

第三章

要不，換個腦袋想心理學研究？中庸思維作為一條本土進路¹

楊中芳

本文作者在從事中庸心理學研究的過程中，深深體會到沿用西方主流實證研究進路來構思問題或解釋結果時，常有「隔靴搔癢」、「很不到位」的感覺，從而沒有達到本土研究的主旨——「貼近老百姓生活」。在最近的一次，對 2011-2020 年她親自參與的中庸心理學研究的綜述中，更發現研究者在千遍一律採用主流進路來構思問題、設計方案以及分析數據後，所得到的成果及知識相當單一、貧乏（見楊中芳，本書第 5 章）。她認為本土心理學研究確實有必要發展並推廣不同的思考進路，來充實這一領域的知識內涵。根據她從事中庸研究所累積的、對「中庸」作為一套思維方式（方法論 / 認識論）的理解及心得，她曾建議將之作為研究中國人社會心理的「另一條」思考進路（楊中芳，2008c）。本文是在該建議的基礎上，闡述中庸進路的構念，並列舉實例，針對當今社會心理研究課題中一個長期未能解決的議題——內在心理與外顯行為的不一致性，給出另一個切入點，藉以緩解這一困擾，從而擴大研究構思空間及研究方向，最終得以豐富這一領域的學術成果。

¹ 本論文是作者跟據 2019 年 10 月在「本土研究營」群組中發表的一篇「讀朱利安《存有到生活》後感言」改寫而成。當年 3 月，她與該群組一起細讀該書，每週撰寫心得，最終總結出該感言。

一 前言

心理學研究對華人學者來說，是一門外來的學問，我們是靠閱讀翻譯過來的教科書才知道什麼是心理學，以及要如何做心理學研究。在我們一開始做心理學研究時，大都是根據西方心理學課本所寫的來「畫葫蘆」，也深信研究思路，包括選什麼課題、要解決什麼問題、從什麼角度切入，以及用什麼程序來探尋答案等等，都只有一套。我們可稱之為西方主流心理學研究進路，簡稱主流進路。

（一）華人心理學研究者常遇的困擾

本文作者從事中庸心理學研究多年，也曾兩次針對相關研究進行了全面綜述（楊中芳，2010，2022a）。總結她的經驗及感受，指出本土研究者屢屢意識到一些中西文化在思考問題上的差異，這讓他們在沿用西方主流進路來做研究構思時，遇到瓶頸及困境：

1. 定義模糊性

中國語言中「字」的模糊性很強，必須加上另一個或多個字來給予較準確的定義。同時依不同的情境，其意義也不盡相同。這讓我們無法對許多構念下明確清晰定義，而主流進路則把清晰的定義視為第一要務²。

2. 觀念聯繫性

許多構念無法像在邏輯推理中那樣乾淨俐落的作二分切割。中國人的陰陽觀看似「二分對立」，但不是主流思維所定義的「斷裂式二分」，而是「一前一後的」、「藕斷絲連的」。這種聯繫性正是許多中國人思考的重點；例如，是什麼行動或是什麼力度，讓「陰」會質變為「陽」，或相反，以致錯失「成功」或「達到自己想要效果」的機會。

² 這也涉及到翻譯的問題。一個英文字，翻譯成中文，有時意涵與原文定義跟本不是一回事。

3. 「中」的價值觀

基於欲達到自己想要的效果，中國人注意到「過」與「不及」都不是最理想的行事準則。這與西方世界中人們要「永恒的前進，越進越好」的價值取向是大相逕庭的³。從中，人們注意到「退」（包括其他看似消極的行動，如忍、讓、等、避等）也可是一種「以退為進」的策略，具有積極的意義，從而是值得推崇的。

4. 人境合一性

中國人都感覺到，在日常生活中，許多事情不都是自己說了算，要首先看清形勢，配合外在情況作應對。因此，有如主流進路那樣，把太多的時間及精力放在視「自我」是一「實體」，人人都會自然地將這個「實體」表現於外，是與我們處理日常事件的想法及做法有差距的。倒不如把思考重心放在研究人們如何在實際事件中去「做」，亦即表現「實踐我」，會更貼切一些。也就是，把重點放在人們如何在所處情境中「收放」自己，以求過上自己想過的好日子。

5. 主體經驗性

什麼是「好日子」呢？這個「道理」不是靠數學／邏輯推算出來的，而是從人們身邊常做（實踐）的事件中「體察領會」出來的。像在中庸一概念中的「恰到好處」這一判斷行事是否成功的心理準則，是要行動者，及其周圍交往的關係人，憑主觀經驗的感覺與客觀理性分析的融合（「合情合理」）而得出。這與只透過認知評估得出的「生活滿意度」，是不一樣的概念⁴。同時，「恰到好處」並非「一蹴而成」，是要靠行動者通過反覆練習、體會修正來完成的。因此年齡及經驗應該受到研究的關注，但是主流研究在這方面並不重視，讓研究中國人心理的學者，感到意猶未盡。

³ 同時，也把「進步」等同於向西方主導的個人主義價值觀及民主制度前進。

⁴ 對這一點，稍後在講幸福感研究時，還會再做討論。

6. 方法辨證性⁵

中國人求知方法論，除了強調主體體驗之外，其所用的求知方法也與主流進路用的，源於古希臘民主辯論中的邏輯辯證法有別。中國傳統的辨證思維，是先辨別熟悉事物的過程中找到自然的「道」，然後再向看似不熟悉的事物作推廣。有時，甚至可以對看似不著邊際的情況作遠距類比⁶。這一思維重點的來源是中國人相信「道」的無所不在，以及它的難以言明。許多時候，要靠另一種「求知」的過程，去把它引領出來。這與主流進路運用邏輯作類推是不可同日而語的。

7. 知識頓悟性

基於上述的中國傳統求知方法論，知識道理的察覺往往不一定是直線、漸進式的累積，還可以是跳躍式的「頓悟」。也可以說，是不把信息作立刻加工，容許它們同時存在、發酵，最終在某一個時間點，甚至相當偶然的情況下，讓人們「悟」出了這一普遍的「道」。

讀者可能已經注意到，上述這些特性與主流進路所用的思考路徑很多是背道而馳的。立論於「原子論」，主流進路首先要求切割，甚至有切割得越小越好的論點。當把問題切割到可以處理的小塊後，要將之「定義」清楚，再走下一步，去建立這些小塊與外顯行為之間的關聯性，而這一關聯性是建立在「因果論」的基礎上的。不管是研究物與物的關係、人與物的關係、人與人的關係或是人與情境的關係，都以類似的思考途徑來進行探究。希望從中得到的研究成果，是一些「普世規律」，從而可以放諸四

⁵ 大部分學者，包括一些華人學者，都用「辯證」一詞，來定義中國傳統陰陽思維，只是前面加「中國」二字，表明它與西方哲學中的邏輯辯證思維不同。也有學者則加「素樸」二字，表明它是「簡單」的辯證思維，這是本文作者非常反對的。她主張用中醫理論中的「辯證」一詞來概要中國式的方法論會比較合適，但是直接用「陰陽思維」就更好。

⁶ 田辰山（2016）曾指出中國領導者們如何將馬克斯的產業革命理論轉換成爲中國農民革命的理論基礎，是靠中國式的「辯證思維」完成的。這種遠距類推與西方邏輯類推是迥異的。

海去加以推廣應用。這一思考進路不注重個體主體經驗的特殊性，也不認為知識是可以通過看似跳躍的程序來獲得。也因此，認為沒有通過邏輯推理而得到的結論，都是不「科學」的。

學術研究歷史證實這一主流進路，用於追求外界物理現象的科學探討很有用，也很成功，但是在用於研究「人」的行為時，則有其一定的局限性。特別在地域性的心理學研究中，常有「力道不足」，「未能抓到癢處」之憾。

（二）對困擾的應對 / 處理

上述這些在做華人心理研究時所帶來的困擾，星星點點，時常襲擊我們，令我們在做研究時不知所措，因為它們都不是我們讀的洋書本中告訴我們要去想的問題及方向。對這種困擾我們經常應對的方式，是把它們壓抑下去，繼續把中國人當西方人來研究（楊國樞，1993）⁷，用的還是當時認為是心理學研究唯一可以走的進路，去定義、去作二分切割、去求統計學上的交互作用、中介作用或調節作用。

直到上世紀 80 年代，由楊國樞先生帶領的心理學本土化運動的開展，華人心理學家才意識到自己在做研究的思考過程中，作了多大的扭曲。隨著過去 40 多年本土意識在心理學研究的覺醒及成長，大家開始思索，有沒有可能，我們可以換一條思考進路，以便能更貼切地理解華人的心理與行為。

（三）中庸思維作為一條新進路

本文就是作者響應楊國樞先生的號召及啟發，在尋找一條新的本土研究進路方面，所做努力的全紀錄。它包括：對中西文化思維體系對比所

⁷ 「在日常生活中，我們是中國人；在從事研究工作時，我們卻變成了西方人。我們有意無意地抑制自己中國式的思想觀念與哲學取向，使其難以表現在研究的歷程之中，而只是不加批評的接受與承襲西方的問題、理論與方法」（楊國樞，1982）。這一句話，也是本書首頁，紀念楊先生的兩句重要語錄之一。

帶的啟發；她自己多年來從事中庸心理學研究的體會；中庸研究進路的建構；如何運用這一進路來反思當代社會心理學領域倍受困擾的議題。

接著，她借用現今學子們在社會心理學教科書中都耳熟能詳的研究領域，如自我、人格、社會認知、態度、智慧及心理健康等，逐一進行進路對比，旨在指出運用中庸進路，可以在現有的研究領域作不同的構思，從而啟發不同的研究方向。這樣不但可以提升研究的「本土契合性」（楊國樞，2008），同時豐富心理學的知識庫存。最後，她將建議一些，可以進入的新研究領域，以鞏固這一進路的理論基礎及實用力道。

總之，本文旨在提供一個案例，展示華人心理學研究的本土化，需要換個腦袋想問題。

二 尋找本土進路的歷史軌跡

（一）一場學術研討會的衝擊

在上世紀 80 年代，心理學研究的本土意識崛起之後，有志做華人心理學研究的學者開始反思，並尋找其他構思的切入點。2000 年，在香港曾舉辦過一次討論如何做本土研究的研討會。與會學者提出很多對主流研究進路的批判，建議了改進方向，以及闡述了若干其他研究取徑。會後多年本文作者（楊中芳，2008a）曾集結該次會議主要論文成書，命名「本土心理研究取徑論叢」。可以說，它是接應了楊國樞先主持編輯的「華人本土心理學」（楊國樞等，2005），對本土心理學後來的發展起了催化作用。

在這本有關要如何去做本土心理研究的書中，最熱門及具說服力的一條取徑是解構「西方主流進路」，或解除本地「大傳統」的思想束縛，用「小傳統」的、近距離觀察的「質性研究」資料來對本地人的活動進行「重構」。當時正值西方哲學界在批判主流科學哲學，走向新興詮釋哲學的浪潮。許多學者認為這是一條理想的本土研究進路，甚至是唯一的一條進路，一時蔚然成風。

然而，有鑒於心理學研究已經被主流進路所緊密包圍，所有的財力及人力資源都被「一套」獎勵制度所把持，像「解構與重構」這種帶有革命性「改頭換面」的進路，一時不容易很快地被大部分心理學學子接受⁸。逐漸地，它演變成心理學領域的另一塊「淨土」，與主流研究在認同上隔離，大家各做各的，有漸行漸遠、不相往來的趨勢。但是，這一進路經過這些年來的發展，已經走出自己的一片天地及研究規範，本書下冊有一半的論文是對這一領域的研究作總結及展望的。

另有些學者，包括本文作者，則主張要改變心理學研究的「一言堂」局面，需要時間及漸進策略。當然，一定要認清現有主流研究進路的缺點及侷限性，才能引發一些改變（楊中芳，2008b）。但是，是否可以採取一些比較緩和的、容易被接受的取徑，來達到這一目的？也就是說，一方面喚醒學者對主流進路壟斷的注意及警惕；另一方面激發一些「本土反思」，以圖在主流心理學的研究範式內，作較大幅度的構思改造。如此，可以讓本土化運動在心理學領域內部作較大範圍的展開，而不是脫離出去演變成另一個研究領域。

在這樣一個目的的驅使下，不少學者試圖，從傳統文化中，尋求與主流思維的分歧點，作為重新構思的起點。這樣的一條取徑可以讓一些仍然沿用主流進路思考構思的研究者，也可加入本土化的行列，令其研究成果更趨向「貼近」人民生活狀況，這當然也是向前邁了一大步。

（二）從中、西文化思維具體特點對比著手

最早，也是最容易「另闢蹊徑」的方法，當然就是從與他人的差異中去認清自己。所以，有志做本土研究的學子大多從這一方向開始。由於這樣做的人太多太雜，簡單整理如下。

⁸ 在當時，很重要的一個困擾是，許多主流心理學者不知如何去評價採用這一新興取徑做的研究成果。

1. 早年中國哲學家的探索

早在上世紀 80 年代，當中外學術交流逐漸頻繁之際，不少中國哲學家被西方同行追問：中國哲學思維的特點在哪裡？當時許多中國哲學家，正如龐樸（1995）所述，是「被逼的」開始對中西文化思維的差異作思考。因此當時的比較，還是沿用相當粗糙的二分法。楊中芳（2008c）曾綜合他們的相關論述，給出了現代西方科學思維與中國傳統思維的五大對比：(1) 物化思維（西）/ 整體思維（中）；(2) 分析思維 / 全息思維；(3) 元素思維 / 陰陽思維，(4) 直線思維 / 融合思維；(5) 邏輯思維 / 態勢思維⁹。

在這裡提出的許多名詞，會在後面的討論中一一說明。在此僅將「整體思維」與「全息思維」的不同，略加解釋。「整體思維」是指用一個高、大、遠的視野來看問題，可以看到整體與局部的關係，以及局部與局部的關係。「全息思維」，又稱有機思維，是指整體的運作是局部共同運作的協調組合。在聚焦於一個有機體中的任何一個局部時，都必須以整個體系給出的所有信息作基礎¹⁰。

2. 中、西醫學理論思維對比

這是一種從「救命」的實用角度來看其背後理論基礎的比較法。西醫是沿用科學檢測先找出症狀的病灶，再針對這一病源作相應的處理及治療，是對症下藥。而中醫的理論多是由名醫跟據自己的經驗總結出來的症候群，給出一個病名（例如：消渴症），要消解症狀，是要去找出身體失調的地方作調理治療。兩者的主要差異在於以下 5 個對比：(1) 分析思維（西）/ 系統思維（中）；(2) 頭痛醫頭 / 頭痛醫腳；(3) 對症下藥 / 陰陽調和；(4) 藥猛、後遺症多 / 藥溫、後遺症少；(5) 「依時、因人」效應小 / 效應大。

例如，中醫基本不以病灶本身命名，如心臟病、糖尿病等，因為症狀

⁹ 態勢思維，又稱「氣」思維，是中國傳統思維的一大體系，至今未被心理學家所重視，內容詳見李志林（1990）、張立文（1990）等。

¹⁰ 所以，「整體 / 局部」和「全息 / 聚焦」是兩組不同的概念。

都是身體整體功能失調的結果所致，症狀本身只是表徵而已。要治癒這些症狀是去找出，造成機能失調的原因（例如：火氣大）。而每個人可能都因發病的季節、自己特殊的體質等，引發不同的失調，要配不同的藥方來治理。

3. 跨文化心理學研究的對比成果

在跨文化心理學領域，多年來也有很多相關的思維對比研究。早年的研究，楊中芳（2008c）曾做過綜述，較新的研究，隨著「文化與認知」這一領域的快速發展，更是多如鱗毛。大致上，可以用 Nisbett（2004）著作為代表，作以下 4 個簡單的對比：(1) 線性思維（西）/「辯證」思維（中）；(2) 獨立個體思維 / 關係思維；(3) 原則思維 / 後果思維；(4) 因果思維 / 全息思維。

由於這些研究大多是沿用主流進路來審視兩地思維的差異，切入法是二分思維，如個人主義 / 集體主義。而且二分的基礎通常都是在邏輯上相反的構念。研究取徑也是典型的：先在主流文化中找到一個當地的本土關注點，如個人主義，設計出測量工具，然後再把在這一測量工具上得分低的人群，視為是具有，與主流文化特性在邏輯上正相反，如集體主義的一夥人。因此全世界許多不同文化，皆因在個人主義測量得分低而被同視為是集體主義者，雖然這些地區文化的「集體主義」差別甚大。因此這些找到的所謂「文化差異」，並沒有幫助貼切地了解，主流文化之外的其他地區老百姓行為的真正意義。

後來，固然有研究將，像「集體主義」分別加以定義，再泡製一些「集體主義」量表，但是這一做法，還是把整個「非個人主義」文化的蛋，用一個「集體主義」的籃子裝在一起。結果自然還是相當粗糙，得不出什麼更「貼切」的文化意涵。相關的評述詳見楊中芳（2001f）。

在做跨文化研究時，一個重要的問題是語言文字的誤解。例如，用以表達中國人思維特點的「辯證思維」（dialectical thinking）及「全面思維」（holistic thinking）與中國傳統沿用的「陰陽思維」及「全息思維」的意思出入甚大，本文下面會陸續說明。另一個造成巨大誤解的例子是，主流

「自我」研究中的「公我」與「私我」（一個是表現在外給別人看的我；另一個是內心真實的我），與華人社會老百姓常用的「公我」與「私我」（一個是在群體中的「大我」；另一個是單獨個體的「小我」）也有天壤之別。這類的例子可謂不勝枚舉，它是用跨文化範式作本地文化理解時的一大困境。

（三）文化大思維體系作對比

以上的對比，在某個程度上，可以說，是零散的、片面的，很多是依據西方的哲學或科學思維為主導的差異對比。缺點是，在對比了誰的眼睛比較大、鼻樑比較高、皮膚比較白之後，不僅沒有看到自己的全貌，反而得出眼睛大、鼻樑高、皮膚白的全球普遍審美觀點，從而造成其他文化老百姓對自我評價的傷害。下面的兩個對比，則從一個更高的角度，以文化各自的思維大系統，作為對比的基礎。

1. 「人生追求」思維體系對比

法國古希臘哲學專家，朱利安（2004，2005，2013，2018），曾提出一個可以反思歐洲思維哲學起源及發展的研究策略：繞道中國。他拿與中國傳統思維體系的並列，來進一步了解歐洲哲學的源頭、特性及不足。他稱這一策略為「迂迴／進入」。當然，對欲探索中國傳統思維的華人研究者而言，則可以反過來，藉著他的並列，看到中國文化思維的整體樣貌。

他主張在對比兩個文化時，不要單只從孤立的小處著眼，而是要在兩個文化自身的大系統、大格局中，來理解那些具體的、細小的不同，從而得以更深入地認識及理解一個文化的思維全貌¹¹。他稱這些在大體系中看到的小的、具體的不同為「間距」（朱利安，2013），藉以區別那些單由「小的、具體的、量化的」方式，所尋得的「用同一個量尺為（標準）」所找到的「差異」。

¹¹ 不是像跨文化心理學的思維研究那樣，以西方主流「邏輯對立」的觀點為歸依，作出的、以在邏輯上相反的「假想」特徵為對比對象。

1998年，朱利安在一本名為「聖人無意」的書中，用孔子的教學方式為引子，提出中國傳統崇尚「自然／實踐」的「**智慧思維**」體系，同時並列了西方崇尚「邏輯／理性」的「**哲學思維**」體系，詳細地給出了這兩個思維體系的間距。下面是摘自其中文譯本（朱利安，2004）的表3-1（第112-113頁）¹²。

在詳細查看了表3-1的對比之後，不難發現要徹底認識自身文化的思維特點，不但要對比與其他文化思維的間距，同時還要把支持這些特點運作的大體系「一鍋端」，才能有更深刻的認識。這個大體系包括人們所賴以籌劃生活的宇宙觀、人生觀以及價值觀。

朱利安在該書中指出中國人「智慧思維」的核心，就在「中庸實踐」。這是我們首次看到在中、西思維的對比中，出現中庸實踐思維這一概念。也可以說，中庸實踐思維在朱利安所述的中國傳統智慧思維體系中占了主導地位。

朱利安（2018）在其近期的一本著作中，把他上面提出的，以追尋「存有真理」的與以追求「生活智慧」的，兩種文化思維體系，用以下20個間距來蓋括之：(1)因果（西）／形勢（中）；(2)主動出擊／主體順應；(3)個我自由的體現／虛位以待的自我修行；(4)誠意／信任；(5)恆心意志／堅持去做；(6)正向攻擊／出奇不意；(7)正面應對／旁敲側擊；(8)正面說服／間接影響；(9)尋求意義／融會貫通；(10)知識／默會；(11)制模量產／等待成熟；(12)啟示／協調；(13)突發事件／默化；(14)可指定性／恍惚；(15)寓意／暗示；(16)多義性／曖昧；(17)之外的差別／之間的關係；(18)平板／興發；(19)稍後再做／不推遲；(20)真理／資源。

他並指出，以上並列的兩組思維特性，各自在其體系中，都有一定的維繫功能。例如，在傳統「天、地、人」的宇宙觀中，「人」是占主導地位的，但是他或她是主動去「協調」自己，配合「天時」與「地利」的走勢而行，而不是任由「一己之意」（號稱「自由」）橫衝直撞。而「虛位以待」是指自己「懷虛若谷」的包容及接納，並由不斷地修養自己，來改

¹² 本文作者在原來的譯表上加了幾個黑體，及略加修辭，以令其意思更清晰一些。

表3-1 邏輯哲學（西）與智慧人生（中）思維體系的對比

邏輯哲學	智慧人生
固執於一種觀念（「意」）	沒有優先的觀念（無「意」） 沒有固定的立場 沒有個別的自我 使所有觀念都保持在同一個層面上
哲學有歷史	智慧沒有歷史 （你沒有辦法寫一部智慧的歷史）
解釋（證明）在不斷進步	話語在變化 （智慧需要一再練習，需要去「品味」）
普遍性	整體性 （聖人的每句話說的永遠是智慧的全部， 但每次都是從一種特別的角度上說的）
內在平面性（將混沌分開）	內在（的混沌是）資源性
話語（定義）	提醒人注意（鼓勵去自行反省）
意義	顯而易見，無需明說
由於玄妙而隱	由於顯而隱
認識	悟：意識到熟視無睹的，熟知不說的事物
啟示	「中節」
說出來	無可說
永恆的真理	順應時勢 （保持一致：與時勢完全融合）
主體存在的範疇	進程的範疇 （世界的進程，行為的過程）
自由	自然
錯誤	偏見 （被事物的一面遮住了，從而看不到另一面： 看到的只是「一隅」，而不是整體）
道路引向真理	道是通暢的、無所不在

變自己，從而融入宇宙運行之中。

其次如，傳統的「陰陽思維」，讓一些主流研究者認為是負面的思維特點，代表兩面性、妥協性及不徹底性。然而如果放在追求「生活智慧」

的大體系之中，它變成是「資源」，增加人們做人處事的思考靈活性。其他，例如，「恍惚」、「曖昧」等思維特點，讓行動者在「時、空」上都留有一定的餘地，來看明白、想清楚，再作行動抉擇。「出奇不意」、「旁敲側擊」、「間接影響」則增加了行動選擇的多樣性。

再如，中國傳統教育理念以「暗示」、「默會」、「融會貫通」、「等待成熟」、「默化」等方式來陶冶出個體的體知能力，間接地激發人們自行去思考要怎麼做的動力。同時，「不拖延」、「堅持去做」的反覆耐心練習為成功的密訣。

以上這些對中國傳統思維的再認識，令朱氏認為中國傳統對「思維」的構想，是將其視為是「資源」，而不是去找「真理」的工具，從而容許通過多方位、天南地北的「興發」，去激活想像力及各種可能性來應對生活。

換句話說，在中國傳統思維體系中，思維是為實踐我們的人生追求服務的！

2. 由知識 / 方法論作生態 / 歷史的溯源對比

李美枝（2008）從中西文化在認識論 / 方法論（她稱之為「格物致知」論）的比較中，提出了華人本土心理研究如何可以開拓一個新的研究進路。她從這兩個文化的生態環境、歷史、哲學思考的角度，很詳細的闡述了它們如何由對「格物致知」的不同關注點，走向對世界作不同方向的探研（見表 3-2）。她進而對比了西方科學研究方法的「實證循環」進程與中國實踐體知方法的「個體感通」進程。基於這一對比，她提出中國人的「生活」知識 / 方法論，並建議如何將之用在社會心理學研究構思中。更具體地說，她寄望於用「易老」的生活哲學之道，來研究中國社會心理中的「修己」以及「人際」之道。她的論述，對華人心理學研究者而言，不但是一趟「尋根」之旅，也指出了一條未來研究的進路¹³。

¹³ 可稱為「易老」進路。

表3-2 中西知識體系的比較（李美枝，2008，p.427）

	西	中
知識體系來源	古典希臘哲學	易經哲學
發源生態環境	商業海洋貿易城邦社會	仰天賴地的農業生計型態
思想中繼者	笛卡兒	儒家思想
世界觀	心物二元對立	陰陽乾坤交融
追求目標	無限的有與創造	有與無的和諧整體
實務影響	科學與科技	省時度勢安身立命
與自然的關係	宰制剝削自然	順應自然
生理歷程比喻	交感神經系統運作	交感與副交感系統的拮抗平衡
知識本質	知能的	智慧的
得知方式	分類解析	體驗感通

（四）由自身文化內部尋找靈感

1. 由中國文化史整理傳統思維精髓

龐樸（1995）在其著作的自序中，說了他想用中國自身文化史的方法來研究中國文化的「辯證思想」¹⁴。他敘述了他要這樣做的心歷路程，或多或少，反映了不少要尋找本土進路來研究中國人的心聲。

帶著以西方思想為普世思想的大認識，以歐陸理論為至上理論的重武器，闖進中國文化裡，按圖索驥，量衣裁體，上求下索，右突左奔，雖不免漫汗其形，支離其體，倒也不負苦心，時有所獲。不料，在喘息之後，慶功之餘，雖有可奉告了，卻又滋生出另樣的對不起之感——對不起自己祖宗大體系和深邃智慧的歉意。

1984-1985 年間，……於是下定決心，另起爐灶，重新摸索深藏於中

¹⁴ 他這裡的「辯證思維」正是我在註 6 中說的，大陸學者可能受馬克思意識形態影響，至今喜歡用「辯證思維」一詞去捕捉傳統陰陽及中庸思維的精髓。

國文化的中國人的思維方法。

《一分爲三——中國傳統思想考釋》即是他努力的成果。他認爲中國文化思想的精髓即在於它有一套自己的宇宙觀，來認識及理解世界的萬事萬物。而審視天地之路不在於，如西方思維那樣是「一分爲二」，而是「一分爲三」。他認爲儒家的「辯證思維」，亦即以陰陽思維爲基底的中庸思維，就是反映了這「一分爲三」的觀點。我們對「天、地、人」三者交融的論點，也是依它爲據。從他的論述中，我們看到許多其他，在主流科學二分思維沒有想過的問題，值得我們深思，並去研究它們可能對我們自身思維的影響。

2. 「中庸」是指引「生活實踐」的思維

楊中芳（2008c）沒有從知識方法論，或文化史的高度去找突破口，而是從貼近現代華人社會生活的現實情況來找可能的本土進路。也就是說，她想用當代生活中，引導人們過上好日子的「俗民思維」，來看中國人的思維特性¹⁵。依據多年從事本土研究的體會，她發現，即使經過民國成立初期的「反中庸」浪潮，以及在當今已經十分「現代化」的華人社會裡，老百姓在日常生活中，仍然無時無刻不在運用中庸思維作為「做人處事」的基本原則。

於是她建構了一套「中庸實踐思維體系」（楊中芳，2010），在本書第5章中，有比較詳細的介紹，在此不贅述。它大致包括：有機全息思維（簡稱「全息思維」）；陰陽消長思維（簡稱「陰陽思維」）；運用「無過、無不及」（「洽到好處」）的待人處事原則；並通過反覆修己待人，讓自己的生活保持在「內外和諧」的心理狀態。

可以這麼說，運用中庸思維來導引生活，涉及一個過程——通過實踐優化及自我修養，逐步趨向個體生存的目標——「內外和諧」（「中」）的過程。而這，不正是心理學理應探研的內容嗎？如果我們不被主流心理

¹⁵ 這個策略是出自 Bruner (1990) 在 *Acts of Meaning* 一書中的論述。

學的「平板制式」思維（朱利安，2018）所綁架，心理學研究可以是去探看人們怎麼做（或通過什麼過程），令自己的生活過得更好一點。從這個「實踐」角度切入，華人本土心理學研究所關注的問題及研究方向會有很大的不同。

（五）小結

以上從幾個不同的角度，我們看到要尋找一個新的研究進路，必須把中國人，一路走來慣用的零星思維模式，放在一個大系統來審視，認識到它們之間的關係，才能看到它們的意義，從而找到作研究的重點及方向。

西方主流心理學研究進路，把重點放在個體行動前的內在思維模式，認為它是行動的主要原因。因而繞過行為本身，從個體內在思維的一些本質性、假設性的構念；例如，認知基模、態度及人格特質等，來研究它們對外顯行為的影響。楊中芳（2008c）曾問道：對華人心理的研究，需要走這樣的彎路嗎？既然我們的人生追求是過好日子、是去思考如何實踐，那是否可以把研究重點心就直接放在「行動」本身，放在人們如何思考、選擇及執行「合宜的行動」來處理當前面對的生活事件上？如何通過反省／修正，讓自己的行動能逐漸純熟、得心應手，從而更容易達到生活的目標——內外和諧？

不可否認的，在慣用傳統思維來應對生活問題時，並不會是一帆風順的，因為它是一個生活經驗累積的過程。但這一過程所涉及的問題及解決方法，是否能沿用現有主流心理學的認識論／方法論來找到答案呢？答案顯然是值得商榷的，因為這些都不是主流文化所關心的課題。所以，我們需要在自身文化找到自己的思維體系，來審視老百姓如何運用它來生活、解決問題等等。

基於以上對這些問題的思考，本文作者依據其近 20 多年從事中庸心理學研究的心得及經驗，提出了一條中庸研究進路，來認識中國人的生活世界、尋找研究問題、解答問題，並用實徵方式來驗證答案。

三 中庸實踐思維作為一條本土進路

(一) 中庸研究進路

中庸研究進路是指一條由「實踐」切入、關注人們如何去「生活」的思考路徑。它的重點如下：

1. 行動中心

在具體生活事件中，思考要「怎麼做」這個問題。行動前要思考哪些問題？要採取什麼行動？行動要達到什麼目的？什麼時候行動？力道要多大？等等。

2. 定位「我」：情境中心的有機全息思維（簡稱「全息思維」）

接著要審視的不是個體內在的本質，而是他或她「自己」在外界具體時空環境，以及在該環境所涉及的他人，中的「定位」。在西方主流進路中，對文化／社會／歷史脈絡所加諸於個體思維的指引與限制多不加工理會，但是在中庸實踐思維體系中，受傳統「天、地、人」觀的影響，這些環境條件的確給行動提供指導及規範，是行動前必須納入思考的重要內容。

(1) 局勢分析、掌握時機

把當下事件的性質及情況，放在更大的時空背景，去看它的來龍去脈，提供選擇行動的基礎。時間上，回顧過去、預測未來，才能找到目前自己的處境，以及找到最佳的時機去「做」，從而達到最佳行動效果。在空間上，沿用有機全息思維，注意力放在「牽一髮而動全局」的整體後果，從而個體行動，不再只是對他或她自己有影響，它涉及的面可大可小，必須視情境而定。

(2) 聯繫（關係）判斷

「人」要放在「格局」中來看才有意義。個體是在什麼情境下與什麼人在一起，彼此的關係才能定下來。這樣的「定位」決定了選擇行動的基

本框架及規範，俗稱「格局」。而且，周圍所涉及的他人，也同樣地會用這個框架，來審視及評價當事人。

(3) 個體（「人」）的作用

中國傳統的「人」觀，視「人」為維繫「天、地、人」三者和諧前行的動力。但是，「人」的重要性，不在它的「本質決定行為」，而在於它的「自主協調能力」。

(4) 個體（「我」）的動態性（時中）

在與「天、地」交融和諧前行中，「與時並進、順勢而為、逆勢則忍」展現了個體的自主性及靈活性。

3. 認識世界：陰陽消長模式（簡稱陰陽思維）

中庸進路的第三個切入點是對具體事件本身的認識與分析。在中庸思維中，認識世界以及生活事件的框架是「陰陽二氣論」（蔡錦昌，1986）：

(1) 陰陽二氣

不同於主流進路的二分元素思維，二氣思維是指陰陽為兩種「氣」所構成的態勢。其重點既不在於兩者的對立，也不在於兩者的同時存在，而是在於兩者「一陰一陽」的往返韻律。

(2) 「陰中有陽、陽中有陰」

在這一運動過程中，兩者必定是藕斷絲連的關係¹⁶，而不是主流跨文化研究所說的「對立面並存」的「矛盾」關係。

(3) 「一陰一陽之謂道」

這是一個認識過程，但與西方哲學的「正、反、合」辯證認識過程完全不同，「道」是存於「一陰一陽」的變化中，不是「一陰、一陽」之上的「真理」¹⁷。

¹⁶ 這就我們常見的橫截面陰陽圖式。

¹⁷ 所以本文作者堅持不能將「陰陽思維」等同於西方的「辯證思維」。

(4) 「質」變研究

因此，陰陽互相消長思維的重點，不在於找兩者的平均或平衡點，而是要認識個體的行動如何能讓這一「質變」形成。

4. 體知最佳行動方案

透過事前慎思詳慮（豫）及事後反省／修正的循環操作，來拿捏「恰到好處」的行動方案及力道：

- (1) 體會／求證引發陰陽消長的關鍵行動。
- (2) 透過反覆練習、「琢磨」出行動的最佳力道（中道）。

(二) 與主流思維進路的對比

基於以上對中庸進路的重點介紹，我們可以總結它與主流進路的間距於表 3-3。

表3-3 主流進路與中庸進路的對比

主流研究進路	中庸研究進路
本質（元素）主義（靜態）	行動（實踐）主義（動態）
個體心理主義 ¹⁸	天、地、人融合為一體
終極原則（真理）決定論	後果（成效）決定論
「非此即彼」斷裂式分類的原子論	「陰中有陽、陽中有陰」之陰陽互轉論
二元交互作用論	「人／境」二元一體論
匹配／適應論 ¹⁹	處世靈活論（時中）

從這一對比，我們可以呼應朱利安（2004）的論述：中庸研究進路是「追求實踐功效型」的；而大家所熟悉的主流進路則是「追求本質真理型」的思考路線。看過這一相互對照後，讓我們今後在作本土研究時，可以不必一定要削尖了腦袋地去把自己所觀察的現象，裁減成西方研究進路的模

¹⁸ 心理主義是指認為行為主要是由個人心理因素，包括特質、認知、態度、喜好決定的。

¹⁹ 在下文中解釋。

板，再去做研究。可以「換個腦袋」，按自身歷史／社會／文化所傳承下來的中庸思維脈絡，去梳理出生活中的現象及意義，再從中尋找我們最關注的研究課題，去構思及探研。

四 解惑

前面說過，要換用一個新的思考進路的原因之一，是現用的主流思路有其不能破解的問題。現在讓我們試試看是否能用中庸進路來幫助重新構思一個一直困擾主流社會心理學的大問題——研究結果無力反映現實生活的真實情況。也就是說，主流心理學致全力研究的——主宰「外顯」行為的個體內在「本質」特性，與現實生活中人們真實顯現在外的「行為」一致性不高。雖然這一問題常年受到關注，並尋求解決之道，結果徒然。

（一）主流進路的困境

楊中芳（2001a）曾詳細論述了，在主流心理學研究中，經常出現的這個「不一致」問題。她深入討論了當今社會心理學領域幾個重大課題，在這方面所顯現的困擾。

1. 自我的自欺性及虛假性

主流自我研究進路，把「自我」當為一個「東西」或「對象」來研究，尋找其本質特性，並視其為個體行動的主要原因（楊中芳，2001b）。但是，受到「個人主義」文化價值觀的影響，實證研究所測得的「自我」往往「失真」，誇大了自己的正向能量及評價。研究者不斷地用理論重構或技術操作，想把「真實我」（真正影響行為的我）給挖出來，並且認為一旦把這「真實我」找到，它與行為的不一致，就會迎刃而解。結果，卻又陷入了「什麼是真實我？」的陷阱！

2. 態度與行為的不一致性

態度原本定義是「行動前的心理準備狀態」，但是實證研究經常發現

態度並不能預測行為。許多學者致力於解決這個問題，但成效不大。這也是「說、做」不一致的問題。

3. 人格的無常性及場依性

主流人格研究進路以發現及測量內在本質特性為主，邏輯是這些特質反映人們做人處事的「一般性」行為傾向。但是一個有好鬥性格的人，在日常生活中，也不是分分鐘在任何場合都鬪，因此他們的鬥爭行為的出現，又要經 2x2x2……的不斷地對情境作細分，直到這一人格特徵的「一般性」不復存在！最後，導致人格研究不得不把重心轉移到去建構特性（「格」）之間的關係，把「人格」中的「人」給丟掉了。這一現象，過去曾受到不少主流學者的批評及反省，但一直得不到改善（楊中芳，2001c）。

4. 價值與現實的無必然性

價值觀一直是主流社會心理學的一個重要課題。因為任何社會都寄望於人們做「他們認為有價值的事」。但是，人們認知什麼是好的、想要去做的，往往在現實生活中不一定能照做。人們只有在完全缺乏理性思考干預的特別「激情」狀況下，才會完全按心中想的去做。一般情況，人們是要通過一定的後果思考，才把想做的變成現實。而後果的思考往往涉及的因素太多，以致最終使兩者的不一致性反而成為必然。

5. 道德判斷與行為的斷裂

主流有關「親社會」行為的研究，總是放在對人們道德判斷及其發展的基礎上。這是因為西方學者認為個體內在的「道德判斷」會外顯成為親社會行為。因此將研究的關注點放在人們如何發展出判斷什麼是對的或錯的上，亦即用什麼原則來決定什麼是對的、什麼是錯的。然而受到「個人主義」價值觀的影響，最終不但把「道德判斷」變成由個體「自主」決定，而且親社會行為也不一定是這個決定的行為結果。一個人可以因自己的道德判斷而作「反社會」行為。這樣一來，道德判斷與其可能做出來的行為

就沒有了一定的聯繫。

6. 內外歸因的糾纏

在動機與成就的研究中，行動者的動力來自於他或她是否作「內」歸因。歸因這一認知過程，因此成為主流進路最關心的動機因素。不同的歸因會導致不同的外顯行為。人們只有在認為自己總是成功的原因時，才想去努力。但是，這樣的「內」歸因卻不一定引發努力，也有可能引發自責自棄的負面行為。同樣地，「外」歸因也不一定帶來是被動及怠惰。歸因與外顯行為也沒有一定的規律，對歸因的強調，可以說也是太過強調「自我」是行動唯一「原動力」的結果。

以上這些當今社會心理學研究困境的來源，可以歸結是一直沿用上述主流思考進路使然。這一思考路線從一開始就讓思想與行為分離為兩層。在前面表 3 中指出，西方的本質主義讓他們的研究者將注意力放在對個體內在穩定的特質（例如，自我、人格、態度、歸因、認知基模、道德原則思考等）的研究，認為把這些特質表現於生活之中是很「自然」、「想當然」的事，也是「誠」的表現²⁰，因而不是，也無需是研究的重點。即便特質與行動間沒有聯繫，也不是該不該去研究本質的問題，而是有沒有找到關鍵本質的問題。主流研究者深信本質是行動的「原因」，這是勿庸置疑的，問題是要找對真能影響行為的本質，因此要繼續「挖下去」、「找下去」，直到找到那個「決定性」的「本質」為止。

這樣的思維進路大大地簡化或忽略了人類生活在實踐過程中，面對不同及多變的情境時，會出現的行動抉擇及執行問題。同時，用「特質」來定型一個個體，是大大地低估了人們容納不同「特質」的潛力：同一個人在某一個情境可以顯現英勇果敢，而在另一情境卻可以表現得非常膽小怯懦。人們在必要時可以端出不同的特質來幫助自己去適應外在環境。所以對靜態特質的研究只看到了人類行為形成的一小部分而已。當我們換一個角度——用中庸思維來思考人的具體行動，不把思維與行動視為二分的獨

²⁰ 這與中庸以及其他儒家經典述及的「誠」，不可同「字」而語。

立單位，而視為人們做人處事的兩個必須一起審視的單位，問題可能不再是問題了。

(二) 換個腦袋來思考——不再是問題

楊中芳、趙志裕（1997）在對「中庸實踐思維體系」在作初步構念化時，就曾這樣寫過的：

在西方社會心理學理論家多年來對態度與行為的不一致一直爭論不休，為「應然」如何能產生「實然」感到困擾之際，也許對中國人的中庸實踐思維的研究，可以對這些困擾及爭論帶來一些新鮮的空氣及啟迪。當人們用一套不同於西方現在主流研究的思維方式時，態度與行為的不一致、應然與實然的不相同，根本是自然現象，不值得大驚小怪²¹。

多年以來，本文作者一直試圖，就這些困境，用另一個思考進路去破解（楊中芳，2001a）。最終，她選用了「中庸進路」。這一進路的特點是：

1. 啟用思維與行動的單層結構

不向內找個體的本質構念，如自我、態度、看人知覺、自控歸因等，也不再視它們與行為有「直來直往」的關係，因而是行為的唯一原因。

2. 相信為行動服務的思考是值得研究的

看人們在處理日常生活事件時，如何思考自己的處境、找出可以解決問題的可行方案、關注各個方案可能產生的後果、執行方案時要注意的因素及問題等等。

²¹ 這最後一句話，在楊、趙（1997）原文中沒有，是楊中芳（2001a）在其所編輯的《如何理解中國人》一書收錄該文時後加的（頁271）。

3. 行動是一個協調 / 融合的過程

「天、地、人」的宇宙觀，亦即事、物、人為一體，令「個體」的作用是「調合」者。那麼就沒有必要在內控、外控的課題上糾纏。「人」有其自主性及主動性是毋庸置疑的，但這並不表示這主動性一定要用「直來直往」的方式，把自己的意念加諸外界，不顧具體環境條件。主動性可以是「人」的協調功能，把自然來自四方的所有力量加以整合。

4. 「人」是「謙卑」的

「人」不是「生來萬能」的，是需要通過修養去讓「天、地、人」作最有效、順暢的調合。

如果換用這一條中庸思考進路，我們不會「庸人自擾」地去擔心思與行為的斷層，因為它們是「合而為一」的。這一解決方案，看似一種「逃避」，根本沒有解決問題。但是，它不是逃避！而是說明，如果換一個角度來看心理學研究，把思維與行為視為一體，原來「心理與行為不一致」的問題就不再是問題了。因為個體在實踐中想的問題，不是「本質」（what），而是「行動」（how）。

五 溫故

在上面反覆介紹了兩種研究進路的內容及對比之後，換用新的中庸進路來思考現有心理學領域中的主要議題，我們可以去關注一些主流進路所沒有思考過的。這樣，心理學的知識得以被活絡及豐富起來。以下是本文作者沿用中庸進路，對人格 / 社會心理學的一些主要課題給出的另類思考建議。

其實，沿用中庸進路的全息思維，「自我」與「人格」是無須分為兩個領域來研究的。不過，為了便於大家做比較熟悉的討論，下面姑且依現有主流心理學慣用的領域分界，將它們分開來論述之。

（一）自我研究——換用「行動我」

現有主流自我研究，可以說是最具代表性的美國本土研究，也在心理學的分支中，被研究最頻繁、最詳盡的領域。這反映的是美國社會崇尚個人主義的「人」觀，認為「堅持」個體意志是引領走向過「幸福人生」的源頭。但也正因為如此，它也是一個最容易讓我們，通過審視它在研究過程中出現的問題，得以進行本土反思的領域。

主流自我研究原本以為「人」有了正面的特質，正向的自我評價，以及有了把成功向「內」作歸因的特性，或總稱為 hyper-ego 的特質，應該做什麼事都能順利成功，心理健康也應該是最好的。最近，張仁和（2022）的一篇對主流自我研究的綜述，發現事實上並非如此。於是研究者掉轉槍頭對準它的相反，hypo-ego，一種行事作風低調、具有關懷他人及社會公益的自我。同時，學者也組織團隊，深刻檢討什麼樣的自我才能有真正的心理健康。他們從酷愛自我表現的 noisy-ego，反過去研究安於隱藏自己的 quiet-ego。同時，他們也「定義」有 hypo 或 quiet 類別特性的人，是把思想重心放在他人，以及人際關係上的。當然，這些行為正是 hyper 或 noisy 自我的「邏輯相反」。

主流進路對自我的思考，以及像上述的反思，在自我研究的歷史過程中，不勝枚舉，但也一直重蹈覆轍，沒完沒了。追根究底，在這個領域，主流心理學家所採取的進路是最典型的二分思維：先作二分切割，標出特質，定義得清清楚楚，預測它們與外在行為的因果聯繫。當找不到這個聯繫時，就走向對立面，再作二分，再去求證，如此一路纏鬥下去²²。在這個領域浸泡多年後，楊中芳（1991，2001c，2021）曾多次對這一進路進行批判，認為是「歹戲拖棚」，呼籲換個戲碼來構思「自我」，不然真的沒有看頭了。

²² 李美枝（2008）用比較文雅的名詞，叫「實證循環」。

1. 奠基於行動中的「我」

於是，楊中芳（1991）主張將對「我」分辨為兩種「自我」與「自己」²³。前者著重對「我」作為「物」所作的靜態特性探討，這是主流自我研究所沿用的進路，也是主流人格研究所採用的進路²⁴。「自己」則是指實踐中的「我」，是指在現實生活中，主動地為要過上好日子（例如，要有一個寧靜的一生、刺激的一生、有成就的一生等），而努力去把事情做成時所呈現的「自己」²⁵。這一個「自己」的終極目標，是學習融入具體的、變動的時空 / 社會 / 文化環境之中，逐步將自己轉化為文化理想的、與「天、地」合成一體的「人」（Yang, 2006）²⁶。因此她建議在換用中庸進路時，把研究的重點，放在研究人們在日常生活情境中表現出來的「行動我」（楊中芳，2022b）。

沿用主流進路，當發現人們經常不把真實的自己說出時，有好一陣子，非常流行花盡心思要去找那個隱藏在個體下面的「內隱我」。如換用中庸進路，既然人們不想告訴別人（甚或自己）的「秘密」，又找不到它們在日常生活中表現的痕跡，那我們硬要去挖掘它幹嘛？挖出來又有什麼用？沿用中庸進路，我們感興趣的是：在同一個具體社會情境中，為什麼有的人會這樣呈現自己，而在下一個情境中又會以另一個樣貌來呈現自己？為什麼有人在這個「川劇變臉」的過程中，生活得愉快，如魚得水？而另一些人，則在「水深火熱」之中，冰火二重天，老認為自己是為「別人而活」的？後者的問題出在「不當的時機，選擇呈現不當的我」嗎？

²³ 這是她最早在其「自我」研究中所作的分辨，沿用中庸思維進路後，已將之稱為「行動我」。

²⁴ 所以本文作者才主張將自我與人格合併研究。

²⁵ 「自我呈現」是楊中芳（2001c）早年建議的用詞。原可用臨場「自我表現」來表達這之，但因「自我表現」在中文中，有自我吹噓的涵義，故棄用，改用「自我呈現」。但英文中「自我呈現」被翻譯為 self-presentation，其意思與中文的「自我表現」相同，故令她很困擾。近年，她已放棄跟隨西方進路去探研「自我」，改而用中庸實踐進路，稱之為「行動我」。

²⁶ 她稱這個過程為 person-making，中譯為「做人」。

2. 審視在情境中的「我」

在沿用中庸進路的「全息思維」作「行動我」的思考時，行動者最關心的問題是，在一具體的情境中，要「怎麼做」。而這個問題的解答，有賴於自己在該處境中，給自己所作的「定位」。在定位後，就可找出大致可行的各種行動方案。

(1) 格局我

先了解自己所處情境是一個什麼樣的社交格局（如，飯局、求助局、求和局等等），從中得出大致的演出「戲本」，太離譜的行動會被認為是不合宜的。

(2) 差序我

再考慮在這個「格局」中，有多少人參與，自己與他們在「格局」中的關係，作為相互對待的基本準則。這時，費孝通（1947）的同心圓「差序格局」構想，變得很形象、貼切了。幫助人們選擇在目前所處的社交情境中，要選擇哪一差序層次的「大我」（或個己「小我」），做為「行動我」的主要考量，得出「可行」方案及規範。

(3) 運勢我

對自己所處的大形勢做評估，自己是在「盛勢」或在「衰勢」。我們常說的「形勢比人強」，表明看對形勢，自己的行動成功的可能性會增大。因此，對運勢的判斷幫助決定行動的選擇——盛勢要乘機滑行；衰勢要用「等、忍」的功夫。

(4) 陰陽我

容得下自己（及他人）的正負特性及評價，用之作爲考量「怎麼做」的資源。這種被主流思維認為是「辯證思維」的思考，目的不在於，像西方主流進路提出的，去找「真實我」（Kernis & Goldman, 2006），而是讓自己在考量行動方案時，提供更多的可能性（資源）。知道自己要如何利用自己的優點、避開自己的缺點，以達到自己行動的功效。這個「陰陽我」是否是真實的，不是中庸進路的關注點，因此也不應是研究的重

點²⁷。

(5) 中庸我

這是一個有協調功能的「我」。在處情中，可能有不同的「我」同時被啟動，各自需求有異，需要作協調找出最恰當的行動方案。同時，執行方案的力度也需作「中庸」的調度，以達到最佳效果。

(6) 中和我

最終讓自己處於「內外和諧」的心理狀態。亦即，在維持了人際和諧下，內心保持了「平和、愉悅」。

在對主流社會心理學研究中的「自我」這個課題，作了以上思考進路的轉變之後，下面我們可以順藤摸瓜，將其他幾個研究領域，作類似的重新思考。

(二) 人格研究——換用「做人」論

在現有文化 / 社會心理學的研究，常用跨文化的切入點，借用西方學者編製的量表，來作性格特徵的對比，以了解自己的性格。例如，劃分自己為「集體主義」或「互依自我」的一員，從而具有與「個人主義」或「獨立自我」相反的特質。難不成我們除了主流進路給予華人的這些標籤，就找不出其他特性來了嗎？

楊中芳（2001d）曾花了五年的時間，深入思考過要如何做中國人的本土人格研究。她認為現在主流進路所做的「人格」研究，其實只能說是對人們具有的、一般性的、穩定性的心理特質（traits）的研究，應該叫作「性格」研究。因為這類特質是靜態的，所以人們在現實生活中可以以各種型式表達之，從而對具體行動不具預測性是必然的，也是徒然的。她認為要研究「人格」是要把重心從單獨的「人」放到「人 / 境」這個二元一體的單位上，從人們如何處理與環境及所涉及的他人之關係中，去找研究問題及方向。

同時，正如早期主流人格心理學家所指出的，人格研究不應停留在研

²⁷ 無怪乎，朱利安（2018）認為中國人的思維特點之一是「重信、不重誠」。

究靜態的「人是什麼？」（being），而是要研究「人會演變成什麼？」（becoming），這就是涉及個人「修養」的問題。「人格」中的「人」才浮出水面。這時，研究「人格」就不必分爲「自我」、「性格」或「德行」等，而是一起作綜合研究。爲此，楊中芳（2001e）曾建議中國人的「人格」研究，要在人們如何學習「做人」的過程之中，去挖掘所需的心理機制²⁸。

從中庸進路來思考人格研究，可以把重心放在個體如何掌握對什麼情境該呈現怎樣的「行動我」的課題上。例如，辨別不同情境該做什麼合適的「格局我」；察覺不同「運勢我」的敏覺度及應對；對自己「陰陽我」的認識及靈活處理；呈現「中庸我」的精準度；以及呈現「中和我」的技巧等等。本文作者認爲，這些問題才是將「人」作爲一個「行動者」要問的，以及要尋求解答的。

（三）社會認知——換用庫存論

社會心理學中，以「看人類別」與「行動類別」分開來做「配對」的思考進路，本文前面對比它與中庸進路的不同時已經說明過，也是成千上萬教人如何「與他人相處」的暢銷書的思維架構。在對「人」做了「性格群組」分類後，人們很自然地會把每類的性格群組形成一個叫「印象」的特質構念，並認爲人們都會按此「印象」，以不同的行爲方式（行動類別）來應對之。

這一思考進路令主流研究對「印象形成」過程非常關注。上世紀 70 年代流行起來的「信息加工」理論，是重點依據。這一理論是指人們在得到有關個別他人的特性信息後，會以加權方式作整合，最終形成對該個體的一個總體「印象」。一當印象形成了之後，再有新的（特別是相反的）信息進來，就會受到所謂的「認知一致需求」以及「認知失調」的情緒困擾，而去作重新加工，求得一個修改過的「印象」。

然而，有不少研究顯示，有關他人相互矛盾的信息，會同時存在，也

²⁸ 也見馮友蘭（1947）對中國人關心的哲學問題的討論。

沒有引起太大的不安，更不會馬上去糾正或作重新整合。對自己的有關信息及體會亦然。於是就有所謂「辯證思維」的提出，重點放在相互矛盾的信息同時存在，沒作加工整合。然而，這樣換用另一個名詞，並沒有偏離用信息加工過程來形成「印象」的理論基礎。只是「印象」是由「正、反、合」的過程取而代之以己。

如果我們用中庸進路，視有關他人的信息是為我們「用」時的「資源」，那麼這些資源不一定要早早加工做成「成品」，擺在腦海中。前面在講「人格」研究時已經說過，中庸進路趨向相信人們在不同的情境表現不同的行動，那麼，有關要選取他人什麼信息才能幫助作行動抉擇，是要依情況決定的。因此，用這一進路，我們可以提出「看人知覺」的庫存論。也就是說，有關他人的特性信息進來，我們可以不先加處理、作整合，任由它們游離存在，等到「用」時，再找出相關的（如果能找到的話），與其他環境因素一起幫助作行動抉擇的考量。依據這些想法，人們蒐集他人相關的信息時，有可能先放在一個大倉庫裡「庫存」，有正、有負，也有中性的。

在社會認知研究中，沿用主流進路，除了上述「印象形成」的「信息加工整合」過程外，還有「認知基模」（schema）、「人格理論」（theory）²⁹等均用與「印象形成」類似的「建構主義」理論為基礎來做研究，也都成為熱門的課題。這說明主流社會認知研究的「信息加工」進路是一個歷史的產物，潮流的產物。換用中庸進路，試試「庫存論」可以拓展思維空間。

（四）態度研究——換用「立場」研究

「態度」是主流社會心理學的一大「發明」。定義為「針對一個對象，在行動前的心理準備狀態」，又是一個形而上的本質構念！通常將這一構念分為三個子成分：有關該對象所有信息的總合，屬認知成分；對該

²⁹「人格理論」是指人們會用「人的本性難移」或是「人是不斷發展進步之中」這樣有關「人」的形成理論，來影響自己對待他人的方式。

對象的正、負情感成分；正負行動傾向成分。這一個叫「態度」的構想與前面對「印象」、「基模」、「心理理論」的構思，都是如出一轍，只是那些構思更注重認知的組成及整合，而態度則比較關注情感／行為的面向。

因為加入了「行為傾向」這一成分，表明這一「態度」與「行為」必然有更緊密的聯繫。然而兩者的不一致性卻一直是個無法消弭的問題。研究者只有不停的在 2x2x2……設計下，增加更多的二分情境因素，看看是否能把兩者的相關提高一點。這裡，我們很清楚地看到，主流進路不但把「態度」的情與理分成兩個不同部分，而且把行為發生時的情境再做分別處理，這是沿用中庸進路不需要做的。因為陰陽思維的「理由情中得、情由理中生」，將情、理，混合在情境中一併處理。

如果我們用中庸進路，在行動前心中怎麼想、要怎麼做，甚至要如何「表（達）態（度）」，都與行動者當時所處的情境、自己的「定位」以及旁邊牽涉到什麼其他人有關。也就是說，「表態」本身就是一個「行動」！因此「態度」往往都必須從一個特殊的情境及一個特殊的角度出發，或代表某一「格局我」的觀點及利益。所以，與其叫它為「態度」，不如稱之為「立場」——站在某一個時空位置，來觀察／理解一個事物或事件，並形成一個總體的評價及行動方向。一當形成了「立場」，對隨後「行動」的預測力就會比較強，因為它是根據情境的需要而產生的想法及喜好。

一個人對一件事，有什麼情緒及衝動，以及「想」做什麼行動，都取決於當時當地的處境。其實最終做出來的行動，並不一定從態度的量化角度，是最喜歡及最想做的行動，但是卻是在那個情境下，「恰恰好」的行動。因此，從中庸進路來研究個體的行動抉擇，對個人「態度」的測量不是一個很「有用」的指標。態度與行動的不一致，應視為「想當然而」，而不是不斷地去找「中介或調節變量」！本文作者甚至主張放棄對「態度」的置喙，將重心放在研究「立場」。

(五) 幸福感研究——換用「小確幸」論

西方主流哲學對幸福感（happiness）的關注源於古希臘哲學的享樂主義，認為人生追求的就是幸福感。所以這個課題在心理學領域倍受關注，視它為心理健康的一大指標。中國人對「幸福感」一詞是比較陌生的，它是一個現代化過程中由外引進來的名詞。一講「幸福感」，好像覺得有點玄，倒是近年來由日本引進的「小確幸」一詞，好像說到人們的心坎兒裡，自然地大大流行起來。因為「小確幸」講的是，人們在作一個行動時，如吃一塊蛋糕、聞一股花香、聽一支樂曲等，當下的愉悅享受感。這是人人都經驗過，而且很容易引起共鳴。

西方心理學研究認為「幸福感」是人生抽象的哲學追求；中國老百姓則希望人生過得很踏實的「順風順水」、「平安無事」。「福祿壽喜」一直是我們評定一個人的命好不好的標準³⁰，其中「喜」是比較接近西方的「幸福感」構念——一種一般性的、愉悅的正面感受（feeling）。

現在西方心理學文獻不再用「幸福感」一詞，改用「生活滿意度」（well-being）。而且發現，在對它加以測量時，人們給的常常不是「即時」的心理體驗，而是中間摻雜了對過去、現在，甚至未來生活的評價部分，因此再將這一構念二分為「評價性的」（evaluated）以及「經驗性的」（experienced）兩種。前者重認知評估；後者重情緒感受。前者有些類似另一個幸福感指標，叫「生活滿足感」（life satisfaction）；後者則被稱為「主觀生活滿意度」或「生活體驗滿意度」。這裡，我想讀者已經不難看到，對「幸福感」或「生活滿意度」的研究進路與對「態度」的研究進路，也幾乎同出一轍。研究來研究去，又回到把一個形而上的心理構念，二分為認知的評價與情感的體驗。

對「幸福感」的研究會走上這條「老路」，這也是因為，用主觀生活滿意度來衡量全球多個國家的總體「生活滿意度」時，發現在有些物資不發達、生活很貧苦國家的老百姓身上測得的分數，並不比發達國家的

³⁰ 福應該是指兒孫滿堂；喜則是指快樂；有錢長壽自不可少。

差³¹。這樣，如果把滿意度一構念細分為二：一個與生活物質條件相關的滿意度和另一個心理體驗相關的滿意度，並且定義後者與生活的物質條件關係不大，就可以解釋這一「意外」結果了³²。但是，這固然解決了部分問題，卻帶來新問題：那麼，那些在生活條件之外的因素是什麼？它們如何造就這一主觀經驗性的滿意度？

如果選用中庸進路，人們生活的目標是靠「自己」與「他人」及「環境」三者和諧共處而得。那麼，人們心中的幸福感或滿意度，可以說是來自「自己」能把這三者處理得「恰恰好」，而產生的平和及愉悅感。而且這種幸福感是由生活裡，不斷地處理日常事件過程中，逐漸累積出來的直接「感受」，無須通過認知的評價，也無須與生活條件的困苦度分開來看，因為也分不開³³。個體自身慾望或生活條件的滿足都必須通過與環境的協調，才能通往個人生活幸福、快樂之路。這個協調即包括自己對自己的約束及修養，同時，也通過練習及反省，讓人們對自己每一次行動的評價，都以內心「和、悅」的主觀感受為標準。這不正是人們現在說的「小確幸」嗎？這個名詞對，從中庸進路入手來研究「幸福感」，描述得還真是滿「到位」的。

如果，在一個行動者處理完一件具體生活事件後，被問及：「你現在心情的平和 / 愉悅感受有多高？」人們只需想想自己現場的情緒體驗，反映在紙筆之上即可。但是如果是被問：「一般來說，你的正面 / 愉悅感受如何？」，人們還真可能會思前想後，把自己的一生作一個總體考量，再給出一個答案。所以本文作者曾建議用「小確幸」的經驗——喝一杯奶茶時的滿足 / 享受感，來研究「主觀幸福感」（楊中芳，2008d）。

這樣一想，我們用中庸進路來思考「當下」的「主觀幸福感」，應該還是行得通的。因為中庸實踐思維，強調行動方案的選擇要以行動者覺

³¹ Diener (2000) 開始對「主觀生活滿意度」做跨文化研究。Diener 等人 (2010) 是較新的總結。

³² Diener & Seligman (2004)。

³³ 前面說過，從中庸進路切入，兩者還是「情中有理、理中有情」的關係。

得是「恰到好處」為準。「恰到好處」當然是一個心理感受的概念，如同「小確幸」。那麼我們可以在每次處理一件事後，當下即追問行動者對自己的處理是否感到「恰恰好」，亦即測量他或她感到「小確幸」的程度。我們可以預期，經常用中庸思維作為行事指導的人，當長年累積了一定次數的這種小確幸，就會有比較高的「生活體驗滿意度」。用這一進路來研究「幸福感」應該是值得一試的。

（六）智慧研究——換用「洽洽好」論

不少西方學者都確實認為智慧是引向生活滿意度的途徑³⁴。智慧的意義很多，在哲學中是一大課題，可以講的很玄妙，不容易為一般人理解。但是，從另外一個意義講，它就是能把事情做出來、做好。過去，這裡說的「做好」，是指做對自己及社會而言利多的事。這正是主流心理學研究很關注的課題之一，主要是因為它可以用以解決本文一再提及的困境：思維（包括印象、態度、基模等）與外顯行為的不一致性。

在教育心理學領域，它一直是一大課題，因為研究者發現用「智商」為代表的能力（本質）指標，並不能代表在現實生活中，人們可以不用費力就能應用出來。如何培養把事情「做出來」是另一門學問（Grossmann, 2017）。近年來，在社會心理學領域，智慧研究也變得非常重要，因為有鑒於當前世界局勢日趨兩極化及暴力化，人們有可能把才能用於搞破壞，而不是行好事。於是「智慧」的研究又加入了個人道德修養的考量（Grossmann et al., 2020）。

西方主流進路當然是從，「要把能力應用在現實生活，需要什麼心理特質」這個角度來開始思考智慧。思考的方面不少，其中著名的一個群組是研究「智慧思考」（wise reasoning）的。這一群組，以 Grossmann 為首，找到一些思維特點，被認為是智慧思考的要件：(1) 願意妥協；(2) 對知識有限性的認可；(3) 靈活性；(4) 觀點對調；(5) 對「變」的認可；(6) 提出解決問題的方案（Grossmann et al., 2013）。

³⁴ 例如，Grossmann 等人（2013）。

如果讀者還記得前面對中庸實踐思維體系（楊中芳，2010）的概述，Grossmann 團隊得出來的上述重點，與該體系的內容有很多的相似之處。張仁和等（2014）曾對比了這裡列出的智慧思考特點，以及中庸體系中的思考重點。得出的結論是：兩者大致相仿，但中庸體系多出了一個「反省 / 修正」的過程。這一「協調優化」功能，是透過反覆推敲 / 練習，一方面掌握把事情「做成、做好」的竅門，同時也通過自我「推己及人」的道德修煉，把事情「做正」，亦即向親社會的方向走，從而解決前面所提的「聰明做壞事」的憂慮。

前面曾指出，朱利安（2018）認為中國傳統思維體系因為主要講的就是生活智慧——尋求具體事件的行動方案，來把日子過好，所以它本身就是一個有關「智慧」的大體系。由西方智慧研究得出來的研究成果固然很多，但缺乏一個整體觀。就以上述智慧思考研究的 5 點特性為例，看到的是「特點的集合」，看不到它們之間的思維聯繫是怎麼來的。沿用「中庸思維」進路，可以看到這些特點是用一條繩子串在一起的。容許「按圖索驥」去探索主流「智慧」研究沒有考慮過的課題，從而豐富智慧的光譜。

六 探新

當然，要建構一條新的研究進路，並普遍為學子採納，有一段很長的路要走。目前中庸進路的許多基本概念需要進一步釐清，思維路線需要建立基本框架。在本文中陳述的中庸進路，遠遠不夠精密及周全，有待進一步補充及完善。由於它涉及西方主流心理學研究未曾觸及，或觸及但有誤解的課題，需要去開發或「正名」。本文建議對以下幾個課題的研討是當務之急。因為它們構成中庸進路的核心，也是與主流進路最重要的分歧點。

（一）完形中庸認識 / 方法論

中庸認識 / 方法論是沿用中國傳統，由易經發展出來的陰陽思維體系。在這個課題上，一直以來都有好多誤解，有必要「正名」。這些誤解

的原因有很多是歷史的。例如，許多大陸學者，在「馬克思唯物辯證法」的薰陶下，傾向於用「辯證思維」來概括中國傳統陰陽思維³⁵，也有因為要與西方的哲學概念交流，而稱之為「中國式的辯證思維」（田辰山，2016）；或「素樸辯證思維」（Peng & Nisbett, 1999）的例子。

如果要把中庸思維作為一個研究進路，我們就必須對其「如何認識這個世界」有一個清晰及一致的說法，才好走下一步。作者認為陰陽消長思維與「一分為三分」思維是傳統認識論的主體。它們包括：陰陽為二氣，「一陰一陽」如波紋前後出現，它們看似對立，卻相互有消長的聯繫。在兩者之間有個「中」道，是我們最珍惜的行事價值與原則。相關議題還可以作大範圍跨領域（哲學、國學、歷史）的探研，以便建立共識。

（二）進議中庸推論法

要把中庸思維發展成為一條研究進路，除了先確定這一進路的認識論，還要進一步討論推廣知識的方法論。也就是說，由熟悉領域認識到的「道」，如何推廣到不熟悉的領域。

田辰山（2016）曾試圖解釋為什麼馬克思的工業革命理論，可以被中國人用來作為農民革命的基礎，工人及農民的問題從表面看相似度很低，如用西方「邏輯類推」原理，好像有點牽強。他認為合理的解釋是中國人用不同於西方的推理思維來作「推廣」。他指出，源於易經的中國傳統「變通思維」是值得作進一步探研的。它並不是以情境的相似程度作為推廣之歸依，而是「從自己在所熟悉的情境中的『變化』體會出『道』，向不熟悉的情境推而『通』之」。最終，「變」與「通」的消長關係，得以總結出一個無處不在的「道」來。儒家思想繼承這一推論法，而有「子曰：吾道一以貫之」的說法。

侯健（2014）曾指出，《中庸》一書的「方法論」就是這「推而行之」。安樂哲、郝大衛（Ames & Hall, 2001）在翻譯《中庸》一書時，也強調這個由熟悉向不熟悉推廣的方法論。這是一個全新的領域，值得華人

³⁵ 如龐樸（1995）。

心理學研究予以特殊關注。

（三）深探權變思維

本文作者認為，在行動中體現「中」的狀態，一定要研究「權變」：依據不同情況，在不犧牲大原則下，對事情作彈性處理。這就是「因時制宜」，或「時中」的概念。這與我們在實現生活中常用的「靈活性」一詞，意思吻合。

孟子主張「執中行權」，他說：「執中無權，猶執一也」³⁶。「權」是說我們在生活中做人處事，要將原則性與靈活性統一起來用。如果沒有「執中」這一堅持，靈活性就會喪失章法，變為妥協、鄉愿；如果沒有作「權」的處理，就會思想僵化，喪失應變能力。如何能即有原則性，又有靈活性，體現出「中」的平衡，應該不是主流進路中，所謂交互作用及配對理論（見表 3-3），所能涵蓋及解決的問題。有待我們進一步去討論、探究。

一個研究起點可以是，前面在講到的，沿用中庸進路來做社會認知研究時，曾提出過的一個推斷：為保留行動的靈活性，行動者對外在環境所給出的信息，不作立即「信息整合」處理，而是把信息「庫存」，為的是在不同的情境，可以援用未經整合的原始信息，給自己的思考增加多樣性，以達到自己想要的。所以本文作者認為對「權宜變通」思維的探討，可以藉助像這樣的社會認知研究作開端，從而發展出有啟發性及創新性的理論。

（四）開發體知 / 頓悟研究

中國人的認識 / 方法論的特色一直被認為是主觀性強，靠行動者個人的經驗，通過反覆練習、反思 / 修正，把「做法」（或稱包括工藝、美術、文藝等的技藝）提升到最佳點。這個最佳點即是中庸的「中」點（黃克劍，2020）。然而主流思考進路對這一「反省 / 修正」過程的研究很

³⁶《孟子》，盡心上篇。

少，也很不到位。例如，將這一過程視為元認知（meta-cognitive）活動，也就是說，它是在超乎行動者之上的更高角度，理性地去審視及管控其行動。這一定義，已經看出它與中庸中的、將「自己」直接介入其中的「反省／修正」，是非常不同的。也因此，「中庸行動我」涉及一個自我修養的功夫，值得作特別鑽研。

至於「悟」字，可以作「領會」、「得到」、「理解」講、一般有漸悟與頓悟之分。上述的「反省／修正」可以視為是「漸悟」的一個手法；至於「頓悟」，或許與前面所述把「信息」視為是「資源」的想法，可以連在一起思考。有的人憑個人的天分、用心及經驗，可以作，對平常人而言，很不著邊際的聯繫，成功地解釋了現象，或引發創新。朱利安（2018）在論述中國傳統思維特性時，也特別提到「悟」是西方哲學思維中不重視的。因此目前在心理學研究中，它還是一塊不毛之地，值得華人社會認知研究者共同努力去開發。

（五）啟動曲線思維研究

與中庸實踐思維相關的，有另一項傳統思維特性，一直未被研究者注意及重視，值得我們在發展中庸進路時，將之納入。那就是，對「曲線行動策略」的考量，簡稱「曲線思維」³⁷。

在中國傳統思維中，對「彎曲」，可以說，甚為推崇，認為行事最好不要「直著來」。老子說過：「曲則全、枉則直」³⁸、「大直若曲」³⁹。這種不主張「直來蠻幹」的價值觀，令我們的行事風格及策略是「委婉曲折」的、喜「走曲線」的，甚至打仗都以崇尚「出奇致勝」為上策的（朱利安，2018）。現代社會常用的術語，如「曲線行事」、「曲線救國」、「曲線超車」等，雖然不一定有正面的意涵，但至少說明至今人們仍在「用」之

³⁷「曲」字有兩個義：其一是細小的意思；另一是彎曲的意思。「曲」的第一義，在代表儒家思想的《禮記》及《中庸》的論述都很重要。不過在這裡，想討論的是其第二義。

³⁸《道德經》，第 22 章。

³⁹《道德經》，第 45 章。

為行動策略。

西方主流文化價值觀強調個體「直接了當地」的「充分」發揮「自我」，因此學者對曲線行動的興趣及研究不大。即使有，也多是以負面角度審視之。其實要做到委（婉）曲（折）行事，行動者需要做的是，對情緒的合理節制，對行動的和諧執行。而這正是儒禮的要義、中庸的精髓。我們想發展中庸思考進路，「曲線」思維應該是一個重要內容，值得我們多加研究。

本文作者認為，曲線思維通常包括：(1)退—「進道若退」⁴⁰、「以退為進」、「退一步海闊天空」；(2)讓—「吃虧是福」；(3)忍—「小不忍則亂大謀」、「忍一時，風平浪靜」；(4)等—蓄勢待發、伺機而動；(5)繞—繞道超前；(6)避—走為上策、躲過一時、等待轉機；(7)放—不被情緒卡住。現有的本土心理研究中，以對「退」及「忍」的論述最多⁴¹，其他幾項其實也都可以從中庸進路切入作深入的探研。特別是，將「曲線思維」放在「抉擇行動方案」這一階段，作為增加行動資源的一套「庫存」。

七 總結

本文介紹了，以「中庸實踐思維體系」為基底的一條「追求實踐功效型」的研究思考進路。如果充分予以構建及研發，可以成為一條與西方主流心理學所採用的「追求本質真理型」，分庭抗禮的研究進路。經由這一條思考進路，所作的本土研究，以及所建立的知識體系，正如楊國樞（1993）所說，是「用華人自身的思維方式及價值體系，來理解華人生活現象的心理意義」。本文列舉多項主流社會／人格心理學領域⁴²的重大研究課題作示範，試圖說明，採用中庸進路，可以從不同的角度下手、關注

⁴⁰ 《道德經》，第41章

⁴¹ 例如，黃曬莉等（2008）；林瑋芳（2022）有關「忍」的研究。林以正等（2007）有關「退」的研究。

⁴² 在這一中庸思維研究進路中，社會與人格心理學不會分開來看，但在此為協助讀者理解，作了權宜處理，順從了目前主流心理學界對人格與社會作分開的慣例。

不同問題，做出截然不同的結果，像是「換了個腦袋」在思考。

雖然在本文中，從不同角度，不厭其煩地去說明這條進路的可行性，但是與它相關的研究還很少，有待進一步加強及鞏固，才能說服本土學者採納。本文撰寫的目的，在於引發本土研究者的關注，願意去嘗試研究它、使用它及推廣它。在中庸心理學研究領域，楊中芳（見本章第 5 章）曾指出，有一些研究者在構思時，已經在朝這個方向「換腦袋」了，是一可喜的現象。作者希望見到在社會心理的其他研究領域，也能有類似的進展。最終，讓中庸進路成爲華人社會本土心理學研究構思的首選。

根據朱利安（2018）的論述，西方主流思維的一個特點，就是思維的「制式化、平板化」。在本文簡述的許多心理學的研究領域中，我們也清楚地意識到這一「一而再、再而三」的思考模式。如果我們能如朱氏所言，發揮中國人傳統思維中重「興發」的特點⁴³，將西方研究及教科書中所包括的內容及論述，或是先擱置一邊，或是進行反思，再發揮我們「變」及「通」的思維特長，去找尋更多的新思路，那就更能豐富我們對自己的理解，從而擴大知識內涵。

凡事開頭難，要付出被人批評、嘲笑、壓抑、排擠的代價。但是開闢新的心理學研究思路，讓後進學者不再受「一言堂」的束縛，本文作者認爲是本土心理學研究者的使命。

參考文獻

- 田辰山（2016）：《中國辯證法：從易經到馬克思主義》（蕭廷中譯）。北京大學人民大學出版社。（原著出版年：2005）
- 朱利安（2004）：《聖人無意：或哲學的他者》（閻素偉譯）。商務印書館。（原著出版年：1998）
- 朱利安（2005）：《〈經由中國〉從外部反思歐洲：遠西對話》（張放譯）。大

⁴³ 朱氏提出的第 18 點，見第 79 頁的列舉。

- 象出版社。(原著出版年：2000)
- 朱利安(2013)：《間距與之間：論中國與歐洲思想之間的哲學策略》(卓立、林志明譯)。五南圖書出版公司。(原著出版年：2012)
- 朱利安(2018)：《從存有到生活：歐洲思想與中國思想的間距》(卓立譯)。東方出版中心。(原著出版年：2015)
- 李志林(1990)：《氣論與傳統思維方式》。學林出版社。
- 李美枝(2008)：〈格物致知的中西取徑與心理學進路〉。見楊中芳(主編)，《本土心理研究取徑論叢》，頁403-433。遠流出版公司。
- 林以正、黃金蘭、李怡真(2007)：〈進退之間的拿捏：由忍的情境變異性探討華人自主與和諧的辯證關係〉。臺灣大學人文社會高等研究院主辦「東西思想文化傳統中的「自我」與「他者」學術研討會」宣讀之論文，臺北。
- 林瑋芳(2022)：〈華人文化下的忍〉。《華人本土心理學30年：自我、人際與家庭篇》，頁259-282。五南圖書出版公司。
- 侯健(2014)：《推而行之——「中庸」英譯研究》。科學出版社。
- 張仁和(2021)：〈平衡與和諧：初探自我寧靜系統之特性與機制〉。《本土心理學研究》，56，177-243。
- 張仁和、林以正、黃金蘭(2014)：〈西方智慧研究新動態與中庸思維的關係〉。見韋慶旺、楊中芳(主編)，中庸心理學研究——II，《中國社會心理學評論》，8，212-225。
- 張立文(1990)：《氣》。中國人民大學出版社。
- 費孝通(1947)：《鄉土中國》。鳳凰出版社。
- 馮友蘭(1947)：《中國哲學簡史》(涂又光譯)。五南圖書出版公司。
- 黃克劍(2020)：〈中西「中庸」觀之比勘——一種對價值形而上致思路徑的尋索〉。《東南學術》，1，45-56。
- 黃曬莉、鄭琬蓉、黃光國(2008)：〈忍的歷程與自我之轉化〉。《本土心理學研究》，29，3-76。
- 楊中芳(1991)：〈試論中國人的「自己」：理論與研究方向〉。見楊中芳、高尚仁(主編)：《中國人、中國心——人格社會篇》，頁93-145。遠流出版公司。
- 楊中芳(2001a)：《如何理解中國人——文化與個人論文集》。遠流出版公

司。

楊中芳 (2001b)：〈「自我概念」研究的「以偏概全」問題：對過度依賴西方評定量表的反省之四〉。見楊中芳，《如何研究中國人——心理學研究的本土化論文集》，頁195-211。遠流出版公司。

楊中芳 (2001c)：〈我的「自我」探索：一個本土研究者的自述。見楊中芳，《如何理解中國人——文化與個人論文集》，代序。遠流出版公司。

楊中芳 (2001d)：〈西方社會 / 性格心理學及文化 / 性格研究的危機及反省——為研究「中國人的性格」尋找啟發及靈感〉。見楊中芳，《如何理解中國人——文化與個人論文集》，頁61-104。遠流出版公司。

楊中芳 (2001e)：〈試論如何研究中國人的性格〉。見楊中芳，《如何理解中國人——文化與個人論文集》，頁151-204。遠流出版公司。

楊中芳 (2001f)：〈中國人真的是「集體主義」的嗎？——試論文化、價值與個體的關係〉。見楊中芳，《如何理解中國人——文化與個人論文集》，頁107-150。遠流出版公司。

楊中芳 (2008a) (主編)：《本土心理研究取徑論叢》。遠流出版公司。

楊中芳 (2008b)：〈從主流心理學研究程序看本土化的途徑〉。見楊中芳 (主編)：《本土心理研究取徑論叢》，頁161-186。遠流出版公司。

楊中芳 (2008c)：〈中庸實踐思維研究——邁向建構一套本土心理學知識體系〉。見楊中芳 (主編)：《本土心理研究取徑論叢》，頁435-478。遠流出版公司。

楊中芳 (2008d年4月20-22日)：〈我們是不是可以換一個腦袋來構思幸福感？簡述中庸思考架構〉。廣州大學主辦「中國心理學心理學教學工作委員會和人格心理學專業委員會學術年會」宣讀之論文，廣東。

楊中芳 (2010)：〈中庸實踐思維體系探討的初步進展〉。《本土心理學研究》，34，3-165。

楊中芳 (2021)：〈換一條進路走走看！——評「平衡與和諧：初探自我寧靜系統之特性與機制」一文〉。《本土心理學研究》，56，245-252。

楊中芳 (2022a)：〈中庸心理學研究：起源及現狀〉。《華人本土心理學30年：本土研究取徑及理論》，頁155-232。五南圖書出版公司。

楊中芳 (2022b)：〈從疫情控制看中庸行動我的應急靈活性〉。《心理學

- 報》，54(9)，1-19。
- 楊中芳、趙志裕（1997，5月29-31日）：〈中庸研究初探〉。「第四屆中國人的心理與行為科際研討會」發表之論文，臺北。後編入楊中芳（2001）：《如何理解中國人》，頁269-287。
- 楊國樞（1982）：〈心理學研究的中國化：層次與方向〉。見楊國樞、文崇一（主編）：《社會與行為科學研究的中國化》，頁53-188。中央研究院民族學研究所。
- 楊國樞（1993）：〈我們爲什麼要建立中國人的本土心理學？〉。《本土心理學研究》，1，6-89。
- 楊國樞（2008）：《華人本土心理學與華人本土契合性》。五南圖書出版公司。
- 楊國樞、黃光國、楊中芳（主編）（2005）：《華人本土心理學》。遠流出版公司。
- 蔡錦昌（1986）：《拿捏分寸的思考——荀子與古代思想新論》。唐山出版社。
- 龐樸（1995）：《一分爲三——中國傳統思想考釋》。海天出版社。
- Ames, R. T., & Hall, D. L (2001). *Focusing the Familiar: A Translation and Philosophical Interpretation of the Zhongyong*. University of Hawaii Press.
- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Diener, Ed (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Helliwell, J., & Kahneman, D. (Eds). (2010) *International differences in well-being*. Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Grossmann, I., Na, J. Y., Varnum, M. E. W., Kitayama, S., & Nisbett, R. E. (2013). A route to well-being: Intelligence versus wise reasoning. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142(3), 944-953.
- Grossmann, I. (2017). Wisdom and how to cultivate it: Review of emerging evidence for a constructivist model of wise thinking. *European Psychologist*, 22(4), 233-246.
- Grossmann, I., Weststrate, N. M., Ardelt, M., Brienza, J. P., Dong, M., Ferrari, M., Fournier, M. A., Hu, C. S., Nusbaum, H. C., & Vervaeke, J. (2020). The science of

- wisdom in a polarized world: Knowns and unknowns. *Psychological Inquiry*, 31(2), 103-133.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Nisbett, R. E. (2004). *The geography of thought*. Free Press.
- Peng, K., & Nisbett, R. E. (1999). Culture, dialectics and reasoning about contradiction. *American Psychologist*, 54(9), 741-754.
- Yang, C. F. (2006). The Chinese conception of the self: Towards a person-making perspective of the self. In U. Kim, K. S. Yang, & K. K. Hwang (Eds.), *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context* (pp. 327-357). Springer.