

# 力的美與醜



《惱與腦》

力量是創造的來源；力量也會導致破壞。  
力量的導引，需要長期磨鍊；  
力量的氾濫，卻是剎那易成。

■ 台大醫學院精神科教授 胡海國

## 力，有方向與能量

大自然是一個滿是能量的東西。

它包容的萬物，並不充滿著能量。

另個個體。生生不息，在自然法

則下，一切有秩序地轉動著。人，  
是大自然的事物，人，與其他生命  
個體相同的是，他有飽滿的能量，

他充滿了動力。人的生命和其他生物一樣，生生不息，代代相傳。

人，和其他生命個體不同的是，  
他會調控能量或力量之施放，他在

可能的範圍內，不使力量隨意氾濫

。他學會適當的施放能量，在長期  
的磨鍊與調控中，人的力量，可以  
用在良好的創造上，而且，其力量  
的施放，會愈學習愈熟練，愈有技

巧。年輕人打籃球的熟練性運球、  
投球；年長者打高爾夫球熟練地舉  
桿、揮球，若沒有好好學習力量的  
調控，投籃就投不準，高爾夫球也

會亂飛。

人的體態、儀容，也是人體能量  
的表現。沒有好好的反省，練習與  
觀察、調整，人的力量會使用不合  
宜，其體態、儀容就不美。而且，



人，是大自然中，充滿能量的個體。

如何善加利用人體的能量，是個人學習過程的一項重大課題。

要分析善加利用個人能量的方法，

就要考慮一個人展露能量的過程，必須經歷那些步驟。

不只別人不歡迎他，連他自己，都不能接受自我。

人的言談舉止，當然也是人體能量的社會性展露。如果一個人，自小至大，好好學習言談用力之力道，能在適當社會情境，表現合宜之言行，就容易受人歡迎，其人際關係自然良好。若自小沒有好好練習，力道不能良好掌控，不只言多失多，其舉止亦易於引發他人反感。在此情況下，縱使心地善良，也得不到應有的接納與認同。

人，是大自然中，充滿能量的個體。如何善加利用人體的能量，是個人學習過程的一項重大課題。要

分析善加利用個人能量的方法，就要考慮一個人展露能量的過程，必須經歷那些步驟。基本上，人體能量的基本來源是氧氣與葡萄糖（醣類）兩種素材。肌肉收縮與伸張之調控，即可呈現有用的力量。人的工作，並不是在此生物學原則下，產生力量，以完成工作的。

雖然，力量是產生了，但是要適當調控力量之使用，卻要有神經系統，尤其是腦中樞神經系統的調控。有良好的腦調控作用，生氣時，可以施展恰到好處的生氣表現。在歡喜時的力道，也一樣，若高興的力量調控不佳，當然也會引起別人的不舒服。若調控得宜，不只自己高興，別人也可以和他同樂。

**不符心理衛生之人際互動事件**

最近有一則社會新聞，引起台灣社會的關注。在台灣立法院的政治舞台，一位人高馬大的男立委與一位女立委，有問政上的爭議。男立委動粗，以肢體暴力加諸女立委，造成女立委身體受傷，住院檢查。許多政府要員，親往探視。女立委按鈴申告男立委。而立法院也把該男立委停權六個月。電視傳播畫面可以清楚的看到為時二分鐘的肢體力量互動的過程。

有力量的肢體互動，在人際互動

上，會形成肢體「暴力事件」的後果。事後男立委當然向大眾道歉，去驗傷，提出告訴。男立委受到社會道德性之大力譴責，也受到停權處分，後續仍然法律告訴，有待進一步之處理。可以說是後果連連，一個個人的名譽，嚴重戕害。最要不得的是，透過媒體，渲染肢體暴力的不良行徑。就兩造個人，就社會安寧來考慮，此件肢體暴力，值得以心理衛生之觀點加以討論。

**喪失了教化社會風範之機會**

就道德面而言，兩個身為立委身份的人，在媒體轉播之下，上演鮮明、毫不掩飾的肢體暴力，在社會道德上，是不被允許的。有不少青少年的不良行為，尤其是暴力行為傾向，很容易受到媒體傳播的影響。立法院內立法委員的行徑，往往是社會價值的創導者。兩位立委在立法院的公開行為，不論是語言暴

每個人，應學習表現自己意見的方法，也要學習聽別人意見的風度。

學習如何以合宜的方式表現自己的意見，  
且學習以合宜的態度聽取別人不同看法，  
是使一個人成為受歡迎的人，最基本之功夫。

力或行為暴力，都是不道德的表現。兩位身為立委身份的人，不能以理性行為，對不同意見的主題，做理性分析、辯論，化解歧見，顯然喪失了上位者教化社會風範之機會。

社會新聞不時有打架傷人身體，也有子女對父母長輩發生肢體暴力之事件，其輕者身體受傷，重者形成殺人事件。我鄭重呼籲，在上位者，也就是有媒體傳播的公眾人物，應有高度的道德要求，其言談舉止，要考慮正受到數百萬，甚至數



千萬眼睛注  
視，不只是  
兩個人之間  
的事情。

因此，公

眾人物有傳  
播媒體在傳  
播者，應強  
調穿著合儀

、質樸，其

我願鄭重呼籲，每個人，應學習  
表現自己意見的方法，也要學習聽  
其社會價值取向，應放棄私利，本  
著社會公益。能有如此之道德，才

配得上是所謂上位者，也才值得大  
眾媒體之關注。如果有違上述之基  
本道德要求，我進一步呼籲，媒體  
工作者應聲討之，對兩造之不良道  
德表現，嚴加批判。

表現自己意見的同時也要學習  
去傾聽、尊重別人意見之風度

見不同之情境下，先以語言暴力相  
向，再以粗暴的肢體力量相加，確  
實，不符合心理衛生之人際互動。  
顯然，自小至大，其心理衛生工作  
之學習，並未到家。如果這兩位立  
委是一般非公眾性人物，他們在日  
常生活中，因為沒有成功、良好的  
心理衛生，他們的人生中，也會有  
人際互動的肢體暴力事件。

見不同之情境下，先以語言暴力相  
向，再以粗暴的肢體力量相加，確  
實，不符合心理衛生之人際互動。  
顯然，自小至大，其心理衛生工作  
之學習，並未到家。如果這兩位立  
委是一般非公眾性人物，他們在日  
常生活中，因為沒有成功、良好的  
心理衛生，他們的人生中，也會有  
人際互動的肢體暴力事件。



腦功能是天生註定的，  
也就是說，一個人之精神狀態有其天生特性。  
能認識一個人天生的精神狀態，  
才可以有效學習如何與自己或與別人相處。

人與人之間意見不同，最易產生怒氣。因此學習處理人際間不同意見之課題，要強調學習去體認，人各有看法，各有個性，不能強求對方；要強調別人呈現其看法時，應受尊重之學習；更要學習自己意見不被接納時，如何分析事理，不使怒氣隨意散發。縱使自己有所委曲而發怒，也要在合宜意見情境下，以合宜的方式呈現，表現合宜的怒氣，當是個人心理衛生工作，最需要用心與花時間去學習與練習之心理衛生工作項目。

#### 互相激怒乃粗暴力量的展現

就精神層面而言，兩位立委在意見不同的情形下，互相激怒，粗暴肢體力量隨意亂用，確實甚為差勁。精神是腦功能的表現，心理衛生是要利用精神功能，去學習人與人相處之健康方法。沒有認識腦的功能或精神狀態，就不容易有效地學習心理衛生的工作。腦功能是天生

註定的，也就是說，一個人之精神狀態有其天生特性。能認識一個人天生的精神狀態，才可以有效學習如何與自己或與別人相處。

每個人都有他（她）的本然頭腦，都有他（她）的精神狀態。在此暴力事件中，女立委以語言激怒男立委

，男立委顯然怒不可遏，而動用粗暴的肢體暴力，加諸對方。女立委再度向前進行口語理論，更加引發男立委之怒氣。最後結局，若沒有其他支持力量加入，予以勸阻，後果不堪設想。一般社會新聞常見的家庭暴力，大都與此相似。

#### 要瞭解自己與對手之精神狀態

我願鄭重呼籲，平時要對自己或他人之精神狀態有所瞭解。基本上，要瞭解精神狀態包括一個人情緒、行為、認知與生理驅力。就本次兩位立委肢體暴力事件而言，男立委本來就是容易衝動的情緒狀態，且有多次情緒衝動的記錄，本事件

的女立委，顯然沒有瞭解她的對手正是如此的人，卻又無知地引發對方衝動情緒，因此，造成了此次轟動社會的醜事。雖然，事件之後果，有法律告訴之官司去判決，但是就社會價值而言，此件醜事，確實對社會造成傷害。

我願再次勸告，對周圍的人，不管是親人或朋友、同事，應多瞭解他們之精神健康與精神狀態，也就是多瞭解他們的頭腦。每個人的腦力是有限的。不要向對方要求超越其腦力所及之範圍或限度，對方之意志力或理性，是無法操控其情緒反應的。為建立健康的心理學習，一定要在腦力所及範圍內，用心學習，才能有效進行心理衛生工作，進而發展符合社會道德要求之善行。

可以說，人的力量本無過，其為善、為美或為醜，端看一個人，有沒有認識腦力與精神，有沒有花時間，用心學習健康的心理衛生工作