

我們是不是可以換一個腦袋來想幸福
感？

— 研究思路的本土化

楊中芳

華人本土心理研究基金會

主流研究對幸福感的思路

- 幸福感是什麼？
- 一種對人生感到滿意、快樂的**感覺**
- 由什麼組成？
- 認知：生活追求什麼，有沒有達到追求
- 情感：正向情感多於負向（次數及**強度**）
- 用什麼來綜合測量？一根量尺
- 內隱假設：西方主流文化物質文明發達，幸福感指數應該最高

主觀幸福感

- 東方人一般來說在主觀幸福感的測量工具上，得分都比較低
- 但為何尼泊爾人們的幸福指數最高？
- 顯然與慾望滿足感及生活滿意度有普世性標準的想法不同
- 顯示文化間可能對人生的追求有差異
- 從而提出主觀幸福感的構念，強調它是不同於慾望滿足及生活滿意的普世指標

那主觀幸福感又是什麼呢？

- 那幸福感本身是一個普世追求的價值嗎？
- 什麼讓人覺得幸福有普世性嗎？
- 填幸福量表有文化差異嗎？
- 有沒有受到不同立足點的影響？
- **是小確幸**：當下因為一個小的慾望的滿足而產生的、一時的快樂感
- 幸福量尺是針對**人生經驗**的一個總結嗎？

糾纏不清

- 反映主流基本研究思路
- 最典型的例子是與社會心理學的態度研究
- 將心理構念視為一物：是什麼？
- 要分解找元素：由什麼構成？
- 量化：束諸全世界皆準，可做跨文化比較
- 分類：通常二分
- 再求兩者之關連
- 及第三者的介入關連

文化心理學的貢獻

- Cultural theory of emotion : Affect valuation theory
- 文化理想的情緒狀態是不同的
- 西方人追求新鮮、刺激
- 東方人追求平靜、安寧

引發的測量問題

- 用同一根線的量尺來測量東、西方人的主觀幸福感，好嗎？
- 是原以為它比較不受文化價值觀影響的嗎？
- 如果東方人追求平靜是理想情緒狀態，那他們還會在這根量尺線上，打高分嗎？
- 平靜的對立面是什麼？
- 越追求平靜的人也越會在這根量尺上打高分嗎？
- 那如果即追求刺激又追求平靜，是否分數會更高？

跨文化心理研究的缺陷

- 在文化間造成最大差異者，未必是在文化內造成最大差異者
- 甚至，我們可以說：文化間的差異最大的，往往是文化內差異最小的
- 那麼要用什麼來理解文化內的差異呢？

要用什麼變量來捕捉文化內的個人差異呢？

本土心理研究

本土心理學要做的工作

- 不是去一味接續主流研究的課題，**揀牙慧**
- 對自己的文化要再深挖，去找出差異大者
- 找出本地人活動背後的心理意義
- 如能找出可以用以理解自己老百姓行動的釋義系統
- 再去找個別差異
- 為什麼有的人感覺幸福？有人感覺不幸福？

從根開始作本土思考

幸福感的本土思考

- 對「福」的構想
 - 福祿壽喜中的福
 - 吃得**好**、睡得好
 - 有兒有女
 - **老有所養**、十全老人
 - 事事**順心**
 - **知足常樂**
- 對「**無**」的構想
 - 無拘無束
 - 無怨無悔
 - 無欲無求
 - 無憂無慮
 - 心中沒有一個折

天人合一架構下的
命、緣、運

一個計程車司機的自白

- 年青時當兵，上司留他在軍隊作教練
- 家人要他到另一個城市，舅舅介紹作企業高管
- 自己選擇作生意，失敗收場，運氣不好
- 現在有家、有兒有女、有份安穩的工作
- 知足：這就是自己的命
- 年青時試過，去把命運掌握在自己手中
- 現在無怨無悔；情感穩定
- 他自己感覺幸福嗎？
- 情緒不波動會有幸福感嗎？

天人合一的
順勢而為

中國人的功效學

- 萬物是在一個動態環境之中向前滾動
- 滾動的方向及力道為勢
- 人是萬物的一份子；是滾動的勢的一部分
- 勢與人的結合：順勢而為，最有成效
- 人要隨時準備（型塑/修養）自己
- 更要早早發現機會的到來
- 忍是策略：尋找適當時機，發輝自己最大效能

問題

- 主觀幸福感、生活滿意度、**獲得感**
- 幸福感是否一定要是成功、受人尊敬及生活滿意度才有？
- 幸福感能否在處理日常生活事件中，隨時達成的？
- 如果事事都能做到無怨無悔，可不可能有主觀幸福感？

當前本土研究的困境及反思

兩分思維的困境

- 跨文化研究成果：集體主義/個人主義；互依自我/獨立自我；低激發/高激發情緒
- 楊國樞：現代化/傳統化
- 楊國樞：社會取向/個人取向
- 黃光國：縱向生活目標/橫向生活目標
- 葉光輝：關係自主及個體化自主

都指出「共存」的構念

- 「共存」的意義：
- (1) 雙高，一高一低，雙低
- (2) 社會/個人折衷自我
- (3) 人、境配對 (**fit theory**)
- (4) 交互作用/中介作用

文化差異與合作/競爭

- 環境（制度） \times 個人 = 行為（合作/競爭）
- 獨立/互依制度 \times 獨立/互依自我 = 合作/競爭
- 假設1：獨立 \times 獨立 = 競爭
- 假設2：互依 \times 互依 = 合作
- 結果：獨立 \times 獨立 = 合作
- 問題：為什麼？

反思：實驗操弄要有文化差異嗎？

- 在”獨立”文化生長的西方學者，在獨立自我的操弄，可以說是
不操弄；將主要操弄放在操弄”互依”自我上——把文章內容用”
我們”而不是用”我”等等
- 在研究”互依”文化中生長的中國人，也許沒有被操弄的”獨立”
條件，反而是需要操弄的？
- 中國學者要用自己的創造力想出如何把”獨立”的自我給啟動，
而能把”競爭”的行為給顯現出來，**不能緊盯外國人的做法！**

反思：文化間與文化內差異

- 用來分辨文化間差異的構念，一定是文化內個體差異的主要構念嗎？
- 難道造成中國人採取合作或競爭的主要原因，真的是制度及個體在獨立/互依這一維度的”配合”問題嗎？
- 如果不是，現有的跟著主流思路做的研究會不會對中國文化生活的人來說，是根本不值得做的

我們是在揀牙慧

- 要自己不動腦筋想問題！
- 本土研究就是把現有用主流思維所做的研究結果先擱置
- 用自然觀察法，把可能因為用現有框架來看現象，所產生的盲點，先給掃除
- 用另一套研究思路來想如何研究中國人的幸福感

那我們能不能換用一個
新的研究思路？

我找到的是

中庸實踐思維體系

實踐思維體系是什麼？

在處理生活事件中，選擇採取什麼行動前後的思維過程

包括擇前審思、行動決擇、執行技巧及後果反思/更正等四大部份

中庸實踐思維體系

- 一套指導人們在應對具體生活事件（亦即
- ”用”）時，如何思考、抉擇及執行行動方案的，後設認知思維體系
- 1. 依中庸世界觀所建立的；
- 2. 以「中」為美、為極的指導原則；
- 3. 體系是由一套包括社會認知（看人論事）、動機（人生追求）及處世信念及價值觀等心理構念組成；
- 4. 後設認知——指導、反思、糾正。

中庸之六” 不是”

- 馮友蘭 (1940)
- 折中主義、平均主義
- 不徹底主義
- 庸錄主義
- 隨大流庸俗主義
- 妥協主義
- 投降主義

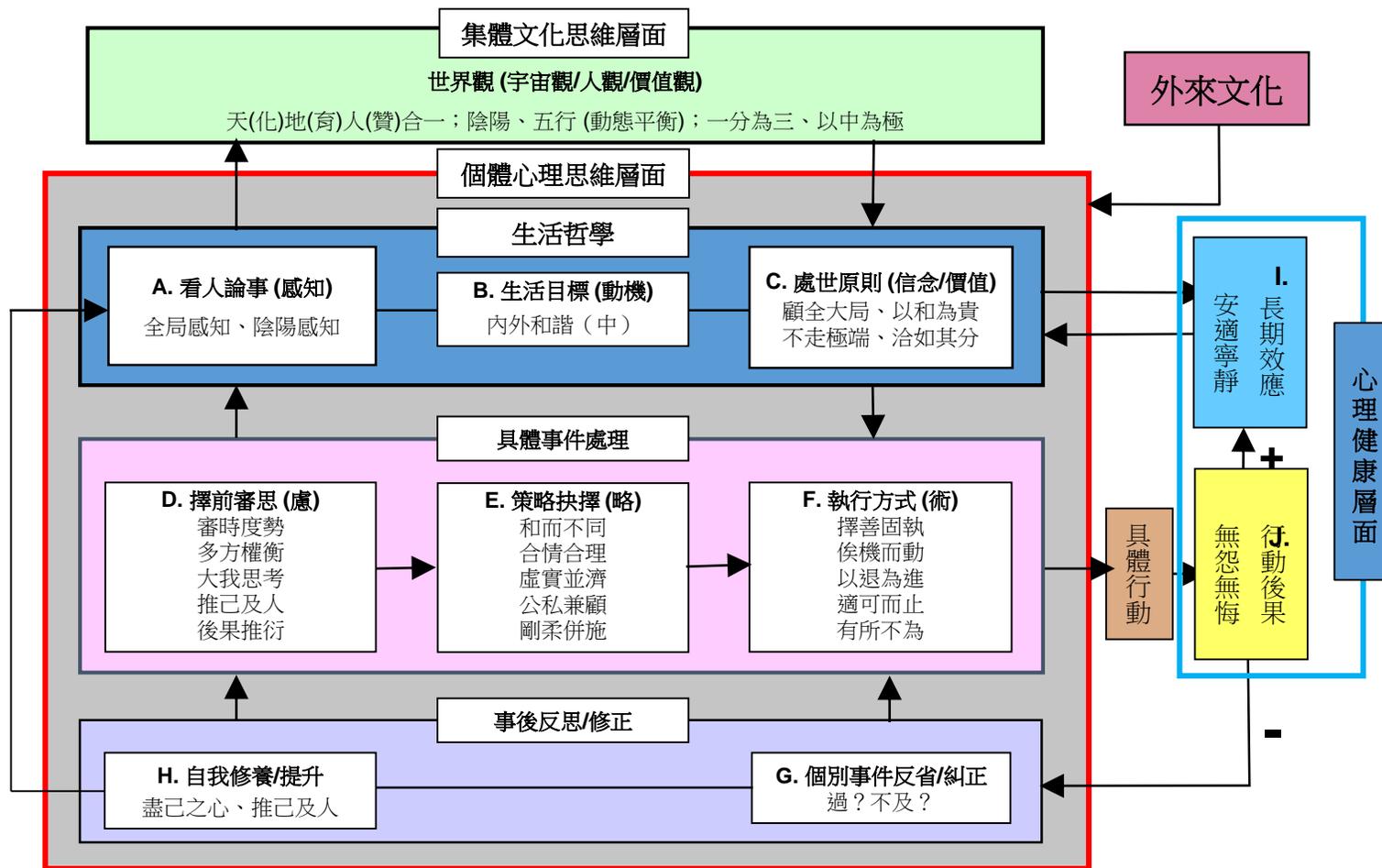
中庸如炒菜

- 抓火候, 要洽到好處
- 要依家人的口味
- 依菜的種類
- 要經過實驗
- 慢慢去掌握
- 到全家人都認為好吃可口
- 家庭煮婦是中庸的專家!

中庸實踐思維作為 一套文化釋義體系

1. 「人」的概念
2. 宇宙觀: 人與大自然的關係
3. 人生觀: 人生追求的目標及手段
4. 感知方式: 陰陽關係架構
5. 價值觀
6. 生活方式: 做人處事的思考原則
6. 事後反省: 糾正過程, 個人有向上的空間
7. 最終在生活中達到內心的和諧

中庸實踐思維構念全圖



提供另一種角度去看世界

1. 關注世界的動態及瞬時而變的一面
2. 拉開個人行動的視野，尋求它與整體大局的關係
3. 從兩極相生相克的關係面著手
4. 以「中」為美：自我及人際的和諧，平靜
5. 如何找到「中」？—著重研究具體行動的選擇及行動的後果
6. 強調「反省」：由「經驗」來自我改進

中庸思維作為研究思路

- 陰陽非兩個物或兩個物之質, 是狀態或**行動**的後果
- 陰陽聯用是指”一”個關係; ”一連串”的狀態
- 但不是指兩者之間的關係 (例如光亮程度)
- 而是指它們與一行動者的關係

陰——(**行動者**)——陽

- 是行動者可能採用之各行動的兩個終極後果
- 用陰陽為兩極狀態, 代表一連串的可能**行動後果**
- 這一連串後果是與行動者行動的力度呈線性, 但非直線性關係

與主流思維套路的的不同

以**具體行動**及其所代表的**意義**來看問題、尋找作研究的問題

是有別於主流的思路：**原則/心理**狀態是**行為**主要動力

行動（隨情境在變化）與行為的差別

行動是行動者在當時當下所作的抉擇，他或她有主控權

找不到像原則/心理與行為之間的恒常關係

舉例

人格研究：不以“人”為物，去研究其內部結構，如性格、態度等；
而是研究“做人”、“拿捏”

自我研究：不以“自我”為物，研究其成份；而是研究“自我呈現”

情緒研究：情緒調節

人事管理研究：在造勢（外在趨勢），不在給願景（內在基模）

(一) 換腦袋想人格理論

- 主流**性格**研究的自我反省：強調情境與個人的互動；但是兩者屬統計學的交互作用；或社會認知的個體心理交互作用
- ”配對”（**fit**）的概念
- 個體行為的變通性：依情境的可控制性
- 人仍由情境來決定自己的行為，沒有類似”有所不為”的”自控性”

對人格概念的本土思考

- 性格與人格（道德層面的介入）
- 前者著重個體內在的特性（元素）；強調行為與內心特質的”一致性”
- 後者個體與他人相處的分寸拿捏；強調行為與情境的”一體性”
- 兩者雖都注意到對情境（包括其中的自己及他人）的依賴，意義不相同
- 西方情境、個體仍然是二元二體
- 中庸「時中」的概念：人生活中情境之中，情境與個體是兩元一體

如何用中庸思路來研究人格？

- 中庸強調的是個體處理在日常生活情境中的自我與他人關係；要把個體、他人、情境處理得洽到好處
- 強調自我的可塑性：自我能收放自如（有所不為）的自控
- 強調個體自我反省後的自我改變及修練

創作

人、思、技、物的融合

莊子裡的木匠輪扁，做車輪到了出神入化的地步，因為木才的紋理，用刀斧的方法和心中的藍圖三者之間的關係處理得洽到好處。

吳清源

下棋取勝之道：用“中”

錢鍾書論文藝

解放日報2008.19.14

- 錢鍾書認為大凡藝術創作都是“執心物兩端而用厥中”
- 創作就是要在心靈思想的活動和手筆（物）的活動之間尋找一個最佳結合點。

中庸為人格的楷模

- 九德：「寬而栗，柔而立，愿而慕；禮而敬，擾而毅，直而溫，簡而廉，剛而寒，彊而義」
- (尚書, 皋陶謨)
- 論語：「不得中行而與之，必也狂狷乎！狂者進取，狷者有所不為也」（子路）。
- 溫而厲，威而不猛；恭而安，貞而不諒」（述而），
- 「君子惠而不費，勞而不怨，欲而不貪，泰而不驕，威而不猛」（堯曰）。

（二）換頭袋來想自我構念

- 主流研究總是把「自我」當為一物來研究
- 可以進行分解，及探討其內部組織架構
- 自我與他人是對立的，研究兩者交互作用
- 獨立我/互依我
- 獨立我/團體我
- 自我提升（美化）/自我批評（改進）
- 在知道了這些之後，我們要如何換個腦袋來研究中國人的自我呢？

對現有自我研究的本土思考

- 放在整體文化體系對「人」的構想中去理解
- 無我？有我？獨特/平凡的我？
- 引入中庸實踐思維來構思：研究中國人的自我，重點要放在”行動中的中國人”－中國人的自我呈現
- 怎麼在具體情境中去”做” ”人”？

中國人自我中的陰陽

- 公我（面子）、私我（裡子）
- 大我、小我
- 真我（真誠）、虛我（謙虛）
- 務實、務虛

中國人的自我呈現是一種拿捏

- 應對不同情境所做的自我表現
- 自我呈現是在自我表達及維繫人際和諧之間的拿捏，到洽到好處
- 情境及其中他人對個體的意義，決定了個體的表現
- 假公濟私

“范跑跑”的爭議

- 范美忠在網上承認自己在地震時，只顧自己逃跑，沒有管他的學生，引起網民（如陸跳跳）的大力撻伐，取名“范跑跑”
- 特別當人們知道他是北大的畢業生之後
- 教師手冊上有合約規定，在遇難時老師要先照顧學生
- 有為維護學生而死的老師被視為烈士
- 范跑跑為什麼要這樣”忠於自己”的說實話？

自我呈現的中庸之道

- 他在忠於自己及忠於自己的群體（教的班級）之間，選擇了不為社會接受的一端，本為人的自然反應，可以為人理解及原諒
- 但在媒體上呈現自己時，他又選擇了忠於自己實際情況的一端，沒有顧及這一自我呈現所可能帶來的社會觀感及效法作用
- 為此，人們開始懷疑他如此做的動機：是否在”標新立異”，借以博取知名度？

回到幸福感研究

- 如果能換一個腦袋想
- 視幸福感為一個人生經驗累積的過程
- 是在生活中，一件件事件處理後，自己對自己當前狀態的感覺
- 用中庸思維去尋”無怨無悔”、”內心平靜”的生活狀態是否也是一種幸福感

歡迎大家加入我們的行列

實地觀察老百姓在日常生活中出現的問題或事件

用中庸實踐思維體系架構
來構思你們自己的研究

謝謝大家！

敬請指教

<http://www.indigpsych.org>

yangzhongfang2@gmail.com