



◆ 第二篇

傳統思維心理學研究的 案例

(楊中芳主編)



第五章

中庸心理學研究：源起、現狀及展望

楊中芳

馮友蘭（1940b）曾在他「貞元六書」的《新世訓》一書中，開宗名義就說：「人都是要生活，其生活必多少依照一種規律。猶之乎人都思想，其思想必多少依照一種規律。……人不必皆明白這些規律，所以其依照之不必皆是有意（識）¹底。我們亦須要一門學問，發現這些規律，將其指示出來，叫人可以有意地依照著生活，使其生活本來多少照這些規律者，或能完全依照之。這門學問，可以教人如何生活，所以它所講者可以說是生活方法。……以上所說關於生活方法底意思，《中庸》已大概說過。我所說的生活所依照底本然規律，《中庸》名之日道。」

中庸心理學研究就是想把中國人生活方式的規律發展成一門學問。

中庸心理學研究是本文作者在探尋如何將華人心理學研究本土化的道路上，所作的一個嘗試。初心並不在於復古——這通常是許多人對本土心理研究者的誤解，而是在於探研一套看似仍然在當今（此時此刻）華人社會中運轉的思維方式、價值觀以及行動策略。25年來，中庸心理學研究已經逐漸受到研究者的關注及參與。它正在發展成一套解釋中國人做人處事的文化釋義系統，並作為研究本土生活智慧、人際關係、企業管理以及心理健康／治療等應用心理學的理論基礎。本文除了簡述其發展歷史，綜述其最近10年（2011-2020）的發展現狀之外，還建議一些未來的探研方向。

¹ 括號內之文字為本文作者所加。

一 緣起

對「中庸」這一傳統概念的研究與討論，可以從許多角度（學術領域）切入，目前成果無可計數。但是中庸心理學研究，可以說是始於楊中芳與趙志裕（1997）提出將「中庸」這一至今仍為老百姓沿用的傳統概念，進行心理學構念化，作為研究架構。他們並構想它為一套「實踐型」思維方式，稱之為「中庸實踐思維」。當時，作者們在開篇即引述了白魯恂（Pye, 1968）的名言：

「中國人沒有『做什麼』（what）的問題，只有『怎麼做』（how to）的問題。」並指出：「他的言下之意是，中國人都知道應該以道德作為做人處事之準則，禮義廉恥也背得滾瓜爛熟，但是遇到具體情境到底要如何根據這些大準則去做，則是一個令人頭痛的問題。而也正是在這裡，才牽涉到儒家思想的重點——自我修養的問題。」（頁 269）

接著，作者們把為什麼要用「中庸實踐思維」這一課題，作為我們嘗試做本土研究的一個開端闡明如下：

「西方社會心理學在探索人類行為的前因時，往往把重心放在行為前個人對事理「對／錯」的判斷上。亦即西方學者認為一個人在決定了什麼是對的及什麼是錯的之後，他就會按著對的去做事。根據這個想法，一個人的「態度」及行為必然有一致性，而一個人的行為自然地是反映一個人對涉及事件的判斷及態度。至於行為的後果則是一個人在做自己認為是對的事件時，所必須付出的代價。而願意接受這個代價的人都被認為是有責任心、有骨氣的英雄²。

在這樣一套思維架構下生活的人（包括研究者），可能不容易理解為什麼中國人經常不能痛快站出來表達自己的判斷及態度，總是畏首畏尾；

² 作者註：在 2020 年的抗疫事件中，美國人堅持不戴口罩的心理，就是：戴不戴口罩是個人的抉擇，不戴染病死了，也是自己的選擇。

也不容易理解中國人經常做出言行不一致的事，總是言不由衷、行不由己。在嘆惜中國人貪生怕死、慣常說謊、沒有勇氣之餘，本文想探索一下另一個可能性，並用之來描述及解釋中國人的思考與行為。

那就是，中國人是在用一套與西方人慣用的思維架構不同的架構在思考社會事件及問題。

在注重人際和諧的中國社會裡，人們的行為的決定因素有可能並不放在自己對什麼是對的、什麼是錯的判斷上。而是將重點放在決定了對、錯之後，如何在保持人際和諧的基礎上，來把自己認為是對的做出來。在這個思維架構中，一個人將其選擇行事途徑之思考集中於自己的行為選擇所可能帶給周圍其他人的影響之上，務必令自己的最終選擇，能維繫周圍之人際和諧。

這種以人際和諧為目標，注重自己行為後果的思維架構，可能使我們在思考要「如何」去做時：(1) 不衝動地採取即時行動；(2) 顧全大局，全面考慮所涉及的人、事；(3) 強調自己行為對全域中其他人所產生的後果；(4) 採取中庸之道，以對大家來說，皆合情合理的途徑來行事。在這裡，我們簡稱這樣的一個思維架構為「中庸實踐思維」。

在用這樣一套「中庸實踐思維」方式來理解中國人在具體情境中的行動，我們很容易地就理解為什麼他們吞吞吐吐，猶猶豫豫，言行不一致（被認為是慣性說謊）、甚至哀哀怨怨、悲悲切切。……

所以對中國傳統「中庸實踐思維」的研究，將具有深刻的理論意義，讓我們從另外一個，不同於西方主流的角度或架構，來看人們具體行為背後的意義。」（頁 269-271）³

以上這些話固然是 20 多年前的舊話，但已清楚地道出了兩位作者為什麼當初要選「中庸」作為進入本土研究的試金石。那是為了要在華人生活的歷史／社會／文化脈絡中，尋找一套釋義系統，用之來更貼切地理解老百姓的行為現象及其背後的心理意義。也就是說，他們試圖走向楊國樞

³ 頁數為在收錄於楊中芳（2001）《中國理解中國人》一書中出現的地方。

(1993) 為華人本土心理研究定下的藍圖：將華人當華人來研究的心理學。

本文撰寫的目的，就是想看看這 25 年前即已定下的研究目標，如今走到了哪裡？在簡述其歷史發展，及綜述了現有的相關研究之後，指出它們的問題及不足，並建議一些未來研究的方向。

二 中庸心理學研究的發展與推進

(一) 筆路藍縷

這條「中庸之路」走得真是很艱辛！因為它是逆勢而上的努力。眾所周知，當今在華人社會教授心理學的老師及學習的研究生都面對了「出版或出局」的壓力⁴。要寫「速成」的文章，又能在英文期刊發表，就必須在西方主流刊物裡，找西方學者看得懂、有興趣的題目；用他們根據其自身文化理念所編製的量表，施用於華人受試者；再用他們的審稿標準來修改自己的研究報告，務必放入像「個人主義—集體主義」或「獨立自我—相依自我」這樣的跨文化釋義架構之中。這樣，才能讓外國審稿者看得懂「你在說什麼」，這才能登上版面，達成指標。

在這樣一個大背景下，中庸心理學研究者是逆行者，研究成果有先天不足及貧血的現象。由於這個傳統概念對西方主流學者來說，是一個很陌生的概念，所以有關中庸的研究，先要被翻譯為像 the doctrine of the mean，這樣的古希臘哲學概念之後，才能被理解。隨後又硬把它與矛盾、衝突、妥協等西方辯證思維裡的構念，連繫在一起才能形成被人接受的理論。這時中庸已經失去其原汁原味，變成了一個跟心理學關係不大的哲學問題，因而也很難令主流心理學刊物認為它是值得做研究的心理學課題。

由於與它相關的論文不能令 SCI、SSCI 指標向上衝，也不能引起國內外撥款機構的青睞，令之成為重大課題資助項目，這一領域一直無法得到充裕的研究經費補助。這樣，很多中庸研究者只能讓自己的碩、博士生

⁴ 國家教育主管單位用一刀切的數量指標，扼殺了任何有心做本土研究的幼苗。

為達到作正式論文前的出版要求，做一些簡單、粗糙的小型研究，主要是拿兩個量表，找一些不花錢的學生受試，求一下相關，在沒通過專家評審的刊物上發表，以獲得繼續追求學位的資格。

因此在本文的研究綜述中所列舉的文章，坦白說，品質參次不齊。但我卻幾乎「照單全收」！我的理由是：在現階段，中庸心理學研究正在起步，我們要先「兼容並蓄」，以求吸引更多的年輕學子進入。成了氣候之後，更求精進。另一個理由是，這些研究由於沒有經過太多層「主流研究進路」的過濾，我們反而可以看到最原始的研究構想及數據，或許從中可以找到遺珠，成為未來可以進一步探研的本土現象。

最近十多年，隨著中國國際地位的提高，像上世紀 80 年代的日本⁵，開始有主流學者注意到，一些中國本土概念可能成為將來的研究熱點。畢竟中國的企業員工及消費者占世界人口的比例越來越大，對這些人的研究不可忽視。另一方面，華人商業界在應用西方主流管理理論二、三十年後，發現有「不那麼貼切」的感覺，本土化運動在這些應用領域有了一定的覺悟與進展。然而，在廣泛的心理學領域，仍在 SCI、SSCI 等指標的主導下運作，令本土研究仍處於邊陲地位。

直到最近幾年，特別是 2020 年疫情爆發之後，全球一體化（西化）的理想破滅，國際競爭局勢的迅速成長。先在產業界看到「照抄」或「拿來」的應用模式，屢屢「被卡脖子」。學術界也逐漸認識到，泱泱大國的心理學不可以再是，如楊國樞（1993）所說的那樣：「將華人當美國人或西方人來研究」的心理學了。這才讓本土研究得到久旱的甘霖。

（二）慘澹經營

楊中芳與趙志裕（1997）的「中庸實踐思維」研究始於，1996 年由香港中文大學社會學系所主持的「儒家思想的現代意義」研究資助項目中的一項子計畫。接著，2002 年楊中芳得到廣東中山大學 985 工程人才引

⁵ 1982 年 F. Rothbaum、J. R. Weisz 與 S. S. Snyder 提出的 secondary control 的概念就是受到對日本文化的細心觀察得來的靈感。

進撥款計畫的資助，與系裡幾個同事⁶，聯合臺灣幾所大學的同事⁷，帶領研究生，繼續了這項課題的研究。在這 20 多年來，不斷地透過不同的場合及舉辦各種學術活動，努力讓它存活在心理學界的視線之內，哪怕只是在外圍邊緣⁸。

三 2010-2020年研究概況⁹

10 年前，本文作者曾經做過一次中庸相關論文綜述（楊中芳，2010）。韓悅（2019）曾搜集了近十年與中庸相關的實徵研究報告論文，作了一個元分析。在這兩次綜述的基礎上，本次綜述涵蓋論文 140 篇，來源包括下列幾處：

1. 網路搜索得論文 89 篇。
2. 「第四屆中庸心理學研討會」後出的論文集中的論文 29 篇（楊中芳、韋慶旺，2014；韋慶旺、楊中芳，2014）。
3. 2018 年「第五屆中庸心理學研討會」上報告的論文 11 篇。
4. 網絡搜索得學、碩、博士論文 11 篇。

為減少內容的龐雜性，在這次綜述中，同屬於中國傳統思維特性；如，集體主義、關係主義等的研究，都沒有包括其中，除非它們涉及與中庸相關的討論。

在這 140 篇論文中，有 38 篇為綜述或論述性論文；102 篇為實徵研究報告論文。整體來說，由這些論文看出中庸心理學研究是在緩慢地成長中。正如楊中芳（2010）在上一次綜述時，對未來研究方向所推薦的，最近這 10 年的中庸研究的確有朝應用方向，如企業管理及心理健康等領域前行的趨勢。同時，研究樣本種類也隨之更趨多樣化，不再只以大學生為

⁶ 黃敏兒、王飛雪、高瞻、林升棟、王軼楠、鄒智敏、韋慶旺等。

⁷ 林以正、黃金蘭、朱瑞玲、汪曼穎、葉怡玉、孫蓓如、周麗芳等。

⁸ 包括中庸心理學專題論壇、研討會、出專集、開研究工作坊及培訓班，及經營中庸研究營網群等。

⁹ 本文作者感謝張曙光、韋慶旺、韓悅、張仁和提供相關文獻搜索。

主。研究設計也趨多元化，有實驗研究，有前／後測對比，有一般人與病患（或救助者）對比，更有中庸思維培訓組與控制組的對比等等。研究單位也有從清一色的單一受試，加入了各種工作或家庭雙人組，或以多人為研究單位的案例。

四 論述型研究綜述

論述型論文是指非實徵研究報告的論文，在本次綜述中共有 38 篇。內容非常多樣性。有些是比較具有針對性的；例如，對中庸一詞及相關概念的釋義或再議（如，彭國華，2013；孟琢，2011；韋慶旺、鄔玉婷，2014；楊宜音，2014 等），中西哲學對「中」概念的比較（黃克劍，2020），中庸之道的現代轉型與管理學應用（孫健、田星亮，2010；黎紅雷，2013）等。有的則是對現有中庸研究的評述（梁果等，2012；傅緒榮、孫慶民，2013）；以及對現有測量工具的評析（徐慧金、鄔智敏，2014）；也有提出了測量中庸思維的新研究方法（如，廖冰、徐家運，2012）。還有兩個涉及元分析的綜述（鄔智敏、蕭莉婷，2014；韓悅，2019）等。

還有一些是概述性的論文，內容有關介紹中庸研究的（李昱霏，2011）；員工中庸思維研究的（楊飛，2016）；中庸與創新意向研究的（Wang & Yu, 2014）；中庸型領導的影響力的（曲陽，2014）。更難得的是，也有在探索如何用心理學裡最前沿的腦、認知知識及技術來研究中庸思維之基本心理歷程的論述（羅勁、劉玉，2014）。

最後，再有 7 篇是提出具體中庸研究計畫者（李婕寧、周麗芳，2018；魏新東、汪鳳炎，2018；林以正，2018；黃鈴鈴、鄔智敏，2018；楊欣林、鄔智敏，2018；陳其錦等人，2018；黃統斌、鄔智敏，2018）。

在這些論述型論文中，有三個議題比較突出，在此略加闡述。

（一）中庸能不能做實徵或實證研究？

這一問題的起源是中庸研究的「第一問題」：中庸到底是什麼？回答

這一問題事體重大，牽涉甚廣，我會在本文後面不同論述點提出來不斷地討論。目前只先指出，這「第一問題」大家的理解都不一樣，有部分人認為「中庸」涉及的是個人道德修養的問題，而每個人修行的「中道」都不一樣，所以無法求取「平均數」、「標準差」等，因而不能依現有西方主流研究進路的做法進行實證研究。

在本次綜述的文章中，有數篇在討論這個問題。例如，劉昌（2019）指出中庸是儒家思想中的一個屬於應然的價值觀念。中庸實踐對於多數人而言是不可能達到（或是無法實現）的理想，意味著以大量樣本為基礎開展的中庸心理實證研究，存在著嚴重的內在悖論，從而令這些研究並非真正的中庸心理學研究。汪鳳炎（2018）也從實踐的角度提出，中庸思維多停留在理念層面，真正將其落實到行動中的人很少，能夠達到高水準的中庸思維者更是少之又少。大部分人行的是「假中庸」，它的施用弊大於利，其中危害最大的是將鄉愿式思維當作中庸思維。

這兩位作者提出的觀點是有關理想（價值）與現實（實踐）之間差距的問題。本文作者認為中庸的價值可以由社會變遷的角度做實徵研究；依中庸價值在現實生活中的體現則可以是另外一個值得作實徵研究的課題。後者視研究者所持有關「文化一個體」之間關係的理論而定。有關價值與實踐的討論會在下一節（三）中再展開。

李鑫（2015）從認識論的角度來看，認為中國的傳統哲學的志趣在於天人合一、在於求善，不願也不能用來求真求知，因此傳統哲學不可以用來直接指導（但可能啟發）求真求知。他更指出儒家意義上的「中庸」可以用「即、又」（both-and）來表示，就是「兩頭兼顧，兩端的各種好處都要佔有，而其壞處卻都不沾邊」，說明它的不求真不求知。鞏見剛等人（2018）曾針對李鑫所提的論點進行交流，認為李鑫的論點是出於對傳統文化及「中庸」的片面認識及理解¹⁰。韋慶旺與鄔玉婷（2014）也指出「即、又」只是行「一分為三」的一種型式而已。

另外一些反對做「中庸」實證研究的人，則是從方法論的角度來理論

¹⁰ 我覺得這也已經不是片面認識，而是完全的誤解。

的。他們認為採取本土研究進路就是要放棄實證研究進路！這是涉及最根本的，要如何進行華人心理學本土化的重大議題。許多學者認為作本土研究就是不要掏空歷史／社會／文化的脈絡；而西方主流實證主義研究進路的重點正是將本土概念加以純化或淨化，或稱「去脈絡化」，到可以相互比較的地步。這正是「掏空」！因此許多提倡做本土研究的學者認為，這種掏空後做的研究不再是本土研究了。

早年為這一爭議，還曾經開過一個研討會，會中論文被集結成書（楊中芳，2008b）。在該次討論中，本文作者曾表明她的立場，認為實證研究不是完全不可以做，但是不要太早地「去脈絡化」、太快地去做「跨文化」比較。重點是一定要在自己的文化脈絡中把現象看清楚、想明白，知道自己想回答什麼本地老百姓關心的問題，再去做「有的放矢」的精準實證研究。她的觀點是，目前心理學的實證研究還在其「科學發展」過程中的「描述性」階段，實證研究是作為進一步詳察、分析及理解的工具，而不是用之去追求「真理」（楊中芳，2008a）。

對這個問題，我認為讓大家有一個統一的立場，是不現實的。因為正如陳來（2019）指出的，由古至今，學者對中庸一詞的詮釋至少經過四次大的轉變，而一般民眾的理解當然就更不用說了，大家各取所需，意義相距甚遠。在這一次的綜述中，我們不斷地看到這一鴻溝。不過，時不時大家在一起各自舒發一下己見，看似誰也沒說服誰，然後回去各自幹各自的活兒！但事實上大家在回去後，再次思考或再發表己見時，可能已經受到這些「雞同鴨講」的影響，令自己的論述更趨向「合而不同」的「一家」精神。所以，我贊成多做這樣的討論，用朱利安（2015）的語言，它的影響是潛移默化的。

（二）中庸智慧的源頭——陰陽如何平衡？

李平（2014）曾提出，中庸一書固然被認為是子思匯集上古時期哲學思考之大成的著作；並且它是一套生活實踐的智慧結晶，但是要更深入地理解這中庸之道，應該上溯至其源頭到道家陰陽學說。他提出人們如何在陰陽之間求取平衡，是我們做人處事遵循的法則，也因此應該是我們

研究現今中國社會現象——包括企業管理領域——的思考重點（李平，2016）。對於怎麼樣才是平衡，他的看法與李鑫（Li, 2018, 2019）很不一樣，後者給出很多不同想法。

本文作者也認為心理學研究，對華人陰陽如何取得平衡的探討實在太少，以致一直被主流心理學視為與悖論思維（paradoxical thinking）¹¹ 或辯證思維（dialectical thinking）¹² 為同義。這是因為它們也都涉及到，兩個對立面的思考及相互影響。然而，西方主流思維中所指涉的對立面是邏輯上相互矛盾的面相，與中庸思維中的「陰中有陽、陽中有陰」，以及「一陰一陽」的「相互消長」概念，其實是完全不一樣的概念，因此以為陰陽平衡，也如悖論或辯證思維一樣，需要「同時」將共存的矛盾用創新型的整合來加以化解及統一，是有待商榷的。

中庸的「平衡」是「執兩用中」，而這一詞的意思，與我們日常說的「搞平衡」，是有差別的，如果我們不多花一點時間作更深入的理解「用中」的陰陽平衡觀，以及由它而產生的平衡術，那我們的研究將永遠被西方二分思維套著脖子，走不出去。林以正（2014）用「先退後進」、「外圓內方」，以及「外柔內剛」原則來看華人做人處事的「執兩用中」策略，是一個很好的開始。

（三）換用中庸進路來審視世事

較早楊中芳（2008c）曾建議，本土研究者擱置用西方主流研究的「本質論」及「二分」架構來思考問題，改用中庸實踐思維架構來看華人的生活世界及現象。在最近的 10 年間，確實看到有研究者開始嘗試這樣做了。例如，王軼楠（2010）用中庸架構提出了探討自我的新視角；韋慶旺與郭政（2014）、楊宜音（2014），以及彭文會與黃希庭（2015）等，都提出如何用中庸思維架構來看中國人生活中的幸福感；侯凡躍等人（2018）則用之解釋了中國人審美的「主客相融」現象，等等。這是一個

¹¹ 這裡是指一種導致矛盾的命題。通常從邏輯上無法判斷正確或錯誤，故稱為悖論。

¹² 這裡是指一種以對立統一規律等動態發展的角度來觀察和分析問題。

非常可喜的現象。跳出西方主流研究進路，從實踐的角度看人們如何應對生活，是走向本土研究的一個重要里程碑。有關將中庸實踐思維作為一套心理學研究進路，本文作者有另文詳述（楊中芳，2022）。

五 實徵研究中的「中庸」

前面說過，中庸心理學研究，一直以來，都被其「定義」，這「第一問題」，所困擾及制肘。這對做實徵研究來說，當然是一個致命的打擊。尤其在用主流的研究進路來思考問題時，「定義」是至關重要，甚至是最重要的一個環節（朱利安，2015）。如果不先將定義搞清楚，許多人立馬「扭頭走人」，認為不值得再多看一眼、多說一句。

「中庸」，正如中國語文中所有的字詞一樣，其模糊性是很高的，將之定義清楚不難，但要大家都同意是唯一的定義，根本是不可能的任務。必須視情境，以及認知者自己的背景及立場，去理解之。但是這個困難，我認為並不是完全不能解決。如果每一個人在做研究的時候，都能把他或她自己心目中對中庸一詞的想法講清楚、說明白（我稱之為構念化），然後再依之去研發或沿用適當及精準的研究工具，可以減少許多目前的混亂現象（楊中芳，2008a）。

很不幸地是，遍觀現有的 100 多篇實徵論文，幾乎大家都走了「本末倒置」的路徑：不管在前言中如何解釋「中庸」是什麼，在選用研究工具時，大都沒有按自己所定義的，去製作或沿用測量工具，僅用了以下即將列述的 4 個量表之一（有時，之二）。大家都知道，每一個量表的編製者對中庸這個名詞都有其自己的想法（構念化），這樣，中庸的「定義」，無形中就被這幾個量表的編製者所綁架！

所以在對大量研究進行綜述前，有必要先看看本次綜述論文中最常用的這 4 個測量工具是什麼，以及對其背後對中庸的構想作一番梳理。好在，它們都同出於一個原始的中庸構念化及測量，令列述的工作稍微容易一點。現在先介紹一下這一原始量表。

（一）中庸原始構念化及測量

楊中芳與趙志裕（1997）將「中庸實踐思維」構想成是一套有關要如何行動的思考程序——指引個人在做人處事時，注意什麼要點，思考哪些因素，用什麼準則來選擇行動方案，以及要達到什麼目標。首先，它是一套帶有價值（或稱偏好）取向的決策過程，再則，它包括了一個事後「反省／修正」的「優化」過程¹³。

楊、趙中庸實踐思維量表——由於楊、趙認為「中庸」帶有「價值取向」，他們最先編製的第一個「中庸實踐思維」測量工具是一個「迫選式」的價值量表¹⁴，旨在從受試者的「二選一」抉擇中，探看其價值偏好。受試者被要求在兩個反映不同價值取向的信念陳述句中，選擇一個自己比較贊同的句子，並給出贊同該句子的程度。兩句中的一個是反映某種「中庸」價值思維（樣題：「事情發生時不要急於採取行動，先靜觀一下事態的發展再說」）；而另一個句子則反映的是某種「非中庸」¹⁵的思維（樣題：「處理事情，要當機立斷，免得節外生枝」）。

這一量表原有 16 題，旨在測量 8 種信念／價值取向：天人合一、陰陽並存／互轉、靜觀其變、後果思考、以和為貴、顧全大局、不走極端、恰如其分。前兩項是與文化所持的宇宙觀／認識論有關；接著三項給出思考的重點，要冷靜、採取任何行動要考慮後果、主要是不要破壞人際的和諧氣氛；最後三項是要管控好自己、讓自己不僅只顧自己、不走極端，還要做到與環境維持「恰恰好」的融和關係。

稍後的實徵研究發現該量表的內容跨度很大，加上用的是迫選式測題，其信、效度的計量學數據都不甚理想¹⁶。仔細研判這些測題之後，覺

¹³ 本文作者們原用主流認知心理學的「後設認知」構念，後來融入傳統「體知」的概念，將之稱為「優化」，令自己的行動更趨向「中」的理想狀態。

¹⁴ 作者們認為不用迫選方式，很難測量「價值」。唯有當人們面臨選擇，才看得清孰重孰輕。

¹⁵ 近於華人社會現代化後，人們所持有的價值取向。

¹⁶ 有關迫選題量表的記分，以及與自陳萊克式量表（Likert scale）記分的比較，長年是心理計量學的一個課題。Xiao 等人（2017）的論文是一個最近的例子。本文因篇幅限制，

得有必要將其內容進行篩減及重新修訂。於是，楊中芳（2010）一方面進一步將這一「中庸實踐思維」作更完善地構念化成一個思維體系，稱之為「中庸實踐思維體系」（將在本節（九）中闡述）。另一方面，也參與了用心理計量學標準，對這一原始量表進行修訂的工作（黃金蘭等，2012）。這一黃、林、楊量表將在下面（二）中的第3項作介紹。

（二）後續四個常用中庸量表

從上面這一原始量表發展出來，最為下面要綜述的研究者使用的有四個：

1. 中庸思維量表（以下簡稱吳、林量表）

吳佳輝與林以正（2005）將楊、趙的構念化加以簡化，把重心放在「團體中大家有不同意見時」，個體「由多個角度來思考同一件事情，在詳細地考慮不同看法之後，選擇可以顧全自我與大局的行為方式」（頁255）。根據這一構念化，他們編製了一個13題自陳式量表，亦即要求受試對一個形容自己實踐中庸的陳述句（樣題：「做決定時，我會考慮各種可能的情況」）作符合度評定。量表包括三個維度：(1) 多面性：多方面思考問題；(2) 整合性：做決定時整合自己及大家的意見；(3) 和諧性：著重以和諧的方式處理意見衝突。該量表的信、效度數據都令人滿意（吳佳輝，2006a）。該量表的三個維度得分的相關在.50左右，所以有時也可以合併成一個總分來使用。它是本次綜述的論文中被採用最多的測量工具。

2. 中庸行動思維量表（簡稱趙氏量表）

趙志裕（2000）將原始楊、趙的構念化加以濃縮成，在「處理具體事件時」，人們考慮「如何行動」的三個主要價值面向：(1) 感知方式——顧全大局及認清複雜的互動關係；(2) 行動目標——中和；(3) 行動執行——

執中（辭讓、避免偏激）。這一量表是一 14 題的迫選式工具。也就是說，它和原楊、趙量表一樣，也是在測量中庸思維中的價值取向。趙氏在其研究報告中指出，該量表主要呈現一個主要因子，因此以總分為計。

3. 中庸實踐思維信念 / 價值量表（簡稱黃、林、楊量表）

黃金蘭等（2012）將原有楊、趙量表的 16 個「迫選題」進行修訂。用因素分析及心理計量學的一些指標為基礎，對原量表進行篩減，成為一個 9 題迫選式量表。後經楊中芳、林升棟（2014），用因素分析法反覆測試後，認定該量表基本涵蓋兩個主要成分：(1) 拔高視野——對世事有看高看遠的全面認識，以及有陰陽消長觀；(2) 自我收斂——以和為貴；不放縱自己走極端；以忍、讓、退等收斂手段為處事策略。由於這個量表的計分方式比較複雜，一致性信度係數並不很高。在鄒智敏、蕭莉婷（2014）的一個小型元分析中，包括了 14 個用此量表為工具的實證研究，結果顯示此量表之一致性信度係數在 .59 致 .77 之間，樣本量的大小是唯一的一個影響系數大小的因素。這一問題一直是此量表未能被廣泛使用的原因之一¹⁷。

4. 中庸實踐思維自評量表（簡稱楊氏實踐量表）

楊中芳與陽中華（2014）有鑑於楊、趙量表為一測量個人信念 / 價值之量表，而價值與實踐之間仍然存在不少差異（見下面（三）的討論），故決定編製一個自評式的實踐量表，用以測量人們對自己在平日實際生活中做符合中庸價值之行動的程度，特別是關於實踐中庸價值不當時，可能遭遇的心理困擾。該量表共 25 題，包括四組子構念：沉著克制、多方慎思、事後反省及迷惘委曲（樣題：「事情想太多、太複雜，令我感到迷惘，不知所措」）。信度檢驗得到內部一致性係數在 .60-.85 之間。效度方面，與正向家庭功能評定有符合預期的顯著正相關。

這一量表有兩個特點：其一，它是唯一的一個工具包括了探測中庸思

¹⁷ 許多學術刊物要求用信度高於 .70 以上的量表作研究工具，才可被接收。

維構念化中，有關「過與不足」之間作「度」思考的量表。它反映了人們作「反省／糾正」的心理歷程（樣題：「對做過的事，我會斟酌自己是做得太過分了，還是不夠」）。其二，它也是唯一的一個工具探測了中庸思維可能帶來的負面心理後果（樣題：「覺得世事瞬息萬變，我很難掌握自己的方向」）。這一量表與吳、林量表同為實踐自評式量表，但測量的內容相似度並不高。吳、林量表沒有測量沉著克制、事後反省及迷惘委曲；楊氏量表沒有測到吳、林量表的整合性、和諧性。

李子萱等（2018）曾對一個大學生樣本，同時施測了吳、林量表及楊氏實踐量表。提供了一個機會探看這兩個實踐型中庸思維量表之間的關係。結果發現楊氏中庸實踐思維與吳、林量表的相關結構是：多方慎思及事後反省與吳、林的三個因子都有不同程度的顯著正相關，反映它們都與思考有關。但是沉著克制與迷惘委曲則都只和吳、林的多方性有顯著正相關，與整合性及和諧性則沒有顯著相關。這一結果顯示，兩者如共同使用，可覆蓋更大的實踐思考重點。

（三）中庸價值與實踐

以上這四個量表，看似相似，但其作答方式，反映的卻是兩類構念：價值與實踐。從心理學的角度來看，價值與價值實踐是有差別的。一個人永遠可以聲稱自己具有某一價值，但在實際生活實踐層次，並不一定能身體力行。即使能力行，也不一定做得到把該價值表現出來，甚至在實踐過程中會出現「心有餘而力不足」的現象，令自己進入迷惘委曲的狀態。

依據此一立論基礎，我們可以說，吳、林量表，以及楊氏實踐量表，都屬於「依自己實踐的情況」作答的自評式量表，每一個測題句大多以「我」開頭，或以「我」為主詞，受試給出的是自己的行為符合測題中描述的程度。而趙氏量表及黃、林、楊量表則均為價值量表，反映的則是「理應」或「最好」這樣做的層面。

在這次對中庸論文進行綜述過程中，遇到幾個研究，同時包括了價值及實踐自評這兩類型的中庸量表，從而容許我們看看價值與實踐的關係。楊中芳與林升棟（2012）的一個研究中，發現黃、林、楊價值量表的總

分和吳、林實踐量表的三個子量表之得分的相關為：多面性，.22；整合性，.379；和諧性，.273。

楊中芳等人（2014a）用 856 個成人樣本，求取了黃、林、楊量表的兩因子及楊氏實踐量表四因子的相關。結果發現，拔高視野與三個實踐自評因子得分有顯著正相關，但都不高，在 .15-.22 之間；與迷惘委曲則如預期有顯著負相關。另一因子——自我收斂與多方慎思和事後反省有略高的顯著正相關；但與迷惘委曲沒有顯著相關。這後一結果表明，人們的自我收斂並沒有帶來委曲迷惑¹⁸。

高瞻與李炳潔（2014）用 112 個憂鬱病例為樣本，發現吳、林量表的意見整合總分與眾多 SCL-90 自評憂鬱症狀沒有相關，但與黃、林、楊的價值量表中的自我收斂則有顯著負相關，尤其在人際關係敏感度、偏執、強迫症及精神症等方面的相關甚高。這一結果表明，自我收斂價值透過在人際關係的自律，令其與人相處較融洽，從而與抑鬱症的負向關係顯著。

鄭淇等（2014）用 583 大學生樣本，所做的有關大學生中庸思維與寬恕傾向的研究中，同時用了吳、林量表，與楊、趙最早的信念 / 價值量表，得到這兩個量表的總分相關為 .51。但吳、林量表得分與寬恕傾向得分無顯著相關；而楊、趙量表與寬恕傾向得分有顯著正相關（.25）。可能這是因為寬恕與一個人能不能整合不同意見的關係不大，卻與一個人在與他人交往時要自我克制、與人和諧相處有關。

以上這些研究表明，價值量表所測的與實踐型的自評之間關聯性都不是很高。研究課題的內容本身與選用什麼量表之間的關係也是複雜的，在解釋中庸研究的結果時，必須更具體地弄清楚，用的是哪一個測量工具，它測的到底是價值還是實踐自評，以及它們測的是什麼內容，才能知道研究結果要如何解釋。不能再是一股腦僅用「中庸思維」這個大帽子扣在所有研究結果之上，做更細緻化的探討是重點。

¹⁸ 本文作者用「全息」來取代常用的「全局」或「全域」，是因為「全息」不只是指看問題的全面性，還有其「有機性」——全域各單元間的相互牽動關係。

(四) 現代人們心目中具中庸特性的人

在前面的綜述過程中，曾涉及一些批評，有關用傳統儒家經典中說的「中庸」來作實徵研究的基礎是太脫離現實了！在現實生活中，一般老百姓，雖然時不時也在喊中庸，但基本上他們認識的中庸，與這些理想相距甚遠。

這一反對的聲音，不得不讓我們想去看，一般老百姓心目中的中庸是個什麼樣子。最容易探討這一問題的方式就是直接去問生活在華人社會的老百姓，讓他們自行去描述，在其周圍認識及來往的人群中，哪些人他們認為具有「中庸」特點，以及為什麼他們這樣認為。從他們的答案中，我們可以找出「庶民」的定義。

不過，在未綜述這些「庶民」想法之前，必須在這裡先指出，「理想與現實」有差距，並不成為不研究中庸的理由，除非研究者仍持早年「文化一個體」關係的「刻模論」——什麼樣「文化」的大餅，就刻印出什麼樣「個體」的小餅。當今學者，包括本文作者，大都採用「人們生活在文化中」的理論。該理論認為，文化價值與人們現實生活中如何「實踐」或「應對」這些價值可以不是同一回事。也就是說，按照「中庸」價值去作的行為，與老百姓在這一價值強烈指引下作的「應對」行為，應該分開來看。甚至，可以說，生活中的實踐或應對，都應該是中庸心理學研究的重心。

1. 成人學員心中的「中庸」

杜旌與姚菊花（2015）採用了一個包括 371 個 MBA 學員的成人樣本，用開放式問卷問：「你認為什麼是中庸？」請受試寫 20 個詞條。結果用文本分析可歸入 5 類特性：(1) 執中，包含不走極端、折中、不偏不倚等；(2) 與環境保持一致（簡稱「一致」），包含大局觀念、注重平衡與和諧；(3) 慎獨自修，謹慎低調等¹⁹；(4) 消極成就，包含平庸、隨大流等；(5) 消

¹⁹ 這裡用的慎獨與《中庸》一書原意：「莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」好像有出入，可能是對慎獨的通俗理解。

極規避，包含明哲保身等。

進一步作因素分析後，得出一個最核心的因素是由(1)及(2)綜合而成的「執中一致」，指的是個體用「中」以保持與周圍情境互動時的一致性。這個結果與本文前面所述的各項中庸理念相近，倒是後三項特性反映了人們在實踐「執中一致」的價值之時，卻也反映了不少實現的「權宜之計」——收斂、低調、規避、明哲保身。而這些特性，可以說，都是前面所述那些反對把中庸當成理想來研究的學者們，所說的「假中庸」。

2. 企業界心中的中庸領導

辛傑與屠雲峰（2020）請 6 位國學與管理學領域的專家和 21 位企業管理者進行結構化訪談，並用開放式問卷，得到 672 份數據，對其中 336 份答案做探索性因數分析，另外 336 份答案做驗證性因數分析。從中整理出中庸型領導的 5 個特性：合度用中、整體和融、至誠化人、權變通達、包容接納。並用之編製了一個 25 題的中庸領導量表（樣題：「我的領導說話、做事在分寸感上總能恰到好處」）。該研究報告指出量表具有較好的信度與效度。

這裡找到的 5 個特性與前面杜旌、姚菊花的結果，可以說是大異其趣。除了合度用中、整體和融，其他三項都比較新。「至誠化人」、「包容接納」好像是前面所講過的中庸構念化中都沒有提及的。但是因為此研究的對象為企業領導，以華人領導有家長作風的特色，要作道德表率，所以得到這一結果也是意料中的。另外，權變通達的特點也是在前面的 4 個中庸量表中沒有見的，它應該與領導處事的「應變能力」有關。至於包容接納是與管理及激勵員工有關，兩者理應是任何領導的要件。這個研究說明，對不同的生活領域及不同生活或工作經驗的人，中庸特性的內容也不盡相同。

3. 大學生心中的中庸自我調控

大學教育中的學生適應及管理問題應該也可以是中庸應用研究的重點。所以也有幾個自製的相關量表出爐。李啓明（2011）編製的中庸實踐

思維量表，包含 22 題，內容包括在人際、事件、自我三個區塊的中庸實踐思維，用之來研究它與社會適應的關係。徐圓圓（2012）傳承林升棟（2005）的「即 A 又 B」的陰陽並存自我概念，自編了一個大學生中庸自我問卷，包括適生調控、陰陽思維、外在平和體驗、內在適度體驗。研究作了各年級得分比較，發現大一比大三有差異，前者中庸分較高，大專院校高於重點及普通高校。衝突應對策略方面，高中庸自我者多選擇合作方式解決人際衝突。這兩項研究都把中庸與自我內外的調適連在一起。

劉俊（2011）自編大學生中庸思維量表，包括和協性、變通性、多面性及折中性。也作了得分比較，發現大一比大三高、出自城市比出自鄉村高、大學生幹部高於非大學生幹部。中庸思維總得分與積極應對、積極情感，和生活滿意度都有顯著正相關，表明他的研究主要是從大學生的社會適應來構思的。但是為什麼這裡有兩個研究都發現大一的學生的中庸思維都比大三的學生高，是一個值得進一步探討的問題。是大一時候比較「順從」文化價值；到大三時則比較會「應對」文化價值嗎？

4. 中庸與處世的圓滑性

黃克劍（2020）曾指出，孔子固然首先提出「中庸」一詞，但他並沒有對這個詞作太多的描述及解釋，總是以舉例（舜、顏回等）的方式，要其弟子從學習中自行去「體悟」中庸是什麼、要怎麼做。正因為這種言簡意賅的教學方式，留給儒門後進，以及現代生活中的老百姓，很大的詮釋及實踐空間。黃氏指出，即使在南宋朱熹生活的時代，人們也有同感而作同樣的「應對」。他摘錄朱言：「今人說『中』，只是含糊依違，善不必盡賞，惡不必盡罰，如此豈得謂之『中』！」黃氏認為，「賞善罰惡皆『不必盡』，即是苟且於善惡之間，如此在善惡間的『含糊依違』則必致『中』或『中庸』被褻瀆為圓滑世故之辭。」（頁 46）。他進一步指出：「中」或「中庸」在近世往往被詮釋為隨機性的調和，或騎牆式的「折中」，都是很普遍的現象。

由此可見，中庸的被視為「圓滑」不但由來已久，而且也由來有自。它可能與其「以和為貴」的價值觀相關，從外表行為看，總是想在人際之

間作製造和諧的推手，但是內心恐怕還是要把握「擇善而固執之」的自主堅定立場，才能是真正的中庸之道（林以正，2018）。李華香（2005）以大學生為樣本，詢問有關人們在解決人際衝突時的行為表現，得到了三個與中庸相關的特性：圓滑性、克己性及自主性。這一結果反映這種「外圓內方」確實是人們心中「中庸」做人處事風格。但是要如何將之與「滴溜滑」的公關高手區分開來，是很值得研究的課題。

（五）中庸實踐思維體系的建構

楊中芳（2010）在尋思如何做「中庸」心理學研究的過程中，體會到它的博大精深，與中國文化深層結構的盤根錯節，抓拍它成一套深埋於中國歷史／社會／文化脈絡中的實踐思維體系，命名為「中庸實踐思維體系」（簡稱「楊氏中庸思維體系」）。之所以稱之為思維體系，是因為它包括 5 個層次，共 10 個板塊的相關構念。她還繪製了一張構念圖（簡稱「楊氏中庸構念全圖」，見頁 176），將這些構念鋪陳開來，並用線條或箭頭連接成爲一個大體系，作爲日後中庸心理學研究的路線圖。現將這 5 個層次、10 個板塊分述如下：

1. 「集體文化」層次

反映的是華人集體生活的歷史／社會／文化脈絡。包括有傳統文化的「陰陽、五行自然運行」的認識觀、「天、地、人合一」的宇宙觀，以及「一分爲三、以中爲美」的價值觀（龐樸，1995）。

2. 「個人生活哲學」層次

在第一層的集體文化脈絡裡生活的每個人，或多或少都會有一些相似的理念，有關人生的目標、要如何理解／看待世事、要怎樣來過日子等。這些有關「生活哲學」的想法包括在 3 個構念板塊之中：（A）看人論事觀：全息與陰陽消長思維；（B）生活終極追求：「內外和諧」的狀態（「處中」）；以及（C）處世原則：處理日常大小事的指引，如顧全大局、不走極端等。

3. 中庸實踐思維的核心層次之一：擇前思考

這是楊中芳、趙志裕（1997）最初提出的「中庸實踐思維」構想的核心部分。是用個人在作「具體行動思考」時的3個階段性的構念板塊來表達之。（D）擇前審思（慮）：沉著冷靜地釐清當前形勢的脈絡、找到關鍵思考要點；（E）策略抉擇（略）：拿捏最佳（洽到好處）行動方案（「用中」）；（F）執行方式（術）：選擇最能達到維持內外皆和諧的做法來解決問題（「中和」）。在（D）（E）（F）這3個階段的思考中，一些華人耳熟能詳的指導原則浮出水面；如，審時度勢、多方權衡、後果思考、合情合理等等。

4. 中庸實踐思維的核心層次之二：事後反思

這是楊、趙初始中庸實踐思維構念化的最大特色。它是具體行動後進行「反省／修正」的「優化」過程，包括2個同時進行的構念板塊：（G）對剛處理過的事情進行「過」或「不及」的評估，找出偏離，以備下回合作修正；（H）則是從道德修養的層面，反省／修正自己的思考，向「盡己之心為人、推己及人」的方向精進，逐漸將「他人」納入「我」的界限之內。如此，（G）和（H）兩者相輔相成地構成了儒家「中庸」的重心——和諧處世及道德修養。

5. 心理健康層次

是有關運用中庸思維為指引，採取了「中」的行動方案後，對行動者所產生的心理效果。可分兩個構念板塊來看：（I）處理特殊事件後的立即心理效果（簡稱行動後果）。它可以用「恰恰好」來描述之。這個心理「效標」也可以用一般俗語，如「無怨無悔」、「問心無愧」、「心安理得」等來表達。如果在處理一件事之後沒有這些效果，中庸思維者就會促發上述第4層次的「反省／修正」過程；（J）長期心理效果——是行動者日積月累實踐中庸之道後，所養成的一種「安適愉悅」的穩定心理狀態。它也應該與在「個人生活追求」層次中的（B）終極追求——「內外和諧」心

理狀態相呼應。

這樣一個中庸實踐思維體系構念全圖的特點，是它的宏觀性、層次性及過程性。研究者可以在這個大的架構下的 5 個層次、10 個板塊之間進步比較細緻、精準的研究。例如，在同一層次的不同構念板塊之間做聯繫研究：在（A）中的全息思維與（C）中的顧全大局之間求相關；也可以找一些跨不同層次的構念板塊來做鏈接研究：例如，在（A）中的全息思維與在（D）中的審時度勢之間求相關。

在作了像上述這樣「有的放矢」的精準實徵研究之後，再將研究結果釘回到這一構念全圖的大架構之中，去作整合研究。如此，我們不再是「在中庸的大海中任意下鈎撈魚」，各鈎各的，而是把大家的努力扭成一股力量，讓中庸心理學研究能更穩健成長。

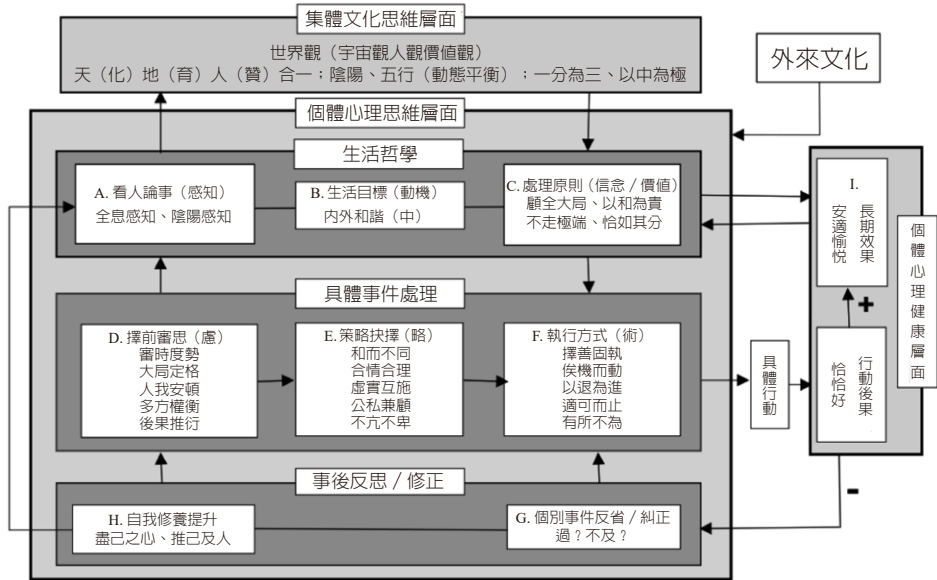


圖5-1 中庸實踐思維體系構念全圖²⁰

²⁰ 原始圖出現於楊中芳（2010），後經多次修改。

六 具體實徵研究綜述

由於這次綜述的實徵論文所涉及的面很廣、很雜，本文是按下面的思路來整理的：(1) 首先是對具有中庸思維者的認識研究，亦即他們是什麼樣的人，基本社會人口特徵是什麼等；(2) 他們在基本心理機制上有什麼特性；(3) 具有此一思維者在個人生活上受到什麼影響，亦即中庸思維對個人的直接作用為何；(4) 中庸思維在兩個心理變量之間扮演了什麼樣的間接角色：中介作用，還是調節作用；最後，(5) 再對一些特殊、但有趣的、值得進一步探討的研究作一番焦點介紹。

(一) 中庸思維作為主要變量

1. 誰是比較具有中庸思維者？

韓悅（2019）曾對 2010 年以後的中庸研究作了一個元分析，提供了一個憑借數據來做的扼要總結。她找到 325,465 個獨立樣本作爲研究物件，分析了性別、年級、生源地等因素的不同水準，在中庸思維得分的差異。同時也對中庸思維與部分心理健康及組織管理變數的相關進行元分析。結果是，大學生樣本中，大一與大二學生之間、大一與大三學生之間、農村與城市生源之間，存在顯著差異。

楊艷培與鄔欣言（2016）用了 553 個不同職業群體的樣本，其中包括學生 288 多人，糾紛調解員 131 人，其他職業成員 134 人。發現用吳、林量表所測得的中庸思維強度各不相同。其中糾紛調解員得分最高。而其中工作 5 年以上的 65 人與 5 年以下的 69 人在中庸整合性上分數有差異。在其他人口變量上，年齡差異不大；文化程度愈高得分愈高。以上這個研究顯示，教育程度、職業及工作經驗，特別是有關調解人際糾紛的工作經驗，影響了中庸思維的出現。

2. 少數民族樣本

李子萱等人（2018）用在重慶兩所大學中就讀的 200 名藏族、200 名

彝族及 173 名漢族大學生為樣本，作了一個跨民族中庸思維研究。這些少數民族的學生「漢化」的程度是比較高的，所以並不一定代表其原出民族的特性，而是代表某種程度漢化的少數民族學生與漢族的差異。用的是吳、林量表，發現一致性信度係數都不算高（.44-.66）。作驗證性因素分析，發現少數民族學生的因素結構與漢族有些差異。半漢化少數民族學生的第一因子為整合性，第二為和諧性，第三為多方思考；對漢族學生來說，第一因子為多方思考，整合性第二，和諧性第三。

這個結果表明對少數民族學生在漢族為主的生活環境裡，與大環境差異的整合是重要的，可能是具最大挑戰的，因此個別差異比較大。對漢族學生來說，思考問題的周全性是比較有個別差異的。在第二個子研究中，研究者深入訪談了 19 名哈沙克族及 20 名蒙古族學生，看看他們如何適應在以漢族居多的大學裡的生活，特別是飲食的問題。同學們適應不同文化環境的方式由參與到隔離不等。這一有關飲食適應上的差異很具體及普遍，可以是未來研究中庸融合的一個很鮮活的本土題材，值得多加利用。

3. 憂鬱病患樣本

高瞻等（2014）比較了正常人與憂鬱病患之間在黃、林、楊中庸信念 / 價值上的思維差異。結果發現在對量表逐題得分進行比較分析時，兩組在以下的測題上存在顯著差異：(1) 遇事要沉住氣不要衝動；(2) 以大局為重，不要只顧自己；(3) 有忍讓饒人之心。這一結果好像反映憂鬱患者對控制衝動、考慮別人，以及用忍讓作自我收斂，這三方面的價值觀與正常人有所不同。這一結果顯示由缺乏全息觀及自我管控所引發的不良人際關係，可能是憂鬱的一個源頭。

（二）中庸思維的內在心理歷程：知覺、腦 / 認知及情緒活動

1. 社會認知結構

張仁和等（2014b）讓一大學生樣本對一些與中庸思維相關的實驗材料作三個社會認知層面（溫暖、能力、高 / 低激發正向情緒）的評定。中

庸實驗材料包括圖片 3 張及詞語 9 個；另外再加入 7 個強調當代社會變遷的對照組材料。結果發現受試認為中庸材料，相較於社會變遷材料，更具溫暖及能力感，也有較高的低激發正向情緒，和較低的高激發正向情緒。同時，評定者本身的黃、林、楊中庸思維水平，加強了他們這樣評定的結果。

李子萱等（2019）從另一個角度研究了大學生的中庸思維與社會認知基本維度中的能動性與社群性之間的關係。能動性是指大學生的社會活動是聚焦於問題，並以成就為目標；社群性是指社會活動是基於聚焦人際關係，以和諧為目標。結果中庸思維高者，社群性高於能動性。而社群性高 / 能動性低者，中庸得分最高，而不是兩者都高者。這一結果反映中庸思維與處理人際關係的重要性。

2. 全息思維

只有一個研究將中庸思維與視覺資訊處理能力連在一起。Chang 與 Yang（2014）在臺灣用了 130 個樣本，做了兩個實驗研究，結果發現用吳、林量表測得的高中庸思維者，視覺資訊處理的範圍比較大，能力比較強，更能同時平行處理由很多來源給出的資訊，因此可以說是採用了比較全域的、有彈性及有效率地的知覺處理方式及策略，來應對外在世界提供的資訊。

黃金蘭等人（2014）在實驗室中，先用情緒詞來促發中庸思維，然後探研「全息思維」的作用。結果發現情緒詞促發這一操作，令黃、林、楊量表測得的高中庸者，在認知作業中，展現顯著的「整體優先」特性。但如果將作業前的情緒促發取消，這一優先現象消失。這一結果似乎說明即使是高中庸思維者，其「全息思維」也必須在特定情況下才會被啟動。那麼，除了情緒詞可以促發中庸思維之外，還有什麼其他手段可以達到同樣效果，則有待進一步探討。有可能吳、林量表所測的「當團體中大家有不同意見時」，是另一個促發機制。

3. 陰陽思維

林升棟（2014）研究發現有較強的陰陽消長感知者，傾向於感知自己同時具有看似對立的人格特質，亦即有陰陽自我感知。同時，陰陽感知強者，較能在看過有關一個陌生人的負面描述後，仍然預測該人還會作出正面行爲的可能性。作者指出華人慣性陰陽消長思維是「正轉負」，唯有用「負轉正」這一反慣性思維才能更有效地測得個人的陰陽消長思維。

林瑋芳等人（2014）請大學生樣本書寫故事時，分析其文本，應用轉折詞的頻率為測量陰陽消長思維的工具，來探看人們採取陰陽轉念的時機。結果發現中庸思維者的轉換思維與心理適應能力的關係，是受到轉換時機影響的。亦即，在悲傷打擊中要快速作「抽離」轉念；但在喜事臨門時則要先體驗一陣美好心情再作「思危」轉念，才能維持良好心理適應。

孫蓓如（2014）用故事完成法研究陰陽思維時，發現這一思維的重點並不在於對立雙方的同時存在，而在於在遇到極端事件時能啟動轉折思維（轉念）。她用自編的「未完成故事」，要受試將故事接下去完成，再作文本分析，確定陰陽轉折次數及方向等。結果也發現當面對正或負的極端事件時，「正轉負」的次數較「負轉正」來得多。同時，轉折次數多者，較不易作出極端判斷。

4. 長程思維

余思賢等人（2010）曾研究過一個與中庸思維有關的思維取向——長期取向，與心理健康指標的關係。作者們定義長期取向為個人從廣闊的時間視域中詮釋當下經驗的取向。用他們製作的一個「長期取向量表」，施測於一組大學生樣本，發現量表中有關「未來取向」的部分（樣題：「預估事情未來的轉變，讓我體悟什麼才是現在該把握的事情。」）與中庸思維構念內含的「全息思維」的兩個主要向度，「注意範圍」與「因果關係」，有顯著正相關。這一結果顯示，對未來形勢發展的關注，與個人把注意力放在整體局面，以及重視事物的因果關係有相連的現象。

5. 情緒活動

汪曼穎等人（2014）想看看當中庸思維被四種不同的情緒性刺激（高激發正或負；低激發正或負）促發時，具不同中庸思維程度的受試在注意力、記憶及情緒處理方面有什麼不同。結果發現黃、林、楊量表測得的高中中庸思維者的注意力不受情緒刺激性質的影響，但是他們的記憶卻在低激發情況下出現正向情緒偏誤。而低中庸者，與老年人樣本得到的結果相似：在注意力上，出現對低激發負向（相對於正向）情緒刺激的注意力有不能脫離的困難。這一研究說明高中庸思維者可能透過避免對負向情緒刺激的注意力，來達到調節情緒致「中」的狀態，並借之獲得對低激發正向情緒刺激的較佳記憶。而低中庸思維者較容易停留在負向情緒裡、無法抽離。

張冬梅（2016）用了3個學生樣本，探看中庸思維對促發情緒反應的影響。結果發現，吳、林中庸思維水準顯著影響情緒識別與體驗：高中庸組對正向高激發情緒圖片識別力強，反應比低中庸組快且準。同時，他們對積極事件的情緒體驗得分高；對消極事件則比低中庸者低。他們對正向情緒圖片的強反應說明，中庸思維對積極情緒有更大的增強作用。最後她也發現中庸思維可以透過實驗操作被促發，但是只有黃、林、楊量表得分高者的實驗組與對照組有差異，在用吳、林量表測得的中庸思維上兩組沒有找到差異。這一結果與前面黃金蘭等人（2014）的結果，有相似之處，似乎說明具中庸價值者有待適當情境來促發，才會束諸行動。但是高中庸實踐者，則不待這種促發。這正是中庸價值與中庸實踐的不同。

曾韻與程樂華（2018）研究了人們同時能感受兩種以上情緒現象的能力與中庸思維的關係，特別是同時感受相反方向情緒的能力（具多維度趨避情緒空間）。結果發現黃、林、楊中庸思維者，比較具有這種情緒識別能力，他們也比較以符合中庸的原則來處事。

以上這幾個研究說明。中庸思維與人們情緒處理的關係是顯著的、穩定的，但是還有待更具體的去探討是什麼機制讓它發揮作用的：是對情緒的敏感度？控制能力？還是處理情緒的靈活度？下面綜述的一些研究給出

了一些線索。

6. 自主性

自主性在心理學是指行動的動力是來自行動者內心意願（自控），而非「為他人而做」（他控）或「被利誘而做」（利控）等。林以正（2014）注意到，中庸做人處事的指引；例如，要為他人著想，用「退」、「讓」、「忍」來處理人際衝突等，都反映出看似不自主的軟弱行為。這是不是表示中庸行動者的行為動機缺乏自主性，而更多地是受制於他人或外力呢？他讓 342 名大學生填答了一個衝突處理量表及一個測量自控 / 他控 / 外控的自陳式動機量表，結果發現黃、林、楊中庸思維高者，在解決衝突時，會試著綜合考慮很多不同的因素，找最佳折衷點。但是這兩者的正相關是透過自主動機的中介，表明中庸思維與自主性的正向相關，才是中庸行動的動力。這一結果與李華香（2005）及杜旌和姚菊花（2015）的自主性研究結論相同。杜、姚的研究指出人們心中的中庸行為是與被動的從眾行為不同。「中庸思維」表現的是「個人主動感知環境，預測未來變化，並進行自我調整，以配合環境的做法」。

7. 人格特徵

出乎意料地，對中庸思維者的人格特徵的研究並不多。葉曉璐與張靈聰（2012）考察了黃、林、楊中庸思維與 5 大人格特徵的關係，發現高中庸思維者比較具有嚴謹、又隨和的人格特性，無視或沒有察覺這兩個特性有不能同時存在的問題。這一結果與前述林升棟（2005）的研究結果相互呼應。

總結以上對高中庸者心理機制的研究，我認為非常關鍵，是我們要具體理解中庸思維如何影響行動的一個必然要碰觸的課題，不可迴避。可惜，這方面的研究太少，樣本太小，又偏重大學生樣本等因素，還沒有累積足夠的依據來下定論，從而也不容易進入深層探討。將來必須借重更多認知及腦科學、情緒研究學者的專業知識及合作，才能更細緻地了解中庸思維的基本心理機制。

(三) 中庸思維作為自變量：中庸思維如何影響行為？

1. 降低自我矛盾衝突感

王飛雪、劉思思（2014）發現當受試的兩個看似對立的特性（如，積極性與消極性）被同時啟動時，所產生的自我不一致及衝突感，會因中庸思維，透過整合性思維過程的中介，而降低。黃、林、楊中庸思維促發了整合思維去作協調，從而降低了對自我認識的衝突感。這結果與前面所述的幾個與自我描述相關的研究都有相似的結果（如，林升棟，2014；葉曉璐、張靈聰，2012）。這些與陰陽觀相關的自我研究應該是發展本土自我理論的基礎²¹。

2. 增加購買新產品意向

Sheng 等人（2019）透過對 456 個消費者的網上調查，探討中庸思維如何影響消費者購買綠色產品的意願，結果發現兩者的正相關，是透過生活方式的特性：價格意識、引領潮流能力、對長遠產品技術發展及發明的意識等三個因素為中介的結果。這一結果表明至少這三個因素的後兩個，可能與中庸思維內涵的對全面動態走勢的敏感度有關，值得進一步探討。其實，中庸思維與消費行為的關係研究，應該是很有潛力的一項本土研究，因為消費及購買是與人民生活息息相關的，可以做研究的題材很多，可惜本次綜述僅此一篇。

3. 提高員工創造力 / 變革行為 / 創業意願

Yao 等人（2010）的一個研究，找了 273 上級主管—員工組合為樣本，探測了中庸思維、員工創造力兩項自評，與主管對該員工的創新行為的評定，三者之間的關係。結果發現趙氏量表的高中庸思維員工，其自評創造力與主管對該員工的創造行為評定沒有相關；低中庸思維者，兩者有顯著正相關。作者對這一結果解釋是，高中庸者容易做「妥協」，因而在工作

²¹ 自我是心理學研究的重要課題，由於篇幅關係，在本文不作討論，將另行以專著論述。

上不需，也不求創新。但是這一說法似乎並不能解釋為何自評與領導評之間會沒有相關。難道高中庸者自認為自己的「妥協」是一種創意嗎？這一研究結果確實很難找到合理的解釋，一直以來引發不少討論。

高中庸思維者的創造力自評到底受到什麼機制的牽制，讓該自評與（主管評定的）現實的表現沒有關聯？是員工對自己的創造力受中庸思維影響產生誤判？還是高中庸者與其主管間的人際關係因素起了化學作用，影響了兩人的評定？可惜，10 年過去了，這一研究結果沒有被重複再驗²²，所以這些疑問至今沒有解答。不過，這一研究的一個可貴之處在於，它用了主管的評定為效標來考驗自評創造力的效度，像這樣一個計設是當前中庸調查研究中最缺乏的。大部分現有研究都是以自評數據為主，這一研究結果已經說明這種自評的效度是有待商榷的。

張光曦與古昕宇（2015）研究了「中庸思維—員工滿意度—員工個人創造力」三者的關係。發現吳、林量表中的整合性與和諧性與員工個人創造力有正相關。反映需要作策略整合或人際和諧處理時，需要創造力的加持。廖冰與董文強（2015）研究了在知識型員工中，中庸思維對個體創新行爲的影響。發現組織和諧在兩者間部分起了中介作用。這一研究與早前的另一研究結果相似（胡新平等人，2012），說明企業人際環境對中庸思維與創新行爲正向關係的重要性。但為什麼人際環境好，員工的創造力就能發揮出來，是值得進一步研究的問題。

杜旌等人（2018）嘗試探索中庸價值理念對創新的影響。將創新細分為漸進式和激進式創新。以 32 個團隊 167 名員工為研究對象，探索中庸的「執中一致」價值取向對兩種創新行爲的作用。結果顯示員工中庸價值取向顯著抑制激進式創新。但是在高中庸氛圍情境下，中庸價值取向對漸進式創新有顯著促進作用。

Zhou 等人（2019）用了 EEG 的技術來探研中庸思維中的兩個型式與 RAT（remote association thinking）的關係，RAT 通常被認為是與創新的

²² 這裡充分反映當前中庸研究的特色，都是一次性研究，沒有後續追蹤，令問題無疾而終。

神經活動有關。以 36 個學生為樣本的研究結果發現，在啟動了具有整合性的「即 / 又」（either-or）思維時，RAT 的活動比在啟動具有折衷式的「不 / 不」（neither-nor）²³ 思維時要強，表明前一類的中庸思維與創造力的關係比較大。這個結果很有趣，跟在前面討論到陰陽消長思維時的「正轉負」慣性思維，有異曲同工之處。在這裡，華人的慣性思維似乎是思考「即 / 又」的整合，而不習慣考慮，像「不亢不卑」這樣的「不 / 不」整合。當然，更重要的問題是：為什麼中庸思維的整合思考能促發創造力？這是一個需要好好想一想的問題。

楊海（2019）：將中庸思維細分為三個內涵來思考它們對創造力的影響：陰陽消長思維、和諧觀及全域思維。作者把創造力分為兩個維度：流暢力和獨創力。當實驗組操弄了陰陽消長思維後，相比對照組，在流暢力維度上得分顯著要高；在獨創力維度的表現上也較高，但差異沒有到達顯著。顯然陰陽消長思維所引發的「轉念」，活躍了人們的思考空間，從而增加創造的機會。

在測量和諧觀時，將和諧觀分為兩個維度：避免分裂和促進和諧。結果發現兩者與流暢力沒有顯著相關。但避免分裂和獨創力則呈現顯著負相關；促進和諧和獨創力則沒有顯著相關。在對全域思維和創造力的研究中，它與流暢力和獨創力之間都沒有顯著相關。

這一研究結果深入剖析了中庸思維的不同面向，與創造力的不同維度之間比較複雜的關係，更細緻地找到中庸思維對創造力產生正及負向影響的可能途徑，部分回答了前面一些研究所引發的一些問題，展現了中庸心理學研究向更深層次探索的努力，值得讚賞及鼓勵。

吳士健等人（2020）發現吳、林中庸思維與員工創造力的正相關是透過知識隱藏（當收到他人的知識請求時，有意保留或隱藏知識的行為）為

²³ 在該文中，neither-nor 被稱為是 eclectic，有待商榷。該字在英文中不表態，騎牆派，也帶有沒有「創意」或「主見」的貶意。其實在中文中的「不 / 不」，不一定是這個意思。例如，「不亢不卑」是一種很正面的、很有主見的中庸思維。重點不在「不 / 不」，而在「不 X 不 Y」中的 X 及 Y 是否有陰陽對立的意思。如果有，才符合中庸的意思。

中介，中庸思維與知識隱藏有負相關；而後者又與創造力有負相關，表明具中庸思維者只作合理程度的知識隱藏，從而導致與創造力有正相關。同時另一個變量，知識心理所有權（個體感知到某一有形或無形的事物是屬於自己的）卻調節了中庸思維與知識合理隱藏的負相關，知識所有權概念越強的員工，中庸思維對知識合理隱藏的負向影響越弱。

杜旌等人（2014）探研了中庸思維與員工的變革行為的關係。員工變革行為是指員工順應、參與企業變革的行為。結果發現，當員工具有高變革認知時，中庸價值取向對員工變革行為有顯著促進作用；當團隊中存在高同事消極約束時，中庸價值取向對員工變革行為有顯著消極作用。這顯示中庸價值取向影響員工變革行為是依據情境（團隊氣氛）不同而變化的。

另一種創新是指大學生願不願畢業後去創業。李星星與卜正學（2019）將創業分為創業意願及創業激情兩方面來研究，發現吳、林中庸思維與大學生創業意願有顯著正相關，並且良性競爭態度（指為自我實現而產生的一種積極主動性的競爭）在中庸思維與創業意願之間有中介效應。中庸思維與創業激情之間的交互作用對於良性競爭態度和大學生的創業意願都具有顯著的正向影響。

以上這幾個研究結果讓我們看到，目前中庸思維與創造力或創新行為關係的研究是零星的、多樣的、複雜的。有的與員工思考轉換能力相關，有的與其對知識的開放性有關。還有的與人際關係製造的和諧工作環境有關。甚至還有發現中庸思維可以是一把雙刃劍，一方面有增加創造力的可能性；另一方面也可能減低獨創性。其作用背後的歷程還需要進一步細探，並找出關鍵點，作「有的放矢」的研究，而不是在黑暗中打靶，打完即走人。

4. 增加員工建言行為

段錦雲與凌斌（2011）提出高中庸思維員工有可能使用「顧全大局式」建言的構想。這裡顧全大局是指員工注重根據具體情境所得來的回饋，來修正自己的建言行為，從而實現了建言目的，並且維持了整體工作環境的和諧。他們推斷，這樣的員工在建言時，會更加謹慎地判斷主管的意圖，

而不會輕易表達自己的觀點以免「犯上」。爲此，反而是建言的對象——主管「從善如流」的德行，才是影響這類顧全大局式建言成功與否的關鍵。這裡所述的顧全大局式的建言行爲，其實是指具中庸思維員工的靈活性，善於見機行事，不輕易盲動。

王曉婷與王萍（2017）研究了用吳、林量表測得的中庸思維與兩種建言行爲（促進型與抑制型）的關係。結果發現員工感覺到組織支持，強化了中庸與促進型建言行爲的正向關係，以及弱化了中庸與抑制型建言行爲的負向關係。

Qu 等人（2018）從另一個觀點來看建言行爲，提出了和諧建言（harmony voice）的構念——在符合工作團隊的整體氛圍（包括態度，行爲及規範）下，提出的建言。也就是說，不把建言行爲看成是由主管與建言者兩人的特質來決定，反而是工作團隊氛圍這一環境因素是重要因素。結果發現用趙氏量表測得的中庸思維與建言行爲的正向關係，確實受到工作團隊整體氛圍是增進性的，還是阻礙性的影響。增進性氛圍加強了中庸思維與建言行爲兩者的正相關；阻礙性氛圍減弱了兩者的正相關。

以上這幾個與建言相關的研究都發現與中庸思維有正相關。但是，一個是與員工的建言方式有關；另一個是與建言的性質相關；還有一個是與工作環境的氛圍有關。它們看似不相關連，但實與中庸思維中的全息思維、見機行事的靈活性，以及自我依情境作收放調控等，都有一定的關連。

5. 提升組織或員工績效

劉巧虹（2016a）請 247 公務員用吳、林量表評定了他們主管的中庸思維，然後研究了這一變量與受試對組織文化認同，與主管溝通滿意度之間的關係。結果發現主管中庸思維和與主管溝通滿意度的正向關係，是透過對組織文化認同的中介而來。而員工自己的現代性—傳統性又調節了兩者的關係。可惜在這一研究中，員工自己的中庸思維沒有被提及。不過，在另一個研究中，劉巧虹（2016b）進一步發現，員工自身的中庸思維，透過與主管溝通滿意度的調節，與工作績效之間有正相關。這兩項研究的

綜合結論是員工評定主管的，以及自己的中庸思維都能影響其工作效率及人際溝通。

陳建勳等人（2010）研究了中庸主管對組織績效的影響，如何受到組織文化本身的特性所中介。他們將組織文化分為：利用導向（包括從事提高效率、複製、提煉和實施）、探索導向（著重發現新的組織實踐，以及新的技術、事業、流程和產品等），以及兩棲導向（利用和探索導向同時用）。結果發現以上三種組織文化導向在吳、林量表測得的中庸思維與組織績效之間，都起了中介作用，反映這一組織文化特性沒有對主管與績效的關係產生影響。

Ma 等人（2018）發現企業家的中庸思維與他們進入創新行業的績效的正相關，是透過關係網的中介產生作用的。技術及市場環境波動意識在中庸思維及關係網之間則起了調節作用。照理說中庸思維的內涵之一是對環境走勢的敏感度，為什麼環境波動意識是起調節作用，而非中介作用，是一值得再深入探討的課題。

何軒（2014）曾指出，家族企業並不一定只有感情治理的特色，其實它是以情理並重的中庸模式進行管理的，所以值得把中庸思維研究引進家族企業研究之中。他建議編製適用於研究家族企業管理的中庸量表；研究中庸思維在家族意圖 / 代理人治理之間的調節作用；以及多個代理人之間的中庸合作模式等。家族企業是華人企業的一大特色，它內中所涉及的許多特殊問題，可能都需要用華人傳統的中庸智慧來解決，所以是一個值得中庸研究者關注的課題。

6. 促進人際適應 / 家庭功能 / 心理健康 / 幸福感

這方面的研究課題比較多樣化，但是結果卻比較一致。

(1) 情緒處理靈活性

高瞻等人（2013a）及高瞻與李炳潔（2014）研究了情緒調節靈活性在中庸思維與抑鬱症狀之間可能起的中介作用。結果發現用易曉敏（2010）編製的自陳式「情緒調節靈活性量表」測得的靈活性確實中介了黃、林、楊的自我收斂得分與 SCL-90 量表得分的負相連繫，它與前者呈

更強的顯著正相關；與後者則呈更強的顯著負相關。這一現象在自我收斂與焦慮症狀之間的作用最為明顯。

黃敏兒等人（2014）研究了中庸思維透過情緒調節，對安適幸福感的的作用。他們將情緒調節靈活性分為認知評估與情緒表達兩個部分來測量（易曉敏，2010）。結果發現前者在吳、林量表所測的整合性與幸福感兩者中間起了中介作用；而後者則中介了中庸整合性與社會支持感的正向關係。這一研究說明中庸思維透過情緒在不同層面的靈活處理，提升了人們的心理健康。在情緒發生之初能作出靈活轉念，把正向情緒延長，負面情緒減低，從而令自己不受壞情緒之累，從而增加了安適的幸福。這一結果與前述林瑋芳、黃金蘭等的研究結果相呼應。同時，到了真的有負面情緒產生需要抒發時，又能靈活地作情緒表達，不令人際和諧受到太大的影響。

Yang 等人（2016）用 8178 大學生，做了一個有關中庸思維與心理健康的研究。發現吳、林中庸量表得分與焦慮及憂鬱均呈負相關。與自尊及生活滿意度的相關均為正向，因為樣本很大，所有相關雖然數值不大，但均呈顯著性。郭軼等（2016）在研究憂鬱症患者的吳、林中庸思維和心理健康之間的關係時，發現應對效能起了中介作用。中庸思維能夠改善個體的應對效能，從而促進心理健康。不言而喻，應對效能與處事靈活性有一定的關係。

李啟明、陳志霞（2016）以自編的中庸實踐量表探研了中庸思維與社會適應的關係。該量表包括人際、事件及自我三個面向的中庸實踐；社會適應則包括情緒適應、生活滿意度、自我適應、人際關係適應、學習適應、擇業適應和校園生活適應。結果發現心理彈性（力量、韌性、樂觀）和情緒重評，在兩者之間起了中介作用。這裡，心理彈性及情緒重評，與前面所述的情緒調節靈活性有共通之處，足以說明中庸思維透過應對靈活性，增加了社會適應能力。

以上這一系列的研究似乎都同時指向中庸思維的一個重要作用；那就是，增加做人處事的靈活性及效能性。而這一作用是透過用將視野拉高、推遠；適時做思維轉念；以及情緒管理來達成的。這裡難得地見到一些研

究「殊途同歸」得到相似的結論，因而很令人鼓舞，可以再接再厲地做下去。

(2) 自我調控

高瞻等人（2013b）同時選用了黃、林、楊量表及吳、林量表，施測於 112 例憂鬱病患，探看中庸思維與臨床症狀 SCL-90 指標，以及貝克憂鬱量表得分之間的關係。結果發現，黃、林、楊量表的自我收斂得分與吳、林量表總分呈顯著正相關；與大部分 SCL-90 指標呈顯著負相關；與貝克抑鬱得分呈顯著負相關。

在另一研究中，陽中華等（2014）探看楊氏中庸實踐自評對心理健康的影響。結果發現該量表中的沉著克制與心理健康症狀指標（SCL-90）呈負相關，中庸實踐的負面因子迷惘委曲得分則與那些症狀指標均呈正相關。至於多方慎思與事後反思這兩個事前 / 事後思考因子則僅與少數指標有相關。其中一個有趣的結果是，事後反省與強迫症有顯著正相關，表明事後做反省，並不一定只帶來正向的糾正及改進，有可能也帶來負面的執著、不脫離。這一點與前面汪曼穎與林淑菁等人有關情緒處理的研究有相同結論，值得合併作深入探討。

陽中華與楊中芳（2014）用 400 個家庭的樣本，探看了中庸思維對家庭功能評定的影響。家庭功能包括 7 個方面：問題解決能力、溝通明確性、家庭角色分配明確性、情感表達程度、情感投入程度、行為規範管控，以及總體評價。結果發現黃、林、楊中庸得分與楊氏中庸實踐自評得分，對家庭功能評定和臨床症狀指標（SCL-90）評定，以及生活滿意度得分，都有綜合預測力。但是楊氏實踐自評得分的預測力比較更強一些。更有趣的一個結果是，當中庸思維得分被剔除之後，家庭功能評分與另兩個心理健康指標的淨相關都不再顯著。這一結果顯示中庸思維和家庭功能自評，對家庭成員的心理健康起了關鍵的共變作用。

楊程雲（2018）研究了中庸思維與情緒智力（自我調控，熱情，堅持性及自我激勵能力）之間的關係。結果發現，自我意識起中介作用。吳、林中庸思維高者，自我意識也高，與情緒智力的正相關也高；其中私我意識（關注有關自己的感受）的中介效應大於公我意識（關注別人對自己的

看法)。

從以上幾個研究結果似乎看到中庸思維對家庭功能或心理健康所起的作用主要是透過對自己的約束、克制及收斂得來，特別是對情緒的調節。至於多方思考及事後反省固然有增加家庭功能評定的正向效果，但事後過多的思考，也出現有反效果。

(3) 幸福感

杜旌與劉芳(2014)基於325名企業員工的實際調查資料發現中庸價值取向對員工幸福感有正相關，員工的組織公正感與組織關懷感起部分中介作用。研究結果支持了作者所定義的中庸價值取向中，所內涵的集體主義思維²⁴，促進員工感知到組織的公正和關懷，進而提升員工幸福感。

李姣(2016)研究了吳、林中庸思維、金錢態度、幸福感之間的關係。中庸思維與幸福感有正相關，對金錢的焦慮感是兩者之間的一個中介變量。中庸思維者透過低金錢焦慮增加了幸福感。

(4) 集體主義價值²⁵、助人、原諒行爲

杜旌與姚菊花(2015)認為高集體主義導向的員工遵從集體規範、維護集體和諧、關注團體中他人的利益。因此，具有這一價值取向者的行爲表現，會比較謙虛、願意助人及肯原諒他人。在這一理論基礎上，他們研究了中庸思維的重中之重——「執中一致」這一核心價值與上述集體主義價值行爲的關係。結果發現雖然中庸思維與集體主義價值取向有顯著的正相關，但是中庸思維能更有效地解釋中國員工的助人行爲。而另一個變量——人際和諧導向，則調節了中庸思維與集體主義行爲的正相關。顯然中庸思維中的重人際和諧是促發了集體主義中的利他因素。

葉曉璐與張靈聰(2014)用投資博奕決策和人際交往決策，來探研它們與中庸思維的關係。結果發現在投資回報方面，中庸思維高者願意作長遠考慮、願意爲長遠利益付出更多、也考慮他人的投資回報、不保守不冒

²⁴ 類似「全息」認識觀及「顧全大局」價值觀。

²⁵ 有些學者傾向於把華人文化中的利他、助人及原諒視爲是「集體主義」價值的行爲表徵。

進、但在自己應得的利益前也不退縮。這一結果表明，中庸思維具長、遠視野、保持人際及自我需求的平衡。

在涉及人際交往兩難困境的決策方面，研究者曾加入了一項調查詢問受試，在決策後的心理平衡程度，結果發現高中庸者在處理事件後的心理平衡上，受到故事情境的影響比較大，可能是因為他們比較更注重與情境保持一致。這一研究的亮點，是它注意到了抉擇後的心理狀態，這是其他研究沒有關注到的。但它卻是施用中庸抉擇後的一個重要心理效標——有沒有達到「恰到好處」的心理效果。有關這一心理效標，將在本文後面再作討論。

馬偉軍與馮睿（2012）研究了大學生的中庸思維與他們具個人主義色彩的利己歸因偏好及自我增強（self-enhancement）行爲的關係。結果發現中庸信念價值沒有產生任何影響。曾藝敏（2015）研究中庸思維與網路利他行爲（支持／指導／分享／提醒）及現實利他行爲（責任心尊重及關心他人）的關係，都得到顯著正相關。與現實利他行爲的相關高於與網路利他行爲。

畢重增（2018）基於在當今社會巨變的時代，關係流動性很大，從而影響了人們的人際交往自信，研究了它與中庸實踐思維的關係。結果發現楊氏實踐自評得分，透過三個途徑為自信提供心理資源：客觀自我評價、取得社會成就、建立良好人際關係環境。

王慧與張靈聰（2018）調查了住宿舍的大學生 611 人，問他們在宿舍內有人際衝突時如何解決。大部分受試表示，是用合作或順從的方式解決，比較少數用競爭或迴避方式。在被問及他們目前在內心欲望需求（滿足個人需求）與外在順從需求（個人行爲與社會要求一致）之間所處的平衡狀態時，認為自己目前處於具中庸特色的「外內平衡」者，在用一個「宿舍人際關係」診斷工具所測得的「困擾」得分最低。而且，他們更多地選擇以合作、而不以競爭，來解決人際問題。那些認為自己是「內外不平衡」者，則多採取迴避方式解決問題。

綜合上述研究結果發現，中庸思維作為一個自變量影響人們生活作業，大多是透過另一個變量為中介。那就是，靈活地處理情緒及人際問

題，透過自主地去作自我調控，以「收放自如」來達到內心與人際的和諧。這一中介變量促使中庸思維與利他行爲、正常家庭功能、心理健康及幸福感等都有正向關連。這讓我們可以把靈活性視爲是一重點研究對象。當然我們也不得不警惕，由於大家使用的研究範式及數據分析工具都雷同，所以大家得到的結果也極其相似。這一點下面在對現有研究作總評時會再提出來評論。

（四）中庸思維的中介功能

有關中庸思維在兩個主要研究變量（自變量及依變量）之間可能起的中介作用的研究並不多。曾維希等人（2013）得出認知重評透過啟動中庸思維，實現對情緒的有效調節。這一結果與前一小節中，黃敏兒等（2014）的結果相似。耿紫珍等人（2020）在研究上級給出的發展（改進）型反饋與員工創造力之間關係時，發現用吳、林氏量表測得的中庸思維中的多面性、整合性及和諧性都起了中介作用。發展型反饋越多，越促發中庸思維的思考，從而越能增加員工創造力。同時，員工感到組織對創新的高度支持，增加了中庸思維的中介力度。

以上兩個研究中，不管是認知重評或是對反饋意見的思考，都促發並透過中庸思維中的多方思考、整合及協調，對情緒控制或工作效力有所提高。如果仔細想，重評與反饋意見思考都與「反省／修正」有一定的連繫。值得在將來的研究中把中庸思維作細分，從而更細緻地探看它的中介作用。

有關中庸思維作爲中介變量的研究，本文作者認爲首要重點要放在研究什麼因素或手段可以促發中庸思維，以及促發了中庸思維中的哪些具體內涵；例如，是全息思維、陰陽轉念或是自我收斂等等，然後再與自己有興趣研究的自、依變量掛鉤。也就是說，要更精準地找出中庸思維能發揮其中介效果的機制。目前大部分的研究太過於集中在用一個中庸量表測量個人的總體中庸思維取向，對其內涵的子構念（詳見前述「楊氏中庸思維體系」）關注有限，這是本文所綜述研究的一大缺失。這可能是由於研究工具的缺乏所致，有待進一步推出更多細化的研究工具。另外，一個重要

的研究方向是探討促發中庸思維的情境因素，從而讓中庸思維的中介作用得以更加彰顯。

（五）中庸思維在自、依變量之間的調節作用

在這次的綜述中，有不少研究是在探研，中庸思維可能對研究者感興趣的兩個主要（自、依）變量之間關係所起的調節作用。也就是說，中庸思維所扮演的角色其實是「配角」，主要是看它對兩個「主角」關係有沒有加強或減弱的作用。甚至可以說，中庸思維往往是兩個主角找不到相關時的一個救星！

1. 工作壓力與心理健康

周麗芳等人（Chou et al., 2014）研究 406 企業員工的工作壓力源（挑戰性或障礙性）與員工幸福感（情緒耗竭或工作滿意）之間的關係。發現如果壓力源是障礙性的，黃、林、楊的中庸實踐思維在這些壓力與情緒耗竭或工作滿意度之間都起了調節作用。如果壓力源是挑戰性的，這一調節作用不顯著。

楊中芳等人（2014a）接續上述周麗芳等人的研究，用了中國 307 個員工及臺灣 394 個員工為樣本，探討了中庸價值及實踐自評，如何影響員工工作壓力源與心理健康指標（情緒耗竭，生活滿意度及內心安適感）之間的關係。在這個研究中加入了一個新的壓力源——人際壓力。在剔除了社會讚許因素的影響之後，三種壓力源（挑戰性，障礙性及人際性）與中庸實踐中的「迷惘委曲」都呈現很高的正相關。人際壓力帶來的情緒耗竭最大，產生負面工作滿意度及安適感。中庸實踐自評中的多方慎思及事後反省，這兩個事前及事後思考維度，都發揮了調節作用，兩者都「強化」了人際壓力與心理健康之負向效果。

這一「意外」的結果很有趣，反映了在華人社會中，人們在職場中最常感受的一種壓力是人際的。在抬高了視野，注意到了人際關係的陰陽複雜性之後，如果再添加過多的思考及憂慮，會令人們的心理健康變得更差。這一結果，耐人尋味，終於看到中庸思維並不是對心理健康都有正向

影響！值得繼續追蹤研究。

李原（2014a）將員工因工作與家庭兼顧所引起的感受，分為負向的衝突感與正向的促進感兩種。然後研究了 219 名員工的中庸思維對這兩種感覺的影響。結果發現用趙氏量表所測得的中庸思維總分，在工作過荷評分與工作—家庭衝突感之間的關係起了緩衝調節作用。在工作承諾與工作—家庭促進感之間的關係起了增益作用。李原（2014b）在另一個研究中，用了 664 員工樣本，發現用黃、林、楊量表所求出的兩個中庸思維因子：拔高視野及自我收斂，在壓力生活事件與主觀幸福感之間都起了正向調節作用。

2. 人際交往中寬恕意願與表達自信

呂美禎等人（2015）研究了吳、林中庸思維在冒犯嚴重程度與寬恕意願之間所起的作用。結果發現高中庸思維者，不僅對於不嚴重的冒犯，有較高的寬恕意願；對嚴重冒犯行為也有同樣的意願。而低中庸思維者對後者則沒有這種意願。但是，一個有趣的結果是，中庸高分者雖然傾向於對冒犯嚴重者給予寬恕，但卻不傾向自我寬恕。這一對自律的堅持，說明了他們的寬恕意願是針對原諒他人的善意。另一方面，畢重增（2016）的研究卻發現中庸思維調節了遵循規則與自我表達自信的正相關，高中庸思維者傾向於突破規則的藩籬，靈活地去表達自己，從而更有表達自信。這個結果說明，中庸思維引發的自我表達靈活性，增加了自我發揮的自信。

3. 組織特性與創造能力

組織特性包含的內容很多，領導型態、與下屬溝通程度，以及組織整體和諧氣氛，開放程度等。創造能力包括創造力、創新發明以及創業行為等。姚艷虹與範盈盈（2014）研究了員工中庸思維和「組織差序氛圍」（偏私對待、相互依附以及親信角色等），在個體—組織匹配與創新行為的關係中所扮演的角色。發現無論在「個體需要—組織供給」匹配，或是在「作業要求—個人能力」匹配方面，楊、趙中庸思維都在匹配與創新行為之間的正相關起了正向調節作用。相反地，「組織差序氛圍」則對兩者

的關係有負向調節作用。

周暉等人（2017）研究了員工感覺到的差錯管理（犯錯會受到責罰）氛圍對員工創新行爲的影響。在低差錯管理氛圍下，員工不會擔心受罰，可避免其產生恐懼心，因此可以提高創新行爲。研究發現吳、林中庸思維對差錯管理氣氛與員工創新行爲的關係具有調節作用。對於低中庸思維員工而言，兩者的負面關係更明顯。可能的解釋是吳、林量表中的多方思考降低了差錯管理帶來的思維拘束感，從而增加了思維空間去創新。是否真是如此，還要再研究。

沈伊默等人（2019）發現當主管存在「辱虐性」管理時，員工通常會因感受到自己與上司的心理契約被破壞，而降低了創造力。有中庸思維的員工會減低這一契約被破壞感，因而降低對創造力的負面影響。這一結果與上述周暉等的研究結果雷同。

以上這幾個研究都指出企業組織環境對員工創業力有一定的影響，而中庸思維，或增強了寬鬆及匹配環境與創造力的正向關係，或減弱了嚴格挑剔環境與創造力的負向關係。

4. 領導型式與組織公民行爲

孫旭等人（2014）研究發現中庸思維在「心情—行爲」的連繫間發揮調節作用。對用吳、林量表測得的高中庸思維者而言，壞心情帶給組織公民行爲的負向影響較弱；而對低中庸思維者而言負向影響較強。同時，對高中庸思維者而言，壞心情對任務績效產生的影響會被減低；而對低中庸思維者正相反。爲何會是這樣，值得推敲。張軍偉與龍立榮（2016）發現吳、林中庸思維對服务型領導與組織寬恕氛圍、員工人際公民行爲之間的正相關有正向調節作用。

5. 領導型式與建言行爲

馬鵬與蔡雙立（2018）在家長式領導的條件下，吳、林中庸思維正向調節上司支持感與建言行爲之間的正向關係。高中庸水準的員工更容易在上司支持感的作用下提出促進型建言。楊飛（2016）在一篇綜述員工中庸

思維研究的論文中指出，中庸思維在家長式領導與員工沉默之間起調節作用。中庸思維會減弱家長式領導對員工沉默行為的正向影響。這兩項研究似乎都顯示，可能高中庸思維的員工基於靈活性強，懂得抓時機，做恰如其分的建言，從而令兩者的負相關降低。

張亞軍等（2017）研究了中庸思維在謙卑型領導（具有自知局限、低調行事、追求進步、欣賞他人、崇尚使命，以及超越自我等特質）與抑制性建言行為之間關係所起的作用。結果發現吳、林中庸思維負向調節了謙卑型領導與員工抑制性建言之間的正向關係。員工中庸思維越高，謙卑型領導與抑制性建言的正向連繫越低。但是中庸的調節效果，不及經由建言效能感在兩者之間所起的中介效應。這一負向調節結果是個意外，耐人尋味，是因為高中庸思維者，不會因為領導的風格影響他們的抑制性建言嗎？為什麼會是這樣？

6. 員工性格、組織氛圍與建言行為

卿濤與劉崇瑞（2014）研究了員工主動性人格（善於識別有利機會，並採取主動行為改變環境）與其向領導建言行為之間的關係。發現領導—成員交換頻率是中介變量，而中庸思維則調節了這一中介變量的作用。這一結果很意外，也很有趣，有主動性格者，本屬善於見機行事者，為何會透過高中庸思維才增加了與領導交換頻率，從而影響了建言？顯然有見機行事的個性並不同於中庸思維所帶來的良好人際關係互動。這一點值得再深入探討。

趙可汗等人（2014），在高新企業中，研究了 405 位團隊員工和主管，來探討什麼因素可以抑制「團內關係衝突」對「團內資訊深度加工」的負面影響。結果發現員工的中庸思維，與其自評的領導 / 員工資訊交換程度，是兩個調節變量。當團隊成員中庸思維總體水準高時，團內關係衝突對資訊深度加工的負效應被顯著抑制；當團隊成員感知到與領導資訊交換比較頻繁時，該負效應也顯著地被抑制。同時，高中庸思維員工因對待與上級之間的關係比較謹慎（見機行事），從而導致領導 / 員工資訊交換程度與建言行為的正向關係比較強。

以上這幾個研究似乎顯示，中庸思維或是透過與領導的良性溝通，或是避免與同事有衝突的互動，來幫助營造有利於建言的寬鬆氣氛。同時，對出言時機及後果的掌握也很關鍵。這些結果似乎都與中庸思維帶出的靈活性有關。

總結以上有關中庸思維作為調節變量的研究，大致集中在兩個方面：(1) 與生活 / 人際壓力與心理健康之間關係，以及 (2) 企業組織文化與創新 / 建言 / 溝通之間的關係。在 (1) 中，作用大多在於增加處理應急事件或情緒的靈活性，以及自我收放的調控上。在 (2) 中，其作用則在增加企業領導 / 員工或員工間溝通或情感，以及對自己行為後果的預期上。這些結論均符合大部分中庸理論及研究的預期。也有幾個「意外」或不能解釋的結果，引發深入追蹤的必要。

(六) 特殊群體研究

這裡所謂的特殊群體是指他們的職業或處境令他們更容易涉及施用中庸思維來解決人際問題，從而更突顯了中庸思維如何在現實場景產生作用。

1. 調解員研究：工具理性及中庸理性的融合

前面提過，楊艷培與鄔欣言（2016）曾研究了 131 位社區糾紛調解員，發現他們在用吳、林中庸思維上的得分比大學生及其他職工的都高，而且從事該職業的工作時間越長，其得分越高。這些結果似乎說明，職業性質令他們更具整合不同歧見的能力，因此是值得特別研究的群體。

鄔欣言（2017）曾指出當代的糾紛調解員必須在傳統中庸理性（張德勝等人，2001）與現代工具理性之間求取平衡。她認為中庸是一種實踐理性，要求人們在處理衝突時，要追求一種平衡，即是「情」與「理」之間的平衡，也是衝突各方之間的平衡。但是現代人多用的是工具理性來處理日常生活，從「畏爭」到「敢爭」，權利意識覺醒，道德意識弱化。再加上，情理之外還有法律作後盾，令中庸理性變得沒有那麼「好用」。她在對湖南湘潭、郴州兩地 20 多名優秀調解員作訪談中，討論了中庸理性如

何受到現代性工具理性的挑戰，不能充分發揮其作用。例如，調節員的威信及調節成效是視他或她能不能為村民辦些「實事」來決定的。不過，該文作者最終結論：儘管傳統的中庸理性受到了工具理性的衝擊，但在民間糾紛解決中，中庸理性仍然發揮著它的效力，常常能夠解決工具理性所不能做到的。

趙靜與楊宜音（2017）在法院處理一件土地糾紛案件時，實地觀察調解員在調解過程的技巧，注意到調解者首先具有一種對全域的深刻認知，從而為尋找一種整合性的方案提供條件。其次調解者具備一種轉化他者的能力，能夠將兩極背馳的、各方以利益最大化為原則的當事人們，「拉」向一種對大家而言「恰到好處」的中庸狀態。這一研究用實例說明中庸思維中的三大要素：全息思維、陰陽互轉思維及協調致中。

2. 法庭當事人的中庸思維及反中庸思維

趙靜（2017）在某地區實地觀察 / 調查法院內當事人、法官與律師互動解決衝突的過程。透過案例分析發現在法律領域的中庸思維，是在認知上具有全域性，動機上具有自我節制性，並在行動上展現出一種較為靈活的行為方式。但是有些當事人則持「反中庸」的思維，在認知上帶有片面性，動機上只關注自身利益，在行動上比較不靈活，並且容易過激。而持有這兩種相反思維者，在糾紛應對過程中的表現都不相同，從而影響了衝突的走向與結果。這與上面鄔欣言的論點及經驗非常相似。只不過是鄔氏用中庸理性 / 工具理性；趙氏用了「中庸」 / 「反中庸」思維作對比。

3. 以家庭夫妻為單位研究

楊中芳與陽中華（2014）用了 400 個家庭內夫婦雙人組的數據，研究了夫妻兩人中庸思維的配合度與他們對各自中庸實踐的自評，以及對家庭功能評定的影響。結果發現，夫妻的中庸思維差異比較小的夫婦，雙方各自對自家的家庭功能評定都是最好的。其中對妻子的家庭功能評定的影響大過於對丈夫的評定。而夫妻的中庸思維差異對家庭中的子或女的影響比較小，但對女兒的影響比對兒子大。另外，夫妻在楊氏中庸實踐自評差異

的效應，比在黃、林、楊中庸信念 / 價值差異的效應更大。這結果再次反映中庸價值與實踐並不是完全對等的概念，實踐更接地氣。

張思嘉等人 (Chang et al., 2020) 用深入訪談法研究了 8 對新婚夫妻婚後作自我調節的目的及策略。基於傳統文化對夫妻關係規範的壓力，夫妻雙方會採取兩種「和諧」相處之道：一是「虛和諧」；另一是「實和諧」(黃曬莉等人, 2008)。前者是與對方的家庭維繫表面的禮尚往來，在對方面前也盡量壓抑內心負面情緒，表現外表和諧；後者是真誠的履行與對方家庭和好相處之道，以及與對方維繫良好的感情交流。夫妻不管在求虛和諧或實和諧的關係時，都會用到一些中庸思維價值，如以和為貴、不走極端等，來作自我調節，以達到夫妻和諧相處的目的。因此夫妻相處之道在於雙方能否在「虛」、「實」之間靈活運用以保持和諧。這個研究是本次綜述中，唯一一個探討了人際關係中，虛與實的中庸之道。

4. 求助家庭的父母

彭敏等人 (2016) 在一項比較研究中，用了 40 個普通正常家庭樣本，以及 40 個因子女問題行為前來做家庭治療的求助家庭樣本。比較的是這兩組樣本的家長在中庸思維上的差異。採用了黃、林、楊量表中的兩個中庸因子 (拔高視野及自我收斂)，以及楊氏實踐量表中的四個子構念 (多方慎思、沉著克制、事後反思及迷惘委曲)。結果發現，一般家庭的父母，相較於前來做家庭治療的父母，在中庸價值得分都比較高，顯示他們看問題比較全面，行動比較自我約束及注重協調。

在中庸實踐方面，求助家庭父母的迷惘委曲自評比較高分，這一結果可能是導致這些父母在家庭功能中的內部溝通、情感介入、行為控制三項自評得分都比較負面。而在中庸價值方面，自我收斂得分與其在自身家庭功能自評中的「行為控制」(家庭成員共同應對生活事件的管控能力)的問題評分有負相關；拔高視野得分則與「角色分配」(家庭正常運作中是否建立職責分配模式)的問題評分呈接近顯著的負相關。這一研究結果表明，兒童出現心理與行為問題極有可能與家庭中父母親如何運作及相處有關，而他們的中庸思維又扮演了一定的角色。

華人日常生活的重點多放在家庭，夫妻相處是與兩個聯姻的大家族的整體相處有密切關係，其中涉及的人際關係面很大、很廣。也正因為如此，它是研究中庸思維的好課題。看來中庸思維中的拔高視野及自我收斂，以及自我協調的靈活性都可以在這領域得到更多的研究題材及檢驗機會。

（七）中庸訓練 / 干預研究

Yang 等人（2016）研究了一個涉及八週的團體心理干預課程的效果。兩組團體治療組成員（各 30 人）均為有輕微憂鬱症狀者，經隨機分配到中庸干預組或控制組，兩組的團體治療師為同一人。中庸干預組的操作包括：在首兩次治療中對中庸思維作了強化認識；在之後幾次治療中，在與團員作例常 90 分鐘團體治療之前，先用 20 分鐘討論一個有關如何用中庸思維（或非中庸思維）來解決一個假想問題的案例。作完團體治療之後，鼓勵團員回去後用中庸思維來幫助解決日常生活中出現的問題。在控制組，治療師則只給予例常團體治療所用的「支援性」討論。結果中庸干預組的憂鬱症狀相較有得到減輕。

郭軼等人（2017）在憂鬱症患者中，隨機分為兩組（各 40 人），在基本藥物治療之上，一組給予中庸思維訓練，另一組給予一般健康教育講課。5 個月後，測量學生在情緒穩定性，以及社會適應力的變化。中庸訓練組運用了認知領悟、自我管理、反思內化、評估與強化等四個步驟進行干預，每 2 週 1 次，每次與被試進行晤談 50-60 分鐘，共 10 次，前 8 次干預以個體為單位，後 2 次干預以團體為單位，總干預時間為 5 個月。結果顯示，與干預前做比較，兩組的情緒穩定性和社會適應力評分均有顯著改善效果。但是干預後兩組之間在情緒穩定和社會適應的比較則有顯著差異，實驗組的得分比對照組高。

以上兩個干預研究顯示，中庸思維穩定情緒波動、增強社會適應，減少臨床症狀的作用是可以透過學習及訓練來增強的。這說明，中庸思維，

有如西方社會流行的「正念」思維（mindfulness）²⁶，是可以透過訓練課程加以強化及推廣的。

（八）「楊氏中庸思維體系」的效度檢驗

楊中芳與林升棟（2012）針對楊中芳（2010）提出的 5 層次、10 板塊的「中庸實踐思維體系」進行第一次效度檢驗。用的是一個 128 人的學生樣本，主要的結果是，同層次的橫向變量之間，以及跨層次的縱向變量之間大部分都有預期的正向連繫。

楊中芳等人（2014b）進行了第二次的效度檢驗時，加入了一些新的指標：(1) 將黃、林、楊中庸價值分用拔高視野與自我收斂兩個因子來探究；(2) 楊氏中庸實踐量表，包括了沉著克制、多方慎思、事後反省以及迷惘委曲四個因子；(3) 把人生目標分為中庸「恰到好處」目標或是圓滿「八面玲瓏」目標，以區別華人對生活的兩種基本追求；(4) 員工處理工作壓力困擾方式，用的是邵愛國（2003）編製的員工中庸行為量表，包括和諧性、克己性及圓融性；(5) 爲了探討社會讚許因素可能對研究結果帶來的偏誤，也加入了一個俗稱「測謊題」的社會讚許量表。

這次的檢驗是用了一個包括 307 人的成人員工樣本，結果顯示，正如預期，社會讚許得分與大多部的量表得分相關都很高，獨與黃、林、楊量表的兩個因子的正相關顯著但不高。這與該量表在修訂時，特別處理過社會讚許這一問題有關。在控制了社會讚許因素之後，大部分的結果都與預期符合。

其中最值得關注的結果是，事後反省一變量得分與中庸人生目標、多方慎思及趨勢掌握，都有很高的正相關，與生活滿意度有低度的顯著正相關，表明在事前與事後的兩種思考都是中庸思維的重要一部分。但事後反省的「雙刃劍」效果（見前述「中庸思維對自我調控的影響」），再次出現：與事前沉著應對有低度負相關；與消極應對、迷惘委曲以及工作情緒衰竭等負向心理指標都有低度但顯著的正相關。這些結果再再反映，事後

²⁶ 又稱「止觀」，本文隨多數人的翻譯。

反省可能是一個較複雜的概念，什麼時候它起正面作用，什麼時候起負面作用，值得再作推敲。

以上所述的這兩次檢驗研究用的樣本不同、分析的重點也不同，但是結果卻很接近。似乎都反映了「中庸」及「大學」二書中所言的「豫」及「定」的重要性²⁷。事前沉著應對，克制情緒、冷靜地把問題從多方角度看清楚、想明白，是中庸思維中首要的一步，沒有把這一步做好理順，想太多、太雜，都造成負面心理後果。

七 當前研究評議

楊中芳（2014）在總結第四屆中庸心理學研討會時，曾寄望這一領域從「初期階段」跨過「門檻」進入下一個比較成熟的「發展階段」。在遍讀這裡綜述的 140 篇實徵研究論文後，本文作者認為，到目前為止，中庸研究質量只能說還停留在「初期階段」，尚未跨過「門檻」。下面給出如此評價的理由。

這十年的中庸研究，數量增加很多，樣本在數量及性質上都有擴大的跡象，不再是以少數大學生樣本為主，而是包括了不同層次的企業員工，一般成人，家庭成員，以及特殊人群（少數民族、糾紛調節員、求助病患及家庭等）。對這些樣本的研究讓我們對中庸思維的運作有更寬廣、更多樣的認識。希望這一趨勢會繼續下去。

韓悅（2019）對過去 10 年中庸研究的元分析讓我們看到，在企業管理及心理健康這兩個應用領域的研究報告最多，而且結果也最豐碩。甚至，杜旌與段承瑤（2019）已經將組織管理中的中庸研究集結成書。這是本文作者樂見的前進方向（楊中芳，2010），因而倍感鼓舞。畢竟中庸思維是一套實踐思維，它如何影響人們在處理管理學或健康學的問題，從而增加企業效率及心理健康，本當是研究的重中之重。

然而，細觀這裡綜述的研究，會發現它們有以下幾個隱憂：

²⁷《大學》：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」

1. 研究方法以問卷調查為主——雖然有一些研究用的是田野觀察法、深入訪談法、實驗法、對比法、文本分析法等，但是大部分研究都是用問卷法。
2. 研究數據以自評為主——問卷是當場、帶回或在網上自行填寫的。這一操作受到社會讚許傾向的影響不容忽視。因為中庸思維是在華人社會被推崇的實踐價值，不免會受到受試想要得到社會讚許的動機影響，令結果有偏正向的反應。沒有處理好這一可能的偏差，自然影響了中庸研究的效度及可信度。在本次綜述中，僅有一個研究對這個問題加以處理（楊中芳等人，2014b），這是一個很令人擔憂的現象。
3. 測量工具罐頭化——不管是哪方面的研究，也不管是自變量或依變量，本次綜述的研究所用的測量工具多是來自翻譯的現成西方量表，其構念化並非出自自己對本土個案的觀察及研判，而是將西方學者的二分邏輯思維照搬，本土化的深度不言而喻²⁸。
4. 數據分析的單一化——幾乎所有的研究都用同類多元方程式統計分析軟件。
5. 以致研究結果也如出一轍，不斷地以中介作用或調節作用坐收²⁹。

簡單地說，這些研究有如同出於一個工廠的生產線！成品的寫作樣式極其相似，只是課題內容不同而已。然而，內容又「五花八門」，看似有關聯，但是又因跨度很大，彼此的連貫性很弱，非常碎片、零星。例如，找到中庸思維與幸福感之間有相關的研究有兩個（見前述「中庸思維對幸福感的影響」），但是一個得出組織公正感與組織關懷感為中介變量（杜旌、劉芳，2014）；另一得出對金錢的焦慮為中介變量（李姣，2016）。這樣的研究不知要做多少個，以及要等到何年何月才能幫助我們看到中庸思維是怎麼對幸福感產生影響的。因為這兩者之間可以有三千八百個轉折

²⁸ 這些測量工具中，僅有吳、林中庸思維量表為本土量表，在 100 篇實徵研究中，至少 47 篇用了該量表。其中有 37 篇用之為測量中庸思維的唯一工具，大多數為企業管理領域的研究。

²⁹ 什麼統計軟體得出什麼研究結果，這是自然的、必然的。

（中介或調節變量），那目前這些結果要怎麼解釋？又怎麼與其他研究連接？所以這一次的綜述，可以說，做得非常辛苦，但卻無法從中得到太多有用的啟示。

不過，這一問題也絕對不是只有在中庸心理學研究領域才有，遍讀各大心理學期刊，我們會發現無數類似的研究成品。都是為「出版或出局」所逼出來的東西，用「制式化」來形容之，一點不為過³⁰。從事本土心理學研究，沿用這樣的習慣就更是不可取了。因為心理學的本土化，就是要在自身歷史／社會／文化脈絡中深挖生活現象的心理意義。如果只是換了一個本土名詞或傳統概念，還是做同樣的罐頭研究，那我們的中庸心理學研究一定會停滯不前，跨不過本文作者說的「門檻」（楊中芳，2014）。

這次綜述還發現了另一個現象，就是對中庸思維本身的基礎心理歷程研究做得實在太少。大多數綜述的研究，興趣都放在探看中庸思維「會不會」起作用這一問題上，不管是直接作用，還是間接的中介或調節作用。這固然是受到統計分析軟體的限制所致，但是在找到這些作用後，大家額手稱慶，快快地去寫論文出版之餘，一定不要忘記去問那個更重要的問題：這些作用是「怎麼來的？」。

這就要研究者針對自己有興趣研究的課題，事先多下些功夫去探研分析，到底中庸思維的哪一些特別的部分，例如，全息思維，會起什麼樣的作用。不要讓含有「中庸思維」四個字的現成量表給「忽悠」過去，到頭來，找到了相關，還不知是從何而來。前述「楊氏中庸構念圖」製作的用意，就是想給研究中庸思維者一個路線圖，幫助作更精準的中庸心理學研究。這一研究領域實在不能只停留在現在這一罐頭工廠的階段了。

在這一次的綜述中，也看到不少研究者編製了不少適用於不同人群，不同工作性質的中庸思維量表。希望未來的中庸研究能依不同研究內容，針對不同的研究對象，使用不同的測量工具。甚至在同一個研究中，使用至少兩個或以上中庸思維測量工具，才會讓我們更細緻及有信度地去理解中庸思維的作用。

³⁰ 甚至現在還有書出版專門教學生如何制造這種成品，而不是去找值得研究的問題。

綜述了這麼多研究後，可以總結出中庸思維的幾個主要心理要點：

1. 全息認識觀——把視野放大、放高，把自己及他人同時放在特定的「格局」去思考；並且把時間向度拉長、拉遠，掌握形勢的動態軌跡及走向。
2. 陰陽消長發展觀——陰陽思維的重點不在於「對立者同時並存」，而在於它們相生相剋的互繫關係，以及由此所帶來的，不同於直線思維，的轉念思維。
3. 情緒靈活處理——行動前要冷靜以對，儘量不讓情緒立刻變為衝動，要及時作轉念，以求減少心情波動；必要時，依情境只作適度舒發，免於破壞人際和諧。
4. 自我收放協調——其意義及重心是放在，對自己依情境做適當的收斂與釋放，以「合宜」為度，務必使自己在不同的情境下與情境保持和諧一致。
5. 事後總結反省——這一構念的提出，觸及了「中」的動態操作。它是在「過」與「不及」之間「琢磨、拿捏」的過程，去「度」出一個「恰到好處」的點來。這一構念的提出，不但考慮到人們生活經驗的累積，同時它也是如何掌握及體現「中」的「優化」途徑。

這 5 個要點中，第 1 至第 4 點在這次綜述的研究中都有看見它們的影子。唯獨第 5 點，「事後反省」，自從楊中芳與趙志裕（1997）在其原始中庸思維構念化中將之提出之後，一直未能引起太多的關注。但是張仁等人（2014a）在一個對比中、西對「智慧」之構念化的研究中指出，現今西方主流熱門的智慧研究，在構念化上與楊、趙中庸思維的構念化，有許多相似之處；唯獨前者包括了「事後反思」這一子構念，是後者所沒有顧及的。這一點反映出，代表中國傳統實踐智慧的中庸思維中的這一事後反省機制，值得深入好好研究。因為它在全球智慧研究的特殊性，將使它的研究成果對普世智慧心理學作出特殊貢獻。

八 未來研究建議

根據上面的評議及剖析，下面建議幾個未來的研究方向，提供後進者參考。

(一) 探研「中」的意義及實踐效標

本文在一開始就已經指出中庸心理學研究的首要問題就是，研究者對「中」的理解各不相同，也因此對於人們的行動是否達到「中」的標準，亦即實踐效標，無法確定。眾所周知的是，由於中文字的意義模糊性——與不同的字連接，就成為不同意義的「詞」。江曉梅（2016）曾匯總了所有「中庸」一書的英譯本，發現連翻譯同一本書，各家都只捕捉到中庸意義的一部分而已。她在綜合了各家的「中庸」的譯本之後，認為中庸一詞的主要含義有三：處中、時中以及中和。本文作者認同這一看法，但加入一個「執（用）中」的意涵。下面試圖從這四個「中」的心理學意義，來建議如何往下做中庸研究，亦即尋找「中」的實踐效標。

1. 處中

這裡的「中」，是指個人內心處在沒有世間雜事所造成的情緒干擾的「初始」生存狀態。這也是中庸思維者生活及生命追求（在「楊氏中庸構念圖」第二層次的B構念板塊中）的理想；同時，它也是中庸實踐思維行動者，在現實生活中，累積了一定的做人處事經驗後的長期心理狀態——「平和安適」（在「楊氏中庸構念圖」中的J板塊）。它與體系中的B板塊——「內外和諧」是相對應的，甚至可以說，B與J板塊的對比，反映了人們有沒有做到「處中」的狀態。或者，用西方主流研究常用的測量術語，它是中庸思維運作成功與否的效標。它是人們從實際生活經驗中悟出的身、心、靈之安頓程度，馮友蘭（1940b）稱之為「恬愉」。李怡真（2009）曾編製了一個「安適感」的量表，希望能捕捉到這一種追求「沉靜、從容、舒適、安逸、愉悅」的感覺。未來研究的方向，是將「平和安適」的心理狀態作為「處中」的主要標誌。

2. 時中

「時中」是指對於不同生活情境，要做到的「中」都不一樣。也就是說，處理每一件事情，對每一個人而言，其做到「恰到好處」的「點」都不一樣。因此，這裡的「中」，指的是個人在處理每一個處境之後，感覺「恰恰好」的心理狀態。這一點點亮了中庸思維的一個關鍵。那就是，「中」是動態的，不但是隨行動者所處的「情境」在變動，而且在每一個情境中的「我」也會隨之收放。因為行動者在「天人合一」宇宙觀的指引下，是要「順勢而行」的。這本身已經和西方主流思維，認為行動者自身「我」的特質（人格、態度或價值）是相對穩定的，是外在行動的「主宰」的靜態構想不同。

然而，這個「恰到好處」卻是一個「曖昧不明」的概念，很難捕捉它的意思，沒法「定義」清楚，只能憑感覺，有點像西方主流思維研究構想的「主觀幸福感」那樣。只不過，它是更具流動性的。朱利安（2015）曾指出，中國人的思維主觀性或主體性很強，靠自己的體驗來了解事情。這樣，我們也許可以編製一個測量「主觀恰到好處」的量尺，作為行動者每次實踐中庸抉擇後的效標，反映其內心體驗及感受。前面所述，葉曉璐與張靈聰（2014）的研究有做過這樣的嘗試，可以接續。甚至，除了「恰到好處」之外，還有許多其他華人常用於描述「時中」心理狀態的同義詞；如，「無怨無悔」、「問心無愧」、「心安理得」、「晚上睡得著覺」等作成一個綜合量尺。

3. 執中

這裡的「中」，是指「用中」，做到「以中為美」，有被認為是一種「中庸理性」（張德勝等人，2001），也有人稱之為一種「（合情）合理理性」³¹（丁原明，2004）。更多的人則理解之為一種求取「平衡」的動作。但是中庸思維中的「平衡」，不是在任何情況下進行的「平均、折

³¹「合情」為本文作者添加的。

中」做法³²。其先決條件是「陰陽的消長互轉觀」，這是許多中庸研究者，包括本文所綜述的不少研究者，都沒有注意到的先決條件，以為只要有兩個不同立場，也不管有沒有對立，更不顧會不會互轉，就要做所謂的「調和」與「平衡」，令它們一致。

這是對中庸思維的「執兩用中」最大的誤解。在討論「抉擇策略」（「楊氏中庸思維體系」的 E 構念板塊）這一思考過程時，曾列出了俗語常用的「用中」之道；如，合情合理、公私兼顧、虛實並濟、合而不同等等。它們都是以陰陽消長互轉為基礎的「平衡」之道，這是今後做中庸研究時需要特別注意的區別。這樣也可以擋住許多人把圓滑、狡滑、和稀泥、不徹底、求妥協等，與中庸攪和在一起（馮友蘭，1940a）。

4. 中和

這裡的重點在「中」與「和」的共存。亦即個人內心與人際和諧的交融狀態。做法是透過不斷地自省以求達到處世智慧與個人道德修養的雙向提升。在「楊氏中庸思維體系」的「事後反省／修正」一層次，正是想處理這一層意義。特別是兩者的相互影響的思維過程。處世智慧是對當時正在處理的個別事件，作「過」與「不及」的反復修正，求取達到「恰到好處」的心理狀態（「楊氏中庸構念圖的 G 構念板塊」）。這一智慧的提升，它除了靠行動者的生活經驗，也靠另一種的反省過程。那就是，力圖透過完善「盡己之心為人、推己及人」等道德思考來培養「大我」思維（構念圖的 H 板塊），從而提升了前面對個別事件的反省層級。所以，在此建議在未來的中庸心理學研究中，加強對這兩種反省之間相互影響的研究。

（二）對現有研究構念作本土反思

在前面對現有研究的評議中，曾指出大部分實徵研究的變量都是「借用」西方主流研究的二分構念化模式，以及測量工具。王登峰（2012）在提倡人格研究本土化時，曾指出、像在測量中國人的「開放性」人格特

³² 這也是為什麼我不喜歡用「平衡」或「陰陽平衡」這兩個詞。

徵時，如果只是根據西方的理論構想來編製測驗，實際上有可能完全「驗證」西方的理論構想。但其內容結構卻與中國人的實際開放性特點相去甚遠（王登峰、崔紅，2006）。這一點，本文作者非常認同。

同理，在研究中庸思維的作用時，如果還是一味地沿用西方主流研究所給出的構念化以及測量工具，來做自己的研究，那我們很難得到什麼大不了的「不一樣」結果。根據這次的研究綜述，看來的確是如此。本文作者認為，這些研究結果對於幫助我們瞭解在中國生活環境中的問題意義有限。

下面就以在這次綜述有關企業管理的研究中，最熱門的兩個課題，創新行爲及建言行爲作例子，來說明本土思考的重要性。

1. 建言行爲

建言行爲是研究中庸思維的好課題。在華人注重「尊尊、親親」的社會結構（黃光國，2009）脈絡下，向領導進言或諫言都屬逆向行爲，路徑是充滿荊棘的。這與在西方崇尚自由發言的社會裡，做建言是無法同日而語的。所以，在華人社會盛行的中庸思維應該是，可以對如何能成功地作建言有一定影響的。然而做這樣的研究需要本土研究者擺脫當前主流思維的枷鎖，找到新的視角來看這些行爲，其思考難度是比較高的。

在這次的綜述中，確實有幾篇開始作了這樣的嘗試。例如，陳文平等人（2013）曾對企業組織中員工的建言行爲作了一個本土脈絡的社會心理剖析，很細緻、有啓發性。他們認為在華人企業組織中，不容易做任何型式的建言，特別是冒進式的³³。本文作者認為，在傳統價值觀的指導下作冒進式建言確實是比較困難的。但是，建言是否是冒進的，其實與建言者本身是如何去思考、選擇及執行建言有關。如果不把重點只放在，上級領導類型或組織的寬容氛圍等外圍環境因素上，而是把重點放到建言者本身，去看他或她如何依中庸思維的引導來實踐建言行動，令其即能成功建

³³ 這一詞用的人很多，但意義不甚明確。是指建議的提出很突兀？或是指諫言——規勸不要做某些事？

言、又能維繫好與領導的關係。這可以是建言行為研究的新思路。

其中，高中庸思維的員工因為採用全息思維所帶來的行動靈活性，可以是一個好的開始（段錦雲、凌斌，2011），研究高中庸思維者如能隨時隨地尋找最佳時機（領導比較會接受的時機）說出自己的建議，就不會有冒進的問題；如能在沒有得到好的回應時及時見風轉舵，就不會造成積怨；同時如在建言成功後又不過分地突顯自己的功勞，都可能是員工能否成功建言的可能由來，值得我們往下探研。

2. 創新行為

在許多人的理解中，中庸思維就是兩者取其中，是一個求平均、平衡、維穩的動作。這些描述都與西方主流思維構想中的斷裂式的創新，背道而馳，因此也公認中庸思維是阻礙創新的。

創造一詞在西方哲學體系中是一個非常重要的構念，源於其神本位的宇宙觀，以及「人」導向的思維，是一個「由無到有」的過程。所以一直以來西方主流思維，對「創造」的定義就是從無到有的「新」。這一構想就令「創造力」必須是一種與「舊」的斷裂後的「重生」。因此不管在矛盾思維或辯證思維——這兩種被認為是與創新有關連的思維方式中，對立的兩方是邏輯上對立的、切斷的、然後再來看它們如何產生「全新」的整合（Paletz et al., 2018）。在用這樣一個構念化來做跨文化研究，自然得不到什麼「意外」的結果（Leung et al., 2018）。

然而，中國傳統的宇宙觀是「天人合一」的，人的行為是在生生不息的互動中，依勢而行，從而是在融合的動力下去創造。傳統思想中的陰陽觀也是「陰中有陽；陽中有陰」的「藕斷絲連」構念，與西方主流思想中的「斷裂」是不相容的。在這陰陽消長的世界觀中，我們看不到矛盾及斷裂，看到的是相生相剋，因此找不到斷裂式創新的理由，而是去創造更多的融合可能性。無怪乎 Wang 與 Yu（2014）在綜述了目前中庸思維與創新意向之間的相關研究後，結論這些研究並沒有澄清兩者的關係。6 年過去了，創新的研究比以前更精緻了（隨著西方在這方面研究的精緻化；例如，二分為漸進式及激進式創新；流暢性和及獨創性兩面相），但是如果

不對創造力這個概念做深入本土探討，很難有什麼我們本土研究可以貢獻的地方。

安樂哲與郝大衛（Ames & Hall, 2001）在英譯《中庸》一書時，把「誠」字譯為「創造力」（李偉榮，2020）。大家都知道，誠是中庸實踐的功夫學，是指人們必須透過學習修養來「悟道」，也就是要拋開現有現象的束縛，以致可以「騰出想像空間」去推廣「道」，到一些看似完全不相銜接的現象之中。這可能也是孟琢（2011）從訓詁學的角度來看「誠」的「凝聚充實」涵義。亦即，在想像不到的地方，去找到「連接點」，從而體驗「道」的無所不在。這種想像力恐怕不是斷裂式的，但也不似西方主流二分構念化中的「漸進式」的創新。或者我們可以稱之為「悟知式」的吧！我寄望對創造力有興趣的朋友可以從這樣一條本土進路來開展有關創造力的思考及研究。

（三）擴大對中庸思維基本心理歷程的研究

前面說過，這次綜述讓我們警覺到，對中庸思維如何影響生活的心理機制及途徑知道得太少。僅有的數個研究已經讓我們看到，有中庸思維者在知覺、記憶、腦神經活動、情緒反應及調節各方面，都顯示與沒有該思維者有所不同。這些初步研究結果，鼓勵我們多與心理學其他領域的學者進行交流及合作，借助他們的知識及研究經驗和方法，取得更有針對性、更深層次的研究資料，從而對中庸思維的作用有更細緻的理解。

從本次的綜述中，有以下幾個課題已經浮出水面，可以是進一步研究的起點。

1. 中庸執行功能

早前有見華人學者陳楚橋（Chan et al., 2004a; Chan et al., 2004b）對精神分裂病患的研究，發現病患缺乏解決問題的能力與其腦部主管執行功能的部分有直接關連。他的研究啟發了對中庸思維作為執行功能促發者的研究。既然中庸實踐思維被構念化為一個有「反省／修正」功能的體系，那麼具有中庸思維者會在處理事件時，更有機會促發腦部主管執行功能的

神經活動。對這一假設的探討，可以是一個很好的研究課題。晚近主流腦科學對情緒管理的腦定位及功能研究（Dixon et al., 2017）也可以是一個科際合作的研究項目。

2. 陰陽消長互轉

陰陽思維看來是華人認識論的基礎，以陰陽共存為先決條件，但重點不在並存，而在兩者的互繫，並且在宇宙運行的過程中，有相互消長轉換的現象。這些重點在過去的不少有關社會認知的跨文化研究中，都沒有被講清楚。並且，經常只用「陰陽共存」這一靜態的特徵，來「以偏概全」，從而抹殺了陰陽觀所可能帶來的動態效應。例如，在本文前面的綜述中，已經看到它可能經「轉念」思維，對人們的危機思考及情緒處理起緩和作用。其他如，對「趨勢」思考的影響等，就是可以深入發掘的研究題材。

3. 處世靈活性

除了陰陽的消長互轉，增加了華人在做人處事時的思考豐富程度，從而增加了行動的靈活性之外，在全息思維的引導下，促成依「情境」變化而作的自我展現；以及在中庸思維的引導下，協調了自我的收放運用，也都可能產生「隨機應變」的能力，值得研究。前面綜述的研究中，已經看到不少有關在情緒控制中的認知重評過程，或是人際交往中的兩極情緒敏感度，或是領導的權變通達，或是自我管控的「收放自如」等，都可能促成中庸行動者具有較高的靈活處事及應急能力，值得做更深入的探研。

（四）對「退、等、忍、讓、不爭」等行動策略的研究

如果我們查看西方主流心理學的研究，大部分都持有「向前衝」的取向，正向心理學是最切題、最熱門的例子。現在幾乎沒有哪一個心理學系不在推廣正向心理學。儘管最近些年，一些主流研究已經朝相反的方向在

思考，有沉默自我（quiet ego）、弱化自我（hypo ego）等構念的出現³⁴，強調的是「正向自我」的反面（張仁和，2021）。但是基本上還是跳不出西方哲學二分思維，「不是左、就是右」的糟臼，是靜態的特質分析。

然而，一些華人心理學家對「退、等、忍、讓、不爭」等的本土探討（例如，林以正等人，2007；黃曬莉等人，2016），都發現這些現象有「動態」的一面，每一個概念背後意義繁多，應該是本土研究的一大資源。首先，這些概念都必須和它們的對立面放在一起看；再則，必須放在中庸實踐思維的架構下來思考才能看出它們背後的意義。

就以「退」為例，我們常用的「以退為進」一詞，充分說明它是退、也是進的意義。首先，它是應對現實處境、維繫人際和諧的一種權宜之術：一方面用退來爭取「穩贏」，另一方面用對方的同情、回報反應，來爭取達到自己想要的功效³⁵。再則，退也是一個思考手段，讓自己「退一步、海闊天空」，可以促發全息思維及大我思維，從而影響做人處事的抉擇（張仁和，2010）。因此它又是一種啟發中庸思維的手段。最後，「退、等、忍、讓、放下」都是自我收斂的修養功夫，是儒家由「毋意、毋必、毋固、毋我」³⁶走向「無我」的功夫學，可以作為「自我」的研究課題。

（五）中庸生活智慧——體知研究

簡單地說，智慧就是人們如何把心中知道的或構想的，在現實生活做出來、做出成績來。生活智慧就是如何把日子過得有成就，而中庸生活智慧是把成就定為是內心的「中和」。朱利安（2006）指出中庸的做人處事實踐是華人生活智慧的精華；方同義（2003）：中庸是連接「道、術」間的智慧橋梁。目前海峽兩岸的智慧研究相當活躍（如，楊世英，2008；汪

³⁴ Wayment & Bauer (2008)；Brown & Leary (2016).

³⁵ 2021年2月臺灣聯華電子公司總經理，王石，曾在報刊上談「退一步」賺更穩策略，即是一個最新的例子。

³⁶ 論語，子罕篇。

鳳炎、鄭紅，2014 等），但是還不見有將中庸思維視為是研究思考架構（進路）的案例。

前面曾提過，張仁和等人（2014a）的研究指出，中庸實踐思維包涵了西方「智慧」心理學研究沒有涉及的反覆「反省／修正」過程，從中尋找「天時、地利、人和」配合得「恰恰好」的交匯點。這是因為中庸是「實踐」思維，重點放在個人從「身體力行」中所累積的經驗。不像現有主流智慧研究，把重點放在對有智慧者本身特質的靜態觀察。這樣，要採用中庸進路做智慧研究，可能要對傳統「體知」的概念有更多的認識。

儒家的「體知」過程主要是針對道德修養而言的（杜維明，1987）。但是中庸實踐思維的在「過」與「不及」之間反覆動態「求中」，可以是在日常生活裡的體知過程。例如，工藝匠師，繪畫家、文藝演出者等的透過反覆練習琢磨出「要訣」是最形象的例子。而且，完美不是在「極端」，而是在「恰恰好」。這種透過苦練去「悟」出道理的過程，可能是未來本土智慧研究的努力方向之一，也是一個可以與西方智慧研究對話的窗口。

（六）尋找適合的中庸課題及研究對象

中庸思維在華人社會生活中固然可謂「無所不用」，但是在策略上就不得不做出一些選擇，找一些重點，來做密集式的探研。前面提過的員工建言行爲、創新行爲、以及家族企業中的管理問題等，都是好課題，值得在構思方面朝本土的方向改進。

在上一小節討論中庸體知研究時，提出對技藝高超人士的訪談，理解他們如何把自己的思維、技能與外界環境的條件調配成一個最佳組合。目前在書市裡充斥在商業上成功人士的自傳，它們也可以在經過適當的挑選後，作為研究素材。另一個很好的中庸研究對象是「儒商」的研究（何軒，2010），探看企業家如何可以把經營賺錢與貢獻社會結合到恰到好處，令自己更「心安理得」，也不會讓公眾覺得是在「搏宣傳」。

再有，就是前面講過的，有些人群特別容易進入兩難困境或人際衝突處境，是天然觀察及研究中庸思維的場所（李婕寧、周麗芳，2018）。家

庭裡夫妻關係（Chang et al., 2020）、職業婦女的工作 - 家庭壓力（李原，2014a），庭內外調解人員（趙靜、楊宜音，2017），社區糾紛調解員（楊艷培、鄔欣言，2016）、派出所員警、街道管理員等，都是研究如何做到「合情合理」，或「恰到好處」的資源。

其實，在華人日常生活的各個領域，幾乎都可以套用中庸實踐思維的架構來理解之、並用之引導行為抉擇。例如，交友有「虛實並用」的思考、作官有「公私兼顧」的思考、作父母有「軟硬皆施」的思考、做人有「外圓內方」的思考、和解有「和而不同」的思考。這裡每一個主題都可以作專題，召集有興趣者，共同探研之。

2020 年全球新冠疫情爆發，讓我們直接目睹許多的兩難困境，都可能促發人們用中庸思維來解決生活難題，因而是做中庸研究的資源：是先救年輕人還是老人；是先救經濟還是人命；是先救失業還是窮人；企業捐款要多快、多少及捐到哪裡，才是「恰恰好」，不帶給人「搏宣傳」的反感；援助他國要何時何量才是「恰到好處」，不被認為是炫耀或制度輸出等等。可以做研究的材料實在太多了！

此外，老百姓在應對疫情期間，如何做到在參與全民防疫與滿足個人（生活 / 自由）需求之間，做到「恰到好處」、甚至「遊刃有餘」，去命令自己的生活更豐富的創新。這些都可以是我們研究中庸思維的好題材。

總之，中庸心理學研究，除了制定量表來測量什麼人是具有中庸思維者之外，可能更重要的是，要在老百姓的現實生活中尋找開啓中庸思維運作的鑰匙。

（七）開發中庸訓練課程

在這次的綜述中，我們看到兩個有關進行中庸思維訓練的研究。這種按照中庸實踐思維理念，與課程設計者共同開發中庸思維訓練課程，是一個很好的推廣 / 研究中庸思維的方向。正如本文開篇引用馮友蘭的話那樣，一般民眾每日營營碌碌，做人處事，不到用時，不會想到自己在啟用什麼思維作指引，到要用時又可能著慌想不到要怎麼啟用。所以增加大家對中庸的認識、並放在思考的備用箱最上面，遇事可以隨時拿出來用，應

該是一個值得關注的課題。中庸訓練班一方面可以推廣人們認識中庸思維；另一方面借助這一可控的密集訓練環境，可以比較嚴謹地去探研中庸思維的作用機制及效度。訓練課程可以包括設計出一套增進全息思維、陰陽消長思維的作業，或遊戲式的強化練習等。這些課程的對象可以是小孩或成人、一般民眾或求助者。

九 前景與展望

中庸思維研究原只是作者嘗試做本土心理學研究的一個起點。在過去這 25 年的鑽研過程中，卻發現它是華人社會老百姓生活中做人處事的常用思維，從而把它整理成一套解釋華人生活現象的「文化釋義系統」。用它來理解及解釋當前華人社會出現的行為現象，倍有「貼切感」，一點不覺「過時」。這一「貼切感」正是楊國樞（1997）提出用以判定本土研究的標準—本土契合性。這讓我倍感幸運，在我尋覓做本土研究的道路上，好像中了大獎！

從本文的綜述，我們看到這一研究領域逐漸受到關注，研究品質也在緩慢提升，預計它的發展潛力是可觀的。特別是，從這一領域的研究經驗中，體會到了中西文化在思維方式上的差距，從而看到它有潛力發展成一套與西方主流研究思維不同的進路，提供研究者另一個思考選擇，從而讓世界的求知方法及知識體系不再只是「一家之言」（詳見本冊第 3 章，楊中芳，2022）。

參考文獻

- 丁原明（2004）：〈「中和」：理性與價值相統一的「合理理性」〉。《孔子研究》，4，14-24。
- 方同義（2003）：《中國智慧的精神——從天人之際到道述之間》。人民出版社。

- 王飛雪、劉思思（2014）：〈中庸思維對自我一致性和自我矛盾衝突感的影響〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），《中庸心理學研究—I，中國社會心理學評論，第7輯》，頁131-152。
- 王登峰（2012）：《心理學研究的中國化：理論與策略》。中國輕工業出版社。
- 王登峰、崔紅（2006）：〈中國人的「開放性」——西方「開放性」人格維度與中國人的人格〉。《西南師範大學學報（人文社會科學版）》，32(6)，1-10。
- 王軼楠（2010）：〈中庸視角下的自我研究探析〉。《山東師範大學學報（人文社會科學版）》，4(4)，51-57。
- 王慧、張靈聰（2018年1月20-22日）：〈平衡需求：中庸的一種表達方式——平衡需求與大學生宿舍關係研究〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 王曉婷、王萍（2017）：〈中庸思維、組織支援感對知識型員工建言行爲的影響機理〉。《經營與管理》，9，50-53。
- 曲陽（2014）：《中庸型領導對組織領導力發展的影響及演化機制》（博士論文）。南開大學。
- 朱利安（2006）：《聖人無意——或哲學的他者》（閔素偉譯）。商務印書館。
- 朱利安（2015）：《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。
- 江曉梅（2016）：《『中庸』英譯研究——基於理雅各、辜鴻銘、休中誠、陳榮捷、安樂哲和郝大維譯本的分析》。武漢大學人民出版社。
- 何軒（2010）：〈儒家傳統經濟倫理思想的現代檢驗——關於中庸理性與儒商精神的探索性實證研究〉。《上海財經大學學報》，12(3)，11-17。
- 何軒（2014）：〈中庸思維與家族企業研究〉。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》，8，226-236。
- 余思賢、林以正、黃金蘭、黃光國、張仁和（2010）：〈長期取向思維與心理適應之關聯〉。《中華心理衛生學刊》，23，347-375。
- 吳士健、孫專專、權英（2020）：〈中庸思維對知識隱藏與員工創造力的影響機制研〉。《管理學》，17(4)，527-535。
- 吳佳輝（2006a）：〈中庸讓我生活得更好：中庸思維對生活滿意度之影響〉。《華人心理學報》，7，163-176。

- 吳佳輝、林以正（2005）：〈中庸思維量表的編製〉。《本土心理學研究》，24，247-299。
- 呂美禎、潘家瑋、鄭淇、薛花、鄧鑄（2015）：〈大學生中庸思維對寬恕及自我寬恕的影響〉。《中國健康心理學雜誌》，23(1)，71-74。
- 李子萱、王曉剛、畢重增（2019）：〈什麼樣的人偏愛中庸思維？——社會認知基本維度框架的初步描述〉。《心理技術與應用》，7(1)，17-22。
- 李子萱、額爾德妮、畢重增、王曉剛（2018年1月20-22日）：《中庸是中華民族的思維方式嗎——來自兩個半民族樣本的證據》。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 李平（2014）：〈中國智慧哲學與中庸之道研究〉。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》，8，237-255。
- 李平（2016）：〈不確定性時代呼喚「非理性」——維克思想與道家哲學的不期而遇與不謀而合〉。《清華管理評論》，11，75-81。
- 李怡真（2009）：《安適幸福感的構念發展與情緒調控機制之探討》（博士論文）。臺灣大學。
- 李姣（2016）：《中庸之道，幸福之本：中庸思維視角下的幸福探究》（碩士論文）。曲阜師範大學。
- 李星星、卜正學（2019）：〈中庸思維能夠提升大學生的創業意願嗎？〉。《長江師範學院學報》，35(1)，47-57。
- 李昱霏（2011）：〈我國中庸思維的研究現狀及展望〉。《牡丹江教育學院學報》，29(2)，109-110。
- 李原（2014a）：〈工作壓力因素對工作——家庭平衡中的影響：中庸的調節作用〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，7，177-191。
- 李原（2014b）：〈壓力性生活事件對在職者主觀幸福感之間的作用：中庸思維的調節作用〉。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》，8，184-194。
- 李偉榮（2020）：〈中國文化元關鍵字在西方的詮釋——以安樂哲和郝大維英譯《中庸》為中心〉。《燕山大學學報（哲學社會科學版）》，21(3)，49-55。
- 李啓明（2011）：《中庸實踐思維、心理彈性與社會適應的關係》（碩士論

- 文)。華中科技大學。
- 李啓明、陳志霞（2016）：〈中庸思維對社會適應的影響：心理彈性和情緒調節的中介作用〉。《人類工效學》，22(1)，11-15。
- 李婕寧、周麗芳（2018年1月20-22日）：〈古老的智慧——中庸思維兩難決策時的反思與情感困擾〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 李華香（2005）：《人際衝突中的中庸行動研究》（碩士論文）。廣州中山大學。
- 李鑫（2015）：〈中國本土管理研究的X整合主義〉。《管理學報》，12(2)，157-166。
- 杜旌、冉曼曼、曹平（2014）：〈中庸價值取向對員工變革行為的情景依存作用〉。《心理學報》，46(1)，113-124。
- 杜旌、姚菊花（2015）：〈中庸結構內涵及其與集體主義關係〉。《管理學報》，12(5)，638-646。
- 杜旌、段承瑤（2019）：《中庸研究：探尋現代組織管理中的傳統文化力量》。社會科學文獻出版社。
- 杜旌、裘依伊、尹晶（2018）：〈中庸抑制創新嗎？——一項多層次實證研究〉。《科學學研究》，36(2)，378-384。
- 杜旌、劉芳（2014）：〈平衡與和諧之美：中庸價值取向對員工幸福感影響實證研究〉。《珞珈管理評論》，14(1)，27-37。
- 杜維明（1987）：〈論儒家體知——德性之知〉。見劉述先（主編），《儒家倫理研討會論文集》，頁98-111。
- 汪曼穎、林淑菁、葉怡玉（2014）：〈喜怒哀樂之未發：情緒性刺激注意力與記憶的中庸思維體現〉。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》，8，18-48。
- 汪鳳炎（2018年1月20-22日）：〈中庸思維辨析〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 汪鳳炎、鄭紅（2014）：《智慧心理學的理論探索與應用研究》。上海教育出版社。
- 沈伊默、馬晨露、白新文、諸彥含、魯雲林、張慶林、劉軍（2019）：〈辱虐管

- 理與員工創造力：心理契約破壞和中庸思維的不同作用〉。《心理學報》，51(2)，238-247。
- 辛傑、屠雲峰（2020）：〈中國文化背景下的中庸型領導：概念、維度與測量〉。《西南大學學報（社會科學版）》，46(4)，58-66。
- 周暉、夏格、鄧舒（2017）：〈差錯管理氣氛對員工創新行為的影響——基於中庸思維作為調節變數的分析〉。《商業研究》，4，115-121。
- 孟琢（2011）：〈對《中庸》中「誠」的文化內涵的歷史闡釋——兼論訓詁學在歷史文化研究中的獨特價值〉。《社會科學論壇》，2，50-59。
- 易曉敏（2010）：《情緒靈活性的測量》（碩士論文）。中山大學。
- 林升棟（2005）：《尋找中庸自我的研究》（博士論文）。中山大學。
- 林升棟（2014）：〈陰陽消長思維與看人感知的關係初探〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，7，78-88。
- 林以正（2014）：〈外柔內剛的中庸之道：實踐具自主性的折衷原則〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，7，221-235。
- 林以正（2018年1月20-22日）：〈先退後進：中庸的二階段歷程之驗證〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 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、黃金蘭、林以正（2014）：〈來得好不如來得巧：中庸與陰陽轉折的時機〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，7，89-107。
- 邵愛國（2003）：《中庸之道的管理智慧及其現代化價值》（碩士論文）。蘇州大學。
- 侯凡躍、林升棟、程紅（2018年1月20-22日）：〈主客相融與主客相分——傳統水墨畫與油畫的審美體驗研究〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 姚艷虹、範盈盈（2014）：〈個體——組織匹配對創新行為的影響——中庸思維與差序氛圍的調節效應〉。《華東經濟管理》，28(11)，123-127。

- 段錦雲、凌斌（2011）：〈員工建言行爲結構及中庸思維對其的影響〉。《心理學報》，10，1185-1197。
- 胡新平、廖冰、徐家運（2012）：〈員工中庸思維、組織和諧與員工績效的關係研究〉。《西南大學（社會科學版）》，58，166-172。
- 韋慶旺、郭政（2014）：〈走向存在幸福感：中庸思維與生活平衡〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，7，236-255。
- 韋慶旺、楊中芳（主編）（2014）：中庸心理學研究—II，《中國社會心理學評論》，第8輯。社會科學文獻出版社。
- 韋慶旺、鄒玉婷（2014）：〈「一分爲三」框架下的中庸界定：兼從方法論角度評當前中庸心理學研究〉。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》，8，275-303。
- 卿濤、劉崇瑞（2014）：〈主動性人格與員工建言行爲：領導——成員交換與中庸思維的作用〉。《四川大學學報（哲學社會科學版）》，1，127-134。
- 孫旭、嚴鳴、儲小平（2014）：〈壞心情與工作行爲：中庸思維跨層次的調節作用〉。《心理學報》，11，1704-1718。
- 孫健、田星亮（2010）：〈中庸之道的現代轉型及其管理價值〉。《甘肅社會科學》，1，219-222。
- 孫蓓如（2014）：〈陰陽思維與極端判斷：陰陽思維動態本質的初探〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，7，108-130。
- 徐圓圓（2012）：《大學生中庸自我結構、測量及其與衝突應對策略的相關研究》（碩士論文）。蘇州大學。
- 徐慧金、鄒智敏（2014）：〈反中庸，還是非中庸？檢驗中庸信念／價值量表反向計分的有效性〉。《中國社會心理學評論》，7，43-58。
- 耿紫珍、趙佳佳、丁琳（2020）：〈中庸的智慧：上級發展性回饋影響員工創造力的機理研究〉。《創新管理》，23(1)，75-86。
- 馬偉軍、馮睿（2012）：〈中國大學生的自我建構、利己歸因偏好與自我增強〉。《心理科學》，35(6)，1398-1403。
- 馬鵬、蔡雙立（2018）：〈家長式領導對員工建言行爲激勵內化機制研究——中

- 庸思維調節下的跨層次分析》。《財經論叢》，235，88-96。
- 高瞻、李炳潔（2014）：〈中庸信念 / 價值與自評抑鬱症狀之關係的深入探討〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，7，205-220。
- 高瞻、李新天、許律琴、李炳潔（2013a）：〈抑鬱患者情緒調節靈活性的作用〉。《中國健康心理學雜誌》，21(9)，1294-1296。
- 高瞻、陽中華、李炳潔（2014）：〈正常人與抑鬱症病人在中庸信念 / 價值的比較〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，7，192-204。
- 高瞻、蔡華玲、唐淦琦、許律琴（2013b）：〈中庸思維與抑鬱症狀之關係〉。《中國健康心理學雜誌》，21(9)，1298-1300。
- 張仁和（2010）：〈聚焦中庸實踐思維體系於心理空間與大我系統〉。《本土心理學研究》，34(1)，145-157。
- 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（2014a）：〈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。
- 張仁和、黃金蘭、林以正（2014b）：〈中庸思維的社會認知結構〉。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》，8，1-17。
- 張冬梅（2016）：《積極感受源於正確的問題視角：中庸思維的情緒價值研究》（碩士論文）。曲阜師範大學。
- 張光曦、古昕宇（2015）：〈中庸思維與員工創造力〉。《科研管理》，36，251-257。
- 張亞軍、張金隆、張軍偉、崔利剛（2017）：〈謙卑型領導與員工抑制性建言的關係研究〉。《管理評論》，29(5)，110-119。
- 張思嘉、郭士賢（2011）：〈台灣華人婚姻中的控制觀〉。《中華心理衛生學刊》，24(4)，583-610。
- 張軍偉、龍立榮（2016）：〈服務型領導對員工人際公民行為的影響：寬恕氛圍

- 與中庸思維的作用》。《管理工程學報》，30(1)，43-51。
- 張德勝、金耀基、陳海文、陳健民、楊中芳、趙志裕、伊沙白（2001）：〈論中庸理性：工具理性，價值理性和溝通理性之外〉。《社會學研究》，2，33-48。
- 梁果、李錫元、陳思、李雲（2012）：〈中庸思維的概念、測量及研究述評〉。《珞珈管理評論》，2，191-198。
- 畢重增（2016）：〈有規則才有自信：鬆緊度感知與中庸思維的作用〉。《西南大學學報（社會科學版）》，42(1)，106-113。
- 畢重增（2018）：〈關係流動性與自信：中庸實踐思維的領域和過程〉。《西南大學學報（社會科學版）》，44(4)，120-128。
- 郭軼、李雪晶、黃新英、鐘嬋（2016a）：〈抑鬱症患者應對效能在中庸思維和心理健康間的中介作用〉。《四川精神衛生》，29(1)，23-25。
- 郭軼、李雪晶、黃新英、陳立勇（2017）：〈中庸心理干預對抑鬱症患者情緒穩定性及社會適應力的影響〉。《齊齊哈爾醫學院學報年》，38(19)，2273-2275。
- 陳文平、段錦雲、田曉明（2013）：〈員工為什麼不建言：基於中國文化視角的解析〉。《心理科學進展》，21(5)，905-913。
- 陳來（2019年9月18日）：《中庸》的地位，影響與歷史詮釋。《古典學研究》公眾微信帳號，<http://www.wxkol.com>。
- 陳其錦、楊柳、黃敏兒（2018年1月20-22日）：〈中庸整合思維對社會適應的促進機制：來自機關公務員的依據及進一步研究的考慮〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 陳建勳、凌媛媛、劉松博（2010）：〈領導者中庸思維與組織績效：作用機制與情境條件研究〉。《南開管理評論》，13，132-141。
- 傅緒榮、孫慶民（2013）：〈中庸思維研究述評〉。《懷化學院學報》，32(8)，21-24。
- 彭文會、黃希庭（2015）：〈基於中庸——和諧的人際幸福感〉。《西南大學學報（社會科學版）》，41(2)，73-79。
- 彭國華（2013年7月24日）：「中庸」辨義。人民日報。
- 彭敏、賴平妹、鮑廣林、陽中華、陳向一（2016）：〈家庭治療求治者中庸思維

- 特點及其與家庭功能的關係》。《中國健康心理學雜誌》，24(2)，263-267。
- 曾維希、郭侃、李媛（2013）：〈認知重評如何調節情緒：中庸思維的中介作用〉。《電子科技大學學報（社會科學版）》，15，91-94。
- 曾藝敏（2015）：〈中庸實踐思維視角下的網路及現實利他行為比較〉。《石家莊學院學報》，17(3)，107-111。
- 曾韻、程樂華（2018年1月20-22日）：〈趨避情緒空間與中庸思想的關係探究〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 陽中華、周家秀、周甄（2014）：〈中庸思維對心理健康影響之初探〉。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》，8，136-146。
- 陽中華、楊中芳（2014）：〈中庸思維對家庭功能之影響初探〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，7，153-176。
- 馮友蘭（1940a）：〈「道中庸」〉。見馮友蘭（著）：《「貞元六書」之「新世訓」》，頁80-101。商務書局。
- 馮友蘭（1940b）：《「貞元六書」之「新世訓」》，頁80-101。商務書局。
- 黃光國（2009）：《儒家關係主義：哲學反思、理論建構和實徵研究》。心理出版社。
- 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。
- 黃金蘭、林以正、楊中芳（2012）：〈中庸處世信念／價值量表的修訂〉。《本土心理學研究》，38，3-14。
- 黃金蘭、鍾育君、林以正（2014）：〈見林或見樹？——整體處理與中庸的關聯性〉。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》，8，49-65。
- 黃敏兒、唐滄琦、易曉敏、孫莎莎（2014）：〈中庸致和：情緒調節靈活性的作用〉。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》，8，88-112。
- 黃統斌、鄒智敏（2018年1月20-22日）：〈研究計畫：基於社會網路分析的中庸式領導行為有效性〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論

文，廈門。

黃鈴鈴、鄒智敏（2018年1月20-22日）：〈研究計畫：中庸之矛盾整合特徵的研究〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。

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》（臺北），29，3-76。

楊中芳（2001）：《如何理解中國人》。遠流出版公司。

楊中芳（2008a）：〈從主流心理學研究程式看本土化的途徑〉。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（2008b）（主編）：《本土心理研究取徑論叢》。遠流出版公司。

楊中芳（2008c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（2014）：〈中庸研究與華人本土心理學〉。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》，8，304-317。

楊中芳（2022）：〈如何換一個腦袋想心理學研究？——中庸思維作為一條本土進路〉。《華人本土心理學30年：本土研究取徑及理論》，頁69-112。五南圖書出版公司。

楊中芳、丁宇、林升棟（2014a）：〈中庸思維在工作壓力源與員工幸福感之間的作用〉。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》，8，147-183。

楊中芳、林升棟（2012）：〈中庸實踐思維體系構念圖的建構效度研究〉。《社會學研究》，4，167-186。

楊中芳、林升棟（2014）：〈「中庸信念 / 價值量表」到底在測什麼？〉。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》，8，59-77。

楊中芳、韋慶旺（主編）（2014）：中庸心理學研究—I，《中國社會心理學評論》，第7輯。社會科學文獻出版社。

楊中芳、陽中華（2014）：〈夫妻中庸思維差異對成員家庭功能評定的影響〉。

- 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》，8，113-135。
- 楊中芳、陽中華、丁宇（2014b）：〈「中庸構念圖」之建構效度再檢驗。中庸社會心理學研究的構念化：導讀〉。見楊中芳、韋慶旺（主編），《中庸心理學研究—I，中國社會心理學評論，第7輯》，頁18-42。
- 楊中芳、趙志裕（1997年5月29-31日）：〈中庸實踐思維初探〉。中央研究院人文社會科學研究中心主辦「華人心理與行為科際學術研討會」刊載之論文，臺北。後編入楊中芳（2001）：《如何理解中國人》一書，頁269-287。
- 楊世英（2008）：〈智慧的意涵與歷程初探〉。《本土心理學研究》，29，185-238。
- 楊宜音（2014）：〈日常生活的道德意義和生命意義：兼談中庸實踐思維的構念化〉。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》，8，256-274。
- 楊欣林、鄒智敏（2018年1月20-22日）：〈中庸領導行為對下屬問題求助的影響〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 楊飛（2016）：〈員工中庸思維研究綜述〉。《合作經濟與科技》，8，150-152。
- 楊海（2019）：《中庸思維與創造力：促進或抑制？》（碩士論文，成功大學）。
- 楊國樞（1993）：〈我們為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（1997）：〈心理學研究的本土契合性及其相關問題〉。《本土心理學研究》，8，75-120。
- 楊程雲（2018）：《大學生中庸思維與情緒智力的關係：自我意識的中介作用》（碩士論文，天津師範大學）。
- 楊艷培、鄔欣言（2016）：〈誰更中庸？——基於對553個樣本中庸思維的測量與分析〉。《社會心理科學》，31，32-38。
- 葉曉璐、張靈聰（2012）：〈中庸思維與大五人格相關研究〉。《牡丹江大學學報》，21(3)，97-100。
- 葉曉璐、張靈聰（2014）：〈中庸思維對不同情境決策行為的影響〉。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》，8，77-87。
- 鄒智敏、蕭莉婷（2014）：〈中庸信念 / 價值量表的信度概化研究〉。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》，8，66-76。
- 鄔欣言（2017）：〈中庸理性與現代性困境：民間糾紛解決場域中實踐邏輯的傳統與轉型言〉。《社會：理論與改革》，2，160-167。
- 廖冰、徐家運（2012）：〈基於層次模糊綜合評判法的中庸思維測量與評價〉。《統計與決策》，353，45-48。
- 廖冰、董文強（2015）：〈知識型員工中庸思維、組織和諧與個體創新行為關係研究〉。《技術進步與對策》，32(7)，150-154。
- 趙可汗、賈良定、蔡亞華、王秀月、李珏興（2014）：〈抑制團隊關係衝突的負效應：一項中國情境的研究〉。《管理世界》，3，119-130。
- 趙志裕（2000）：〈中庸思維的測量：一項跨地區研究的初步結果〉。《香港社會科學學報》，18，33-55。
- 趙靜（2017）：《中庸思維與反中庸思維的糾紛應對方式——以華北地區某鎮派出法庭為個案》（博士論文）。中國社會科學院。
- 趙靜、楊宜音（2017）：〈中庸實踐思維與法院糾紛的調解——以一個土地合同糾紛和解案為例〉。《學術論壇》，2，140-145。
- 劉巧虹（2016a）：〈領導者中庸思維對溝通滿意度的影響〉。《領導科學》，10，48-50。
- 劉巧虹（2016b）：〈領導者中庸思維對員工工作績效的影響機制〉。《經營管理》，1，78-79。
- 劉昌（2019）：〈中庸之可能與不可能：兼論中庸心理實證研究之困境〉。《南京師大學報（社會科學版）》，5，65-74。
- 劉俊（2011）：《大學生中庸思維與應對方式與主觀幸福感的相關研究》（碩士論文）。福建師範大學。
- 鄭淇、薛花、呂美禎、潘家瑋、鄧鑄（2014）：〈大學生中庸思維與寬恕傾向的相關研究〉。《校園心理》，12(4)，219-222。
- 鞏見剛、胡子康、衛玉濤（2018）：〈傳統文化與本土管理研究——對李鑫教授

- 相關觀點的一點思考》。《管理學報》，15(11)，1621-1646。
- 黎紅雷（2013）：〈「中庸」本義及其管理哲學價值〉。《孔子研究》，2，36-47。
- 韓悅（2019）：〈中庸思維研究的元分析〉。尚未發表論文初稿。
- 魏新東、汪鳳炎（2018年1月20-22日）：〈中庸價值取向對人際衝突下大學生智慧增長的影響——研究設想〉。廈門大學主辦「第五屆中庸心理學研討會」宣讀之論文，廈門。
- 羅勁、劉玉（2014）：〈作為一種高級複雜的腦認知功能模式的中庸思維：初步的理論推測與構想〉。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〉，8，195-211。
- 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.
- Brown, K. W., & Leary, M. R. (Eds.). (2016). *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*. Oxford University Press.
- Chan, R. C. K., Chen, E. Y. H., Cheung, E. F. C., Chen, R. Y. L., & Cheung, H. K. (2004a). Problem-solving ability in chronic schizophrenia: A comparison study with patients with traumatic brain injury. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 254(4), 236-241.
- Chan, R. C. K., Chen, E. Y. H., Cheung, E. F. C., & Cheung, H. K. (2004b). Executive dysfunctions in schizophrenia: Relationships to clinical manifestations. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 254(4), 256-262.
- Chang, S. C., Chang, J. H. Y., Low, M. Y., Chen, T. C., & Kuo, S. H. (2020). Self-regulation of the newlyweds in Taiwan: Goals and strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8-9), 2674-2690.
- Chang, T. Y., & Yang, C. T. (2014). Individual differences in Zhong-Yong tendency and processing capacity. *Frontiers in Psychology*, 5, 1316.
- Chou, L. F., Chu, C. C., Yeh, H. C., & Chen, J. (2014). Work stress and employee well-being: The critical role of Zhong-Yong. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(2), 115-127.

- Dixon, M.L., Thiruchselvam, R., Todd, R., & Christoff, K. (2017). Emotion and the prefrontal cortex: An integrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(10), 1033-1081.
- Leung A. K.-y., Liou, S., Miron-Spektor, E., Koh, B., Chan, D., Eisenberg, R., & Schneider, I. (2018). Middle ground approach to paradox: Within- and between-culture examination of the creative benefits of paradoxical frames. *Journal of Personality and Social Psychology*, *114*(3), 443-464.
- Li, X. (2018). Zhong-Yong as dynamic balancing between Yin-Yang opposites. *Cross Cultural & Strategic Management*, *25*(2), 375-379.
- Li, X. (2019). Is “Yin-Yang balancing” superior to ambidexterity as an approach to paradox management? *Asia Pacific Journal of Management*, *36*(1), 17-32.
- Ma, C., Liu, H., Gu, J. & Dou, J. (2018). How entrepreneurs’ Zhong-yong thinking improves new venture performance: The mediating role of guanxi and the moderating role of environmental turbulence, *Chinese Management Studies*, *12*(2), 323-345.
- Paletz, S. B. F., Bogue, K., Miron-Spektor, E., & Spencer-Rodgers, J. (2018). Dialectical thinking and creativity from many perspectives: Contradiction and tension. In J. Spencer-Rodgers & K. Peng (Eds.), *Psychological and cultural foundations of East Asian cognition: Contradiction, change and holism* (pp. 267-308). Oxford University Press.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(1), 5-37.
- Pye, L. W. (1968). *The spirit of Chinese politics: The psychocultural study of the authority crisis in political development*. MIT Press.
- Qu, Y., Wu, W., Tang, F., Si, H., & Xia, Y. (2018). Why do I conform to your ideas?: The role of coworkers’ regulatory focus in explaining the influence of zhongyong on harmony voice. *Chinese Management Studies*, *12*(2), 346-368.
- Sheng, G., Xie, F., Gong, S., & Pan, H. (2019). The role of cultural values in green purchasing intention: Empirical evidence from Chinese consumers. *International*

- Journal of Consumer Studies*, 43(3), 315-326.
- Wang, P. & Yu, Y. (2014). A Review of the Relationship on Zhong-yong Thinking and Innovation Intention. In 2014 2nd International Conference on Advances in Social Science, Humanities, and Management (ASSHM-14). Atlantis Press, 343-348.
- Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2015). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999-1033.
- Xiao, Y., Liu, H., & Li, H. (2017). Integration of the forced-choice questionnaire and the Likert Scale: A simulation study. *Frontiers in Psychology*, 8, 806.
- Yang, X., Zhang, P., Zhao, J., Zhao, J., Wang, J., Chen, Y., Ding, S., & Zhang, X. (2016). Confucian culture still matters: The benefits of Zhongyong thinking (Doctrine of the Mean) for mental health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(8), 1097-1113.
- Yao X., Yang, Q., Dong, N., & Wang, L. (2010). Moderating effect of Zhong Yong on the relationship between creativity and innovation behaviour. *Asian Journal of Social Psychology*, 13(1), 53-57.
- Zhou, Z., Hu, L., Sun, C., Li, M., Guo, F., & Zhao, Q. (2019). The effect of zhongyong thinking on remote association thinking: An EEG study. *Frontiers in Psychology*, 10, 207.

