

烏托邦與現實世界的橋樑

駐休士頓代表處文化組提供

石麗東報導

德大奧斯汀的心理學教授潘尼貝克 Dr. James Pennebaker 四月中旬應萊斯大學的「科學」講座 Scientia 談論「新世紀的大眾健康與福利」。潘尼貝克于一九七七年獲德大心理學博士，曾任教維吉尼亞大學、南美以美大學 S M U 心理系主任，客座史坦福大學、應邀前往比利時、義大利、德國的學府擔任訪問教授，他的七本著作曾被譯成日文、韓文、德文、波蘭文，獲獎無數，如以蜚聲國際形容他的學術成就，並不為過。

他最著名的研究是探討人們往昔遭受創傷的經驗與日後身心健康的關連性，潘尼貝克的研究發現：喝酒、抽菸、醫藥費用及看醫生的次數可以用單純的「寫作及說話」的反覆「練習」使之減少。他最近的研究重點為：「現實世界當中，語言與情緒的特性」。兩年前他獲全國心理衛生中心 NIMH 一百六十萬元、為期五年的研究補助費。在萊斯大學講座大方向之下，潘尼貝克再從他的專門研究出發，當日所說的演講題目：「試把社會心理學的研究成果，應用于解決現實社會問題」。

一個擅於掌握演講技巧的人，十之八九是從一個吸引人的小故事，藉以抓住聽眾的注意力；潘尼貝克教授說，數日前他在德大奧斯汀校園找泊車的位置，走在他前面的車牌執照之上，掛了一個「物理學無所不在」的標語 Physics is Everything，他說事實上，把「物理」一字換成「心理」也非常恰當，他舉例說一個人聽音樂、抽菸、喝酒、甚至感受壓力去酗酒、吸毒，都先起因於心理狀態的變化，然後發諸行為。潘尼貝克說在這個充滿緊張的世界，生理與心理，交互作用而決定一個人的行為。當你尋找快樂或避免痛苦的時候，對於整個社會的健康都造成或大或小的衝擊。

潘尼貝克指出，世界上所有的「有機體」，尤其是人，皆設法對周遭的世界和現象，抓注意義、產生瞭解，在認知的過程當中，或許得到什麼，或許悵然有所若失，就像你看完一部小說，觀賞一部電影，會不自覺地給它下一個結論，決定其宗旨、意義何在。

潘尼貝克說他曾主持一項心理測驗，要參與者說出過去「受創傷的性經驗」(traumatic sex experiences)，結果發現許多有此經驗的人和日後患某類嚴重的生理或心理疾病(譬如愛滋病 虐待兒童)有關，以常理判斷，絕大多數人對自己「受創傷的性經驗」當然是守密不宣，如果你不談不理會它，就如同把它放在一個陰暗的角落讓它發霉生毒，對心理自然造成負面影響。

因此之故，有許多心理學家主張一個人如果遭遇像配偶死亡、離婚、或被公司開除等重大事件，就要和周圍的親朋好友一談一這件事，讓自己的內心建構一套認識其意義的基礎，則可減去它的負面衝擊。潘尼貝克舉例，如九一一事變以後，立即有人為它設立一個網站，供人訴說「自己的感受，或你對這件事的看法、元凶是誰？」起初每日有數百人造訪這個網址，可是九天以後，布希總統發表他著名的對國會聯席會議的演說，「宣告我們不會忘記美國這次所受的創傷，不忘懲罰元凶禍首，正義必獲伸張，」布希總統接著對此事的來龍去脈、主使人提出了種種文化意義上的闡釋，潘尼貝克指出，說也祇奇怪，待布希演講後，再看這個網站，發表意見的人數就急遽下降，每天祇剩三、四十人。

潘尼貝克說，我們可從這個例子瞭解，一般人對周遭發生的事物，都有尋求其涵義的傾向，有時藉助媒体，有時得自官員的聲明，在大多數情況下，這些事物變成與身邊朋友話家常的材料。一位名叫 Eisenberg 的心理學家、把這種拿自己與社交網的交談、來做為建構生活意義的方式，稱作另類治療，為心理治療的形式之一。

隨後，他又舉了德州農工大學的一個實例，在營火事件以後，學校當局發現到學校診所看病的人數，比去年同期下跌百分之五十，校醫解釋：全校的注意力集中在營火事件，那些害頭痛或感冒小毛病的一時皆把注意力轉移到營火慘劇上頭，但過了一年以後，診所業務又恢復到往常的數字。

最後，潘尼貝克奉勸大家多花時間，瞭解周遭事物的意義，就像你走夜路，如果沒看清前面有一個低窪的坑，便容易摔跤一樣。他說上邊所提到數個行為科學方面的心理測驗，就是希望能引用它所歸納的道理，運用到一般人的日常生活，而能對整社會的健康或福利有所貢獻，他希望執政者能重視這些實驗，考慮到一般人愛、憎、懼的基本需求，作為製定公共政策的參考，使得這個社會變得更為健康。