

人文大師下午茶·梁庚辰教授談 「身體中的心靈與心靈中的身體」[#]

- 時間：107年11月23日(五)14:00-16:30
地點：國立臺灣大學校史館中央展廳
主講人：梁庚辰(國立臺灣大學心理學系特聘教授)
主持人：游一龍(國立成功大學生理所及行為醫學研究所特聘教授)
與談人：王瑋瀚(中山醫學大學心理學系暨臨床心理學碩士班助理教授)
呂信慧(中山醫學大學心理學系暨臨床心理學碩士班助理教授)
林錦宏(高雄醫學大學心理系助理教授)
梁記雯(中原大學心理學系助理教授)
許嘉芬(中山醫學大學心理學系暨臨床心理學碩士班助理教授)
黃玉蓮(佛光大學心理學系助理教授)
黃柏佃(國立成功大學心理學系助理教授)
簡晉龍(高雄醫學大學心理學系助理教授)
龔怡文(佛光大學心理學系助理教授)
記錄：陳可欣(科技部人文社會科學研究中心博士後研究員)



圖一：人文大師下午茶·梁庚辰教授談「身體中的心靈與心靈中的身體」

[#] 本文由陳可欣博士記錄整理，經主持人游一龍教授審訂。

科技部人文司與人社中心共同舉辦的「人文大師下午茶」(心理學門)邀請臺大心理系梁庚辰教授擔任主講人,以「身體中的心靈與心靈中的身體」為題闡述研究「心靈——身體議題」(mind-body problem)時需考量兩者之互動,並整合社會文化因素於其中。作為一位生理心理學家,梁教授的研究多使用動物模型進行實驗,然成果終將訴諸解釋人類複雜的心靈現象與行為。梁教授分享他的求學、求職經驗為青年學者們解惑,並感念楊國樞教授知遇與對心理學發展的宏觀高度,期許心理學家們要綜觀心理學整體之發展,累積不同領域之知識與人文素養,認真做好每一件事。

一、「心靈——身體議題」之源起與探究

梁教授首先回顧心理學之起源,哲學家很早以前便對身心運作提出許多見解,心理學家探索身心議題時把研究核心放在心靈/心智(mind)與腦的關係,梁教授表示這並非把議題做極端化約、用生理或物理學來詮釋心理現象,重點是我們該思考身心如何互動,非強行因研究取向切割兩者。

在行為主義(Behaviorism)蓬勃盛行之時,心理學一度迴避討論心智的內在機制,然生理心理學家沒有放棄探索身心雙向互動的事實與觀察。看待身心關係時,羅森茲懷(M. Rosenzweig)回顧所有生理心理學的研究,認為可分成三類:操弄身體變項量測心靈變項,此時身體是因而心靈為果,亦可反過來操弄心靈變項端看身體怎麼改變,或是直接求取兩者的相關變化。

二、身體影響心靈運作,心靈運作亦會影響身體機能

神經科學的蓬勃發展讓我們釐清「身體中的心靈」——改變神經系統會影響行為與心智,譬如拉什黎(K. Lashley)探究腦皮層區毀損體積與連結的大小與記憶損害之關係,史培利(R. Sperry)從胼胝體切斷的病人發現左右兩腦功能並不完全相同的不對稱側化現象。梁教授提點我們也要注意「心靈中的身體」——心靈運作會改變身體機能。以安慰劑效應(placebo effect)為例,真正治療人的不純然是藥物本身而是人心,患者只要對開藥的名醫有信心,儘管吃的是沒有止痛效果的安慰劑,其對身體產生的效果居然能等同於止痛藥錠。反之,本來無效的東西若讓人深信會引發不好的效果,就產生蠱毒效應(voodoo death)招來厄運或nocebo effect(反安慰劑效應)。

三、融入社會文化互動於身心互動之中

人的情緒會影響身體免疫力，而我們所處之社會文化亦透過心靈影響身體功能。研究證據支持老一輩人常說的「年關難過」：紐約唐人街的中國人在農曆新年時節亡故較多，猶太人則否；反之，猶太人在猶太逾越節慶時期死亡人數較中國人多。這表示人的信念會影響免疫力和體能，所以過年總要點盞平安燈或去安太歲，好在年節風俗與社會期待中尋求心靈與身體之安穩。

社會支持有助於緩衝人對壓力的不良感受，交個知心朋友可維持我們身心健康。梁教授強調這社會支持不一定要實質存在，個人在記憶中曾有充分被支持的經驗就足以應付未知挑戰。另外，個人對壓力的感受因心態而定，同一件事情用不同觀點看待，會產生截然不同之情緒效果。就如西方文化常強調「操之在我」，但東方文化強調「順其自然」，碰到了災害常會覺得這是天意，無法反抗只能接受。臺大心理系陳淑惠教授研究團隊發現 921 集集大地震後，臺灣創傷後壓力疾患（Post-traumatic stress disorder, PTSD）的盛行率和世界各國相比來得低，且不少受災者產生創傷後成長（post-traumatic growth），可能便是文化因素影響。

四、下一個世代之挑戰：解碼社會訊息影響身心互動之謎

社會互動會影響我們的神經系統，甚者對身體的影響可直達基因層次。表觀遺傳調控基因學（Epigenetics）在動物研究中發現親子互動行為雖不會改變基因本質，但透過開啟或關閉某些基因的運作，改變神經系統內的生理與生化活動，居然能使得先天容易緊張焦慮的小鼠長大後行為表現類似情緒平穩之小鼠。這暗示人類的社會風俗文化可能透過類似的機制影響生物的結構與運作機制，進而改變我們的心智能力並且代代相傳。

梁教授最後以曹峰銘與劉惠美教授的研究說明社會經驗也能影響語言發展：研究團隊讓六到八個月大居住美國的高加索（白）人的小嬰兒在與真人互動的情況下接觸中文，半年後他們對於中文語音的敏感度等同於同齡的華人小孩，倘若高加索人的小嬰兒是透過 DVD 接觸中文，即使外語接觸總時間和真人互動組相同，嬰兒對於中文語音敏感度卻沒有顯著提升。這顯示社會互動促進嬰兒的語言發展，此研究成果符合鳥類學唱歌之現象，雄性幼雛必須聽同種雄性親鳥在巢邊唱歌，長大後才能透過自我練習重現鳥歌旋律，聽錄音帶長大的雄鳥則學不會。梁教授在演講中回顧許多研究，強調身體與心靈的互動關係，然社會

文化訊息如何影響身心互動雖仍有許多未解之謎，期許青年學者用綜觀角度努力研究。

五、提問與回應摘要

提問：為何會結合生理心理學與社會心理學議題？如何進行心理系內領域間之合作？

梁教授首先感謝楊國樞教授在功能取向盛行的年代已有心理學家需探討「腦心機制」之遠見，使他有幸於臺大心理系執教。他因此學到「欣賞別人的研究」是很重要的事，時時想著如何用自己的專業來協助別人解決研究問題。在心理學各次領域中，生心與人格、社心相隔最遠，然生心的研究取向可以協助探索人格特質背後的基因或生理機制、人互動時社會因素如何影響腦部運作，加上生心領域豐碩的動物實驗研究成果可以解釋人類複雜心靈的基礎現象。不過梁教授強調心理學應該是「完整的」，不應區分成許多次領域、大家只獨沽一味地強調自己的研究取向，期許本地的心理學家們要如楊國樞教授綜觀心理學整體發展，累積並欣賞不同領域之知識，來研究並處理「人心」這個複雜的問題。為此梁教授以主編身分邀請臺大心理系老師編寫涵蓋華人研究資料的心理學教科書，並將書命名為「心理學——身體、心靈與文化的整合」，希冀用一個了解並闡釋人心的觀點縱貫各領域之研究成果。



圖二：梁庚辰教授（後排中）、游一龍教授（後排左二）與年輕學人合影

提問：青年學者如何進行跨領域研究？是否也該順應潮流投入人工智慧（Artificial Intelligence, AI）或大數據（big data）相關研究？

跨領域合作之通則有二：個人專業是否能有所貢獻，與個人是否可從合作中增長能力。梁教授說他年輕時常被動地等人家來找他，等年紀長些開始主持整合型計畫後，就主動邀請青年學者合作。在主動與被動間，他鼓勵青年學者多去參加其他系所的學術討論會，慢慢掌握該領域的知識與對話方式，透過提問展現自己的獨特思維，增加自己的曝光度以吸引有志一同的人來尋求合作。

至於是否要順應潮流加入熱門研究，梁教授提點心理學家在意的是我們對心智能力的理解能否襄助 AI 發展？而 AI 的機制是否能讓我們繼續推想人類心智與神經系統可能之運作方式？至於大數據的處理，心理學家們要像史皮爾曼（C. Spearman）提出因素分析（factor analysis）般從資料中找到隱含的心理建構。研究者們務必考慮兩通則與心理學家可做的事情，再決定是否投入。

提問：當今專業分工細、強調科技素養的時代，青年研究者與學生們該如何培養人文素養？

梁教授表示人文素養很重要，他讓我們可以跨越知識的藩籬、欣賞別人的長處。提升人文素養並不難，在學校就好好上課、選幾門有啟發性的通識課，平時就透過勤於閱讀而逐漸地累積。若自己沒有人文素養也無妨，快去交幾個有人文素養的朋友！梁教授在美國求學期間常與方萬全學長（現為中研院歐美所研究員）高談闊論神經科學與哲學，從知識交流中獲得不少哲學基礎，隨後開啟他閱讀相關書籍之路。梁教授認為多方閱讀對心理學家尤其重要，讓心理學家不局限於自身專業，因為對人類心智最敏感的往往是文學家，對人類心智剖析最深入的是哲學家；心理學家雖具備紮實的實驗方法訓練，但對人的觀察有時甚至不及文學家，對事件分析甚至不及哲學家，應該向他們多學習。

提問：梁教授對於身心議題是採一元論或二元論？腦神經影像研究是否會取代心理學？免疫系統、腸道細菌也被發現與精神疾病有關聯，這是否會改變我們對大腦功能的認識？

梁教授表示他沒有特別偏好某一方，但推薦大家去讀史培利（Sperry, 1980）刊登在 *Neuroscience* 的文章“Mind-brain interaction: Mentalism, Yes; Dualism, No”，這是一個神經科學家經過思維後對心腦問題提出他的看法。梁教授原則上認為腦神經影像研究不會取代心理學，因技術需要用在對的問題上，解決問題

時若無嚴謹的實驗設計與理論基礎作引導式思考，很難得到好的資料並給予合理解釋。梁教授亦推薦《留心你的大腦：通往哲學與神經科學的殿堂》一書，解決身心議題需要哲學家與神經科學家兩方互相合作，而不是將問題做極端化約。

神經系統接受身體訊息，當然包含腸道菌相與免疫系統之輸入，這便是為何教科書副標題選用「身體、心靈與文化」而非大腦的原因。早在很久以前 James-Lange 情緒理論就告訴我們身體回饋訊息會影響情緒，研究指出迷走神經負責把周邊訊息送到中樞，這些想法在過去沒有受到重視，我們語言上說 gut feeling 或「心知肚明」其實就一直暗示身體有許多訊息會影響心靈，這是未來研究可以採取的方向，但需具備生理學知識。

提問：心理學家時常與社會事件保持疏遠的距離、沒有對社會產生更為積極及正面影響，我們該如何運用知識貢獻社會？

社會上經常發生一些事情，身為生理心理學家很難對事件提供直接的見解，梁教授謙虛地說自己對社會唯一的貢獻就是傳授知識。心理學對社會是一定有助益的，在教育、臨床應用等不勝枚舉，只是如何影響政府政策執行，可能青年學者們有更好的方式。梁教授認為不能把知識傳達或撰寫科普書這類重擔加諸在壓力已經很大的青年學者身上，但他退休後會好好來做這些事情。

提問：在教學、研究、行政繁重壓力下，新進教授該如何兼顧家庭與個人職涯？投稿論文受挫該如何調適？

人人均有難題，梁教授只說「不管碰到什麼事情，好好做就是了」。主持人游一龍教授補充他初回臺灣執教時，找梁教授訴苦亦得到相同回饋。梁教授建議青年學者多花時間在專業課程，先延伸博士論文的議題，有助於研究職涯發展；累積多年研究教學經驗的教授就去教比較初級的課，在教學過程中熟稔各領域知識，並積極尋求跨領域合作、提攜後進加入研究團隊。

在研究或發表碰到困難時，梁教授強調勿忘尋求社會支持、徵詢師友意見，待情緒平復後繼續針對針貶與批評踏實去改進和回應。研究者要自我要求由自己去想清楚研究是否有問題，要當第一個發現問題的人，而不是口試或投稿時才被發現。發現問題後能用實驗補救的就快點做，沒辦法救的，就在討論中闡述實驗不完美的地方並說明往後該如何彌補，通常這樣審稿者就會比較友善。有時文章的問題無法完全歸諸於投稿者，此時就請主編決定審稿者提出的質疑是否該由作者負責。