

## 心理學系就業輔導活動

■ 心理系 / 何應瑞教授

**演講題目：贏在心起點—算命與立命：了凡四訓的Pygmalion效應**

**主講人：蔡元奮教授（台大生理學研究所教授、拉菲爾人本診所學術總監）**

主講人蔡元奮教授在2011年與友人Dr.Ute Engler共同將了凡四訓翻譯成德文，將此典籍之觀念介紹到西方。蔡教授在演講中除了說明了凡四訓之大要，並舉古今中外之記載及文學與科學案例剖析「因果關係」。

「了凡四訓」是大約410年前的古典著作，作者袁了凡先生寫給他的兒子袁天啓的家訓。其中主要敘述四項主題：立命之學、改過之法、積善之方、謙德之效，並歷述親身經歷以闡明：

「命由我做、福自己求」的觀念。此理念與西方「畢馬龍效應Pygmalion effect」或稱爲「羅森塔效應Rosenthal effect」相似，意即：信念決定行爲，行爲決定結果。

蔡教授本身是神經生物學家，他從專業領域舉例內分泌與生理及行爲科學的經典研究結果，說明世間諸事皆有其「因果關係」，然此關係會受到環境因子的調節，此因子可以細微到個體出生前在胚胎中排列的位置。

蔡教授更列舉中外典籍中記載之故事及日常可見的事情，說明其中所隱含的因果關係。例如：（1）史記李將軍列傳中的描述：「廣出獵，見草中石，以爲虎而射之，中石沒鏃，視之石也。因復更射之，終不能復入石矣」說明在緊急狀況下交感神經與腎上腺素之分泌使得弓箭力能穿石，但是在平靜的狀況下並無此結果。（2）1904年9月4日紐約時報刊登一篇文章，標題是：「聰明的柏林馬：除了說話，牠可以做任何事情」，該報導中所稱聰明的馬Hans可以計算非常複雜的數學。但是經過仔細研究發現，其實Hans是善於觀察人類所表現出來的細微線索以進行反應。這兩個例子均說明事必有因。（3）如果仔細分析，也許可以發現罹患癌症者，其飲食（例如酗酒、偏食）、心理（憂鬱、憤怒）、環境（失業）等因素可能都是導致癌症的原因。

蔡教授的演講給大學生最重要的啓示是：每個人生命中或許有許多先天的限制，例如身世、身高等，這些固然是命定無法改變的，但是正面信念帶來正面作爲，因此可以造成正面結果。生命中，縱使競爭無處不在，縱使環境未必盡如人意，要能最終勝出，最重要的是看重自己（What matters most is how you see yourself），秉持「舜何人也，有爲者亦若是」的精神持續努力一定可以成功。

