

# 洪蘭／讓每個人都期待明天的太陽

---

- **（作者為中央大學認知神經科學研究所教授）**

最近「表觀遺傳學」（epigenetics）很紅，有好幾本新書出來討論環境如何改變基因。人是基因和環境互動的產物，縱然身體裡有這個基因，環境還是可以使這個基因展現（express）或不展現出來。

說起來，這是合理的，人應該為自己的行為負責，假如是別人做的決定，一旦不如己意，人就會抱怨，去怪罪別人「都是他害的」。如果一個人把時間和精力放在找替罪羔羊上面，他就不可能有時間去改進。所以丹麥哲學家齊克果說「生命只有走過，才能了解，往前看，才活的下去」，孔子也說「成事不說，遂事不諫，既往不咎」。過去上課上到某些行為如暴力，是有基因上關係時，我都很怕學生會覺得我天生就是這樣，就放棄努力去改變自己了。人生應該是操之在己的。

其實四十年前，心理學家就看到環境對人有影響，最有名的一個實驗是一九八一年，哈佛大學心理學教授 E. Langer 做的，她把八個七十歲以上的老人送到修道院去住一個禮拜，在進修道院之前，她給老人們做各種心智和體能的測驗（這叫前

測)。從影片上，我們看到這些老人都是老態龍鍾，走路要用拐仗，有的人甚至連自己的小皮箱都拎不動，要志工幫忙送到他的房間去。入住後，實驗者把時鐘倒轉，讓他們回到廿二年前，一九五九年的生活型態—所有播放的歌曲、看的黑白電視新聞、播的足球賽，都是當年的事，連盛食物的碗盤都是五〇年代流行的花色。一周後離開時，再給他們做心智和體能的測驗（後測），結果發現他們步履變輕了，拐杖也不需要了，以前吃飯需要有人把食物端到他面前，現在不但不必，還會站起來替別人服務。

在修道院門口等車來送他們回家時，不但行李自己拎，有人還想模仿美式足球明星 John Unitas 去攻門(touch-down)。這些行為是他們在進了修道院前，想都不敢想的。這些改變非常令人驚奇，只能說這個實驗證實美國哲學家也是心理學家威廉詹姆斯說的「改變心態就改變生命」，因為心態變年輕了，他們的生理，不自覺的，也跟著變年輕了。

去年夏天我在貴州也看到一個九十歲的老人，每天爬坡上去種菜，他身手矯捷，動作俐落，說話口齒清楚（表示他腦筋動很快），看起來只像六十歲，他沒有吃任何營養品，他的食

物甚至我覺得是難以下嚥的粗糙。問起來，他說父母臨終交待要照顧他殘廢的弟弟，他每天必須要去耕作才能養活弟弟。

報上也有登美國北卡州一〇一歲的老太太，因為每年替非洲貧童縫衣服作耶誕禮物，自己獨立生活到現在。所以美國有句諺語「假如你認為你還年輕，你會持續成長，一旦你覺得你已經成熟了，那麼除了爛掉就沒有別條路可走了」。

環境能夠改變一個人的心態，而這個心態又會改變這個人的行為，造成他人生的不一樣。看到環境對心態的影響，又看到心態對健康的影響，現在台灣進入老人社會了，政府是否應該加把勁，改善經濟，讓每個人都能期待明天太陽升起呢？