

# 外柔内刚的中庸之道：实践具 自主性的折中原则

林以正

台湾大学心理系

**摘要：**中庸的处世之道往往要先退一步以观大局，而在行动上也强调圆融和谐。这与西方主流心理学所强调的积极掌控似乎是相反的。然而，倘若中庸的行动是因为恐惧而退缩或因为软弱而忍让，那么过去的相关研究又为何能够发现中庸的正向效果？本研究主张，在中庸者“发而皆中节”的外显折中行动背后，必须具有“喜怒哀乐之未发，谓之中”的修养，而此修养会展现出高度的自主性。本研究结果发现，越是高中庸者，越会在行动面上试着纳入自我与他人的考虑，尝试去找到自我与他者之间最佳的平衡点。而在努力纳入各种内外的考虑时，高中庸者也确实会不偏地将生活中所需要顾虑的因素都纳入其关切的范围。因此在动机的层面上，中庸与自主及控制动机同时显著相关。最重要的是，虽然在外显行动上，越是高中庸者越会采取折中策略，但是当高中庸者实际上执行这样的行动时，其动机历程是由自主动机中介的，也就是高中庸者并非是为了逃避惩罚，获得酬赏，或者担心他人对自己的印象或责难等而折中，而是倾向于真实地认可折中的价值后才采取这种看似退让的行动。这显示，中庸的“退”，并不是基于焦虑或恐惧的软弱表现，而是具有内在坚实自主性的自如伸缩。

**关键词：**中庸 折中 自主 动机

## 一 引言

### （一）“进”的思维

日常生活中我们往往会不预期地接到某人壮年得了癌症，某某人只是出门买个小东西却因车祸丧生这类消息，说是意外，频率却也不低。主流心理学通常认为，人们即使面对这些突如其来的挑战，也绝不放弃相信生命仍然具有一定的可控制性，否则就会落入无望与无助感的陷阱。人们必须努力让自己有一定的控制信念与行为才能让生活保持在一个可预测和可控制的轨道上运行。因此，人们相信努力可以带来成功，小心谨慎可以避免车祸，健康饮食可以减少癌症，等等。人们努力地去发挥控制的能力，仿佛可以跟那些死亡、那些不幸、那些不好的未来隔离开来。这也是恐惧管理理论（Terror Management Theory；Greenberg, Solomon, & Pyszczynski, 1997）的核心论点。恐惧管理理论认为，人们对死亡之类的不确定性有非常大的恐惧，在这种恐惧之下，人们倾向于通过强化自我概念，或是更认同自己在该文化中的价值，来产生对抗的力量。一旦强化了自我以及与自我紧密相关的价值，人们就比较可以远离死亡的威胁。而当自我与外在的威胁形成一种对抗关系时，对自我的倚赖也就越来越深，从而衍生一连串强化自我的内在对话：若我让自己培养更强的能力，我就能运用这种能力去控制外界的事物；当我把大脑锻炼得更好的时候，我就能运用理性去解决问题；当我把身体锻炼得更好的时候我就能更健康！通过强化自我功能来创造控制感，产生一种信心，觉得强化了自我的某个部分以后，生存的能力就会变得更强。

这种强调个体对外界控制感的论述所反映的其实是西方“个人主义”的标准思维，也就是 Kitayama 与 Markus (2003) 所提出的分离主控性 (disjoint agency)。分离主控性模型的个体主义文化，以美国为代表，其理想行为强调以自我为焦点，采取由自身内部向外观照的 (inside-out perspective) 取向，个体实践的目标在于彰显个人的内在特质，所谓的适应则是个体对外在控制的完成。而这些都反映出所谓“进”的适应观。

### （二）“退”的思维

相对地，追求联结主控性 (conjoint agency) 模型的集体主义文化，以东亚文化为代表，其理想行为强调以人我关系的和谐为焦点，个体的实践

目标是由自身外部向内的观照取向（outside-in perspective），行为目的即为与他人达成的良好人际关系。前者强调独立与分离，后者则强调相依与融合。而在强调和谐的前提下，个体似乎往往必须要“牺牲小我，完成大我”。其中非常具有代表性的就是在华人社会中一个非常核心的概念——“忍”。一般人为了避免对自己、他人或公众显然不利之后果的发生，或为了有利之后果的出现，不得不去做自己不想做的事情或者承担可能的痛苦。台湾的研究者（黄曄莉、郑琬蓉、黄光国，2008）往往也主张“忍”是在华人社会中流传的一种俗世智慧，强调人世间的纷争、困顿或厄运，可以经由不强求、退让的方式来化解，所以也是化解人际冲突和苦痛的因应策略。即使外在的问题得到某种程度的纾解，但若个体长期处在隐忍的状态，是否会对个体产生伤害？有些研究者也指出，忍耐对心理适应有害，中国人面对人际失调时，经常以隐忍、退让的方式因应，而产生悲、怨等负向情绪（余德慧，1991）；张思嘉（2001）针对婚姻关系的早期适应研究也发现，在婚姻关系中，忍虽然可作为一种暂时的冲突缓解方式，但却是一种消极的因应策略，长此以往，对总是一味顺应着配偶的一方会产生不利的影响。

华人文化这种重视关系，强调自制、合作、妥协、顾全大局、“牺牲小我，完成大我”等，就表面上的字义来看，似乎代表了华人并不重视自我、自信、自立、自我肯定、自我效能、自我实现等主流心理学所强调的极为核心的价值，也与主流心理学大量研究所预期的良好适应方向相当不符。因此，究竟这种“退”的思维对华人的心理适应是良药还是毒药，就成为研究者争论不休的难题。

### （三）中庸是“退”的思维吗？

在杨中芳（2010）的“中庸实践思维体系构念图”中，中庸是一个包含多个层次的构念，但若以杨中芳与赵志裕（1997）所发展的中庸实践量表以及黄金兰、林以正与杨中芳（2012）后续修订的中庸信念/价值量表来看，中庸似乎具有较强烈的“退”的色彩。以这个量表中的题目来看，每个题的题目为一组并列的对立陈述句：一个是符合“中庸”意涵的陈述句，另一个是相对应的“非中庸”描述，参与者必须先就这两个陈述句先迫使再评量。

在“非中庸”的9个陈述句中就有7个明显强调自信、自我肯定、坚持、不怕冲突等，强调积极的“进”。这些题目包括：第一题，“与人相处，不能吃亏，否则别人会得寸进尺”；第二题，“处理事情，要当机立

断，免得节外生枝”；第三题，“做事如不采取强硬态度，别人便会看不起你”；第五题，“与人相处依理行事即可，不必兼顾人情”；第六题，“人为争一口气，有时候得不怕得罪人”；第八题，“有理就要据理力争”；第九题，“做事总是要顾全大局的话，往往只是委曲求全”。

而与这些非中庸句相对应的中庸句，就明显地具有强调“退一步”与“忍让”的意涵。这些题目包括：第一题，“与人相处，吃点眼前亏，将来对自己可能有好处”；第二题，“事情发生时不要急于采取行动，先静观一下事态的发展再说”；第三题，“任何事情做得过火，通常会适得其反”；第六题，“为了与周围的人和睦共处，有时候得忍一口气”；第八题，“不管自己多么有理，放人一马总是好的”；第九题，“做事总要以维持大局为重，不要只考虑到自己”。

就一般的直觉来说，“强者”会具有较佳的心理适应，而“弱者”则相对地具有较差的心理适应。对应上述的题项来看，“当机立断”、“据理力争”、“不吃亏”、“态度强硬”等具有进取、攻击特点的态度似乎也比较能反映刚强的力道；反过来说，“吃亏”、“隐忍”、“大局为重”则显得柔弱许多。

但有趣的是，倘若中庸主要的行为表现是“退”，而依据主流心理学的典型思考，“退”又倾向于反映软弱，也缺少主动性的控制，那么非中庸倾向应该与心理适应呈正相关；反之，中庸倾向则应与心理适应呈负相关。然而事实上，过去的研究却稳定地发现，中庸与心理适应的正向预测效标多为正相关（林玮芳等，出版中；黄金兰等，2012）。为何中庸的研究会得到与传统的研究似乎不同的结果？本研究拟从动机的角度出发，厘清此一令人困惑的现象。

#### （四）“君子和而不同”的内心状态

华人重视人际和谐，在人际冲突中往往采取婉转的策略以避免破坏和谐（Chiu, 1991）。其思考的重心较不放在事情的绝对面上，而是希望既能处理冲突事件，又能维持和谐，因此对“怎么做”有更多的考虑。可能是基于这样的传统，过去对中庸的测量也比较着重于对事物的认知与处理方式。例如，吴佳辉与林以正（2005）聚焦于思维层次，主张中庸思维具有“多方思考”、“整合性”及“和谐性”的特色，亦即在中庸思维体系之下，个人会认清、详加考虑及整合自己的内在要求与外在讯息，并以不偏激且和谐的方式作为行动的准则。与之类似，前述黄金兰、林以正与杨中芳（2012）所修订的中庸信念/价值量表也同样着重于临事要如何对待

的想法与态度。然而，当这些测量均聚焦于中庸思维所呈现的行为倾向时，很可能造成中庸是否过于强调隐忍退让的混淆。

研究者以为，同样的外显行为很可能有着非常不同的心理意涵。例如，当一个人开车在半夜没有人、车的情形下在红灯前停下来，并不代表他受到红灯的压制或是担心被取缔驾照；倘若他的内在价值观确实完全认同这个规定，他的行为也可以是完全自主的。相对来说，即便有时在行为的当下并没有外在的要求，个体的行动也可以是非自主决定的。例如，当这个行为是被恐惧、罪恶感、渴望别人的赞赏等动机驱动时，即便没有立即性的外在限制，个体依旧处于非自主的状态。

华人文化中对此也有一贯的主张，孔子说“君子和而不同，小人同而不和”，意思是虽然君子与小人同样都着眼于和谐的达成，但是两者之间还是存在重要的差异。君子能够宽厚待人，做到与人和睦相处，但这并不表示君子不能够保有自己的主张。真正的君子能同时做到既展现自己的内在信念维系良好的人际关系，这两者是不相悖的；相反，小人平时容易受到别人影响，人云亦云、阿谀奉承，但是在利害冲突的关键时刻，就不能兼顾自我与他人两者。小人有时考虑关系，有时算计自我利益，但是却无法整合得宜，这就不能称为真正的和谐。换言之，强调和谐、大我、责任、义务等不必然等同于个体必须放弃自我，也不代表因此而无法具有自主意识的力量。

对一个中庸的实践者而言，为了达致“发而皆中节”的理想，势必要避免以自我为中心，并且关注周遭人事物的各种状态。但是在关注外在适切性的同时，为了保有内在的能动性与自主性，在“发而皆中节”之前，君子还需要锻炼“喜怒哀乐之未发，谓之中”的定静状态，没有这个核心，外显的行为就只能随着外在要求而变动，变成“小人同而不和”了。过去中庸相关研究较少关注此一观点，本研究则拟以“自主性”(autonomy) 的观点来对此一现象进行初步厘清。

### (五) 自主性的意涵

Deci 与 Ryan 于 1985 提出自我决定理论，主张同样的外显行为很可能被不同的动机驱动。而动机主要包含自主动机与控制动机两大类。自主动机的典型是指当个体认为所从事的活动本身就能够使其产生足够的兴奋、乐趣和投入，当个体由于真实的兴趣而从事某个行动时，就能够感受到心灵上的自由以及发自内在的满足感。当处于这种理想的状态时，个体就具有完全的自主性和自我决定性。

另一个极端则是控制动机。这个动机的典型是个体受到外在的压迫与控制而不得不去从事某个行动。有时是为了逃避惩罚，有时则是为了获得奖赏，为了符合外在的期待以避免被指责或是为获得赞美也属于控制动机的一部分。因此，不论是惩罚还是奖励，只要驱动行为的是外在的力量，就属于控制动机的范畴。虽然有时候外在的规范并不是立即而明显的，可是对个体而言，还是延续着因受这些规范的压制而感受到罪恶、焦虑或愧疚感等而从事某个行动，这样的动机还是属于非自主性的动机。

当然，对于需要延宕满足的行为，例如认真读书或遵守规范等，很可能并不是一开始就令人兴奋与充满乐趣，因此还必须透过内化的过程来将原本很可能属于控制性的动机转化为具有自主性的动机。Deci 与 Ryan (2000; 2002) 提出有机体整合理论 (Organismic Integration Theory)，认为不同自主程度的动机其实可以被视为一个连续向度。当个体充分认同某一个价值或规范而发自内心地去从事该行动，他们称之为认同调节 (identified regulation)，若更进一步地将此一认同与其他生活的目标充分整合为一种和谐的状态，彼此不相冲突，那么就成为整合调节 (integrated regulation)。而不论是认同调节还是整合调节，个体的动机状态都可以被视为具有自主性。

### (六) 中庸与动机

在一个人际两难的情境中，行动者势必要面对各种力量的拉扯，既要考虑自己所期待实现或达到的目标，也需要顾虑他人的感受（期待）。对一个高中庸者而言，为了能够达到和谐的目标，势必要能够同时感受到这些不同的期待，也能够仔细地将所有的目标都同时纳入考虑。因此，本文作者认为中庸者在“喜怒哀乐之未发”的评估阶段，并不会只考虑自我的需要，而是会同时将所有的因素都纳入考虑。因此，本研究预测，中庸应与自主动机与控制动机均显著相关。

另一方面，在行动的层面，由于强调和谐的价值，高中庸者应该有明显的采取部分让步的倾向，而不会完全坚持自己的意见与想法，在评估各种得失之后，在自己与对方之间尝试找到彼此都能够接受的平衡点，使得冲突最有可能得到合理的解决。这也就是前文所提到中庸者在行动的层面倾向于会采取“退”的策略。基于此，本文作者认为，中庸与冲突解决策略中的折中策略 (compromising strategy; Rahim, 1983) 呈显著正相关。

虽然高中庸者在外显行为上确实倾向于采取折中策略，但研究者认

为高中庸者并不是由于外在的压力或者内在的焦虑与恐惧而采取折中退让的策略；相反，由于高中庸者具有清晰的自我定位，以及对其行事准则有清晰的掌握，因此其折中行动其实是基于自主动机的。由此，笔者预测中庸与折中策略的相关会被自主动机所中介，而不会由控制动机所中介。

## 二 研究方法

### （一）被试

本研究邀请 342 名正在修习普通心理学相关课程的大学生参与实验。本研究的三份问卷分别相隔一个月施测，但因为时间间隔造成部分研究参与者的流失，最后的有效样本为 324 人。其中，男性参与者 178 名，女性参与者 144 名，2 人未注明性别，平均年龄为 20.6 岁。

### （二）研究工具

#### 1. 中庸信念/价值量表

中庸信念/价值量表由黄金兰等（2012）修订自杨中芳与赵志裕（1997）所发展的中庸实践量表，包含并列的中庸题与非中庸题共九个题组，采用先迫使再评量的评量方式，亦即研究参与者先针对每题的两个陈述句选择其较为赞同的题项，接着对所勾选的题项以 7 点量表评量其同意程度。倘若勾选的是符合中庸的题项，则依照在该题项的同意程度直接计分；倘若勾选的是非中庸的题项，则将对该题项之同意程度反向计分，最后计算九题的平均得分即为中庸信念/价值量表的得分。分数越高代表中庸信念与价值越高。本研究之内部一致性系数为 0.60，与原量表的内部一致性系数 0.61 相当。

#### 2. 折中冲突处理倾向量表

对折中冲突处理倾向的测量采用的是冲突处理倾向量表二版（Rahim Organization Conflict Inventory - II，简称 ROCI - II）的分量表。冲突处理倾向量表二版之编制理念是由“关心自己”与“关心对方”两个维度构成，并据此分成整合、支配、顺应、逃避及折中共五种不同的冲突处理倾向。该量表适用于测量各种关系类型中的人际冲突处理倾向（Rahim, 1986）。本研究所采用的折中冲突处理倾向分量表共包含四题，例题如“我会和对方协调以得到折中的解决方法”。本研究之内部一致性系数为 0.79。

### 3. 自主与控制动机量表

使用的动机量表主要依据 Ryan 与 Deci (2002) 及 Pintrich 与 Schunk (2002) 对自我决定动机的定义与测量，并参考台湾相关量表，如陈秀惠 (2009) 与施淑慎 (2008) 等自行编制的量表。本研究将动机倾向视为一个个体稳定的个别差异倾向，假设个体在不同生活领域均具有偏向一致的动机倾向，而由于考虑贴近大学生的生活经验，因此本研究在测量动机时以大学生最直接的“为何而读书”作为测量指标。在本研究中，区分自主动机与控制动机，而考虑华人的控制来源有可能是事件本身，也可能来自社会关系中重要他人的期待，因此进一步将控制动机区分为外在控制与他人控制。表 1 列举了此三个动机分量表的题项，以及对应的内部一致性系数。

**表 1 自主与控制动机的三个动机分量表的题项及内部一致性系数**

自主动机	(内部一致性, alpha = 0.82)
	因为用功念书能让我感到人生圆满
	因为我个人相信用功念书是重要的,也是值得的
	因为这符合我的价值观,并且是经过审慎思考后的决定
	因为我认为用功念书对我的家庭及未来有帮助
	因为我享受用功念书
他人控制	(内部一致性, alpha = 0.75)
	因为用功念书对某个(些)我亲近的人很重要
	因为其他人期望我这么做
	如果不功念书的话,有人会失望
自我控制	(内部一致性, alpha = 0.69)
	为了避免别人对我有不好的评价
	为了避免他人的惩罚

## 三 研究结果

如表 2 的结果显示，中庸确实与折中倾向显著相关 ( $r = 0.22, p < 0.01$ )，亦即高中庸者会倾向于较多地采取折中原则来解决人际冲突，这也与中庸具有“退”的特性之论述是一致的。此外，中庸与自主动机之间的相关达显著 ( $r = 0.27, p < 0.01$ )，而与他人控制的相关也达到显著 ( $r = 0.26, p < 0.01$ )，与外在控制也显著相关 ( $r = 0.14, p < 0.05$ )。这显示，高中庸者具有相当不偏的特性，对于生活事件中的各种要求都会给予相当

的关切与重视。中庸者并非只是单纯地具有高自主性，而不关切别人的印象或是事情可能造成的结果，若就相关系数来看，高中庸者对别人的评价、避免罪恶感等的关切并不亚于对自我圆满的重视。

表 2 中庸、折中倾向与动机的相关系数

	描述统计	中庸总分	折中倾向	自主动机	他人控制	外在控制
中庸总分	5.10(0.60)	0.60				
折中倾向	3.44(0.63)	0.22 **	0.79			
自主动机	4.91(0.99)	0.27 **	0.25 **	0.82		
他人控制	4.10(1.18)	0.26 **	0.13 *	0.35 **	0.75	
外在控制	3.40(1.16)	0.14 *	0.07	0.18 **	0.43 **	0.69

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ 。

就折中倾向来说，其与自主动机与他人控制动机两者的相关均达显著（分别为  $r = 0.25$ ,  $p < 0.01$ ;  $r = 0.13$ ,  $p < 0.05$ ），但是与外在控制的相关则未达显著 ( $r = 0.07$ ,  $p > 0.05$ )。这是一个相当有趣的结果。通常折中处理策略的退让意味相当浓厚，表示个体并未坚持自己原本的立场或意见。一般而言，个体会退让应当是在感受到某种程度的外在压力后不得不采取的妥协，但是就本研究的相关分析来看，外在的惩罚并不是导致妥协的因素。就他人控制的动机而言，在冲突的情境中，必然存在对立双方的立场，而妥协必然也代表纳入对同伴感受的关切，因此他人控制确实也与折中倾向显著相关，这是一个合理的结果。但是，与折中倾向具有相对最稳定相关的却是自主动机，这似乎表明折中是个体在对折中的价值具有相当程度的认同的情况下所采取的行动。

本研究预测当高中庸者采取折中策略时，表面上虽然具有退让的意味，但其动机历程却主要是由自主动机所中介，而不是以控制动机为基础。为了检验此一假设，本研究以阶层回归进行中介分析，在阶层一的回归分析中以折中倾向为依变项（因变量），首先置入中庸倾向为独变项（自变量），如同简单相关所显示的，中庸对折中倾向具有显著的预测力 ( $\beta = 0.22$ ,  $p < 0.01$ )。随后于阶层二的回归分析中置入三个动机因素。结果显示，与本研究假设相符，中庸对折中倾向的解释力，在置入动机因素后，解释力显著地下降，变为不显著 ( $\beta = 0.10$ ,  $p < 0.07$ )，而三个动机因素则只有自主动机的解释力维持显著 ( $\beta = 0.19$ ,  $p < 0.01$ )。此一结果符合 Baron 与 Kenny (1986) 提出的以回归分析方法来进行中介效果

(mediation effect) 分析之要件，也支持本研究主张自主动机为中庸与折中倾向之中介的研究假设。

## 四 结论

### （一）外柔内刚的中庸折中之道

跨文化研究显示，东亚被试相较于西方被试，更能从次级控制 (secondly control) 中得到好处 (Morling & Evered, 2006)。所谓次级控制相较于初级控制 (primary control)，并非展现个体对外在环境的直接掌控，而是强调关注环境刺激且契合当下情境的需求 (Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982)。这样的发现指出，华人文化在思考与周围环境的关联上，并非如北美文化所强调的，凸显自我价值与对外界的控制感，而是更加从大局出发，对情境脉络与自身状态加以权衡，然后进行适切的拿捏与折中。但是过去的研究关于看似消极的次级控制为何在东方人身上反而比初级控制产生较佳的效果，一直没有清楚的论述。

本研究的结果对上述这些混淆做了初步澄清。首先，中庸与折中倾向具有稳定的相关，这符合一般所谓“发而皆中节”的合宜性论述，越是高中庸者，越会在行动面上试着纳入对自我与他人的考虑，尝试去找到自我与他者之间最佳的平衡点。这与过去王飞雪、伍秋萍、梁凯怡、陈俊、李华香 (2006) 的发现相符合，亦即中庸倾向强者，在冲突情境中会尝试采取合作或妥协的策略。研究显示，在外显行为上，中庸的行事原则是先不坚持自己的立场，而是希望在各种冲突的力量中寻找一个达到平衡的最佳点。

除了外显行为外，本研究更关注内在的动机历程。在努力纳入各种内外的考虑时，高中庸者也确实会不偏地将生活中所需要顾虑的因素都纳入其评估与关切的范围，因此在动机的层面上，中庸与自主动机及控制动机两者都同时具有显著的相关。最重要的是，虽然在外显行为上，越是高中庸者越会采取折中策略，但是当高中庸者实际上去执行这样的行动时，其驱动历程却主要是通过自主动机来中介的，也就是说，高中庸者并不是为了逃避惩罚，获得酬赏，或者担心他人对自己的印象与责难等而采取折中策略，而是倾向于真实地认同折中的价值后才采取这种看似退让的行动。这显示，中庸的“退”，并不是基于焦虑或恐惧的软弱表现，而是具有内在坚实基础的自如伸缩。

本土心理学也曾经针对华人的“退”提供一些相关的讨论。例如，黄曜莉、郑琬蓉及黄光国（2008）以“大我”与“小我”间的辩证关系来呈现上下关系中，个体与权威间的消长，指出个体“忍”的变化可能经历五个内在阶段：“前忍耐”、“自我压抑”、“自我区隔”、“自我胜出”、“伸缩自如”。自我的状态会随“忍”的进展而有所变化，从完全顺从大我、压制小我，后通过自我的逐渐觉醒，小我的力量越来越鲜明，在自主性逐渐展现之后，最终方能达到小我与大我力量相当的伸缩自如阶段。延续这个理论，林以正、黄金兰及李怡真（2011）也主张，个体在拿捏“忍”或“不忍”时应“顺势而为”。他们发现，当个体越能运用整体观点、顺应当下的势态采取忍或不忍的策略时，也就越能够将情绪压抑转变为情绪调适的状态。陈依芬、黄金兰及林以正（2011）则分析个体所采取不同类型的“忍”，发现能够交替运用“直接表达”与“同理式忍”的个体，其适应情况较佳；而采取“转移式忍”与“隐忍式忍”则较不利于心理适应。由这些研究结果可以看出，“忍”并不是一种单纯的压抑与退让，其对个体的影响必须视个体内在的力量如何而定。而本研究以为，“伸缩自如”、“顺势而为”与“交替运用”等都代表个体在忍耐的背后运作的是一种坚实、具有自主性的核心基础。

研究者认为，过去对中庸的研究较倾向于探讨中庸的思维特色或是行为策略，而这些所反映的是中庸“发而皆中节”这部分，对“喜怒哀乐之未发，谓之中”的“前置条件”则少有论述。若看中庸的原始论述，“中庸”出自《礼记》第三十一章，其开篇为“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。道也者，不可须臾离也；可离，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉”。也就是说，中庸作为思考与行事的原则，其最终的目的还是作为个人体会天命的修道。虽然外在有各种需要面对的挑战，但尝试圆融地处理事物的目的其实并不只在于顺利地解决问题，更进一步地是要通过“遇事练心”来达到个人修养的提升，最后得以“不惑”，“知天命”，“耳顺”，“从心所欲而不逾矩”。从这个角度来看，笔者以为，中庸外表的退，其实具有非常积极的内涵，是以自己为对象、以修养为目标的自主性表现。很可惜，过去的研究对此着墨较少，未来的研究可以进一步结合华人对修养的论述，结合中庸的研究做进一步的研究，同时也可对主流心理学中的自主性论述做更多本土化的修正。

## （二）刚柔并济的智慧

环视现下的生活经验，很难不会强烈地感受到“变迁”给生活带来的冲击。在种种具代表性的文化价值观上，我们的父母亲抱怨我们不再尊重传统价值、不再具有传统良善美德的声音犹在耳边，我们也看到自己的下一代，在孝道、尊长、和谐这些“美德”上更是与我们渐行渐远。这些变迁的历程再加上全球化不断加剧的影响，华人社会不断面对传统与现代交织变换融合的历程，他们的心理状态是怎样的？而在西方适应理论的局限性逐渐凸显后，华人又如何透过本土的价值体系来进行积极的调适？

其实就华人的历史来说，变迁也是历史上的常态，而生活本来就不可能只包含单一的处境。就算在个体的层次上，每个人必然都得经历成长与生活的变动，角色会逐渐复杂化，不同角色之间经常相互冲突，即便是同一个角色也会由于变迁而产生不同的期待，并呼唤不同的因应策略。因此，解决自我之内与人我之间的冲突一直都是文化设计的核心课题。在黄光国（2011）所提出的自我的曼陀罗模型中，就尝试对比两种基本的冲突解决之理路。黄光国指出，可以将生活世界想象成由各种期待、规范、要求等组成的许多方形，这些正方形之间互相碰撞摩擦，而自我若是要将个体提升到堪称社会人的层次，就得要面对这种种的困境。如何能让这些有棱有角的正方形在碰撞时有足够的缓冲，甚至可以由平面的对撞转换成互相交叠的美丽建筑，就必须倚赖不同形式的自我的提升来整合这些看起来互相冲突的处世行动。

在黄光国自我的曼陀罗模型中，提出了两种解决色界（一般生活世界）冲突的出路：一是靠知识的力量来解析这些正方形，通过分析成分、了解结构、发明黏着剂与润滑油等控制手段，以强化自我的力量来统摄这些正方形的生活范畴。这是“方以智”的“分解之尽理”精神。本研究认为，这是一种偏向“刚性”的解决方式。在这样的理路与传统之下，不断地强化一个坚韧有力的自我似乎也是一个必要条件。在二元对立的理念下，唯有靠坚强的内在自我，才能够有效地对抗不断侵扰个体的外在世界，并且成为外在世界的主宰。在这种召唤英雄的文化理念下，坚韧、力量、控制与一致等理念聚合为心理学研究活动的核心。

但是“分解之尽理”并非解决色界冲突的唯一途径。终极的圆满也有可能通过内圆外方的“综合之尽理”来达成。例如，佛教一方面深信业力因果的思维，另一方面则修养空性的智慧，使得在缘起缘灭之下不必执著，但是又透过无限生命的因果原则而不失生命的积极性。这使得自我可

以通过对无常与天命的体会来形成柔软的自我，而以这样的柔软却又积极的方式，个体得以有弹性地化解色界中的种种可能冲突，也就是“凡事认真，却不当真”。在这种“综合之尽理”的脉络中，自我的修养与提升是个人发展的关键，通过提升认知的层次与动机的包容性（诸如智慧与慈悲两方面的修持），自我的状态并非刚强而是柔软，策略并非控制而是弹性。只有在这样的脉络下，人才有可能优游自在地生活在充满碰撞的正方色界。

“宽而栗，柔而立，愿而恭，乱而敬，扰而毅，直而温，简而廉，刚而塞，强而义”是陶皋在《尚书·皋陶谟》中所提出的做人的9种品德，并且鼓励君子应将之作为修身养性的标准。这种强调同时容纳阴阳与刚柔的弹性，其实反映的就是这种“综合之尽理”的修养，而中庸则是表现在思维与行动上的具体实践方法。但是，由于过去对中庸的研究仍偏重于澄清中庸的概念与测量方法，目前与主流心理学特别是正向心理学（积极心理学）的一些核心理论做充分的对话还比较少。本研究以自我决定理论来切入，以折中策略与自主动机两个概念来对应中庸的刚柔并济，期望能够对本土心理学与主流心理学的对话起到一次抛砖引玉的作用。同时，过去对“自主性”的意涵总是有很多误解，以为自主性就是只以个人为重，只考虑个人自己的状态而忽略他人的期待。本研究进行了一次有趣的厘清——即便个体内在具有坚持的自主性，其外显行为仍然可能是折中取向；反之亦然。这种个体层次“中学为体，西学为用”的行动整合方式，也有助于为未来思考主流心理学的相关理论与本土概念之关系提供一个可能的切入点。

## 参考文献

- 陈秀惠，2009，《国中生自我决定动机之发展模式及其相关因素之探讨》，台北：成功大学教育研究所硕士论文。
- 陈依芬、黄金兰、林以正，2011，《忍的情绪调控策略与心理适应之关联》，《本土心理学研究》第35期，第3~56页。
- 黄光国，2011，《心理学的科学革命方案》，台北：心理出版社。
- 黄金兰、林以正、杨中芳，2012，《中庸信念/价值量表之修订》，《本土心理学研究》第38期，第3~41页。
- 黄曜莉、郑琬蓉、黄光国，2008，《迈向发声之路：上下关系中“忍”的历程与自我之转化》，《本土心理学刊》第29期，第3~76页。
- 林玮芳、邓传忠、林以正、黄金兰，《进退有据：中庸对拿捏行为与心理适应关连性的调节效果》，《本土心理学研究》（出版中）。

林以正、黄金兰、李怡真, 2011, 《进退之间的拿捏: 忍的情境变异性与心理适应》, 《本土心理学研究》第 35 期, 第 57~100 页。

施淑慎, 2008, 《学业情境中之自主支持与国中生成就相关历程间关系之探讨》, 《教育与心理研究》第 31 期, 第 1~26 页。

王飞雪、伍秋萍、梁凯怡、陈俊、李华香, 2006, 《中庸思维与冲突情境应对策略选择关系的探究》, 《科学月刊》第 16 期, 第 114~117 页。

吴佳辉、林以正, 2005, 《中庸思维量表的编制》, 《本土心理学研究》第 24 期, 第 247~300 页。

杨中芳, 2010, 《中庸实践思维体系探研的初步进展》, 《本土心理学研究》第 34 期, 第 3~96 页。

杨中芳、赵志裕, 1997, 《中庸实践思维初探》, 第四届华人心理与行为科际学术研讨会, 台北, 5 月 29~31 日。

余德慧, 1991, 《中国社会的人际苦痛及其分析》, 载杨中芳、高尚仁主编《中国人、中国心: 人格与社会篇》, 台北: 远流出版公司, 第 291~362 页。

张思嘉, 2001, 《婚姻早期的适应过程: 新婚夫妻之质性研究》, 《本土心理学研究》第 16 期, 第 91~133 页。

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173~1182.

Chiu, C. (1991). Responses to injustice in popular Chinese sayings and among Hong Kong Chinese students. *The Journal of Social Psychology*, 131 (5), 655~665.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Publishing Co.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227~268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 61~139.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (2003). Models of agency: Sociocultural diversity in the construction of action. *Cross-cultural Differences in Perspectives on Self*, 49, 1~57.

Morling, B., & Evered, S. (2006). Secondary control reviewed and defined. *Psychological Bulletin*, 132 (2), 269~296.

Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice-Hall.

Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *The Academy of Management Journal*, 26 (2), 368~376.

Rahim, M. A. (1986) *Managing Conflict in Organizations*. New York: Praeger.

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.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3 – 33). Rochester, NY: University of Rochester Press.

## Coupling Hardness with Softness: Autonomous Compromises in *Zhong-Yong*

Lin Yicheng

Department of psychology, National Taiwan University

**Abstract:** When facing a conflicting situation, compromising conflict management tends to be a very common and popular strategy valued by zhong-yong thinking people. However, this zhong-yong compromising is neither a passively holding-back avoidance nor an active-control coping style. What then is this zhong-yong compromising then? The research reported in this paper posits that zhong-yong's seemly soft compromise is an expression of internal strength. The study argues that zhong-yong thinking promote compromise through arousing autonomous motivation rather than control motivation. We predict firstly that zhong-yong thinking correlate significantly with compromising management style. That is, people high in zhong-yong thinking tend to emphasize harmony in conflict situations. Secondly, they perceive themselves both high in autonomy and in control in terms of motivation. That is, people high in zhong-yong thinking tend to perceive themselves in a unbiased and holistic manner. Lastly, the relationship between zhong-yong thinking and compromising be mediated by autonomous motivation but not by control motivation, which indicates people high in zhong-yong behave in a relatively more authentic way. The results of this study supported these hypotheses and provided insights into the indigenous perspective of Asian self-cultivation practices.

**Keywords:** Zhong-yong, Compromise, Autonomy, Motivation