧有關的人格特質, 如同情、開放性和公平等。

做正念練習。“去自我化”可理解為不以物喜、不以己悲, 超脫地看待自己和世界, 這不僅能提升自我道德, 更能促進個體在處理人生困境或衝突時的智慧表現。實現“去自我化”的方法之一就是正念練習: 專注當下, 把“我”抽離出去, 或試着以第三人稱角度思考問題。有研究認為, 這一技能可在兒童期培養, 有助於孩子集中注意力, 感知自我、他人以及周圍世界。

逆境中提升。英國有句名言: 極端的命運是對智慧的真正檢驗, 誰最能經得起這種考驗, 誰就是大智大慧。現代研究同樣證實了上述觀點, 遭受重大人生挫折後, 雖會出現較長時間的消極情緒, 但正是對這些人生挫折的反思, 促進了智慧的形和發展, 批判性自我反省使人獲得了意義感和自我成長, 進而成就更高的智慧。



一周動三次 肝癌風險低

英國紐卡斯爾大學和帝國理工大學等機構科研人員發現, 有規律地適度運動, 能減少肝臟炎癥水平, 從而逆轉肝臟損傷并預防腫瘤發生。

研究人員選取了患有慢性炎癥的老年小鼠, 將其分為運動組(16只)和靜坐組(13只)。採用相同方式對它們進行監測, 即同時測定體重并檢查身體狀況, 唯一不同的是將運動組小鼠置于跑步機上30分鐘, 每周3次。實驗結果顯示, 與靜坐的小鼠相比, 運動組小鼠進行適度鍛煉, 能夠降低其機體中肝臟的炎癥水平, 改善了老年小鼠的代謝狀況。除降低肝臟腫瘤的發生風險, 運動組小鼠還獲得了額外益處, 即它們肝臟中的脂肪更少、端粒損傷水平更低。具體來說, 運動組祇有1只小鼠患上肝臟腫瘤, 久坐組中則有5只小鼠患上了肝臟腫瘤。

發表在《免疫學雜誌》上的這項研究成果表明, 每周進行3次有規律且適度的有氧運動, 能夠預防機體健康水平下降, 還能幫助機體抵禦肝臟腫瘤的發生。這一發現強調了體育鍛煉對預防癌癥起到的關鍵作用, 尤其是那些更加需要鍛煉的老年人和體質較弱人群。

體驗百種職業、找尋人生目標

德國讓孩子“運營一座城市”

生活中, 孩子和成年人的世界之間好像總有一條涇渭分明的分界綫。孩子們居于社會的一角, 成人們的社會參與、公民身份和職場生涯對孩子們來說宛如另一個世界。但在德國, 一項已經有四十餘年歷史的兒童模擬城市活動, 却致力於打破兒童與成年人之間的界限, 讓孩子們體驗各種職業, 模擬社會生活, 提前感受複雜的成人世界。

2020年夏天, 兩年一次的“迷你慕尼黑”兒童模擬城市活動再次舉辦。自1980年以來, “迷你慕尼黑”已成為全德國最受歡迎、規模最大的兒童文化教育項目。在為期三周的運營中, 3萬多名7-15歲的孩子造訪這座迷你城市, 他們是城市的建造者和管理者。這座城市有150多種職業供孩子們體驗, 他們可以在其中找到自己的位置: 市政廳、手工坊、銀行、建築工會、電視臺、科學實驗室、大學、餐館、海關等, 全都由孩子們運營。

在迷你城市開放期間, 孩子們可以隨時進入。第一次進入迷你城市的孩子會得到一張居民身份證, 并被告知城市運營的重要信息和遊戲規則。勞動局為孩子們提供700餘個工作機會, 高校則提供500個人學名額。那些參與工作和學習的孩子能得到“薪水”, 城市有自己的銀行和貨幣。每天下班時, 銀行會為每個孩子結算酬勞, 并扣去一定比例的工資稅和手續費。孩子們可以選擇領取現金或將其存到自己的賬戶。如此, 孩子們就能自由享受生活了: 可以去餐館用餐, 去電影院看場電影, 去劇院欣賞演出, 在超市購物, 甚至購買房產。

在這裏, 孩子們有機會實際體驗一把公民權利。城市運營的第一天會舉辦熱火朝天的競選活動, 有意從政的孩子可以張貼海報, 進行演講, 努力為自己拉票。其後, 正副兩名市長和各項議事員被選舉出來, 進行城市管理, 政府議會則討論資金分配、城市重大項目等議題。

在迷你城市市政廳裏, 市民代表大會正在進



行, 此次大會的議題是資金分配。孩子們像成年人一樣正襟危坐, 嚴肅而積極地為自己爭取利益: 目前, 城市北區得到了23%的稅金分配比例, 區代表們希望能提高分配比例, 以償還累積的債務, 但其他城區的市民并不同意北區居民的增資要求。諸如此類的矛盾, 需要孩子們自己努力協調。

模擬城市運營還能為孩子們搭建通向未來職業生涯的橋梁。在迷你城市中, 許多工作領域都有專業人員的協調與參與。例如, 慕尼黑園藝協會就參與到了迷你城市的園藝工作中, 工作人員會向孩子們展示如何進行園藝工作, 如何修剪挑選花枝; 手工坊則有慕尼黑工藝工會的參與; 建築工會的工作人員會向孩子們展示如何制作建築石膏模型。從教育學角度來說, 這些實踐頗有意義, 能讓孩子們近距離參與到許多日常生活中難以接觸的工作領域。這樣的體驗激發了孩子們的興趣, 補充了實踐知識, 也成了職業啟蒙的重要一步。

目前, 在德國各地已有十餘個類似的模擬城市項目在定期舉辦。德國的模擬城市項目也成為國內外100餘個迷你城市項目的樣板和榜樣: 在奧地利、瑞士、意大利、丹麥, 遠至墨西哥和日本, 類似的兒童模擬城市活動已頗具規模, 且受到孩子和家長們的推崇。