

目錄

代序	8
自序	10

導言：人生中各個階段的成長

艾力克森的心理社會發展階段理論 (Erik Erikson's Psychosocial Development Stage Theory)	15
---	----

第一章 學習

我們的學校	33
從大學輟學便是成功？	39
終身學習的重要性	43
學習的心理學機制	50
真學習？或是假學習？	55

第二章 戀愛及婚姻

初期吸引力	62
斯特恩堡的三角愛理論	65
初戀及成熟愛	69
浪漫的幻想	73
心理學之移情別戀的原因	76
戀愛關係中的質素	77
婚姻滿意度	82
改善關係	88

第三章 育兒及教養

依附理論	94
媽媽的角色	105
教養模式：過度保護的壞處	109
不要揠苗助長	115
稱讚努力的過程	118
道德觀念的發展	121
IQ 不是所有？	127
特殊學習需要	130

第四章 金錢及工作

金錢是生活的根基	134
金錢和心理健康	140
收入模式和快樂	148
金錢所帶來的迷失與自由	152

第五章 人生目標及意義

我們是誰？	166
人生目標的質素	176
人生目標的達成	181
人生意義	187
什麼是好的人生？	192
不以成敗論英雄，成為英雄是一個旅程	197
人生發展或許就像一個漏斗	206
人生是一場和自己的比賽	210

第六章 心理學給我們的領悟

延遲享樂的重要性	216
自我預言實現	220
面對自己的黑暗面	224
才華這個詞有時候很危險	228
正念	231
面對孤獨與成長：探索人類獨處的力量和成熟的過程	235

學習的心理學機制

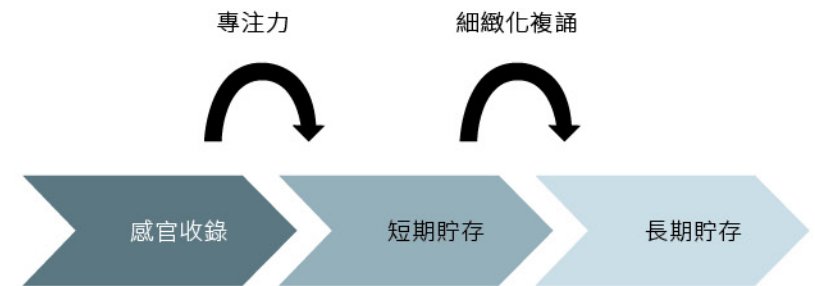
在心理學的角度，學習的基礎在於記憶。沒能把知識記住，沒有產生記憶（memory）的話，就沒有學習。就像你沒有在電腦儲存你需要的文件的話，你便不能使用它。記憶為儲存在大腦的知識，沒有記憶，你便不能拿知識來用。而只有知識能拿出來使用，你的學習才是有效的。

以下筆者會解說記憶的本質。在瞭解後，相信各位能更清楚如何在學習時，加強記憶的形成，以增進學習的質素。

記憶系統的研究在認知心理學（cognitive psychology）中已經持續了數十年。各位如果正在大專院校接受正統心理學訓練的話，必定知道以下的記憶系統模型。

在一九六八年，心理學家理查德·阿特金森（Richard Atkinson）和理查德·希弗林（Richard Shiffrin）提出了一個以三個模組（modal）組成的記憶系統模型，包括感官記憶（sensory memory）、短期記憶（short-term memory）和長期記憶（long-term memory）。這是一個假設資訊（information）以層遞的方式（serial processing）按順序由感官收錄（sensory memory register）處理，再由短期貯存

（short-term store）處理，最後推送至長期貯存（long-term store）作永久存儲之用的模型。在這個理論模型提出之後，其他心理學家不斷對其作出修改，不過在此就不作詳述了。我們現在先看看在這個理論框架下三個記憶模組的特徵。



阿特金森和希弗林的三個記憶模組
(Atkinson and Shiffrin's 3-Stage Memory Model)

阿特金森和希弗林的三個記憶模組 (Atkinson and Shiffrin's 3-Stage Memory Model)

感官記憶也就是我們透過身體各種感官接收器（sensory receptor）接收到的資訊，以視覺系統作例子，我們每時每分每秒看到的影像都是感官記憶。但大家都知道，我們一天二十四小時看到的影像非常多，但其實我們能夠記住的只有很少的一部分，就好像你不會知道自己在昨天中午十二時十分十秒看到過什麼影像。這是因為感官收錄的容量（capacity）極小，保留資訊的時間（duration）也是極短的。如果你要在當刻運算某些資訊

的話，這些資訊將會是最少被推進到短期貯存之中。而如果你想將感官記憶推進至短期貯存之中的話，專注力（attention）是必要的。你必須用專注力處理感官記憶，才能將它推進至短期記憶。所以，當你學習時不專心的話，基本上你吸收到的所有資訊都會是稍縱即逝的。

當感官記憶受到專注力加持之後，資訊就會被推進到短期貯存，其實短期記憶這個詞語有點不夠精確，後來就有心理學家提出一個更好的說法——工作記憶（working memory），基本上短期記憶和工作記憶這兩個名詞是可以互換的。短期記憶處理的資訊都是在當下的意識層面，你這刻正在思考和運算的資訊都在短期貯存中進行。例如我問你叫什麼名字，你要說出自己名字的話，短期貯存便先在長期貯存中提取你名字的資訊，然後將之推到短期貯存中再作運算。短期貯存是當下運算資訊的記憶系統組成部分，它在存取資訊時的容量及時限都是有限的，如果資訊放置在短期貯存中又未經任何再處理的過程，它只能將資訊保存大約三十秒。

我們想要學習一樣東西，想將它永遠保留在你的生命之中的話，便必須將資訊推進至長期貯存中。長期記憶理論上是沒有儲存容量及儲存時間限制的。那麼，我們要如何將資訊從短期貯存中推進至長期貯存中呢？唯一的方法是將資訊跟自己產生關聯，這個步驟在認知心理學中稱為細緻化複誦（elaborative

rehearsal），意思就是如果你想將一種知識永久牢記的話，你必須有高度的自我參與度（self-involvement），在消化知識時，你要令知識和你的生命產生聯繫，例如你能否用已知的知識重新演繹要學的新知識，你能否用日常的所見所聞及個人的例子解釋新知識，你能否將新知識運用在你的生活之中，讓新知識將你變得更好。如果你能將自己的生活和新知識結合，新知識將會進入你的長期貯存，進入你的生命，進入你的血液之中。這也能解釋為什麼學生們考完試後很快就把知識忘記，因為很多學生只將知識運用在考試拿高分的遊戲之中，而從來沒有思考過知識和自我生命進程的關聯之處，也沒有把知識應用於生活之中，那自然知識就不能進入無窮無盡的長期貯存中了。

正如上述，重複演練資訊有兩種方法：第一種是維持性複誦（maintenance rehearsal），就是純粹地不斷重複資訊，例如朋友在你沒有紙筆的情況下叫你買一堆東西，為了把那些東西的名字留在腦海中，你只能不斷重複那些東西的名字，這就是維持性複誦，但這種重複演練的方法只能將資訊留在你的短期記憶系統之中，時間一久就會逝去（fade out）。你不明白書本內容卻死記爛背，這背後的機制就是維持性複誦，是一種非常淺層的資訊處理方法（shallow information processing），所以你可能到考試時就全忘掉了，又或者題目問得有點婉轉你就要投降了。

第二種是細緻化複誦，這種重複資訊的方法重點是你要將書本的知識和你個人生命連接上關係，要將書本的知識變得對你的生命是有意義的（meaningful）。細緻化複誦就是令資訊更容易進入長期記憶系統的最關鍵的方法。要應用細緻化複誦，方法是當你學習到新知識時，你要用自己的生活例子去解釋新知識。例如學習心理學理論時，你要不斷舉出生活上的例子去演練那個理論；又或者如果你很喜歡畫畫，你可以用你擅長的畫畫技巧去畫出一個故事去解釋那個理論；又或者你把自己當成是一個老師，把理論解釋給你的朋友聽。這都是令書本的知識和你的生命扯上關係的一些方法。對你生命有意義的知識你才會永久記住，不是嗎？你現在腦海中還記得的東西有哪幾樣是跟你生命發生過的事情沒有關係的？

你可以測試一下自己，可以把學到的東西用你的話說出來嗎？人們很喜歡說「我明白但我不知道怎麼說出來」，其實世上並沒有這回事，如果你不知道怎麼說，即是你沒有明白；你如果完全明白某一樣東西，你甚至能夠用說話教曉一個五歲小孩那是什麼一回事。



真學習？或是假學習？

有時候我們用盡方法，每天花很多時間在圖書館、在學校讀書，但是效果並不顯著。花時間不一定等於有效率，在花大量時間的過程中，你覺得你真的是在學習嗎？

很多人「覺得」自己非常勤奮，每天都在學校或家裡「學習」，在書桌前一待就是六、七個小時，甚至通宵學習，但成績出來時總是未如理想，然後就心灰意冷，信心盡失，又陷入了自我預言實現（self-fulfilling prophecy）的認知漩渦之中。但是你有沒有想過，你所花的時間令你產生的是學習的幻覺（illusion of learning），其實你並不能有效將知識推進長期記憶中，你的「勤奮學習」是無效的。以下是幾個會令人產生學習的幻覺的例子：

第一，螢光筆。學生筆袋裡面總有各種顏色的螢光筆去把重點標示出來，但心理學研究顯示大部分把重點以螢光筆標示的動作都是無意識下發生的，是一個自動的、慣性的動作，所以對提高記憶質量沒有幫助。要怎樣正確使用螢光筆呢？就是必須令標示的內容和你的生命產生聯繫，這樣螢光筆才能達成聚焦的功能。但很多筆記中用螢光筆劃上的內容對學生來說根本是沒意思的，溫習時也不管有沒有螢光筆的標示，結果還是要全部讀一

次，那麼用螢光筆的原意是什麼？

第二，抄筆記。有些學生很喜歡自製筆記。這不是壞事，因為書寫有助加深記憶，這是有實證支持的。但是在自製筆記的時候，大部分的內容都是完全複製自老師提供的筆記，也就是說把所有內容非常美觀地重新抄一次，這種方法非常費時且作用不大，性價比其實不高。正確做法應該是將自己消化了的知識用系統化的形式表達出來，並不是純粹的重抄一次。

第三，讀書小組。讀書小組本來是一件好事，因為你有機會把知識像一個老師一樣說給同伴聽，像前文說的，你明白的東西必定能用你的說話簡單表達出來，把知識說給同伴聽也就是測試自己是否明白的最佳方法。但是，更多的讀書小組其實只是在浪費時間，全都用來聊天、玩耍、開玩笑，九小時的溫習中，可能有三、四小時都是在做和學習沒有關係的東西，難怪學習效率極為低下，也不能幫助你提高記憶質素。

以上三點都會令你產生學習的幻覺，令你覺得自己很「勤奮」，花了「很多」時間在學習上。但原來全部都是虛幻、不真實的，所做的也是無用的。

人的大腦喜歡為接收到的資訊尋找意義，沒意義的資訊我們是沒辦法記住的，正如一個圍棋大師也沒法記住不具意義的棋局一樣。當我們學習時，當我們看書時，無論如何，無論你覺得看到的知識與你的生命是多麼的沒有關聯，你也要努力地尋找出那個連結，你要為學到的知識標記上一個屬於你自己的意義，你要將知識融入生命，你要運用知識改變思想及行為，這樣有個人意義的知識才能永久牢記，這樣才是真正的學習。



我們是誰？

每個人的人生目標都不會一樣，形成什麼樣的人生目標，受著多種因素影響，包括內在的及外在的。內在的因素包括一個人的性格及各種心理質素，外在的則關乎到一個人成長的地方的文化特色、家境、教育等。在各種因素相互疊加後，每個人都會有一個獨一無二的人生任務。有的是為名為利，有的是為了家庭和睦健康，有的是為了國家及社會的進步，有的是為了自我精神層面能進入化境等。無論各自的人生目標是什麼，當我們發現後，不妨勇敢追逐它，在追逐夢想途中，你會慢慢發現，你所重視的可能已不是達成夢想的終點站，而是那個讓你不斷成長的旅程。

在第一章，筆者已介紹了著名心理學家艾力克森提出的一個包含人生八個階段的心理社會發展階段理論。在這個理論中，個體從出生到老年會經歷八個不同的心理發展階段，每個階段都有一個特定的危機需要解決。尋找自我的過程主要體現在第五階段——青春期階段。

先讓我們來回顧一下。艾力克森認為人在大約青春期的時候（大約十二至十九歲，亦即中學階段）就要尋找自我。所以這一階段一般稱為「身份認同與認同困惑」（identity vs. role confusion），而這亦是青少年面臨的主要危機。青少年需要在

眾多角色和價值觀中探索和確定自己的身份。這個過程可能涉及到對職業選擇、性取向、政治觀點、信仰等多個方面的探索。一旦成功解決這個危機，青少年將形成一個穩定的自我概念，並能夠為成年生活做好準備。

在這個階段中，青少年可能會在尋找自我的過程中感到困惑，不確定自己在家庭、學校和社會中的角色。這可能導致自我懷疑和焦慮。如果青少年無法確定自己的身份，可能會出現身份危機，表現為對未來的擔憂、自卑感和抑鬱情緒。自我的認識（即自我身份認同）對於一個人能否產生人生目標至關重要。人生目標是你在這世上最想要做的東西，若然一個人連自己喜歡什麼都不太能瞭解的話，人生這麼長遠，為自己一生定下基調及方向的事情便更加難以出現。

詹姆斯·馬西亞（James Marcia）的身份認同理論（identity status theory）是在艾力克森的心理社會發展階段理論的基礎上發展起來的。他專注於探討青春期的身份認同危機，基於兩個「身份感知特徵」，將「身份認同」分成四種狀態，用以描述青少年在尋找自我的過程中可能經歷的不同階段。這四個狀態分別是：擁護（foreclosure）、衝突（moratorium）、混亂（diffusion）和達成（achievement）。

在說明四種身份認同狀態之前，我們首先要理解詹姆斯·馬西亞提出的兩個身份感知特徵：「危機及探索」（crisis and exploration）和「承諾」（commitment）。危機及探索就是你在每一個環境或生命處境之中的探索、調整和思考。人生成長的時候，會面對許多新環境、新挑戰，好多時候會令我們不適應或不知所措，這種情況就是「危機」，它促使你對這些渾沌階段進行思考，希望可以令你調整策略以面對新環境、新挑戰；而「探索」是指青少年在尋找自我過程中對不同的身份、價值觀和信仰的嘗試和評估。「承諾」就是指你是否可以遵從你的危機思考，能否堅守努力面對新挑戰和新環境的決心，並在探索過程中接受和堅持選擇的身份。

「危機及探索」和「承諾」會組合出四種不同的「身份狀態」（identity status）：

達成狀態（定向型）

擁護狀態（早閉型）

衝突狀態（未定型）

混亂狀態（迷失型）

達成狀態（即有堅實的身份認知）

這類人對現況的新環境、新挑戰有想法，更重要的是他們會遵守承諾，坐言起行，一步一步努力地追求心中清晰的目標。在這個狀態下，青少年經過了充分的探索，成功地確立了自己的身份認同。他們對自己的價值觀和目標有清晰的認識，並能夠自信地面對未來的挑戰。達成狀態是理想的身份狀態，因為青少年已經成功解決了身份認同危機，為成年生活做好了準備。

擁護狀態

（即只有承諾卻沒有獨立危機思考的身份認知）

這種「身份狀態」的人甚少作出什麼思考，他們很少思考自己的人生，很少思考自己想要怎樣的未來。但他們卻有承諾，他們的承諾來自於別人的期望，例如父母。這種身份狀態在不少年輕人身上都能看見，他們課業表現良好，有動力適應環境，但是他們並不知道自己想要怎樣。很多時候他們都不知道為什麼選某一科來讀，但他們會說：「因為父母說讀會計前途好，所以就讀了。」在這個狀態下，青少年未經過深入探索就接受了父母或其他權威人士為他們設定的身份，可見他們可能過分依賴他人的期望和價值觀，而忽略了自己的想法和需求。擁護狀態可能導致青少年在未來面臨身份危機，因為他們並未真正確立自己的身份認同。

衝突狀態

（即只有危機思考卻不作理會，沒有承諾的身份認知）

這種身份狀態的人有思考現狀，而他們並不滿意，亦有很多的想法，有想過如何去改變，但是一切都停於空想，沒有任何自我承諾去突破自己，從而去做想做的事情。他們會說：「我真不滿意我現在的情況，我想我可以做更多去改變，不過還是算了，反正我都做不到。」在這個狀態下，青少年正處於尋找自我的過程中，他們可能在嘗試和探索不同的角色和價值觀。衝突狀態通常伴隨著情緒波動、不安全感和自我懷疑。然而，這是一個正常的過渡階段，因為青少年正在努力確定自己的身份認同。

混亂狀態（即不知道自己在做什麼的身份認知）

基本上這種身份狀態的人可以用渾渾噩噩來形容。他們沒有作出什麼對人生的思考，在各種方面難以作出承諾，沒有作出有意義的決定的自信心，自尊感低，容易受別人影響，做事喜歡拖到最後一刻才做，情緒常常因自己不知道該做什麼而感到困擾等。在這個狀態下，青少年對尋找自我和確立身份認同表現出漠不關心的態度，會避免做出任何重要的決定，並對未來感到迷惘和無所作為。疏遠狀態可能導致青少年在成年後仍然面臨身份危機，無法適應社會角色和責任。

詹姆斯·馬西亞的身份認同理論強調了探索和承諾對於青少年發展的重要性。為了幫助青少年確立身份認同，家長和教育者需要提供一個支持性的環境，令青少年能夠自由地探索不同的身份選擇，同時也給予他們指導和理解。以下是一些建議，以幫助青少年順利渡過身份認同的挑戰：

鼓勵探索：讓青少年嘗試不同的活動、學科和社交環境，以促使他們更好地瞭解自己的興趣和能力。

提供支持：家長、教師和其他成年人應該給予青少年足夠的支持，幫助他們確定自己的身份和價值觀。

尊重選擇：尊重青少年的選擇，即使這些選擇可能與家長或教師的期望不符。這有助於培養青少年的自主性和自尊心。

開展對話：與青少年開展有關身份認同、價值觀和目標的對話，瞭解他們的想法和感受，並提供適切的建議和指導。

培養自信：幫助青少年建立自信，令他們相信自己有能力解決問題，克服挑戰。

提供榜樣：成年人可以作為身份認同的榜樣，分享自己在成長過程中如何解決身份認同問題的經歷。

除了上述四種身份狀態外，還有一種狀態是負面身份（negative identity）。負面身份的概念源於艾力克森的心理社會發展階段理論，指一個人選擇與社會期望和主流價值觀相悖的身份。在青少年時期，尋求身份認同是一個主要發展任務。在這個過程中，青少年可能會選擇一個負面的身份，即使那可能會對他們的未來產生不利影響。

負面身份的產生可能與以下因素有關：

反抗：青少年可能選擇負面身份作為對規範和期望的反抗，以彰顯他們的獨立性和自主性。負面身份可以幫助青少年與他們所屬的社會群體劃清界限，並建立與同齡人的聯繫。

自我懲罰：一些青少年可能因為擁有低自尊或內疚感而選擇負面身份，作為對自己的懲罰。

無能感：當青少年覺得自己無法達到社會期望時，他們可能會選擇負面身份作為一種逃避策略。

模仿：在某些情況下，青少年可能會模仿家庭成員或親密朋友的負面行為和態度，因此形成負面身份。

擁有負面身份狀態的人很接受別人給予的負面標籤（negative labels），他們不去拒絕接受這些標籤，甚至將這些負面標籤內化（internalize）成屬於自己的特質，然後做出一些行為去強化自己的負面標籤。

例如，師長經常說你懶惰，你就照單全收，用懶惰的行為去印證老師的標籤。社會大眾說年輕人是「廢青」，有一撮年輕人樂於看見自己能擁有這個標籤，恨不得做一堆與標籤符合的行為來證明自己是一個「真·廢青」。

負面身份可能對青少年的心理健康和未來發展產生不良影響，如沮喪、焦慮、學業退步、人際關係欠佳等。為了幫助青少年克服負面身份，家長和教育者可以採取以下措施：

提供支持：給予青少年情感上的支持，讓他們感受到被理解和接受。

增強自尊：鼓勵青少年參加活動，提高他們的自信心和自尊心。

提供正面榜樣：家長和教育者可以成為青少年的正面榜樣，展示良好的行為和態度。

增加成就感：幫助青少年設定實現目標，令他們感受到成就感。

鼓勵尋求幫助：如果青少年在克服負面身份方面遇到困難，家長和教育者應鼓勵他們尋求專業幫助，如心理治療或諮詢。

筆者知道很多年輕人都不知道前路如何走，很多都是屬於混亂的身份認知，甚至是負面身份認知。面對這種不知道自己想要什麼的時候，我們更加要多思考，每天都要思考，每天都要閱讀。只有多思考，你才能想通究竟你想要的是什麼。

“The privilege of a lifetime is to become who you truly are.”

Carl Gustav Jung