

時常正面提醒 養成良好品格

2020-11-13 聯合報 / 洪蘭（中原大學、台北醫學大學、中央大學講座教授）



洪蘭朋友參加小學畢業六十年的同學會，回來後說學校改變太大，完全喚不起兒時回憶。他說以前教室牆上都有「學海無涯，唯勤是岸」、「吃得苦中苦，方為人上人」的標語，現在都不見了，取代的是外國的卡通人物；校門口的「禮義廉恥」四個字，也不見了。他有點傷感的問：那些教我們勵志的話為什麼全拿掉了？品格不是需要常常被提醒的嗎？

是的，實驗發現把正確的行為準則內化到小學生心中需要重複提醒，最好是每天耳提面命，直到它變成自動化為止。

七十年代美國反越戰鬧學潮時，許多大學生都要求學校取消舍監、門禁，把宿舍改為男女合住（coed），成績改為「pass/non pass」，甚至要求榮譽考試制度，不要監考。那時麻省理工學院做了一個實驗，想知道無人監考時，學生作弊有多嚴重？如果考試時，提醒學生他的榮譽和道德觀會不會減少作弊？

實驗者把學生分成三組，第一組的考卷上印著「In God We Trust」提醒學生考試不可作弊；第二組的考卷上印著MIT的校徽和校訓，提醒他們作為MIT一分子的榮譽感；第三組是控制組，考卷上什麼都

沒印。結果發現被提醒自己是MIT一分子的榮譽感成功阻止作弊，其次是小時候去教堂養成的道德觀，最差的是第三組，作弊最多。

所以品格養成除了父母的教誨、宗教的信仰之外，還需要時時提醒。因為人是健忘的，也是投機的，要暗室不欺心是少數聖人才能做到，但人性本善，一旦良知被喚醒了，善良就戰勝了邪惡。有個實驗甚至發現不需用到文字，只要畫個眼睛也有同樣的提醒效果。

這個實驗是在茶水間牆上貼一張眼睛圖片，雖然一杯咖啡才二毛五，還是有人不投錢就拿走咖啡。但是貼了眼睛後，投幣罐中零錢立刻增加了許多，表示只要潛意識感到有人在看，正確的行為就會出現。品德的確需要常常提醒。

一個站在旁邊的朋友聽見我們在談標語，嗤之以鼻的說，那是威權時代的洗腦，你們居然還在懷念洗腦！

其實洗腦和價值觀的內化是一體的兩面，只是前者是負面的語言，後者是正面的語言而已。研究發現用詞遣字很重要，它會改變我們的情緒：好的詞會聯想出其他好的詞句而導致愉快的情緒；負面的詞會引出更多負面的情緒，而使臉色陰沈。印歐語系中，有些語言的名詞有「性別」（gender），例如德文的太陽是陰性，月亮是陽性，而西班牙文則

正好相反。研究發現這兩個國家的小學生寫作文時，對太陽和月亮所用的形容詞很不同：德國學生的太陽陰柔女性化，西班牙的太陽就很陽剛。

掌管情緒的邊緣系統和掌管思想的前額葉皮質有神經通道直接連接，所以文字會影響情緒。不知道現在為什麼會流行「報復性旅遊」這個名詞？當人因為**疫情**被關了好久，終於可以出去玩時，應該是很快樂的出遊，為什麼要報復？報復誰呢？自己的荷包嗎？



五、六十年代的舊教室，黑板上方有「禮義廉恥」精神標語。圖／聯合報系資料照片