

談心靈改革的一些想法與作法

陳啓明

壹、前言

近年來，大家都在談心靈改革，也都強調一切的改變必須從「心」做起。但是，「心」是什麼？怎樣才能改革人們的「心靈」呢？

就一般人而言，除了知道「心靈」是一個抽象概念之外，似乎很難能進一步清楚說明它的內涵。

如果「心靈」只是一個抽象而含糊不清的概念，那麼我們又如何能夠改革它呢？也因為如此，難怪「心靈改革」推動至今，仍然只是一個口號而已。

根據行為主義心理學者斯金納(B. F. Skinner)的看法，「心靈」、「意識」、「精神」等都屬於內在的、主觀的、中介的抽象概念，通常會流於空洞、不切實際。唯有將這類概念轉成具體、客觀的「行為」用語來加以運作，才能獲致有效的成果。本文試圖從這個立場出發，提出一些淺見就教於大家。

貳、關於「心靈」的基本看法

若要從行為主義的立場來探究「心靈改革」的具體作法，首先必須了解行為主義心理學對「心靈」的一些基本看法。

一、「心靈」是個人所學到一切行為的總和

依照斯金納的說法，「心靈」就是一個人「學到的所有行為的總和」。因此當我們說，現在有些人的「心靈」出了問題，實際上指的是他們「在成長的環境中所學到的一些行為」出了問題。同樣地，當我們說「人心需要改造」，其實是說「人們所學到的某些行為需要加以改變」。

二、「心靈」是環境塑造下的成果

人剛出生時，其「心靈」是空白的，並沒有所謂的善惡，只具備做出各種行為的可能。一個人不會天生就做出有利於他人的行為，也不會天生就做出危害他人的行為。他到底會做出那些行為，完全受到環境的決定。孟母三遷家宅，為孟子安排了妥善的成長環境，才造就出偉大的亞聖。而成長在暴力威脅中的受虐兒童，長大後容易做出虐待別人的行為傾向，顯現出殘暴的心靈。

因此，當我們說「人心敗壞」，其實是說「有些人的行為惡劣不堪」，而究其根源卻是「這些人所處的成長環境出了嚴重的問題」。如果我們想要「改造人心」，就必須從「改變某些人的某些行為」做起，而根本之道在於先要「改變那些決定人們行為的環境條件」。

三、每個人的「心靈」都不一樣

由於每個人成長的環境背景不同，所學到的行為內涵也不同，因此每個人的「心靈」都是獨特的。其中，有些人的心靈比較崇高，有些人的心靈比較卑劣。基於這個理由，我們不難發現——並不是每個人的心靈都需要改革，而且即使心靈需要改革，每個人需要改革的地方也有所不同。

當我們說某人具有「崇高的心靈」，通常意味著這個人「能夠做出對社會大眾有利的行為」，甚至為了維護眾人的權益或生命，不惜做出犧牲自己的權益或生命的行為。而當我們說某人具有「卑劣的心靈」時，意味著他「為了獲得自身的利益，會做出犧牲他人的權益或生命的行為」，甚至做出損人而不利己的行為。然而，無論是「崇高的心靈」或是「卑劣的心靈」，都是環境塑造下的成果。如果要從事心靈改革，就必須從「改造環境」做起。換言之，必須重新安排能培養出崇高心靈的環境條件，並排除一切會培養出卑劣心靈的環境因素。

綜合上述的觀點可以得知，一個人的「心靈」就是他「過去所學到的許多行為的集合體」，而這些行為又受到環境塑造而成的。因此，「心靈改革」其實就是在試圖改變人們的某些行為，而根本的作法必須先去改變或重新安排那些決定人們行為的環境條件。

參、關於「心靈改革」的作法

根據近年來各媒體的報導，反映出我們當前的社會人心確實存在著某些嚴重的

問題。例如，綁架勒索案經常發生，而且手段愈來愈殘酷；整個社會充斥著功利、現實與投機心態；大眾盲目追求物質享受，精神生活卻相當貧乏。同時，我們也發現到愈來愈多的「新新人類」把得到的一切視為當然，不知感恩；心中只有自己，沒有別人；好逸惡勞，急功近利；追求立即享受，卻不考慮長遠後果；普遍顯得依賴、懶惰、被動，缺乏責任感，生活空虛，沒有目標，得過且過，對一切在乎。難怪有人會大聲疾呼我們的社會需要「改造人心」。

然而，真正敗壞的不是所有的「人心」，而只是某些人的「心」而已。更精確的說法應該是，我們當中有一些人會「做出危害自身及他人權益與安危的行為」或「做出只顧眼前利益，而不顧長遠後果的行為」。如果再進一步分析，我們會發現這些人所以做出如此的行為，究其根源在於他們受到不當的環境塑造所致。換言之，「人心」之敗壞，根源於某些人成長的環境存在著嚴重的問題。

心靈改革若要有具體的成效，就必須先將它轉變成一系列具體的行為改變方案。因此，在推展心靈改革之初，先要確定當前社會到底存在著那些不好的行為需要加以消除？還有欠缺了那些行為，需要加以建立？

同時，還要了解：為何這些不當行為會如此普遍的存在？到底存在著那些助長的因素？還有為何有許多人無法做出良好的行為？可以安排那些條件來加以補救，才能塑造出這些行為呢？

綜合上述的考量，我們可以採取下列途徑來推動「心靈改革」：

一、預防重於治療

任何惡行重大的人，都不是一天造成的。而且一旦成為惡行重大的人，想再改變他的心靈已經十分困難。因此，從事心靈改革務必著重預防與教導，設法讓每個孩子在良好的環境安排中成長。對於不幸的受虐孩童，應提供中途家庭或社工人員的協助，使其能夠獲得溫暖與受支持的成長環境。唯有如此，才能根除不良心靈或人格的產生。

二、正確地幫助孩子成長

父母與老師都是孩子成長的環境安排者，也是孩子行為的塑造者。當前社會最令人擔憂的問題，就是父母或老師在教養孩子時，經常給予不當的幫助，以致塑造出「隨便」、「依賴」、「無能」、「無責任感」、「功利」……等負面的心靈特質。因此，父母或老師在協助孩子成長時，宜遵循下列的原則：

1. 要培養孩子具備做出良好行為的能力，並靠自己的行為來獲取好的後果。唯有如此，才能培養出「負責任」與「獨立自主」的孩子。
2. 一定要讓孩子做出好的行為時，才給予他們獎賞與好的後果。讓孩子學會「有耕耘，才有收穫」的道理，避免讓他們「不勞而獲」。
3. 該由孩子去做的行為，一定要靠他自己完成。父母或老師可以教導孩子如何去做，但絕對不可替代他完成。即使孩子哭鬧、撒賴，也不能讓他得逞。
4. 當孩子做出好的行為時，父母或老師務必記得給予鼓勵或讚許。

5. 孩子做出不當的行為時，絕對不要讓他得到獎賞與鼓勵。否則，等於在鼓勵孩子去做不當的行為。

6. 父母或老師教孩子時，應避免用條件交換的方式來使他做出某些行為，務必讓孩子學會「該做的就一定要做，絕不是為某些條件才做」。

7. 最重要的是父母或老師要以身作則，做為孩子的好示範。

三、整個社會環境的配合

根據前面的分析得知，從事「心靈改革」其實就是在進行「行為改造」的工程。這個重大的工程除了需要父母與老師的全力參與之外，還需要整個社會環境的配合，才能達成目標。

就整個社會環境而言，需要做到以下的配合：

1. 排除環境中不當的誘因

在當前充滿刺激誘惑的環境中，人們極易受到不當誘因的蠱惑而誤入歧途，失去人生的方向。為淨化人們的心靈，最好的方法就是將環境中不當的誘因加以排除。減少社會環境中的刺激誘惑，才能使人們清心寡慾，安於簡樸的生活。

2. 明確告知行為的長遠後果

在當前社會裡，一切都講求速效。人們常追求立即的享受，而不顧及長遠的後果，以致人心變得短視、膚淺。因此，讓飆車的青少年觀看車毀影片，應可以防範人們做出類似不當的行為。同樣地，多讓人們了解成功的案例，充分體會到——勤奮努力工作，最後將可以獲得美好的成果。藉此，才能培養出們積極進取、勤奮上進的心靈。

3. 重建社會的價值體系

在一個社會裡，如果善行得不到善報，惡行卻得到善報，那麼整個人心就會變得善惡不分、是非不明。因此，若要培養出守法、有正義感的人們，就必須建立明確的社會價值體系，制定合理的法律，並徹底且公平地執行，使「善行得到善報」。換言之，守法的人得到肯定與尊重，而違法的人將得到制裁。

為確保社會價值穩固運作而不紊亂，在位者與民意代表必須以身作則，為民表率。否則，只要有人藉著特權違法亂紀或是鑽法律漏洞，那麼整個社會人心將會敗壞無遺。

4. 發揮媒體的正面功能

在開放的社會裡，對人心教化最具影響力的莫過於媒體與網路。因此，我們應善用媒體，教導人們學會分享、包容、為別人設想、尊重別人等正向的行為與態度。切忌為了提高收視率而過度誇大社會的黑暗面，尤其不宜過於詳盡地報導犯罪細節，避免惡行被觀察模仿的可能。

總之，如果整個社會環境能夠充分配合，使得「善行能得到善報，惡行絕無法得逞」，那麼社會人心必將光明燦爛，「心靈改革」的理想才能落實。

(本文作者為台中師院初教系副教授)

本館學術網路主機位址代號：

lib.ptl.edu.tw
(192.192.47.120)

http://www.ptl.edu.tw

本館電話撥接代表號：

04-2237957 (五線自動撥號)
(需自備個人電腦及數據機)

不斷學習勤切磋

終身學習好處多