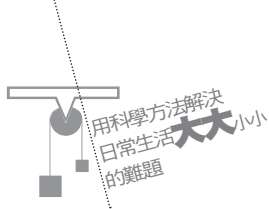




對於某些問題，能夠解釋為什麼會發生某些事件，非常重要（例如，在某些醫療相關問題上）。對於另外一些問題，我們可以不問事件發生的原因，直接去解決發生的問題（同樣的，也有一些醫療問題屬於這個類型）。

73



我們先來看幾個例子，說明為什麼在某些情況下，知道某些現象發生的原因是很重要的。

## 假說

### 案例 1 貓的來訪

---

有一對夫婦搬進了另一個社區的房子，廚房在屋子的後方，正好面對有很多花朵的後院。他們可以坐在廚房的餐檯，透過大扇的落地窗欣賞後院的花朵。

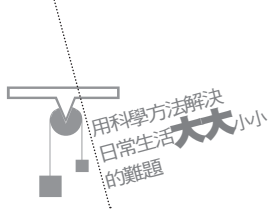
搬進新家幾天後，有一天他們坐在餐檯吃午餐。太太轉頭欣賞後院的花朵時，看到有隻貓坐在落地窗外，凝視著她。女主人正好非常怕貓，看到這隻貓，她心裡非常恐慌。好在貓只停留片刻就走開了。而隨後的兩個星期，一直有不同的貓來到落地窗前，讓她一直恐懼不安。

這對夫婦討論了一些方法，來阻止貓兒進入後院。後院是以樹籬圍起來的，有很多縫隙，貓兒很容易鑽過。如果不想讓貓進來，

需要改用木板圍籬，可能要花上幾千塊美金。另外他們也在想，或許可以裝上某種超音波發射器，把貓兒趕走。隨後幾天，他們想了好幾種方法，但一直都沒有既省錢又有效的辦法。

又過了幾天，女主人忽然想到，前一任的屋主好像有養貓。她記得當她和先生來看房子，考慮要不要買下來的時候，曾經看過一隻貓。因此，落地窗外的貓一定是來拜訪朋友，要找前屋主的貓一起出去玩。當她了解這點之後，就知道自己不必採取任何行動。貓是很聰明的動物，牠們很快就會明白，自己的朋友搬走了，到時就不會再來了。果然，幾個星期之後，落地窗外就不見貓踪了。✱

在這個例子裡，一旦了解問題發生的原因，就不必採取任何行動了。



## 假說

### 案例 ② 皮膚上的疹子

---

瑪麗出生在澳門，有四個兄弟，兩個姊妹。她五歲的時候，母親就過世了。而她父親是那種不太會照顧小孩的男人。因此，在母親死了之後，幾個小孩就由祖母來照顧。

瑪麗十幾歲時，皮膚上開始長滿疹子，連腿上都有。祖母帶她去看醫生，拿了一些皮膚軟膏，但似乎沒什麼效果。之後幾年，瑪麗試遍了中、西醫的各種療法，但疹子依然是頑固的存在。有一次她祖母聽說一種偏方，是把草藥和蜂蜜混合，說是可以治疹子，她把混了蜂蜜的草藥塗在瑪麗身上，弄得黏答答的，瑪麗簡直要瘋了。但不管怎麼做，就是沒有用。

瑪麗在少女時期，因為身上的疹子，老覺得羞於見人，而且穿裙子的時候更是局促。她自己想，也許因此沒有什麼約會。高中畢業後，她到英格蘭上大學，很奇妙的，在留學英格蘭的兩年期間，身上的疹子居然消失不見了。

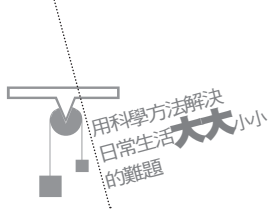
在英格蘭的學業完成後，她回到澳門。這時全家已經搬到另外的房子去住了。她身上的疹子又再度出現，只是沒有以前那麼嚴重。有個朋友就提到，可能是因為在英格蘭時喝的水不同，所以沒長疹子。但她自己並不以為然。

幾個星期之後，她突然想到，可能是自家洗衣機的問題。她記得在留學英國之前，偶爾聽見祖母抱怨洗衣機漏水。現在搬了新家，也買了新的洗衣機，因此她的疹子沒有以前那麼嚴重。是不是在洗衣程序完成後，還有清潔劑殘留在衣物上，沒有完全沖洗乾淨，而她的皮膚正好對清潔劑過敏？從那時起，她洗自己的衣服時，都使用兩遍的洗程，就是當洗衣程序結束後，再轉動控制盤，讓衣物再用清水洗一次。

這似乎解決了問題。她身上的疹子慢慢消失，一個月之後就不見踪影。在忍受了七年皮膚疹的折磨之後，她終於發現自己起疹子的原因。✱

值得注意的是，其實資料一直都在那裡。可惜的是，她們全家沒有一個人想要提出假設，來解釋問題發生的原因。只要找到發生問題的原因，問題就很容易解決。

不過在一些其他的問題裡，我們並不一定要找出它發生的原



困，可以走捷徑直接找答案。就像下面兩個例子所顯現的。

假說

### 案例 3 膀胱無力的自救法

齊老太太是一位很聰明的女士。她在高中畢業後，當了幾年的小學老師，但很早就退休了，把時間花在觀察股票市場上。她只會用計算機，不會用電腦，因此把股價指數和個別股票的價格，都抄在一個小本子上。她仔細觀察股價的高低，逢低買進，逢高出脫。有趣的是，居然讓她從股市裡賺到不少錢。

她過去打太極拳。這是一種中國式的空拳練習，一般認為是瑜珈和調息的動態綜合形式。在她快八十歲時，發現太極拳的某些動作，對她來說變得有些困難。於是她發明了一種適合自己的運動方式。每天上午，她會到公寓附近的公園，花一個小時左右做自己發明的健身運動。她也很注重飲食，保持著健康的生活方式。

大約在七年前，她八十出頭時，發現自己有膀胱無力的問題，有時會尿濕褲子。對高齡長者來說，尿失禁是常見的困擾。因此她

去看家庭醫生時，醫生告訴她，這恐怕無法可治，她只能包著成人紙尿布度過餘生。

但她並不以為然，於是又發明一種運動來訓練膀胱。她兩腳張開約半公尺，站在地上。把手放在腹部深呼吸，然後閉氣，直到憋不住氣，才把氣吐出來。她每天早上與下午都各運動一回，每回重複這個動作15次。一星期後，她的膀胱又恢復了控制能力。從此她每天都持續做這種運動，尿失禁的情況再也不曾出現。

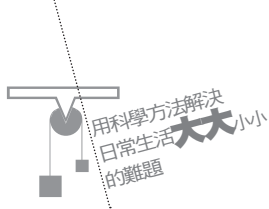
齊老太太並不想了解她的問題起因為何，因為對她而言那太複雜了，於是她轉而直接尋找解決方法，果然解決了自己的問題。✱

假說

## 案例 4 我不想感冒

---

大衛每年平均大約感冒一次。通常開始的時候會先喉嚨痛，接著流鼻水、打噴嚏，有時還會嚴重到呼吸困難。每次感冒，症狀會拖個四到六週，等走完感冒病程，就不藥而癒了。



他二十多歲的時候，雖然對此覺得很困擾，但尚能忍受，等到三十多歲時，對感冒的症狀愈來愈不能忍受。而且感冒的時候，工作也會受到影響。有一次，他喉嚨痛到必須去看醫生，醫生給了他一些抗生素，大幅縮短他不舒服的期間。之後他一感冒就去看醫生，並要求醫生開抗生素來殺死細菌。服用抗生素會使感冒的病程，縮短到三個星期，情況的確改善很多。

他的一位朋友的朋友是護士，有一天他聽這個護士說起，常吃抗生素並不好，因為細菌會慢慢發展成具有抗藥性的新品種，以後再用同樣的抗生素，就沒有殺菌的效果了。因此他開始認真思考，有沒有什麼方法，可以在一開始的時候就避免感冒。

每個人感冒的初始症狀都不太一樣，有人會先鼻塞，有人則從喉嚨痛開始。至於大衛自己，都是先喉嚨痛，最後病菌從喉嚨擴散到鼻子，開始流鼻水。

為了避免感冒，他在喉嚨一開始痛的時候，就必須阻斷病程的發展。因此他想出了一個主意，在開始感覺喉嚨不舒服時，就持續含著無糖的糖果（他覺得含糖的糖果應該也一樣有效，只是糖對牙齒不好），這樣做會刺激唾液的分泌，使喉嚨舒服一些，而且他相信唾液也含有抗菌成分，能殺死一些喉嚨裡的病菌。通常經過這樣的處置，喉嚨痛在幾天之內就會平息，不會發展成流鼻水的症狀。而且就算他偶爾還是會流鼻水，情況也不會像以前那麼



嚴重，只要一星期左右就會緩和下來。

看起來，口含糖果的這個辦法似乎有效，因為在之後的十二年裡，他只得過一次感冒。✱

在這個特殊的例子裡，同樣不知道問題發生的原因，但還是可以直接採取行動來解決問題。

從上面這些例子看起來，儘早花時間把問題想一想，設法提出假說，是比較聰明的做法。這遠比什麼都不做，或花很長的時間蒐集資料、進行觀察要好得多。很快提出假說，可以幫助我們決定下一步要怎麼做。就像下面的例子那樣。

假說

## 案例 5 去哪間餐廳比較好

---

李奇在當大學生的時候，手頭很緊，很少有機會到餐廳用餐。有一次，一位朋友辦了生日聚會，他們幾個人就來到一家以美食聞