

# 来得早不如来得巧：中庸与 阴阳转折的时机

林玮芳 黄金兰

台湾大学心理学系 台湾科技大学人文社会学科

林以正

台湾大学心理学系

**摘要：**日常生活中充满着悲欢离合，人生亦不乏高低起伏。个体如何能在不同生活事件的冲击摆荡中找到平衡？本研究主张中庸思维所蕴含之阴阳转换为其提供了契机，再辅以适当时机下具体的转念行动，应有助于提升心理适应能力。本研究采用文本分析，计算书写文本中转折词使用百分比作为阴阳转换的行为指标，并进一步比较前段与后段文本中转折词使用频率的差异，以凸显转念行为的时机点。本研究中，共有 131 名大学生被试对正负向事件进行想象书写，并于一个月后测量其心理适应指标。结果发现，中庸思维尚需配合转念行动的时机点，即在悲伤打击中要快速抽离转念；反之，在喜事临门时则先体会美好再转念思危，方能提升心理适应能力。本研究显示，唯有认知上的中庸思维配合适时的转念行动，在两者相辅相成的情况下，才能达到最佳适应。

**关键词：**中庸思维 阴阳转换 心理适应 语文探索与字词计算

## 一 文献综述

日常生活中，我们不断在“看人论事”，也经常察觉到“看人论事”

方式的个别差异随着情境或时间变动或呈现差异。这些差异或变动究竟从何而来？带给人们的影响又是什么？人们都期待自己或他人能以全面、客观、公平的方式看待人与事，避免失之偏颇。当然，随着人或事与自身关联性增强或减弱，我们投注于其间的心力也有多寡之别。然而，我们也经常感受到被某个想法或念头攫住，深陷其中，费尽思量也难以逃脱。“初念浅，转念深”，尤其在生命转弯处，面对人生重大事件时，我们往往投注大量的心力，我们期待自己有足够的智慧，能够化危机为转机，但往往未必能顺利“转念”。中庸思维正提供了这种可能，协助人们转念。倘若我们能看到事物的一体两面本质，明白“月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福”，苦尽甘来、乐极生悲显示了事物变动与相生相克的本质，体会祸福相倚，是福是祸端视个体如何解读，应有助于个体不致在逆境中陷落，在顺境中沉溺。

中庸这种生活的智慧，当然也是心理学家，尤其是华人心理学家的研究关注点所在。在杨中芳（2010）的中庸实践思维体系的构念图中，生活哲学版块分成了3个构念。其中，在看人论事的感知构念中，中庸对世事的感知包括“全局思维”与“阴阳转换”两个特性。前者指的是中庸者在看事时，可以拉出时间与空间轴，跳出“自己”并以更客观、更全面的方式来理解世事；后者则是说中庸者可以看到事件或问题的一体两面，更重要的是可以认识到这两面是“相生相克”的。

在阴阳转换的特性上，过去相关研究者曾经透过不同的方式进行测量。有以成语（如否极泰来）评量者（杨中芳、赵志裕，1997；许洁虹、李纾、孙悦，2008），有以对立词并列自由书写其关系者（林升栋，2008；林升栋、杨中芳，2006）；也有以负向性格预测正向行为概率评量者（林升栋，2005），也有以故事完成作业者（孙蒨如，2008），可惜上述种种尝试并未获得稳定的预测效果。在这些尝试中，有些研究者为了捕捉阴阳转换的动态历程，尝试跳脱传统的由参与者主观评量的方式，而改以请参与者面对特定情境，进行自由书写后，由研究者依据理论建立编码计分系统（coding scheme），进行文本分析，归类计分。首先，林升栋（2008）设计了几对对立的词（如“穷与富”），让参与者分别自由书写对立词间的关系，据以分析参与者是否会书写出两者之间的转换关系，来界定阴阳转换感知。他的研究发现，透过“阴阳自我特质勾选法”（林升栋，2005）分类的“既此又彼”组（亦即在对立特质上都被个体评为与自己相符程度高者，意味着阴阳并存的特性），在此阴阳转换思维上的得分要比其他组高。孙蒨如（2008）则采用“未完成故事作业”，依据个人层面或人际层面，

以及事件的正负向，分别设计故事，并以开放式问卷方式让参与者接续完成故事。她依据参与者的书写特性建立编码系统，对不同阴阳转换思维进行分类。除了分类外，她还依据参与者在故事书写中进行正面与负面发展的阴阳转折次数分别计算出“正转负”的转折、“负转正”的转折及“整体阴阳”转折等指标。她发现，上述转折指标与中庸思维、认知复杂度等量表间没有显著相关，且阴阳转折多者比较不会做出极端判断，其中又以“正转负”的转折为关键。

综观上述相关学者对阴阳转换思维的探讨，在使用阴阳成语或负向性格预测正向行为的主观评量方法上，至多看到其与阴阳并存思维这类相似概念的关联性，并没有看到其他行为或心理适应上的效果，可能是这样的自我评量不容易测量到“转换”的动态历程。反观使用开放式问卷的测量结果，再由研究者建立编码系统计分的语文分析测量，尽管费力耗时，却比较容易捕捉到阴阳转换的动态历程，也能初步看到其对行为的预测效果，例如，高阴阳转换思维者比较不会做出极端判断（孙蒨如，2008）。

有趣的是，孙蒨如（2008）采用“未完成故事作业”所测得的阴阳转换思维与中庸信念/价值量表得分并没有相关。此结果是否意味着孙蒨如所测量到的是一种“转换”的动态思维历程，本身与中庸思维是相互独立的概念。也就是说，在杨中芳（2010）的中庸实践思维体系构念图中，世事的感知具备的阴阳转换特性还是需要有中庸价值体系的支撑才可能产生正面的影响。单有阴阳转换思维或能力，虽然可以避免人们做出极端判断，但也可能带来世事无常、无所依恃的迷惘，不必然会展现中庸思维的正向效应。

从另一个角度分析，既然中庸是华人在做人处世时的重要准则，理当有提升心理适应的效果。然而，过去的相关研究发现，中庸与心理适应的正向预测效果多为弱的或不显著的正相关（林玮芳等，出版中；黄金兰等，2012）。显然，要使中庸能发挥其正向效果，个体除了要能够认同这一套信念与价值观之外，还要能够在具体事件中把它体现出来。杨中芳（2010）也特别提醒研究者，在对中庸进行构念化时要将价值观与个人经验区分出来，分别加以讨论。她指出：

因此，这里让我们特别注意到，在对中庸做构念化时，即使是在个体处理生活事件的具体层次，也要注意至少两个心理面向：价值观与个人经验，两者不能混为一谈。例如，有的人认识到“不走极端”的重要性，但遇到情绪激动时，就控制不住而有过激行动的出现。所以，“说”与“做”还是两码事，在构念化时，要注意到这

个差别。(杨中芳, 2010: 11)

过去许多与态度相关的研究也指出, 态度与行为往往不是一体两面的, 有时甚至会出现对立的现象 (Cialdini, Petty, & Cacioppo, 1981; Petty, Wegener, & Fabrigar, 1997)。相应地, 如果单有抽象的中庸价值与信念, 在遇到个别事件时, 不能够将阴阳转换具体展现在思维面上, 无法“知行合一”, 是否终究也无法展现中庸对行为与心理健康的影响? 基于对以上文献的整理分析, 本研究在孙蒨如 (2008) 的测量概念基础上, 尝试在个体对正向或负向情境事件的想象书写中, 进行文本分析, 以测量阴阳转换思维, 并探索中庸者如何使用阴阳转换思维进行情绪调节, 从而对心理适应产生影响。

如前文所述, 过去研究者如果采用量化的文本分析方法, 通常需要先依据理论建立编码系统, 再由评分员阅读文本并依据编码系统进行计分。这样的程序至少还需要两名评分员分别进行, 之后再进行评分者间的信度检验, 以确保计分的客观性。这样繁复的过程, 耗时费力, 且未必能保证高评分者信度, 客观性也常受到质疑。Pennebaker 及其协同研究者开发了一套“语文学探索与字词计算”(Linguistic Inquiry and Word Count, 简称 LIWC) 软件, 将文本的量化分析计算机化, 既省时省力, 又能保证客观性 (Francis & Pennebaker, 1993; Pennebaker, Francis, & Booth, 2001)。他们的理念是, 语文字词的使用可以作为心理特性的一种标识, 以字词为单位的分析也可以作为有效的文本分析途径。例如, 相关研究发现外向性高的人会使用较多的正向情绪词; 相反, 神经质高的个体则会使用较多的负向情绪词 (Mehl, Gosling, & Pennebaker, 2006; Pennebaker & King, 1999)。在事件的书写或叙述中, 如果个体聚焦于自身, 则会使用较多的第一人称单数代名词 (如我、自己)。Stirman 与 Pennebaker (2001) 通过分析诗人作品与其自杀的关联性发现, 相对于未自杀的诗人, 自杀的诗人在其作品中使用了较多的第一人称单数代名词及死亡相关词。在抑郁症病患与正常人的情绪书写研究中也有类似的发现 (Rude, Gortner, & Pennebaker, 2004)。

LIWC 软件包括两个部分: 一个是与计算程序比对; 另一个则是提供比对依据的词典文档。这个词典包含许多语文学词类, 例如: 显现语文学特性的人称代名词、连接词、介系词等, 标记心理特性的各类情绪词、社会词、认知词等, 以及其他诸如工作词、休闲词, 等等。LIWC 的计算原理非常简单透明, 程序从文本的第一个词开始, 进行逐词的类别比对。若在词典的某个(或数个)类别下找到相对应的词, 程序就会将该类别的计数进行累加, 再进行下一个词的比对。如此反复进行, 全文逐词比对完成后, 程序就会输出

各词类在该文本中出现的百分比，以供后续进行统计分析之用。LIWC 程序几经改版，现在的版本为 LIWC 2007 (Pennebaker, Booth, & Francis, 2007; Pennebaker, Chung, Ireland, Gonzales, & Booth, 2007)，其词典包含 64 个语文类别，已发展成为一个具有稳定信、效度，且被广泛应用在各类研究中的研究工具 (Chung & Pennebaker, 2007; Tausczik & Pennebaker, 2010)。

LIWC 除了软件本身自建的词典外，还具有可由研究者依照研究需求自定词典文档的特性。这个特性使得 LIWC 不再局限于英文的语文分析，不同语文版本的 LIWC 词典纷纷在英文词典的基础上建立，例如，西班牙文、德文、韩文等。中文版 LIWC 也在 Pennebaker 授权下于 2012 年完成并正式发表 (黄金兰等, 2012)，为华人心理语文特性研究提供了一个崭新的研究工具。后续相关研究也发现中文版 LIWC 具有相当不错的效度 (唐思柔, 2011; 张砚评, 2012; 黄金兰、张仁和、程威铨、林以正, 出版中; 窦郁文, 2012)。本研究建基于 LIWC 自建词典的特性上，使用黄金兰 (2013) 自建的“转折词”类，进行 LIWC 分析。黄金兰 (2013) 尝试新增具备华人特性的中文 LIWC 词典，她首先建立阴阳词类，包含否极泰来、塞翁失马、柳暗花明等词。初步测试结果发现，一般人在书写时对这类成语的使用率偏低，使得对这类词的抓取率偏低，往往会出现极大的偏态现象，不容易看到个别差异的效果。她和研究团队进一步修正，采用一般日常用语中常用但带有转换思维意涵的转折词类，例如，然而、话说回来、还不如、反而等。初步测试结果发现，在不同的文本中可以有稳定的抓取率，其分布也比较符合常态分布。本研究即采用此转折词类的使用百分比作为阴阳转换的指标。

综合上述文献探讨与研究工具评析，本研究拟探讨具有中庸信念/价值者，如何使用阴阳转换思维进行情绪调节进而对心理适应产生影响。对于阴阳转换思维的测量，本研究在孙蒨如 (2008) 测量概念的基础上，尝试在个体对正向或负向事件的想象书写中，使用 LIWC 软件进行文本分析，以计算转折词的使用百分比，作为阴阳转换指标。直观上，我们很容易认为具中庸信念/价值者较具备阴阳转换能力，两者之间应该有正相关存在，且两者对心理适应的影响应具有加成效果。然而，进一步深思，在本研究的架构下，参与者在针对生命中具体的正向事件或负向事件进行想象书写时，思维的转换次数越多并不代表其转换能力越好，更不宜预测转换次数越多，心理适应越好。一个具抽象中庸信念/价值信念者，在具体事件中，通过进行阴阳转换以达“致中和”的目标。在这个调适过程中，不断进行转换，固然可以避免做出极端判断 (孙蒨如, 2008)，但却可能带来不断辗转的心理迷惘，反而给心理适应带来负面的效果。本研究主张，高中庸

信念/价值者阴阳转换能力的展现，需要拿捏、把握时机，在“对的时间点”进行转换才能够展现对情绪调节与心理适应的正向效果。过去对拿捏的相关研究也支持在思维体系与行动方案相辅相成的情况下，以中庸思维体系为行动依据，在面对冲突情境时具体展现拿捏行为，才能够产生正面的心理适应（林玮芳、林以正、黄金兰，出版中）。

究竟在什么样的时机进行转换才能有正面的效果？或许我们可以从常用的成语中找到一些线索。我们常听到或使用“临危不乱”、“居安思危”来形容在面对负面事件或正面事件时应该具备的心态或思维模式。两者用词的时间差异，也意味着面对正负事件时，转念时机的差异。前者意味着面临危险时，心慌意乱是默认模式（default mode），个体在当下（临）就要进行转换或转念让自己不要慌乱；后者则意味着，在太平盛世中，个体不要期待久居沉溺于此安适（居），居安之余，也要想到无常，危险也是可能随时到来的。古人使用“临危不乱”、“居安思危”作为行事准则，而不是“居危不乱”或“临安思危”，其实就隐含了转念的时机差异智慧。据此，本研究主张，高中庸信念/价值者要同时具备掌握阴阳转换时机的能力，才能够展现中庸的正面效应，促进情绪调节与心理健康。

具体而言，本研究主张，当中庸信念/价值展现于日常生活中的具体事件处理层面时，蕴含着择前审思的行动特色，能够“审时度势”，充分了解事态的来龙去脉，找出其中关键的阴阳态势，从而将自己置放于一个更大的框架中去理解事态的变化，也由此产生转念的可能性。研究者预期在生命的转弯处，具有中庸信念/价值的个体，如能在事件中展现相应的行动方案，适时地进行转念，可对生活适应有比较好的促进效果。因此，本研究进一步预测，在中庸信念/价值与心理适应的关联，配合在负向生活事件中快速转念的具体行动方案，对心理适应有较强的提升效果；反之，对正向生活事件则有相反的预测。

## 二 研究方法

研究者邀请 178 名正在修习心理学相关课程的大学生参与本实验。参与者平均年龄为 20.69 岁，其中，女性 89 名，男性 84 名，另外 5 名未提供性别数据。

### （一）研究工具

#### 1. 想象书写作业与 LIWC

为了对照个体在正向生活事件与负向生活事件中的思维和心理调适状

况，研究者设计了中彩票与出车祸两种想象书写作业。针对每种想象书写作业，先请参与者评量自己在这样的情境中所感受到的快乐程度，以李克特式 9 点量尺作答，1 代表“非常不快乐”，9 代表“非常快乐”；接着以故事接龙的方式，请参与者接续完成故事。完成该种想象书写作业后，再请参与者想象自己作为故事中的主角，在故事结束时的快乐程度，同样以李克特式 9 点量尺作答，1 代表“非常不快乐”，9 代表“非常快乐”。每一位参与者都必须完成中彩票与出车祸两则故事的想象书写作业，每则故事必须至少有 500 个字。针对彩票想象书写作业，请参与者想象“我中了彩票一亿元，然后……”，接续完成故事；针对车祸想象书写作业，请参与者想象“我出了车祸半身不遂，然后……”，接续完成故事。

本研究所有文本内容先经错别字订正程序，接着经由网络使用中研院断词系统（由中研院中文词知识库小组于 1988 年开始）进行断词处理，以及断词后的词类标记删除以及标点符号的大小写转换。完成前置处理后，将文本汇入以转折词类（黄金兰，2013）为词典的 LIWC 程序进行使用比率统计。

## 2. 正 $\alpha$ 负向情绪量表

正  $\alpha$  负向情绪量表（Positive and Negative Affect Schedule, PANAS）主要用来测量一段时间中，个人的正向情绪与负向情绪的状态。这个量表包含正向情绪与负向情绪两个分量表，每个分量表各有 10 个情绪词，是由 Watson、Clark 以及 Tellegen (1988) 所发展的。此量表采用李克特式 5 点量尺计分。正向情绪分量表得分越高，代表越常经验到正向情绪；负向情绪分量表得分越高，代表越常经验到负向情绪。将正负向情绪量表用于本研究，所得之内部一致性系数分别为 0.86 和 0.85。

## 3. 生活满意度量表

Diener、Emmons、Larsen 和 Griffin (1985) 所编制的生活满意度量表 (Satisfaction with Life Scale, SWLS)，是目前最广泛使用的主观幸福感测量工具之一 (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。Wu 与 Yao (2006) 将其翻译成中文，并以台湾大学生样本进行研究时，也指出此量表具有很好的信、效度。此量表采用李克特氏 7 点量尺进行评量，平均分数越高表示个体对整体生活状况的满意程度也越高。将此量表用于本研究，所得之内部一致性系数为 0.88。

## 4. 安适幸福感量表

Lee、Lin、Huang 和 Fredrickson (2013) 为了测量个体内在的平静与和谐状态，发展了安适幸福感量表 (Peace of Mind Scale, PoM)。该量表共

有 7 题，经因素分析可得单一因素结果。此量表发展时所得到的内部一致性系数为 0.94，与生活满意度和中国人幸福感呈显著正相关，与心理忧郁量表则呈显著负相关。跨文化研究也发现，相较于美国人，台湾大学生在安适幸福感量表上的得分较高。作答时以李克特氏 5 点量尺填答，本研究使用此量表，得到的内部一致性系数为 0.91。

### 5. 中庸信念/价值量表

此量表由黄金兰、林以正与杨中芳（2012）修订自杨中芳与赵志裕（1997）所发展的中庸实践量表，主要的修订在于将题数进行了缩减。量表原有 16 题，经由因素分析后选出因素负荷量最高的 9 题，以此作为新版量表的题目。在填答方式上，为了减少社会赞许作答偏差的影响，采用先追选再评量的方式。每题题目为一组并列的对立陈述句：一个是符合“中庸”的描述；另一个是相对应的“非中庸”的描述。在指导语中说明请参与者先针对每题的两个陈述句进行追选，选出较为赞同的题项；接着仅对所勾选的陈述句以 7 点量表进行同意度评量。此量表的计分方式，系依据参与者在每一题组上的追选题项决定是否反向计分。如参与者勾选较赞同符合“中庸”的描述，则直接依据其对该题项所评量之同意程度计分；如参与者勾选较赞同“非中庸”的描述，则依据其对该题项所评量之同意程度予以反向计分。如此计算出 9 题的平均得分，即为参与者在中庸信念/价值量表上的得分，分数越高，代表其具有越高的中庸信念与价值。此量表在编制时所得到的内部一致性系数为 0.61，将之用于本研究，所得的内部一致性系数为 0.62。

## （二）研究程序

本研究为大团体施测，施测内容包括想象书写作业与纸笔问卷填答两大部分。想象书写作业包含彩票想象书写作业与车祸想象书写作业，采用对抗平衡方式呈现书写顺序：其中一半的参与者先进行彩票想象书写，再完成车祸想象书写；另一半参与者先进行车祸想象书写，再完成彩票想象书写。为了避免受到想象书写作业的影响，想象书写作业完成一个月之后，才邀请参与者填答问卷，测量其一般的心理适应状况。为了减轻参与者的负担，同时降低共同方法的变异，问卷测量分 2 次进行，两次测量时间间隔 1 周，因此两次施测人数稍有不同。第一次用正负向情绪量表测量；第二次用生活满意度量表、安适幸福感量表及中庸信念 - 价值量表测量。由于本实验问卷的填答系邀请参与者自由参加，未给予任何奖金或实验时数作为酬赏，因此两次问卷填答人数不一。考虑到整体分析样本的一致

性，除了内部一致性指标为求稳定度，以选取最大样本数为原则外，后续正式分析则选出想象书写作业与两次问卷测量皆有参与的学生共 131 人进行。参与者平均年龄为 20.63 岁，其中女生 73 名，男生 57 名，1 名参与者未提供性别资料。

### 三 研究结果

由于中彩票与出车祸两个想象书写作业采用对抗平衡（counter balance）设计，研究者首先比较想象书写作业的呈现顺序，是否会使参与者在每种想象情境中所感受到的情绪产生显著差异。依想象书写作业的呈现顺序，将参与者分为两组，经独立样本  $t$  检验，发现两组在想象出车祸当下的快乐情绪、完成出车祸想象故事接龙后评量故事中主角的快乐情绪，想象中彩票当下的快乐情绪、完成中彩票想象故事接龙后评量故事中主角的快乐情绪 4 个指标上，皆未出现显著差异 [ $t(1, 127) = 0.33, ns$ ;  $t(1, 129) = 0.88, ns$ ;  $t(1, 127) = 0.43, ns$ ;  $t(1, 129) = 1.37, ns$ ]。因此，在后续分析中，不区分书写顺序，而将所有参与者合并进行分析。整体而言，被试想象出车祸时的快乐程度为 1.82 ( $SD = 1.00$ ，其中 2 名被试未填答)，完成车祸想象书写后，故事中主角的快乐程度为 5.47 ( $SD = 2.22$ )；想象中彩票时的快乐程度为 7.91 ( $SD = 1.32$ ，其中 2 名被试未填答)，完成彩票想象书写后，故事中主角的快乐程度为 7.24 ( $SD = 2.07$ )。

将想象书写作业用中文版 LIWC 进行文本分析，在中彩票想象书写作业上，参与者平均书写 378 ( $SD = 88$ ) 个词，中文版 LIWC 对文本的侦测率达 82.61%，显示良好的侦测率；而在出车祸想象书写作业上，参与者平均书写 383 ( $SD = 102$ ) 个词，中文版 LIWC 对文本的侦测率达 83.70%，同样展现良好的侦测率。

表 1 呈现本研究主要变项的描述统计和简单相关。根据简单相关分析结果，中庸信念/价值与正向心理适应指标（生活满意度、安适幸福感及正向情绪）皆呈显著正相关 ( $r = 0.27, p < 0.01$ ;  $r = 0.28, p < 0.01$ ;  $r = 0.27, p < 0.01$ )，显示具有较高中庸信念/价值的个体，其心理适应也较好。

关于想象书写作业文本中转折词使用频率的效果，由表 2 可知，不论在车祸文本还是彩票文本中，转折词的使用频率并不能预测个体的情绪感受与幸福感。进一步分析中庸信念/价值与转折词使用频率的交互作用对幸福感的影响效果。本研究采用阶层回归分析检验上述效果，为了避免多元共

表 1 本研究主要变项之描述统计与简单相关 ( $N = 131$ )

	平均数	标准偏差	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. 转折词(车祸文本)	2.50	1.02	—							
2. 转折词差(车祸文本)	-0.09	1.93	0.00	—						
3. 转折词(彩票文本)	1.89	0.90	0.12	-0.12	—					
4. 转折词差(彩票文本)	-0.39	1.76	0.27*	0.06	-0.06	—				
5. 生活满意度	4.54	1.07	-0.03	-0.07	0.02	-0.05	—			
6. 安适幸福感	4.05	0.78	-0.12	-0.10	0.04	-0.08	0.62**	—		
7. 正向情绪	3.37	0.60	-0.10	-0.05	-0.00	-0.21*	0.45**	0.55**	—	
8. 负向情绪	2.61	0.66	-0.09	-0.03	-0.02	-0.01	-0.31**	-0.56**	-0.26**	—
9. 中庸信念/价值量表	5.21	0.62	-0.01	-0.04	0.06	-0.04	0.27**	0.28**	0.27**	-0.14

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ 。

表 2 车祸想象书写作业文本之回归分析表

变项	生活满意度		安适幸福感		正向情绪		负向情绪	
	模式一	模式二	模式一	模式二	模式一	模式二	模式一	模式二
中庸信念 - 价值	.26**	.26**	.28**	.28**	.27**	.27**	-.14	-.14
转折词差(车祸文本)	-.06	-.04	-.09	-.05	-.03	-.03	-.04	-.08
转折词差 × 中庸		.08		.16†		.03		-.18†
调整后 $R^2$	.06	.06	.07	.09	.06	.05	.00	.03

†  $p < 0.10$ , \*\*  $p < 0.01$ 。

线性 (multicollinearity) 的影响, 以标准化后的  $z$  分数计算交互作用项。所有独变项 (中庸信念/价值、转折词差及交互作用项) 都先经标准化程序后, 才进行回归分析。分别对车祸及彩票文本, 以各项心理适应指标为依变项进行检定。结果仅在车祸文本中, 中庸信念/价值与转折词使用频率的交互作用能够显著地预测负向情绪 ( $\beta = 0.26$ ,  $p < 0.01$ ), 其他依变项均未得到显著的交互作用效果。有趣的是, 在上述显著的交互作用效果中, 在转折词使用频率低的情况下, 中庸信念价值与负向情绪的负相关被强化; 在转折词使用频率高的情况下, 中庸不但不能有效减少负向情绪, 在方向性上甚至呈现相反的趋势。上述结果也呼应了本研究的预测, 自由书写的文本分析所测得的阴阳转折次数本身并不能预测心理适应, 具有中庸信念/价值者使用阴阳转换思维也未必能获得正面效果, 甚至有时候转折越多, 内心越迷惘而导致负向情绪增多。中庸者在

生命转弯处，除了需要使用阴阳转换思维进行调节外，还得要有足够的智慧，拿捏其使用时机，或许能够对心理适应产生正面效应。

如前文所述，研究者认为转折词出现在故事的前段还是后段，具有特别的心理意涵。“塞翁失马，焉知非福”，对于负向生活事件，能够在思维想法上迅速转念，从负向打击中转换到中性乃至正向的审视角度，应对个体心理适应有所帮助；相对地，“居安思危，有备无患”，一个适应良好的个体，一方面能够感受到正向生活事件给其带来的快乐，另一方面在快乐过后，也能够在正向情绪中抽离反思，转念警醒而不迷失自我。据此，研究者进一步将车祸想象书写作业文本与彩票想象书写作业文本，以总词数对半切分，将前半段转折词使用频率减去后半段转折词使用频率之差视为转折词差，以此凸显个体在想象书写作作业中思维转折的时机点。在车祸文本中，转折词差的平均数为 -0.09，标准偏差为 1.93；在彩票文本中，转折词差的平均数为 -0.39，标准偏差为 1.76。由于其分布均符合常态分布，并没有显著的偏态现象，在平均数接近 0 的情况下，我们约莫可以将其想象成，转折值差为一个正负值参半的分布，因此可以解读为转折词差值越大，代表个体在文本前段相对较多地使用转折词，而在后段则较少地使用转折词，反映个体能够相对较快速地进行转折，并且在后续相对展现较为安顿的能力；反之，其值越小，则代表个体在文本后段相对较多地使用转折词，而在前段较少地使用转折词，反映个体在面对生命的转变时，转念的速度较慢，相对而言，在初期驻足在初念中，后续才开始试图转念。

为了比较个体在想象书写作业文本中前后段转折词差与中庸信念价值对心理适应的主要效果与交互作用效果，研究者重新将转折词差代入多元回归模式，以标准化后的  $z$  分数计算交互作用项。将所有独变项（中庸信念/价值、转折词差及交互作用项）进行标准化后，分别对彩票想象书写作业与车祸想象书写作业独立进行分析。表 2 与表 3 分别为车祸想象书写作业和彩票想象书写作业之文本分析结果。

表 3 彩票想象书写作业文本之回归分析表

变项	生活满意度		安适幸福感		正向情绪		负向情绪	
	模式一	模式二	模式一	模式二	模式一	模式二	模式一	模式二
中庸信念 - 价值	.26 **	.20 *	.28 **	.23 **	.26 **	.21 *	-.14	-.10
转折词差(彩票文本)	-.04	-.03	-.07	-.05	-.20 *	-.19 *	-.02	-.02
转折词差 × 中庸		-.21 *		-.18 *		-.17 *		.12
调整后 $R^2$	.06	.09	.07	.09	.10	.12	.00	.01

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ 。

依据回归分析结果，在车祸文本中，中庸信念 - 价值预测正向心理适应指标（生活满意度、安适幸福感及正向情绪）皆达显著 ( $\beta = 0.26, p < 0.01$ ;  $\beta = 0.28, p < 0.01$ ;  $\beta = 0.27, p < 0.01$ )，预测负向情绪则未达显著 ( $\beta = -0.14, ns$ )，而用车祸文本中的转折词差预测正、负向心理适应指标之主效果皆未达显著。进一步检验两者交互作用的效果，发现中庸信念/价值与转折词差（车祸文本）在负向情绪与安适幸福感上得到的临界交互作用显著 ( $\beta = -0.18, p = 0.05$ ;  $\beta = 0.16, p = 0.07$ )。研究者将标准化后的中庸信念/价值与转折词差（车祸文本）加减一个标准偏差，代入未标准化回归方程式，绘制交互作用图，厘清转折词差（车祸文本）对中庸信念 - 价值在心理适应上的作用趋势（分别见图 1 和图 2）。经简单斜率检验（Dawson & Richter, 2006），也得到显著结果。对于在车祸文本前段使用较多转折词，在后段使用较少转折词的个体，中庸信念 - 价值预测安适幸福感 ( $\beta = 0.42, p < 0.01$ ) 和负向情绪 ( $\beta = -0.30, p < 0.05$ ) 皆达显著；另一方面，对于在车祸文本前段使用较少转折词，在后段使用较多转折词的个体而言，中庸信念 - 价值预测安适幸福感 ( $\beta = 0.13, ns$ ) 和负向情绪 ( $\beta = 0.03, ns$ ) 皆未达显著。结果显示，中庸思维与心理适应的关联，在车祸文本前段使用转折词频率高于后段的个体身上相对被增强；反之，在车祸文本前段使用转折词频率低于后段的个体身上则相对被减弱。这一结果意味着，只是具有中庸思维不必然能够有效地帮助个体在负向冲击中纾解调适。唯有适时地使内在思维与外在行为表现相配合，亦即中庸思维与在负向事件的打击中很快转念抽离的具体行动相协调，才能有助于提升个体的心理适应能力。

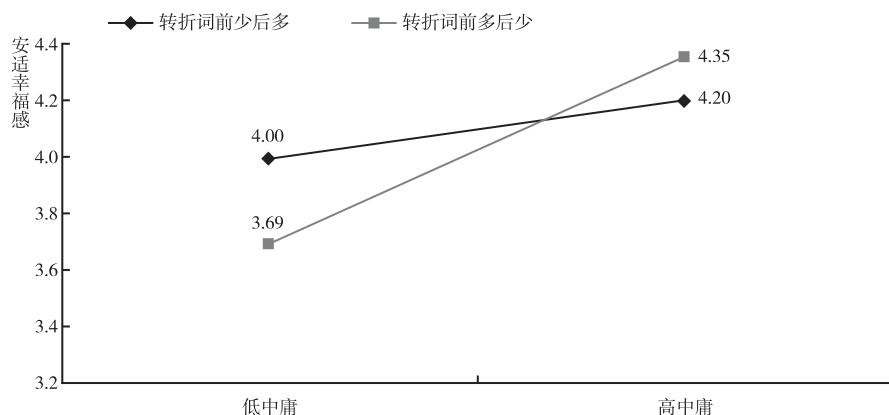


图 1 转折词差（车祸文本）与中庸信念/价值对安适幸福感的交互作用

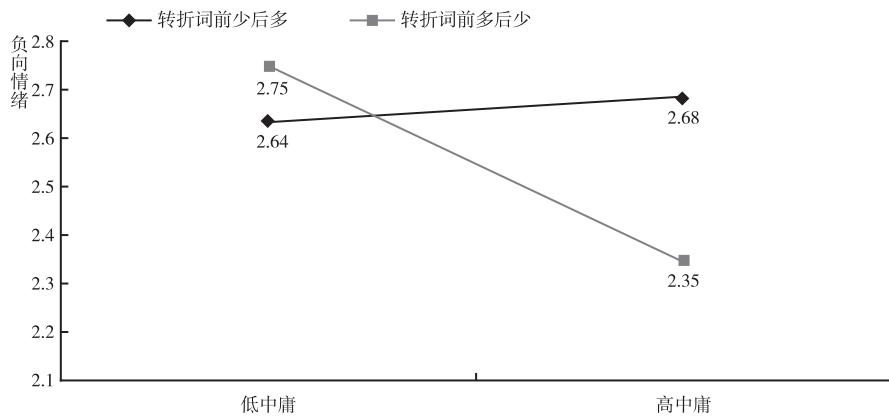


图2 转折词差（车祸文本）与中庸信念/价值对负向情绪的交互作用

另一方面，在彩票文本中，中庸信念/价值预测正向心理适应指标（生活满意度、安适幸福感及正向情绪）亦皆达显著 ( $\beta = 0.26, p < 0.01$ ;  $\beta = 0.28, p < 0.01$ ;  $\beta = 0.26, p < 0.01$ )。而转折词差（彩票文本）仅在预测正向心理适应指标主效果时显著 ( $\beta = -0.20, p < 0.05$ )，显示彩票文本中的转折词差与心理适应的主效果之间的相关相对较弱且不稳定。进一步检验彩票文本中的转折词差与中庸价值 – 信念在心理适应上的交互作用效果，发现两者的交互作用项在生活满意度、安适幸福感及正向情绪上皆达显著 ( $\beta = -0.21, p < 0.05$ ;  $\beta = -0.18, p < 0.05$ ;  $\beta = -0.17, p < 0.05$ )。同样将标准化后的中庸信念 – 价值与转折词差（彩票文本）加减一个标准偏差，代入未标准化的回归方程式，绘制交互作用图，以厘清转折词差（彩票文本）对中庸信念 – 价值在心理适应上的作用趋势（分别见图3、图4及图5）。经简单斜率检验（Dawson & Richter, 2006）则发现，对于在彩票文本前段使用转折词频率低于后段的个体来说，中庸信念 – 价值与生活满意度 ( $\beta = 0.43, p < 0.01$ )、安适幸福感 ( $\beta = 0.43, p < 0.01$ ) 及正向情绪 ( $\beta = 0.40, p < 0.01$ ) 皆显著相关；反之，对于在彩票文本前段使用转折频率词高于后段的个体而言，中庸信念 – 价值与心理适应指标的关联皆未达显著（分别为  $\beta = -0.03, ns$ ;  $\beta = 0.03, ns$ ;  $\beta = 0.02, ns$ ），结果显示，中庸思维与心理适应的关联，在彩票文本后段使用转折词频率高于前段的个体身上相对被增强；反之，在车祸文本后段使用转折词频率低于前段的个体身上则相对被减弱。换句话说，中庸思维尚需搭配居安思危的行为，即在正向事件中享受快乐，也能在快乐过后转念警惕，如此才能提升个体的心理适应能力。

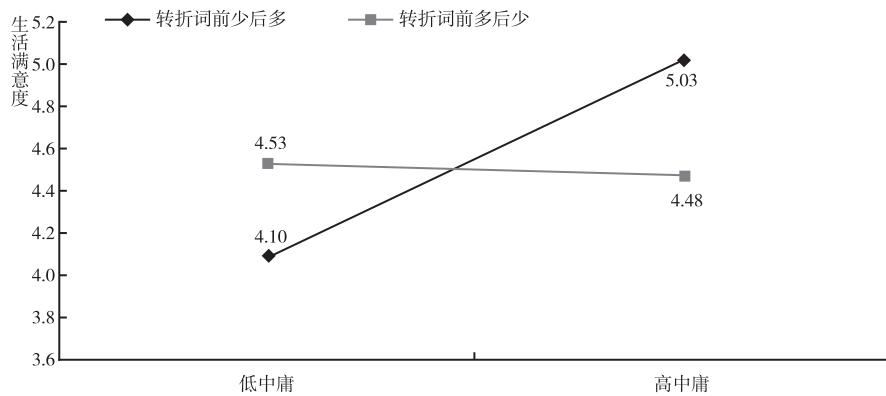


图3 转折词差（彩票文本）与中庸信念/价值对生活满意度的交互作用

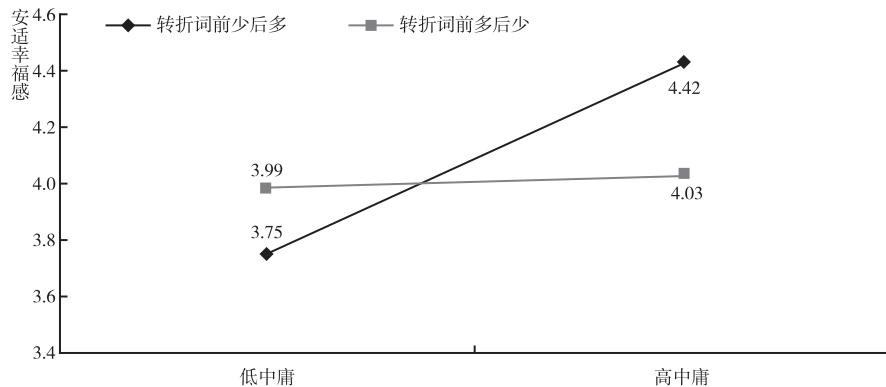


图4 转折词差（彩票文本）与中庸信念/价值对安适幸福感的交互作用

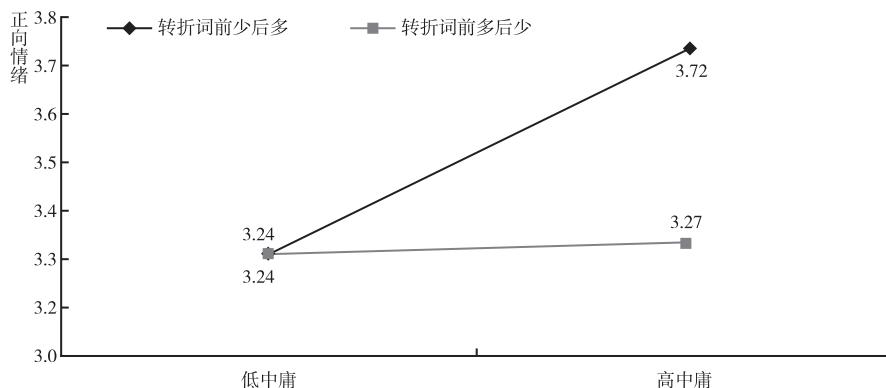


图5 转折词差（彩票文本）与中庸信念/价值对正向情绪的交互作用

## 四 讨论

本研究发现，具有中庸思维的个体未必真能适时在行动中展现与内在思维相应的行动方案，唯有当内在思维与外在行为相辅相成，以既有思维体系作为支撑，而且能在日常生活行动中适时具体实践的个体，方能提升心理适应能力。具有中庸思维者在遭受负向事件打击时，尽管能够体会“塞翁失马”，也必须要能够不长期沉浸于苦痛中，配合具体行动上的快速转念，多方慎思，才能最终看到否极泰来的可能，乃至有“焉之非福”的期盼。如此一来，不仅化解了负向事件带来的伤害，也产生了正向力量，提升了心理健康水平。另一方面，在面对正向事件时，具有中庸思维者若能够在具体行为上先欣然接受生命的祝贺，尔后转念世事无常，逐渐“居安思危”，而不执著于正向的欢乐，亦有助于个人的心理适应。

如前所述，过去相关研究在中庸思维与心理适应关联性的探讨上，多得到偏弱的正相关或无关的结果。本研究认为，那是因为中庸思维测量的是多重认知的因素，而本研究则强调“知行合一”的重要性。抽象思维与针对具体事件的实践需要恰当搭配才能够展现正面的效果，在阴阳思维转换上更是要考虑时间点的拿捏，必须要适时地介入才能有良好的效果。这样的观点提醒未来研究应不只是观察中庸的主效果，更要从中庸的调节效果着手，也许可以有更多的研究角度，让我们对中庸作为一个实践的思维体系，有更深入的了解。

在杨中芳（2010）的中庸实践思维体系构念中，阴阳转换是被放在生活哲学的看人论事的感知层面。在这一构念下，阴阳转换被视为在看人论事时有无阴阳转换能力。过去在阴阳转换测量的相关尝试中，一直没有得到很好的结果。笔者认为，过去的研究并没有真实地捕捉到“能力”这个特性，因此在本研究中采用情境书写后的量化文本分析方法，尝试测量个体主动转换的倾向，取得了初步成果。当然，在测量上如何更精致地捕捉到阴阳转换，还有待进一步的努力。Grossmann 等人（Grossmann, Na, Varnum, Kitayama, & Nisbett, 2013; Grossmann & Kross, 2010）对于智慧的测量采取提供人际或群际的冲突情境，请研究参与者以开放式问答的方式回答其处理方式，然后采用人工计分的方式针对六个向度分别给分，并加总得一整体的智慧总分。Grossmann 等的方法以及本研究的测量方式，给后续研究提供了一个值得深思的角度。中庸作为一套实践性的思维体系，以静态式传统的自评测量恐怕不能捕捉到其“动态”特性。开放式问

答佐以对更客观、系统化的语文特性的掌握，建立一套计算机化文本分析方法，是未来可以努力的方向。

前文论及，中庸是一种生活智慧。然而，它绝非华人所特有或仅适用于华人的生活智慧。张仁和、林以正和黄金兰（2014）整理了近期西方研究者（Grossmann, et al., 2013; Grossmann & Kross, 2010）对智慧的相关论述与杨中芳（2010）所提之中庸实践思维体系构念，发现两者有相当多的雷同之处。个体在进行阴阳转换思维时，至少需要具备几个因素：看到“阴”与“阳”的存在及其变动性，两者相生相克的非线性思维。在 Grossmann 等整理出的六大智慧向度中，就有许多与阴阳转换之历程相对应之处。例如，“观点取替”必须要以看到不同的可能性为前提，世事并非只能从一个角度去理解，就如同必须看到“阴”与“阳”是可能并存的，才能够理解观点的取替。又如，“对改变的认可”就是阴阳转换思维的前置条件，个体必须要认识到“无常”，世事变动不羁，唯有存此心念才能够放下贪嗔痴，方能认可阴阳转换思维的可贵。未来的研究也可以尝试将“中庸”研究与西方“智慧”研究挂钩，也许可以提炼出更精练的普世“智慧”理论。

本研究以大学生为样本是研究的一大限制。既然中庸是一种生活智慧，那么生活的历练必然是一个重要的影响因素。未来如能采用成人样本，甚或如西方智慧研究那样把年龄当作一个变量，将能够对中庸的运作与心理适应的影响有更丰富的理解。

## 参考文献

窦郁文, 2012,《言语变色龙：说服与语言型态匹配度》，台湾大学心理学研究所硕士学位论文。

黄金兰, 2013,《台湾版语文探索与字词计算字典文件之修订与信效度检验》,“行政院国家科学委员会”专题研究成果报告。

黄金兰、Chung, C. K. 、Hui, N. 、林以正、谢亦泰、程威铨、Lam, B. 、Bond. M. 、Pennebaker, J. W. , 2012,《中文版语文探索与字词计算字典之建立》,《中华心理季刊》第 54 期, 第 185 ~ 201 页。

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。

黄金兰、张仁和、程威铨、林以正,《我你他的转变：以字词分析探讨大学生心理位移书写文本之位格特性》,《中华辅导与咨商学报》(出版中)。

林升栋, 2005,《寻找中庸自我的研究》,广州中山大学博士学位论文。

林升栋, 2008,《阴阳转换思维之测量》,中国社会心理学会 2008 年年会, 天津,

10月24~26日。

林升栋、杨中芳，2006，《阴阳转换思维的再探研》，中国社会心理学会2006年年会，黄山，10月20~22日。

林玮芳、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）。

孙倩如，2008，《中国人的阴阳思维》，中国社会心理学会2008年年会，天津，10月24~26日。

唐思柔，2011，《物质消费与经验消费的对比：字词分析的探索与应用》，“行政院国家科学委员会”大专生专题研究成果报告。

许洁虹、李纾、孙悦，2008，《阴阳转换思维与概率思维的关系研究》，中国社会心理学会2008年年会，天津，10月24~26日。

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3~165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。

张仁和、林以正、黄金兰，2014，《西方智能研究新动态与中庸思维的关系》，《中国社会心理学评论》第八辑（出版中）。

张砚评，2012，《感恩表达与配偶之生活适应》，台湾大学心理学研究所硕士学位论文。

Chung, C. K., & Pennebaker, J. W. (2007). The psychological function of function words. In K. Fiedler (Ed.), *Social communication: Frontiers of social psychology* (pp. 343–359). New York: Psychology Press.

Cialdini, Robert, Petty, B., Richard, E., & Cacioppo, John, T. (1981). Attitude and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 32 (1), 357–404.

Dawson, J. F., & Richter, A. W. (2006). Probing three-way interactions in Moderated multiple regression: Development and application of a slope difference test. *Journal of Applied Psychology*, 91 (4), 917–926.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276–302.

Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1993). *LIWC: Linguistic inquiry and word count*. Dallas, T.: Southern Methodist University.

Grossmann, I., & Kross, E. (2010). The impact of culture on adaptive versus maladaptive self-reflection. *Psychological Science*, 21 (8), 1150–1157.

Grossmann, I., Na, J., 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.

Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14 (2), 571–590.

- Mehl, M. R. , Gosling, S. D. , & Pennebaker, J. W. (2006). Personality in its natural habitat: Manifestations and implicit folk theories of personality in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (5), 862 – 877.
- Pennebaker, J. W. , Booth, R. J. , & Francis, M. E. (2007). *LIWC 2007: Linguistic inquiry and word count*. Austin, Texas: liwc. net.
- Pennebaker, J. W. , Chung, C. K. , Ireland, M. , Gonzales, A. , & Booth, R. J. (2007). *The development and psychometric properties of LIWC 2007*. Austin, TX, LIWC. Net.
- Pennebaker, J. W. , Francis, M. E. , & Booth, R. J. (2001). *Linguistic inquiry and word count: LIWC Computer software*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Pennebaker, J. W. , & King, L. A. (1999). Linguistic styles: Language use as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1296 – 1312.
- Petty, R. E. , Wegener, D. T. , & Fabrigar, L. R. (1997). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 48 (1), 609 – 647.
- Rude, S. , Gortner, E. M. , & Pennebaker, J. (2004). Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 18 (8), 1121 – 1133.
- Stirman, S. W. , & Pennebaker, J. W. (2001). Word use in the poetry of suicidal and nonsuicidal poets. *Psychosomatic Medicine*, 63 (4), 517 – 522.
- Tausczik, Y. R. , & Pennebaker, J. W. (2010). The psychological meaning of words: LIWC and computerized text analysis methods. *Journal of Language and Social Psychology*, 29 (1), 24 – 54.
- Watson, D. , Clark, L. A. , & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063 – 1070.
- Wu, C. , & Yao, G. (2006). Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences*, 40 (6), 1259 – 1268.

## Timing Makes a Difference! : An Interaction Effect between Zhong-Yong Belief/Value and Yin-Yang Convertibility Belief on Psychological Well-being

**Abstract:** Life is filled with ups and downs. How could we strike a balance under the impacts of these experiences? The authors suggest that zhong-yong beliefs/values provide a possible solution, especially when they are paired with a yin-yang convertibility belief. It was hypothesized that this pairing helped individuals improve their psychological functioning. In the present study, the

percentage of thought-reversal words (like “but” and “however”) used in a discourse was served as an index of the degree to which one believed in yin-yang convertibility. We focused our attention mainly on the percentage difference on thought-reverse words used in the first and in the second half of a discourse, so that the timing of thought reverses was investigated.

131 participants were asked to write both a positive and a negative imaginary stories and, one month later, to complete some questionnaires measuring their psychological well-being. Results showed that, when writing a positive story, positive relationships between participants'zhong-yong score and psychological well-being indexes were stronger when they used more thought-reversal words in the second half of the discourse, thus sustaining the positive feeling caused by the story-reading longer. In contrast, when writing a negative story, high zhong-yong scorers used more thought-reverse words in the first half of the discourse, therefore diverting quickly from the negative feeling caused. These results suggest that, timing of thought reversal action strengthened the correlation between zhong yong and psychological health.

**Keywords:** Zhong-Yong Belief/value, Yin-Yang Convertibility Belief, Thought-reversal Words, Psychological Well-being, the Timing Factor