

# 儒家情感較含蓄 大喜大悲易傷身

仁大開講

情感是人類與生俱來，是一種自我維護和調節的功能。這種功能亦因人類群居創造了社會與文化而顯得格外重要，因為人際關係需要情感來發展和維持。可以說，情感也有維護社會的效能。

情感可以透過語言抒發，也可以透過面部表情來表達。不過，無論是語言還是表情，中國人深受儒家思想中，特別是「禮」和「中庸」的熏陶和影響，普遍被認為是個善於控制自己情感的民族，不喜外露和表達情感。

著名心理學家及社會心理學教授奧托·克林伯格 (Otto Klineberg) 於1938年發表一篇名為 Emotional Expression in Chinese Literature (簡譯：中國文學裏的情感表達) 文章，克林伯格研究指出中國人認為情感是危險的，他們注重對所有的言行舉止要保持克制，並強調社會和諧重於個人的情感表達。克林伯格是首批提出此觀點的西方學者之一，之後陸續有學者對中國人的情感進行了多方面的研究。他們一般評論中國人在情感表達上較含蓄，有保留。事實上，中國人表達的情感類型和方式很少由個人主導，更多是由社會關係中的權威和角色來決定，例如小孩「扭扭」表達玩樂的慾望是不受歡迎的，但若然小孩乖巧而爸媽表現高興的表情，小孩自然會感到高興。

社會認可的行為會帶來和諧和穩定的人際關係，相反負面情感是由缺乏社會性的行為產生，因為這種行為強調個人利益重於他人利益，所以並不鼓勵。由於情感具有造成危險的可能，所以不表達情感及不堅持個人慾望被認為是一種文化防禦機制，也因為這樣才可以保護個人免受破壞和諧而感受到的內心焦慮。

此外，中國人不贊成過分的情感表達，他們認為對健康無益。傳統中醫學認為，過分的情感會擾亂身體的平



中國人的情感表達較為含蓄。資料圖片

衡，從而傷及器官並導致疾病。中醫經典《黃帝內經》指出，大喜大悲的情緒會傷及人體，導致身體中的寒氣和熱氣過量。克制情感是為了保持生理平衡，免於疾病。不過，若果情感控制過度，又或者太過輕視自身感受，往往很容易陷入更強的壓力、焦慮和抑鬱情緒。另外，情感壓抑會妨礙個人去尋求社會幫助，從而進一步加劇孤獨感和疏離感，使得壓力升級。要解決因壓抑情感而帶來的問題，就要學習如何平衡情感的表達，包括了一些情緒表達和心理認知的訓練。

中國人喜怒不形於色，但曉得用詩詞歌賦賦感寄意，下期仁大開講將為你講《粵語流行歌曲與中華文化》。



香港樹仁大學  
HONG KONG SHUE YAN UNIVERSITY

孫天倫教授 (香港樹仁大學學術副校長，亦為亞洲專業輔導及心理協會之創辦人。主要研究範疇包括中國心理學和中國心理治療。)

## 謙謙君子 有而不居

古道今談

當我們說這個人謙遜、謙虛、謙恭、謙和、謙厚，都表示一種為人處事的態度，而重點在「謙」字，這是一個人表現自己的態度，屬於一種德性。當我們說一個人謙謙君子，就是對這個人為人處事的態度予以肯定和欣賞。

夏商周三代以來，「謙」是非常重要的德性，有非常久遠的傳統，而且是古老的政治傳統，是政治人物的最高德性。有一句修身寶箴我們經常會說的，就是「滿招損，謙受益」(《尚書·大禹謨》)。這句名言出自上古時代，原意是針對為政者而發的。由先秦到兩漢古籍，不少提到統治者實行謙德的種種表現。

西漢時代的《韓詩外傳》記載了周公的兒子伯禽要去山東當魯國的開國諸侯，周公給子一番勉勵，重點就是六種政治上的謙德：第一，德行寬裕而能守之以恭敬，自身便能胸襟寬闊。第二，擁有廣大土地而能守之以儉約，自身便能夠安全。第三，有很高的祿位而以謙卑自守，便能得到敬重。第四，兵強人眾而能夠表現退避的態度，便能取得勝利。

第五，很有智慧而能夠不強出頭，事情就能做得非常圓滿。第六，擁有豐富的知識而能表現為淺見無知，這是智慧。

在最古老的一部經書《周易》中，有一個謙卦，六爻皆吉，在六十四卦之中是唯一一個全吉之卦。可見謙德對於修身行事的重要。行謙是否故意地把自己壓下來？如果是這樣就是虛偽造作。「謙」的實意就如南宋理學大師朱子所說的「有而不居」最得其實義。

行謙有賴「守下」。「守」意味着不變，如果「守下」只是追求利益的手段，則行謙便很難成就德性。我們憑什麼支持自己不自滿，表現謙虛？試看中午最猛烈的陽光，過午之後是否逐漸減弱？十五的滿月，是否之後月缺加大？再看巍巍高山，是否一直被風雨侵蝕而變矮？至於人，是否自高自大的必遭厭惡，謙卑守下的為人所親？明白於此，力行謙德，則生命便會充實而更形尊貴。

鄧立光 (香港中文大學文學院國學中心主任、國際儒學聯合會理事、國際易學聯合會副會長)

## 心中有善 因而愛人

燦爛的中國文明

在香港，紀念耶穌誕生的聖誕、紀念釋迦牟尼誕生的佛誕，都是法定假期。至於天后誕、車公誕等，即使不是法定假期，民間亦有紀念和慶祝活動。然而，在中國歷史上深受景仰的孔子，有多少人記得他的誕辰？

孔子的誕辰，歷史上一般取孔子第五十一代孫孔元措《孔氏祖庭廣記》中的記載：「魯襄公二十二年冬十月庚子日孔子生」，即公元前551年的農曆八月二十七日、西曆9月28日。由於陸續發現更多相關史料，對於孔子確實的出生日期，學者仍有不同看法，要得出學界公認的定論，仍有待考證。

中國歷史上曾經長期尊孔，稱孔子為「聖人」、「至聖先師」，其學說對後世的影響和價值毋庸置疑。孔子學說，對人尤其重視。談到孔子重視人，不得不談「仁」。「仁」是什麼？《論語·顏淵》有以下記載：「樊遲問仁。子曰：『愛人。』」簡單而直接地說：「仁」就是「愛人」。孔子視

「仁」為極重要道德標準，傳統儒學亦將「仁、義、禮、智、信」列為「五常」，而「仁」則為「五常」之首。

對於人、仁、愛人，孔子學說的最重要繼承者孟子(前372-前289)，有進一步闡述。孟子主張人性本善，認為「人之所以異於禽獸者幾希」，人與禽獸最大的分別，在於人心中原本就有的善。

他舉例：「今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心；非所以內交於孺子之父母也，非所以要譽於鄉黨朋友也，非惡其聲而然也。」孟子認為，人見到小孩跌入井中而產生驚恐和憐憫傷痛之心，非出於各種利害的計算，而是出於自身善良本性——惻隱之心。所謂「惻隱之心，仁之端也」，由惻隱之心所表現出的「仁」，其實就是愛人、關心人，和今天人類社會所珍視的人道主義精神不謀而合。孟子的「性善論」，至今仍是重要的哲學課題。

如果世人能有多一點「仁」、「愛人」、「惻隱之心」，相信人類社會會變得更美好。

中國文化研究院 (中國文化研究院成立了二十年，旨在弘揚中國文化，加深香港市民與學生對國家歷史文化的認識。)

## 有修養就有自信 毋須理別人看法

古經今品

談及《三字經》，「人之初，性本善」這一起句無疑是最廣為人知的了；而談及《論語》，「學而時習之，不亦說乎？」更是炎黃子孫中無人不知的名句了。這兩句話，看似簡單，其實當中大有文章。

首先讀一讀原文。《三字經》曰：「人之初，性本善。性相近，習相遠。苟不教，性乃遷。教之道，貴以專。」大意是說，人初生時，天性是善良的，大家本來差不多，但後天的行為習慣導致了人與人的差異。要是不對人施以正確的教育，良好的天性便會變質，因此教育之道貴乎專心致力於培養人的善良品性。

《論語·學而》中，孔子說：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不愠，不亦君子乎？」大意是說，學習了知識，並在適當的時機實踐它，不是很令人喜悅嗎？有志同道合的人自遠方來一起學習，不是很令人快樂嗎？別人不了解自己也無怨恨，不正是君子應有的修養嗎？

這兩段話，聚焦於人的學與教，而且不約而同都有個「習」字。「習相遠」的「習」，是從後天的實踐得來的；「學而時習之」的「習」，也是從後天的實踐得來的。人是社會性動物，之所以變質、學壞，每多受朋友的影響；同樣地，人之所以向好、進步，也往往是受良師益友所啟發、鼓勵而導致的。讀好書，交好友，致力提升個人修養，是這則《論語》的要旨，目的是教人做君子；而「君子之學」，正是《論語》的要旨所在。

青春期的讀者，特別關注個人形象，重視同學對自身的評價，容易受友儕影響，他們或許會好奇：「『別人不了解自己也無怨恨』，這種工夫是怎樣練成的？」我們從多方面學習，致力提升個人修養和學問，滿懷自信，自然不會輕易為別人的評價所左右。這種修養工夫，雖由後天的鍛煉得來，但其根本深植於人的善良品性。人的本性，是為「真」；品性善良，是為「善」；外化為禮儀，是為「美」。真、善、美，是儒家理想所追求的，更是古今一切崇高理想所追求的。

施仲謀 (香港教育大學中國語言學系教授、系主任)  
李敬邦 (香港教育大學中國語言學系項目主任)

## 中華經典名句

### 博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。

出處與釋義

上面的經典名句，出自《禮記·中庸》第二十章。「博」，廣博、廣泛。「審」，詳細、仔細。「辨」，辨別、分析。「篤」，切實、堅實。全句的意思是：廣博地學習，詳細地求教，慎重地思考，清楚地分辨，切實地履行。



體悟與應用

上面《中庸》的話，是承接「聖人也，誠之者，擇善而固執之者也」而發揮的。古聖賢人，想達到「誠」的道德境界，因而選擇好的、正確的事去做，而且堅持到底。我們要問，要怎樣才可以作出美善而正確的選擇，選擇後又如何做呢？這句話就是答案了，從「知」與「行」兩方面提供了一階段接一階段的步驟和方法。

廣博地學習，我們才能全面掌握；詳細地求教，我們才能消解疑惑；慎重地思考，我們才能內化昇華；清楚地分辨，我們才能了優劣。以上過程，前兩者是「外求的工夫」，後兩者是「內省的工夫」，經過「學」、「問」、「思」、「辨」的外求與內省，我們才可掌握真知灼見，但只有在切實地履行，真知灼見才不至於流為「空談」。「知之真」，「行之篤」，我們的氣質才會變化，才會日漸提升。

原文的後面還提到一個關鍵的「措」字。「措」是擱置、停止的意思。我們除非不「學」，學不會就不停止；除非不「問」，問不明白就不停止；除非不「思」，思考不出結果就不停止；除非不「辨」，分辨不清楚就不停止；除非不「行」，實行了不見成果就不停止。我們先有了這心理上的「堅持」，才不會半途而廢。



釋義及應用由招祥麟校長、朱崇學老師、許志榮老師、謝向榮博士撰寫，教育局修訂。