

智慧的導師

跟自己對話，運用技巧來發展智慧

撰文：法蘭克·布爾斯 Frank Bures

最近翻找祖母的東西時，我偶然發現了她那本破舊的軟皮聖經，正當我準備翻閱時，一張泛黃的、從報紙上節錄下來的文章掉了出來。那是一張從 1966 年明尼亞波尼斯星報中節錄下來的一篇文章，作者是華特·艾爾凡瑞茲醫生 (Dr. Walter C. Alvarez)，而文章的標題是「您可以優雅的老去」(You Can Grow Old Gracefully)。

在現今的社會，如此的概念並不普遍。很多人對變老是充滿恐懼及害怕，甚至是想要逃避的一件事。這大概是基於美國是一個以年輕族群文化為主的國家吧；這跟日本還有非洲的一些國家不同；在這些國家，長者備受尊敬；他們被視為是智慧及權威的寶庫。

縱然如此，我還是喜歡艾爾凡瑞茲醫生專欄的標題，即使在他文章中提到的那些建議最多只能算是勸導，告訴大家要在年輕以及中年的時候廣泛閱讀、友善待人、以及試著培養有趣的人格特質，他寫到，假如您在年輕的時候就是一個良善以及有趣的人，您在年老的時候就會是一個良善以及有趣的人。

事實上，我的祖母可以算是一個例子。她不曾變得尖酸刻薄、或孤立自己、或變得毫無希望，即使她的先生在她剪下那篇文章四年之後便因為摔下樓梯而去世了。只要她能力範圍



可及，她會去玩接龍、去參加水上有氧課程、還會玩數讀；而且她似乎找到每件事的幽默之處。她保留那篇文章，還把它保存在聖經裡，無疑地代表了她有某種信念——優雅的老去是她可以做得到的事情。

跟 我 祖 母 一 樣，我 正 跨 越 我 的 中 年，我清楚地感受到我的年紀漸增，我比較喜歡用年紀漸增而不是變得衰老。某方面也代表了年齡增長是一個過程，您可以參與其中，跟

著成長，而不是就這麼在你身上發生的事。

但假如艾爾凡瑞茲的理論正確——如果您是怎麼樣的年輕人代表您會變成什麼樣的老人——那我可能就沒辦法像我祖母那麼幸運了，因為我從來不覺得我很優雅地活著。但我並不打算放棄成為一位有智慧的老人，幸運的是，我身邊有很多榜樣值得我去學習。伍德蘭山 (Woodland Hills) 扶輪社的伯尼·歐提斯 Bernie Otis，就是一個很好的例子，他很受歡迎到許多扶輪社演講這方面的題材。他今年 88 歲了，住在老人之家，還壞了一隻腿，但沒有任何事可以使他慢下來。

他告訴我：「人生不會停止，除非您不再努力生活。」「而且不論您有多老，也不管您身體有多殘缺，假如您有某方面的知識，假如您的大腦仍在運作，那麼，您就還有貢獻這個社會的能力。您總可以做一些事

來幫助別人。」

很多人有知識，但他們完全不設立目標。人活著，機會完全是得靠自己創造的。

我曾經從歐提斯那裏收到一張便條，是關於他寫的書——「如何準備年老的生活（還可以享受人生）」How to Prepare for Old Age (Without Taking the Fun Out of Life)；裡面寫了他對於變老的觀察，他還給了一些很實際的建議。（而且，他還從我在國際扶輪英文月刊專欄裡的一些文章節錄了一些話下來。）歐提斯花了他大半人生的時間設計拉斯維斯的飯店，到現在他在 LinkedIn 上還是很活躍；他在上面分享了很多相關的文章，還提供免費的電話諮詢。（他最近才協助兩個前同事設計蘋果總部的新餐廳大樓。）最近他也接下了格倫戴爾影展的董事職位。大部分的時間他專注於傳授及回饋他的人生經驗及知識予社會。

歐提斯說：「很多住在老人之家的人士其實完完全全有充足的能力，他們有知識，他們有能力做事情；但他們完全不為自己設立新的目標，也完全不計畫任何事。人活著，機會完全是得靠自己創造的。假如您有某方面的知識或長才，就去找可以用到您知識的人。我沒有一天是白活著而不去幫助人，而我很享受這樣的生活。」

歐提斯所說的就是心理學家艾瑞克·艾瑞克森(Erik Erikson)所提出的「傳承創新」(generativity)一詞的概念，意思是一個人將畢生所學或自己的智慧貢獻給社會，傳承給下一代，傳遞到未來。這對我們自己的生命後半段很重要——在我們找到愛，找到工作，找到我們自己的地位及自己的社會價值之後。養育子女是一個方式，但可以做的其實更多，而這全都有助於導向心理學家所說的永久幸福感(Eudemonic well-being)——因人生在世上的意義跟價值所得到的幸福感，與瞬時快樂感(hedonic well-being)——短時間內自身所感到快樂的量有多少，是不同的。

有這樣大器想法的才能是優雅老去的其中一個關鍵，但是很難達成，更別提要維持了。

（我懷疑歐提斯是否一直都擁有這樣的想法。）雖然還沒有一個精確的標準來界定一個人是否擁有智慧；可是還有其他的能力，包括了認知到自身知識的界線；能夠用別人的觀點來看待事情；學會妥協；管理好自身的情緒；認知到改變是無可避免的；體悟到有些事情會以不同的形式發生。學者有時會界定智慧——仁慈、有哲理，而且實際——而他們一致都認同智慧並不等於智能。您可能很聰明，但您不見得擁有智慧。

關於智慧，一個比較普遍的講法是智慧會隨著年紀而增長。（這種說法要向艾爾凡瑞茲醫生致歉）但事實上，智慧是隨著不一樣的文化會有不一樣的變化的。幾年前，加拿大滑鐵盧大學智慧與文化研究室的執行長艾格·格羅斯曼 Igor Grossmann 做了一個研究，結果顯示美國人判斷是非及領悟的能力確實是隨著年紀而增長，這其中包含包容了別人的觀點、知道自身知識的侷限、知道妥協的重要性。但在日本，這些能力從年輕到老年都維持一樣，因為日本人甚至在年輕的時候就會使用這些能力。

格羅斯曼是少數研究智慧有無侷限的科學家，他指出那些告訴您如何變得快樂及健康的心靈成長類的書大部分都沒有數字的根據。

現在格羅斯曼跟其他的學者在收集一些數據，看來我們對於智慧的假設大部分都會被推翻吧。而另外一個被提出來的論點是，智慧其實是一種品質，是人格特質，或者是某種我們一旦達成就不會失去的狀態。根據格羅斯曼的說法，智慧是會隨狀態改變而顯現。

他說：「關於智慧，既定的信念是非黑即白，沒有就不可能會有；有智慧的人，他的智慧會一直存在；而我們大部分的人是沒有那個智慧。」「但事實並不是這樣，事實是我們每個人，依情況的不同，多少都會貢獻智慧出來。而這些智慧的展現是有變數的，事實上比起跟別人比較有多少智慧，變數更多來自於自身的情況。舉例來說，您可能可以在 A 情況充分展現智慧，但在 B 情況卻變得完全不一樣。」

這是一個很糟的消息，代表智慧並不可能輕易獲得。但好消息是格羅斯曼以及其他學者找到一些方法，讓我們在某些特定的情況下增加我們的領悟力——透過「抽離自我意識」的方式，或者說以一個旁觀者的觀點來看我們所處的情況。而我們可以運用一些技巧來幫助自己：試著對假想的 12 歲小孩解釋自己所處的情況；或者是從一個小鳥的角度來觀想自我；或者是以一個第三者的觀點檢視自己一番。

格羅斯曼說：「這些技巧讓人變得比較少以自我為中心，而且對於助增進智慧是很有效率的——像是在做重要決定前用第三人觀點問問您自己。問自己：『法蘭克會怎麼做？』，而不是『我會怎麼做？』。」

接下來的幾天，我就試著這麼做。一開始可能會覺得有點怪異，但其實後來發現這麼做並不像我原先想像的瘋狂。事實上，我變得更冷靜、思緒更加清晰、更能從遠處看問題。我很驚訝這樣轉換的過程居然可以帶來這麼大的力量；看著自己變成自己想成為的人的感覺多麼奇妙。我不再害怕事情不照著我想像的方向走，對於任何可能會發生的事我變得更加開放心胸了，從別人的觀點來看自己變得更加容易了。

這還不算擁有智慧，但我希望這是一個開始，或許我還有一些時間，可以優雅一點老去，以及增長更多的智慧。

作者法蘭克·布爾斯 Frank Bures 是「瘋狂世界」(The Geography of Madness) 的作者，同時也是國際扶輪英文月刊 The Rotarian 的長期投稿人。他刊登於 2015 年八月號的專欄：「難以置信」(Beyond Belief) 獲選收錄在 2016 美國散文集裡「值得關注」的單元。

本文譯自國際扶輪英文月刊 2016 年 6 月號中 Sage Coach 一文。