在理解他人的途中，看見自己 — 生命與生命間的叩問

賴蕙云/國立陽明交通大學/醫學系

115 年所修課程：普通心理學

八月十一日的夜晚，我正躺在返鄉的輪船上，隨著颱風過後尚未平息的浪濤左右翻覆著。腦海播放著剛剛在走廊牆上看見的海濱生活剪影，思緒翻飛至十四年前的童年回憶，那遠在馬祖的幼兒園時代。

一個月前的我，正坐在台大的博雅教學館，全然沈浸在老師全英語的心理學課堂中。盛夏的校園處處充滿黃金光影，我想著心理學是一門「理解人」的學問。也許是因為日常生活中，我們總喜歡替自己或別人的行為尋找答案：他為什麼會這樣做？一個人為什麼會焦慮？為什麼有些人樂觀，有些人卻總容易陷入負面情緒？

然而，真正走進心理學的神秘殿堂之後，我才慢慢發覺：人比我們想像中複雜，而我們對人的理解，也比自己以為的更加有限。

這門課從心理學的基本概念與研究方法開始，逐漸延伸到發展、感覺與知覺、意識、壓力與健康、學習、決策、記憶、人格、心理疾病、動機與情緒等主題。原本看似分散的知識，在幾週的學習後，卻逐漸拼成一幅完整的圖像——那就是「人」。心理學家就像偵探一樣，根據一條條線索，不斷抽絲剝繭，理出最接近真相的答案。而這也是我最大的收穫：心理學不只是研究別人的科學，也是一面用來重新觀看自己的鏡子。

Summer College
National Taiwan University

佛洛伊德與無意識：我們真的了解自己嗎？

談到心理學，佛洛伊德所提出的「Unconscious」概念讓我非常著迷。佛洛伊德認為，人的心理並不是完全透明的，所謂冰山理論即海平面上是我們熟悉的自己——我們說出口的話、做出的決定；海面下，卻潛藏著更那些沒有說出口的恐懼、渴望、記憶，以及我們甚至不願意承認的自己。

也許我們認為自己做出的選擇都是理性的，但其實成長經驗、家庭、文化與過去的記憶，都可能在我們沒有察覺的情況下影響自己。而「人並不一定完全了解自己」這個問題，也在後來的認知心理學、人格心理學與決策研究中，以不同的方式持續出現。

發展心理學：我，是如何成為現在的我？

Lifespan Development 是另一個讓我相當有感觸的主題。過去我很容易把人格或能力視為固定的東西，認為人的性格從小到大都不會改變。但發展心理學讓我知道，人其實是一個持續變化的個體。從嬰幼兒期的依附與認知發展，到青少年時期的自我認同，再到成年與老年階段，人都會持續受到生物成熟、家庭、社會與文化環境影響。如同《我和 1000 個陌生人共進晚餐》書中所說：「當我們想起每個人都是由其故鄉的歷史、背景、細微差別，以及所愛之人所經歷的磨難所形塑而成時，我們就對彼此產生許多同理心。」

回望自己的成長，我想幼年在離島的軌跡，為我形塑了一個不同於都市小孩的自由靈魂；在海邊潮起潮落的悠閒時光，培育了寬闊的心胸視野，以及樂於探索萬物的好奇心。

史丹佛監獄實驗：如果換一個環境，我還會是原來的我嗎？

這門課中，讓我印象非常深刻的是 Stanford Prison Experiment。1971 年，研究團隊讓參與者隨機扮演「獄卒」或「囚犯」，試圖觀察人在特定社會角色、權力關係與環境下會產生什麼樣的行為。

我們習慣把善與惡看成兩種截然不同的人：好人做好事，壞人做壞事。但社會心理學讓我開始理解，人的行為不一定只由人格決定，情境、權力、群體規範與社會角色也可能發揮巨大影響。

這促使我開始思考：若是我們得以善良，是否應當感謝身旁的人們與環境，建構了一個足夠安全的信賴網絡，允許我們選擇善良。

一個人究竟有多少個「自己」？

課堂中 Billy Milligan 的案例讓我憶起國中曾讀過的《24 個比利》。他是心理學史上非常著名的解離性身分疾患案例。過去的大眾文化常常把這類案例描述成「一個身體裡住著很多個不同的人」，但真正接觸心理學之後，我才發現，這種描述其實過度簡化了複雜的心理現象。

如果一個人的記憶、意識、身分感與心理狀態發生嚴重的分裂，我們究竟該如何理解「我」？且從生物學的角度來看，人體全身的細胞每天都會衰老、更新、並不斷代謝再重新生長。

這也讓我重新想起佛洛伊德的無意識概念。人的心靈似乎並不是一間完全明亮、整齊的房間。裡面可能有我們熟悉的部分，也有被遺忘的角落；有些記憶我們願意想起，有些經驗則可能被深深埋藏，而打開不同的房間讓我們展現多元面貌的自己。

結語：在心理學裡，看見人的複雜，也看見自己的未完待續

Summer College
National Taiwan University

漂浮在海中央，人生如同乘坐在一艘並非由自己掌舵的船，每個人卻都努力維持平衡，像『老人與海』探索著汪洋和彼岸，掙扎而切實生存著。

佛洛伊德讓我看見意識底下的幽暗；發展心理學讓我理解自己並不是一個已經完成的人；知覺心理學讓我知道我們看到的世界並不一定等同於世界本身；種種案例則讓我重新思考「自我」究竟是一個多麼複雜的概念。

原來「人」從來不是一個簡單的問題。心理學沒有賦予我一把可以打開所有人內心的鑰匙，卻讓我學會在看待自己與他人時，多一份同理心。我們真正想理解的從來不只是「別人為什麼會成為現在的樣子」，更是「我是怎麼成為現在的我？」而此生命與生命間的叩問，值得用一生去回答。

船明天就會靠岸，夏天終究會落幕。但今年盛夏習得的知識如行囊，我將背起這趟心理學的旅途錦囊繼續闖蕩，回到過往之地、認識未來的自己。

Summer College
National Taiwan University