

風水命理掌握命運？

虎年伊始，不少人會在新年期間，參考命理風水，了解運程，趨吉避凶，祈求來年風調雨順。

心理學家發現，人類與生俱來便渴望了解及掌控身邊的事物；然而現實生活中往往有許多不能夠解釋及預測的事情，於是人們便會轉投擁有超凡能力的神明，以解釋生活裏的事情，滿足我們對掌握命運，預測未知的渴求。

「大家來年工作上有偶有波折，但只要努力便有更多的回報。睡眠質素未必太好，奉勸

大家別過分操勞，小心飲食。」許多人都聽過類似的說話。其實愈籠統的描述便愈準確，從心理學的角度，這個現象稱之為巴納姆效應 (Barnum Effect)，指人認為表面上為他們度身訂造的性格特徵或者運程描述，就會主觀地認為十分準確。實際上，這類描述通常非常含糊，甚至乎可以套用於大部分人身上。

另一種現象是自我實現預言 (Self-fulfilling prophecy)，指的是我們對事情的期望會影響我們的行為，讓結果更符合我們的期望，即所謂的「成真」，繼而強化我們的

信念，更加深信預言的真實性。就以星座的性格分析為例，處女座被形容為完美主義而且倔強，許多人包括處女座的朋友都會傾向認同自己性格包含這些特點。當人們相信書上的描繪，潛意識便會驅使自己改變行為，讓性格和行為與星座描述愈趨一致，我們便會更相信星座。

風水命理的真確性眾說紛紜，無論是巴納姆效應，抑或自我實現預言，它們都涵蓋着生活的各個層面。風水命理可以作為參考，但筆者鼓勵大家不要規限自己，積極從正向心理學的角度，啟發我們如何活得更加精采，在虎年成就一個更好的自己。

作者為腦神經心理學專家

www.drsamng.com