

中庸實踐思維體系探研的 初步進展⁽¹⁾

楊中芳 中國社會科學院社會學研究所社會心理研究中心

通訊作者：楊中芳（yangzhongfang@hotmail.com），中國社會科學院社會學研究所社會心理研究中心特聘研究員，北京市建國門內大街五號

本文沿著四個主題闡述「中庸實踐思維體系」之心理學研究的初步進展。(1)簡單介紹「中庸實踐思維體系」的構念化；(2)依據這一構念化列出四條研究路線；(3)再根據這些研究路線，綜述目前已經及正在進行之研究；(4)總結及檢討現有研究成果及指出未來可以進行的研究方向；(5)最後討論這一體系作為本土意義系統及作為本土研究架構的潛力。

關鍵詞：中庸，思維體系，實踐思維

《本土心理學研究》，2010年12月，第34期，第3～165頁

引 子

有關中庸的心理學研究，據作者所知，是在一九九六年由當時在香港大學心理學系任教的楊中芳與趙志裕開始的。那年他們參與了中文大學社會學系張德勝及其同事主持的一個有關「傳統思想與現代社會」的大型研究計畫。從中孕育、構思及執行了一個以「中庸」為主題的心理學研究（楊中芳、趙志裕，1997）。在過去這十四年裡，由於種種原因，我們這一伙人並沒有進一步的合作，把這個研究課題更系統及深入的探討下去。反而是各做各的，撰寫一些論文（例如，張德勝等人，2001；楊中芳，2001；趙志裕，2000；鄭思雅、李秀麗、趙志裕，1999；Cheung et al., 2003, 2006）。不久，也就「曲終人散」了。我分析原因，至少對我個人而言，可能是當時尚未意識到這一研究領域的重要性及其應用潛力。也許，更重要的原因是：很多課題都需要時間來醞釀及發酵。

二〇〇一年，我到廣州中山大學任教，學校給了一筆研究經費，帶了幾個博士生及碩士生，開始認真鑽研，才領悟到它的研究價值及應用潛力。自二〇〇六年始，我又與台灣大學心理學系的林以正與台灣科技大學的黃金蘭兩位老師合作，加上他們的研究生，形成了一個鬆散的研究團隊。在台灣大學五年五百億研究經費下，支持了由林老師帶領舉辦的不定期「中庸心理學研討會」，以及在海峽兩岸舉行的心理學會年會上開設「中庸專題研討會」。從而聚集一些同事及同學的注意與興趣，目前這個研究團隊逐漸在擴大之中。

以下所述是這一小團體在過去十多年間，所累積的一些有關中庸心理學研究的成果報告、思考、進展以及對未來研究的展望，希望借本文引起更多學者及同學們的興趣及重視，從而形成一個更強大的研究團隊，開闢一個本土心理學的新領域。

本文首先將「中庸」這一傳統文化概念進行心理學研究的構念化過程進行一番討論及說明，並把它暫且固定成一個由作者自行繪製的構念圖。接著，依據這一構念圖，作者勾勒出可以進行研究的四個路線，並沿著這四個路線，闡述目前的研究進展及成果。然後，檢討了在研究過程中所遇到的困難和不足，以及在未來研究中要克服這些困難的途徑。最後，並介紹了中庸構念圖作為本土心理學研究架構的潛力及其應用價值。

由於筆者在撰寫本文的時候，已經完成了兩篇有關中庸實踐思維體系的論述性論文，所以本文的闡述主要側重在實徵研究部分。讀者如有對中庸研究的理論意義感興趣者，請參閱該二文（楊中芳，2008a，2009）。

一、「中庸」心理學研究的構念化

也許有讀者會認為，既然「中庸」的心理學研究都已經進行十年有餘了，對它的構念化應該已經定型了吧！應該再沒有有關「什麼是中庸？」的疑慮了吧！其實恰恰相反，對「中庸」的心理學研究雖然已經有十多年的歷史，但研究者對這一詞的構念化，都還在「百家爭鳴」及「各說各話」的階段，尚沒有一個共識。

有關「中庸」構念化的爭議，主要集中在三方面：

（一）「中庸」心理學研究中所說的「中庸」是否必須與《中庸》一書中所說的一樣？

許多人在看了楊中芳與趙志裕（1997）早期對中庸實踐思維體系的構念化之後，總是問：你們所說的「中庸」，到底是不是《中庸》一書中所談的中庸？針對這一問題，大家通常立即展開激烈辯

論，沒完沒了。因為每一個中國人都曾或多或少讀過《中庸》一書，由於大家現在對古文的理解能力都不強（除了專業的學者之外），加上《中庸》一書的文本，從現代語的角度來看，許多地方可以說是「似是而非」，像霧裡看花、各看各象。每個人又都覺得自己對「中庸」的理解應該是最正確的，因此這種爭吵往往僵持不下、永無止境。

有關這方面的爭議，當然是用「傳統」概念來進行本土研究時都會遇到的。我過去在對本土研究作構思時，也考慮過這個問題很多、很久。我的結論是，本土心理學的研究，即便是研究文化傳下來的概念，也不應拘泥於考古及訓詁，應該是看這些概念在當代人心理的運作。用現代心理學的操作定義先把它暫時固定，開始研究當代人，然後讓數據說明問題，從而引發對原有想法及定義的修訂。這應該是心理學研究的傳統及基本做法（Stanovich, 2009），也因此應該是大家都可以接受的共識。這種先用能操作的定義固定起來，以便可以進行實徵研究的過程，我稱之為「構念化」。之所以用「構念」而非「概念」，是因為它是研究者依人們原始概念所構建出來的、與心理學有關的、可以藉之進行研究的架構。只要我們在做研究前把自己認為什麼是「中庸」，用構念化的方式說清楚講明白即可，不一定要所有研究者都用同樣的構念化。研究做久了，數據會指引我們邁向更高的共識。

至於這裡說的「中庸」是否與《中庸》一書的中庸涵義相同，我個人認為並不是一個重要的問題。因為沒有人敢說《中庸》書中的原意是什麼，以及以什麼樣的形式及內容存在於當代人的心中。更何況心理學只是就其中與心理學相關的面向來鑽研問題，所以任何人從其他面向（例如，社會學或古文學）來看我們在本書中提到的構念化，都會感到不足。重要的問題是，依據這裡所提勾畫出來

的構念化，比起用其他途徑所求得的構念化（包括完全依《中庸》原文所求得的，如果有這個可能的話），能不能讓我們更貼切地理解及解釋現代中國人的行為。所以，我在此請求讀者，暫時擱置這一問題，不要先做太多的爭論，姑且先接受這裡所提出的構念化，將來再依其所做出的研究成果（或沒有成果）來評價之。

（二）既然中庸心理學研究中的「中庸」，不一定拘泥於《中庸》一書的論述，那麼為什麼要用「中庸」這個名詞呢？不能換成「中和」、「和諧」或「辯證」等名稱嗎？

許多中國人，特別是學者，都對自己生長地方之「腐敗、落後」（也可能是「成就、先進」）有一套自己的起源理論。很不幸地，「中庸」常被中國人認為是「罪魁禍首」，把中國人的「劣根性」——例如，妥協、折中、平均、不徹底、庸碌、庸俗、無原則、和稀泥等等，都一股腦兒跟「中庸」畫上等號。從而對「中庸」一詞有很大的反感，對於針對這個概念所進行的研究，可以說是從心理上就感到厭惡，不能、也不想接受。對做中庸研究的研究者也從心底裡感到蔑視，認為他們是一群想要靠「傳統」吃飯的學術「投機份子」。

然而，如果我們摒棄這些成見，好好把有關「中庸」是什麼的材料看一看，作較正確的解讀，就會發現以上對「中庸」的通俗理解與《中庸》一書及相關文獻的論述是完全不同的，完全是誤解（馮友蘭，1940）。《中庸》所述之「中庸之道」不但是人們自我道德修養之道，也是建立自我、人際及社會和諧的理想之道。而人們在日常生活中，本著這個理想來作應用時，不一定會做得很好，因而出現異化的現象。也因為它的為人詬病，才讓我們知覺到它的「無所不在」，是我們生活的一部分。也正因為它是我們傳統的社會運

作及意義系統，才會讓受西方思潮影響較深的年輕人，把所有的壞事、委曲都歸到它頭上。那麼，它難道不值得我們去尋找看看是什麼心理機制讓它起這樣的作用嗎？

更重要的是，當我對中庸的概念進行心理學研究的構念化時，除了詳細研讀《中庸》一書之外，也參閱中國古代思想各家各派的著作及論述，從中發現《中庸》一書其實是中國古代思想的集大成者，它的主要內容源自遠古，內藏於各家各派的思想論述中，可以說是中國文化思想之精髓（蔡錦昌，2000；錢穆，1968；龐樸，1995）。

為此，我決定不管「和諧」是如何地符合大陸社會科學研究的時尚，「辯證」是如何地符合國際跨文化心理學研究的時尚，還是選用這個較傳統的名稱，來強調「中」字在中國傳統文化的重要及獨特性，以及「庸」字的「用」與「普遍性」這兩層涵義。有關它與辯證思維的異同，請參閱楊中芳（2008a）。

（三）目前各個有關「中庸」的構念化及其測量

目前所有有關「中庸」的心理學研究，其構念化基本上都是以古籍的論述，或今人論述古籍的內容為基礎，從中找出一些可操作的面向或維度，對之進行定義與測量。而《中庸》一書又為這些構念化的主要藍本，雖然各個研究者對《中庸》的理解及所摘錄的重點不完全相同，但是相通之處還是很多。它們的主要差別在於，對「中庸」這一構念所界定的範圍大小及著重點的不同。例如，有學者主張只用解決問題或衝突前的思考過程來看「中庸」（吳佳輝、林以正，2005）；有的則以解決衝突時所表現的行為，亦即中庸行動特色，來看中庸（李華香，2005）。也有的則視中庸為一套價值觀；更有的視之為一套較大、較廣的多元心理層次的思維體系（楊中芳，2008a）。

現在就用其歷史發展的過程來回顧一下對「中庸」所進行過的各種構念化：

1. 中庸作為一實踐思維體系

對「中庸」的心理學研究最早的構念化為楊中芳與趙志裕（1997）的構想，「中庸」被認為是一個後設認知層次的「實踐思維體系」——如何處理日常生活事件的監控系統。這個體系的範圍很大，包括一個世界觀及價值體系（或稱中庸理性），行動的終極目標（中），處世時選擇行動方案（用）的原則，及具體行動的技巧（術）等。根據這一構想，楊、趙二氏認為，「中庸」包括了八個主要的子構念：靜觀其變、以和為貴、兩極思維、大局為重、合情合理、以退為進、著重後果、不走極端。

這一初步的構念化看似很全面，但是包容的東西很龐雜，有價值觀的、有感知方式的、有行動策略的等等，也沒有層次感。所以，後來受到了不少人的批評與置疑。也因此，雖然當時做了一個 16 題、涵蓋這 8 個子構念的「迫選式」量表，我簡稱之為「中庸實踐思維量表」，但是除了他們當時做過的一個至今仍未完全發表的研究之外，目前再沒有人用之進行過其他研究，而有顯著成果者。這可能可以歸因為，每一個使用這一量表的研究者心目中的「中庸」都不相同，都可能只是這一無所不包的量表中的一小部分，而要用之去預測的又是各種各樣的具體行為，以致有「牛刀切髮」的失準現象，使用後沒有結果或效力，讓許多人大失所望，也就不再繼續使用了。

2. 中庸作為一處理具體事件的思維模式

鄭思雅等人（1999）與趙志裕（2000）就在楊、趙氏這一早期

構念化的基礎上，重新進行思考。鄭氏等人首先將中庸思維與當紅的辯證思維掛勾，認為中庸思維是中國式的辯證思維。但將楊、趙氏的構念化簡縮到處理具體事件的層面，包括人們如何行動的三個主要面向：(1)行動目標——中和；(2)感知方式——顧全大局及認清複雜的互動關係；(3)執行行動——執中（辭讓、避免偏激）。趙志裕（2000）還改編了早期楊中芳與趙志裕（1997）的測量工具，製成了一個 14 題的迫選式「中庸思維量表」。在其建立信、效度的研究中，所進行的因素分析，顯示該量表顯現一個主要因子，表明測量的是中庸的一重要面向。由於這一構念化注重具體行動的層面，我簡稱之為「中庸行動思維量表」。

鄭思雅等人（1999）這一縮減版的構念化，讓我們意識到對「中庸」的構念化，既要廣泛全面，也要分層細化。他們的構念化將文化傳承的、意識型態（信念與價值觀）層次的内容，與實際處理日常生活事件的層次分開來，並著重於後者。同時在處理具體事件層面，又做精緻的細分：感知、動機及行動技巧三個面向，在構念化上是很大的進步。

3. 中庸作為一整合意見分歧的思考模式

同樣地，吳佳輝與林以正（2005）在批評了楊、趙氏的構念化及「中庸實踐思維量表」的内容太過寬廣之後，提出他們自己對中庸的構念化。他們是以「權」與「和」為核心概念，將「中庸」視為是在團體中大家有不同意見時，「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」（第 255 頁）。根據這一構念化，他們編製了一個 13 題包括三個維度的自陳式量表：(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

理衝突。他們也為該量表建立了信、效度的資料。不過，他們的研究也顯示，這三個面向對台灣的受試者來說，沒有做太大的區分，有合成為一的傾向（亦即因素分析時，也如前面所述的趙氏量表，顯現為單一的因子）。為此，我簡稱之為吳、林氏「中庸整合思維量表」，以表明其側重整合不同意見的特點。

在吳、林氏的構念化中，顯然把「中庸」更具體定義為：人們針對不同意見情境時，如何來表達自己意見（解決方案）的思考模式及特點。而且他們用自陳式敘述句（例如，我在決定意見時，通常會考量整體氣氛的和諧性）來編製量表，也說明他們的構念化，也如鄭思雅等人（1999）的構念化一樣，主要集中在個體個別的處事經驗及思考習慣，而不是他們的中庸價值觀。因此，這裡讓我們特別注意到，在對中庸做構念化時，即使是在個體處理生活事件的具體層次，也要注意至少兩個心理面向：價值觀與個人經驗，兩者不能混為一談。例如，有的人認識到「不走極端」的重要性，但遇到情緒激動時，就控制不住而有過激行動的出現。所以，「說」與「做」還是兩碼事，在構念化時，要注意到這個差別。

4. 中庸是人際衝突解決的行動特色

李華香（2005）根據有關中庸文獻中的論述，同時還參考了前面所述趙志裕（2000）、吳佳輝與林以正（2005）等人中庸思維量表的部分題目和編製程式，在人際衝突的情境中編寫了她自己的中庸行動問卷，主要問及怎麼行動才是具中庸特色的。在對 108 名大學生做初測後，選出 12 題，包括有三個分量表（這裡簡稱為「中庸行動特色量表」）。這三個分量表是在測量人們在化解人際衝突時，中庸行動所表現的特性：(1)圓滑性；(2)克己性；(3)自我（主）性。在這裡，我們看到，中庸被構念化為行動特色，因而是看到了

中庸的執行面：要不得罪人、要能忍以及要能收放自如、來去自己作主。而且這一構念化是由觀察者（非行動者）的角度切入的，這讓我們又看到中庸的另一層面。

5. 楊中芳的「中庸實踐思維體系構念圖」

以上第 2、3 及 4 項對中庸的構念化，都是對原有楊、趙氏中庸實踐思維構念化 1 的縮減及精緻化。就在這個批評、修訂的啟發下，楊中芳陸續修訂她與趙志裕早先的構念化，逐步構成一個「中庸實踐思維體系構念圖」（圖 1），作為中庸心理學研究的總體架構與研究路線圖⁽²⁾。

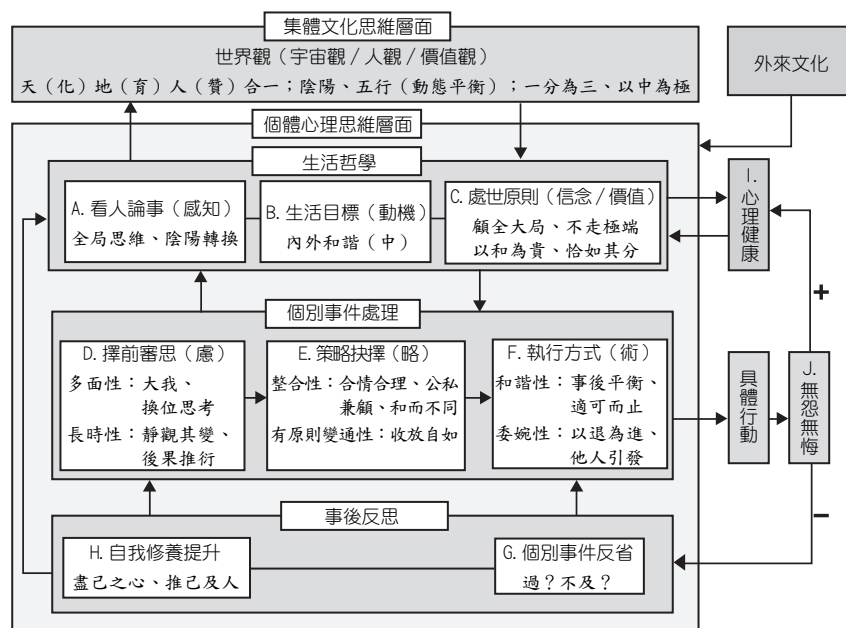


圖 1 中庸實踐思維體系構念圖

在這一新的構念圖中，中庸仍然被視為是一個具有後設功能的實踐思維體系。它包括五個不同層面的子構念：一個是集體文化傳承層面，三個是個體思維活動層面：生活哲學、個別事件處理及事後反思，以及一個反映個體心理健康的層面。作者認為中國人之所以有以「中」為美的處世（生活實踐）原則，是源自根植於這個民族在集體文化層面所持有的、特定的世界觀；而這一世界觀導致在其中生活的個體，在三個思維層面上，持有特定的模式：(1)在看人論事、生活理想，以及處世態度、信念及價值觀等生活哲學方面；(2)在處理日常生活具體事件中，思考要採取什麼行動時的思考、選擇及執行模式；最後(3)在事後所做的、對事件的反思及通過反思所做的自我提升過程。加入第(3)層面是為了強調較早楊中芳與趙志裕（1997）認為「中庸」是一後設認知的構想。而這一套思維模式影響了人們對自身生活的滿意度及幸福感等心理健康相關的狀況。因此，在中庸心理學的研究裡，我們主要針對屬於個體的這三個思維層面來探究，並以前述個體心理健康層面的指標作為研究這三組子概念的效標。

在這三個層面內，楊中芳又將之細分為八組主要的構念，它們分別用（A）至（H）的符號來標誌之。以下針對這三個層面八組構念的中庸特色做簡要的概述。

(1)生活哲學層次

A.看人論事（感知）

「中庸」對世事的感知包括兩個特點：一是「全局思維」，是指個體在看問題時，會將時、空拉長及拉大，從而能跳出「自己」，能更客觀及冷靜地來理解事理。另外一個特點是「陰陽轉換」感知，指個體在看問題時，能看到問題的「一體兩面」，並認識到這兩面

的相生相剋關係。

B.生活目標（動機）

亦稱人生觀，主要是指個體對人生理想及追求的看法。中庸所追求的生活目標是一個「中」字，是一種狀態，是一種內心及人際皆和諧及安寧的狀態。生活目標包括生活品質、對幸福的構想及追求，以及對焦慮的避免等。

C.處世原則（信念／價值）

「中庸」對做人處事有一套價值觀。那就是要符合像「顧全大局」、「以和為貴」、「不走極端」、「恰到好處」等一般性的大原則。

(2)處理具體個別事件的層面

中庸作為一套「實踐」思維體系，我們必須看它在日常生活中如何體現出來的。作者在她的構念圖中，提出人們處理個別事件的三個主要步驟，並列出包括三個步驟之中的三組子構念：

D.擇前審思（慮）

在「慮」的面向，重點是「審時度勢」，包括保持冷靜、不衝動，先按兵不動，仔細觀察事態的來龍去脈，找出關鍵陰陽態勢，從而就自己可能採取的行動向兩極做沙盤推演（後果推衍）。把自己放在一個更大的空間及時間框架來審觀形勢變化（多面及長時思考）。例如，能跳出「個我」或「小我」的意識，把自己放在更大的一個集體（大我思考）或換到他人的角度（換位思考）來看自己面臨的處境及問題。

E.行動策略抉擇（略）

在尋求最佳行動方案時，中庸的智慧是要做到「恰到好處」，亦即要能掌握最能顧及到各面需求及利益的最佳方案（多方整

合)。這些智慧常隱藏於一些我們常用的成語中；例如，「和而不同」、「合情合理」、「虛實並濟」、「公私兼顧」等等。細觀這些成語我們會發現它們代表了我們日常生活中常見的一些會引起內心及人際衝突的困境——「和 / 不同」、「情 / 理」、「虛 / 實」、「公 / 私」等等。其主要化解衝突的精神是讓衝突最小化（不是完全沒有衝突），全局（包括自己）的利益最大化。這些成語都只是一些策略上的指導原則。當用在不同的具體事件，它們會啟發不同的解決方案。

中庸的最佳方案（亦即「中」的方案），往往是因情境及因人而有所不同的，變通性很強。但是，這並不表示中庸行動者是變形蟲，他也有一定底線，不能逾越。例如，「寬而栗」的君子，是指一般而言對人寬厚的人，但如觸及自身的基本原則（底線），則會堅持至令人害怕的地步。所以中庸行動的靈活性，是「有底線的」。這種底線與西方學者常說「有原則的」之差異為前者是消極的、防禦性的；而後者則是積極的、進取性的。但是消極的、防禦性的底線並不是沒有自主性的表現。「自主性」的顯現是在變通及「有所不為」的底線之間做到「收放自如」。

F. 執行方式（術）

在「中庸」執行技巧面向的特色，主要是顯現在其和諧性及委婉性。在行動之前，不管多麼求全，事後不免還是有受傷害的一方，有時是自己、有時是對方，那麼對受傷害者負面情緒的平復，以及適時、適當的給予補償（事後平衡），都是中庸執行方案時的和諧性特點。另外一個中庸執行的和諧性特點表現在自己主動訂出行動的底線，讓自己不會因為外界環境的寬容，而讓自己失去自我節制的能力（適可而止），從而造成人際的不和諧。至於委婉手段則包

括：自己主動辭讓（以退為進）以及引發對方知難而退（他人引發）等等。

(3)事後反思層面

楊中芳（2008a）曾指出，用中庸思維並不預測人們在具體事件中會採取什麼樣固定的行動方案。因為「時中」是中庸思想的精髓——依當時當下的情況，選擇最能令自己覺得「安心、舒適」的行動方案。但是，這一時中的掌握往往不是一蹴即成的，是一終身學習及反覆練習的過程，這也是生活實踐必經的過程。

個體在選擇一個行動方案時，可能因事前考慮不夠全面及周密，沒有選到最好的方案，也可能執行選好的方案時，因為經驗不足，而做得不夠或做過頭了，因而不能圓融地完成方案。這時，透過對個別事件的反省可以提升自己運用中庸思維的能力、技巧及效率，讓自己的中庸行動更成熟圓融。另外，反省的內容也可以是對自己做人處事的總檢討，讓自己重新再認識中庸的世界觀及價值觀，從而令自己在處理生活事件能更以具中庸特色的思考、選擇及執行方式。這種對自己本身所做的反思與黃光國（2010）提出的「反身求諸己」的概念不謀而合，結果是提升了行動者的自我修養及道德水平。

因此在作者最新版的中庸實踐思維體系構念圖中細化了事後反思及糾正作為後設認知的心理過程。它包括了：G. 對當前正在處理之事件的檢討及糾正，以求將來在策略及技巧上能做到「無過、無不及」（具體事件反省）；同時它也包括了另一種對自己本身的反思：H. 透過對具體事件的體會及反省，能讓行動者對自我與他人再認識，以及對中庸生活哲學再評價，從而提高自我的修養（自我修養提升）及肯定中庸的價值。

從以上的列述可以看到，楊中芳所構思的這一中庸構念圖，其實是整合了前述其他各家的構念化。趙志裕（2000）、吳佳輝與林以正（2005），可以說涉及這一全圖的第三層面，亦即處理具體事件層面的部分。而李華香（2005）的構念化則涉及這一全圖第三層面的行動「執行方式」的部分。而且，這一構念圖中的八組構念之間，楊中芳也標明有橫向及縱向的連繫，使之成為一個有互動的體系。並且提供了進行實徵研究的方向、問題及假設，因而也可稱之為研究路線圖。

二、中庸研究的基本假設與研究路線

由於這一個「中庸」實踐思維體系的構念化及理論構想是一龐大的結構，其中可以進行實徵檢驗的切入點很多，為了便於陳述中庸相關研究，我依該構念圖中所指示的四項基本假設，訂出四條「中庸研究路線」，來分述這些研究。這四條路線各自有不同的研究焦點及所試圖回答的問題。

圖 1 中所標誌的連線及箭頭，說明作者的基本假設如下：(1) 帶著具有中庸特色的生活哲學（A、B、C 組）者；可以得到符合他們生活目標（B）的快樂與幸福，以及符合他們理想的心理健康特性（I）；(2) 這是因為，他們在處理具體個別事件時，採取具中庸式的思考及拿捏來決定要用什麼行動方案及要如何去執行（D、E、F 組），從而做到內心「無怨無悔」的心理狀態（J）；(3) 但是這一處事過程，並非一蹴即成，而是一個學習及修養的過程（G、H 組）。透過對具體事件及自我的事後反省，會讓行動者藉由體驗、學習及糾正，在日後用「中」時更加順利成功，從而更堅信中庸人生哲學；(4) 如果不得當，則帶來焦慮、迷惘等心理狀態，從而得不

到理想的幸福及心理健康。下面即將這四條路線所關注的問題及研究的焦點簡述如下：

路線一：「中庸生活哲學」相關的研究（見圖2）

「中庸」心理學研究第一個要回答的問題當然是：到底有沒有所謂的「中庸」生活哲學。也就是說，在構念圖所列出的（A）、（B）、（C）這三組子構念確實都存在，而且彼此之間都有一定程度的橫向聯繫，從而可以形成一套所謂的「中庸生活哲學」。第二個問題就是，具有這一套生活哲學者，在心理健康上會比較好嗎？會自覺比較幸福嗎？

爲了要回答這兩個問題，在這一研究路線中，除了要編製測量個體當下具備的、與中庸感知（A）、生活目標（B），以及信念、態度與價值觀（C）相關的工具之外，還要進行這些構念之間的相關研究以回答第一個問題。同時，還需要找出與此一生活哲學相對應的生活質量和心理健康指標進行測量，才能用之爲效標，來進行效度研究，以回答第二個問題。

爲此，讓我們在這裡先討論一下什麼是與中庸哲學相對應的心理健康指標。在楊氏的構念圖中，分辨兩類的心理健康指標：一是持久（特質）性的心理健康型態（I）；另一是在處理完一個生活事件後的暫時（狀態）性的生、心理指標水平（J）。

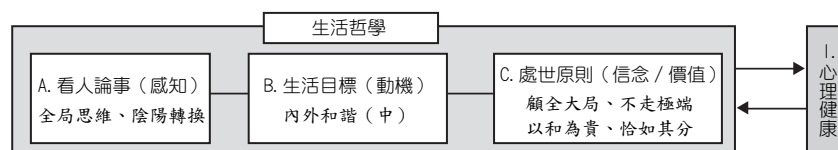


圖 2 中庸研究路線一：中庸生活哲學與心理健康的相關研究

過去對心理健康與幸福感的構想及研究，總認為它們是沒有文化差異的，因此無須考慮具文化特性的因素。在這一中庸構念圖中，楊中芳（2008c）認為中庸的生活哲學，特別是所追求的人生目標，亦即人們「安身立命」之所在，應該是人們決定自己是否幸福、快樂及心理健康的依憑，因此在探研什麼是華人的「心理健康」時，要把其文化的人生追求放進去考慮。在楊氏的中庸構念圖中，人生追求的是一個「中」，那麼「中」所代表的「和諧、平衡、安定」即應是中庸行動者之心理健康的長期穩定指標。

不過，人生追求與心理健康的連接是一個長期相互作用的結果，它們都屬比較長期穩定的「特質」性的構念。然而，這種長期的特質必然是我們在日常生活中一點一滴累積出來的。既然中庸是一實踐思維體系，人們在處理具體生活事件時，隨時隨地都會以是否達到「中」的狀態作為自己處理是否成功的標準。所以「中庸構念圖」中，特別提出另一個心理健康的構念，是行動者處理具體事件後的一個較短暫性的「無怨無悔」（J）的心理狀態，用以區別較常久性的、穩定的「中、平、安」的心理健康特質指標（I）。這一「無怨無悔」可以引發對「事後反思」（H與G）的過程，令整個中庸體系得以循環互動。

路線二：「中庸」生活哲學在處理具體事件的運作（見圖3）

既然中庸思維被構想為是一套「實踐」思維體系，那麼除了要問是否真有所謂的「中庸生活哲學」之外，當然更要問的是：這套生活哲學是否被人們在日常生活中應用。要回答這個問題自然先要問：人們在處理日常生活事件時，有一套具中庸特色的處理法嗎？然後再問，持有中庸生活哲學者會比不持有者，在應對日常生活事件時，更會運用中庸處理法嗎？並且會因此更心理健康及幸福嗎？

要回答這些問題，這一研究路線的焦點是，先找出測量在處理日常生活事件時，在擇前審思（D）、策略抉擇（E）或執行方式（F）這三個思考及行動階段所呈現之中庸特色的工具。然後再研究，在運用這些具中庸特色的思考尋得的最佳行動方案後，人們是否得到了「中庸」式的、內外皆和諧的「無怨無悔」（J）狀態，從而達到「中庸」生活哲學裡所追求的「中、安」的心理健康特質（I）。之後，還要看看中庸生活哲學與中庸事件處理法之間的縱向連繫。同時，在這些研究中，想要探討一個重要的理論問題：人們的中庸生活哲學是透過什麼心理途徑及機制來影響人們處理日常生活事件的。

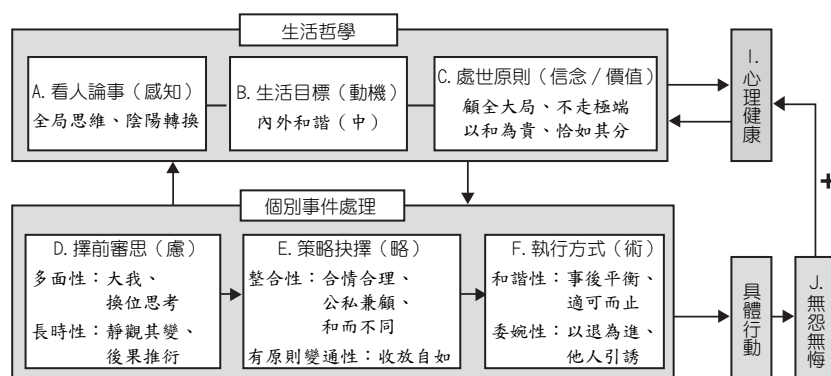


圖3 中庸研究路線二：中庸生活哲學與個別事件處理的相關研究

路線三：事後反思作用的研究（見圖4）

在這一研究路線中，我們有兩組的問題要尋求答案：其一是，事後對具體事件做怎麼樣的反省才會對下一次處理類似的事件有幫助。其二是，在對具體事件做反省時所觸及對自身的反思是什

麼，以及又如何能影響我們日後對中庸生活哲學的再認識與再確認。研究主要目的是提出可能產生這些良性循環的反省機制及過程。

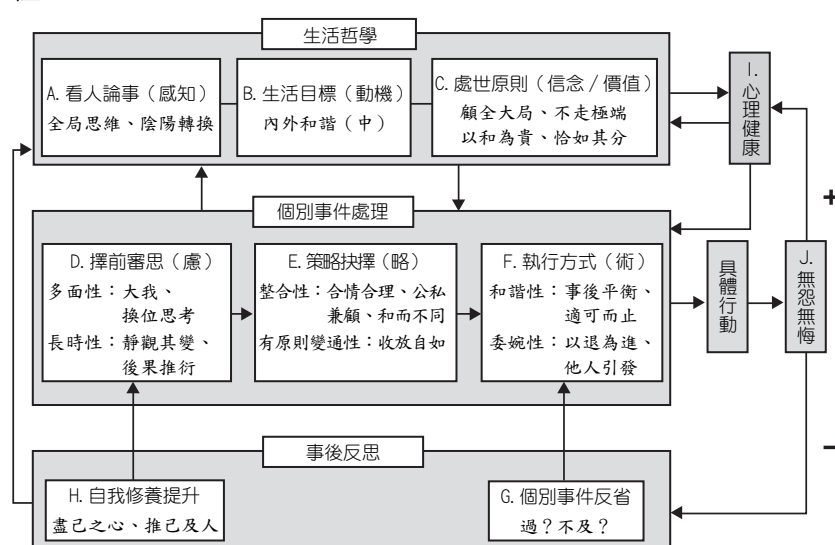


圖 4 中庸研究路線三：反思 / 糾正機制探研

路線四：中庸思維的異化研究

前面已經說過，「中庸」思維模式經常被認為是華人社會落後及腐敗的根源。如果我們從另一個面向來看這個現象，不難發現這正顯示它是華人社會一般處世的運作體系。它的運作，和任何其他社會規範之運作一樣，如果運用不當，會出現很多個人適應及社會動盪的問題。因此在這一路線的研究中，想要探討的問題是，中庸運作失當會產生什麼問題。它與當代現代化過程中，引進西方思維

方式的衝突是否有關。在這裡的研究焦點主要放在適應良好的心理健康人士與適應失調的心理異常人的對比，或是社會或情緒智商比較良好的人士與人際關係處不好的人之比較。

三、目前中庸心理學研究的進展

路線一：中庸生活哲學研究

這裡的研究焦點是個體是否具有中庸特色的生活哲學，以及中庸生活哲學是否自成一個體系。主要分四個部分來分述之：(1)感知方式，圖 1 之 (A) 部分；(2)生活目標 (B) 的測量；(3)做人處事的規範、信念與價值觀 (C) 的測量；以及(4)對前三者是否有橫向連繫為一套生活哲學的研究。在進行測量時，除了以一些常用的、在西方社會發展出來的心理適應及健康指標（例如，焦慮，抑鬱、生活滿意度及幸福感等）作為效標之外，也沿用了加入本土思考的幸福感指標（李怡真，2009；陸洛，1998）。

另外，在這裡必須再次重複的是，在這一路線所陳述的研究主要是研究個體的一般感知能力及方式、生活目標及個人信念和價值觀。大部分的測量工具不涉及個體自我陳述的處事經驗，而是個體對一般事物的理解方法及看法。這兩者的分野在於，人們可以相信「不走極端」很重要，但是他（她）可能坦承自己到目前為止沒有做到。前者是人們的信念與價值，後者則是他（她）處事經驗的自陳。在編製量表時，前類的量表測題多半不以「我」開頭，偶爾或用「我認為」或「我覺得」開頭；後者則以「我曾經」、「我總是」來開頭，表明是自己經歷的描述。在這一路線的研究，量表就都屬前者，探究的是個體的一般感知傾向、目標及價值觀。在下一路線

探研個體在實際處理日常生活事件時，量表則多屬後者，以自我經驗的描述為主⁽³⁾。

（一）看人論事感知方式（A）

前面說過，中庸感知方式的研究又可分為兩大部分：(1)陰陽感知研究；(2)全局感知研究。現先將這部分內容分述如下：

1. 陰陽感知研究

有關中庸感知方式的研究，大家第一步想到的就是，人們應該是對兩個看起來好像不能同時存在的東西，認為是可以發生在同一個人身上。因此，許多研究就是由此著手的。

（1a）陰陽並存研究

林升棟（2005）、王為禕與林以正（2006）在他們的研究中，都用受試者在評價「自我」時，會不會勾選兩個看似相反的形容詞，來測量個體是否具有這一陰陽並存思維的程度。林升棟用的是勾選法，簡稱「陰陽自我特質勾選法」⁽⁴⁾。王為禕與林以正則要求受試者給出符合某一對（看似相反的）自我形容詞的程度，簡稱為「均衡自我量表」，均衡是指兩極的自我特質都有的意思。

林升棟（2005）用包括像「內向」與「外向」這樣看似對立的30個人格特質，打散、混合後要求受試者勾選出符合自己的特質。受試者如果在相對立的兩個形容詞上均打勾，則計為他的「即此（內向）又彼（外向）」分（亦即陰陽自我分）。比起其他三個分，亦即「非此即彼」，「即此非彼」及「非此非彼」分，平均而言，其數值最低。當用這四個得分來做聚類分析（採用統計上 K-means 的做法）時，發現具有「即此又彼」屬性的組人數最少，一般只有總受試人數的十分之一，大約只有其他組的一半或三分之一。

王為蒨與林以正（2006）的「均衡自我量表」則用比較複雜的統計學方式來計分，得出結果再做初步效度研究⁽⁵⁾。他們發現持比較均衡的自我觀，亦即覺得自己兩個對立的特質都有者，會在自我結構一致性與主觀幸福感之間，產生調節作用。也就是說，如果受試者自覺自己的自我結構不一致性高，但卻具有均衡自我觀，則會比不具備均衡自我觀者，更感到有主觀幸福感。

當然，僅只是在感知上覺得自己具有看似對立的兩個人格特質，可能只是人們很「務實的」自我評價，因為在人們所最熟知的自己身上，不同的情境下，看到不同狀態的表現，因此認為自己是具有相對立的兩種特質，也是很自然的。在中庸的構念中更重要的一環是看到與自己有直接關係的事物的「轉換」關係。

(1b)陰陽轉換感知研究

在這一問題上，林升棟做了另外兩個量表（林升棟、楊中芳，2006；林升棟，2008a），其中之一叫「陰陽轉換量表」；另外一個叫「特質－行為預測量表」。「陰陽轉換量表」是給受試者 10 對看似相對立的字詞，如「窮／富」，讓受試者自由填寫兩者的關係，從中看看受試者能否看到兩者的轉換關係（例如，富可變窮；窮可變富），以及能不能看到造成這一轉換的人為或行為（例如，侈華／節儉）因素。用這一量表，他發現由「陰陽自我特質勾選法」所找出的「既此又彼」組，相比其他組，在這一「陰陽轉換量表」上的得分較高，算是初步驗證這兩個量表所測構念的相關性。

第二個量表，「特質－行為預測量表」，是林升棟（2005）採取許功餘（2005）在他的博士論文中所用的研究設計，讓受試者設想自己正面對一個具有某一正向（或負向）特質（例如，溫和）的人，讓受試者預測該人未來會做出某些正向（或負向）行為（例如，

打人)的可能性,用百分比(概率)表達之。這裡的邏輯是,在許功餘的研究中發現,中國人除了對具有正向人格特質者有正向行為的預測及對負向特質者有負向的行為預測之外,對具有正向特質者還會有負向行為預測,然而對具有負向特質者則沒有正向行為的預測。基於這一結果,在「特質—行為預測量表」上,如果表現較多的「負向特質—正向行為預測」傾向的人,應該是中庸轉換思維比較強的人,因為他們看到了人們沒有看到的、可以同時存在的、個體的兩面特質。林升棟研究的初步結果發現,有這一作答傾向的人,確實與「陰陽轉換量表」之得分有正相關。

另有,許潔虹、李紓及孫悅(2008)曾用一個陰陽成語轉換量表⁽⁶⁾求取它與概率思維的關係。他們以澳門大學 332 名學生為樣本,用了 Phillips 與 Wright (1977) 的 VUQ 問卷 (View of Uncertainty Questionnaire) 來測量人們會不會用概率(亦即,百分比)來表達對未來事件不確定性的傾向性。過去研究曾發現,相對於西方受試者而言,中國受試者比較傾向於用是或否來表達對未來不確定性的預期,而不善於用概率來表達。一些學者認為,這種「非概率思維」傾向可能受到諸如權威性格、保守主義、獨斷性格及模糊容忍度低等文化性格因素的影響,但實徵結果卻沒有支持這一論點(Wright & Phillips, 1979)。因此許潔虹等人想看看華人這種不用概率做預測的傾向,會不會與中庸的陰陽轉換思維有相關。

結果兩者關係並不顯著,由於許潔虹等人(2008)事前並沒有一個合理的假設,指出為什麼陰陽思維會與不善用概率思維有關係,所以得到這一結果也不令人意外。如果根據這裡對中庸的構念化,我們可能不會假設有陰陽轉換思維的人,會用或不會用概率思維,而是會用「是」多於「否」,來回答這類預測題(例如:明天會下雨嗎?),因為對他們而言,任何事情用之過急過猛,都有朝

相反方向發展的可能性。如果作者能把受試者的陰陽並行或轉換思維傾向與預測未來事件中答「是」或「否」答案的比例求相關，也許結果會更貼切地幫助我們理解陰陽思維對預估事件發生的影響。

因此，許潔虹等人（2008）在其第二個研究中，用了魯東大學 246 名受試者，將其所用的 VUQ 中的預測題分為三類：個人未來事件、外部過去事件和外部未來事件預測。結果發現受試者在 VUQ 上的總得分與其中庸陰陽轉換量表上的總得分不存在顯著的相關；但是，在 VUQ 外部未來事件上的概率預測得分和陰陽兩極認知分量表上的得分有顯著的負相關。這一結果顯示，具「陰陽轉換」者，主要是對未來形勢的走向有一個比較複雜的看法，從而其作用應該只在對未來事件的預測中顯現。研究結果正反映了這一點，他們對未來某一個方向的概率預測是比較低的。

孫蓓如（2008）則強調陰陽思維不僅是具有正反或是陰陽兩端，更應是一種「動態」思維，所以編製了另外一個測量陰陽思維的工具，來探看人們陰陽思維中的「轉換」傾向，以及這一思維傾向與對未來預測的關係。這一測量工具，簡稱「未完成故事作業」，是透過讓受試者完成一個個未講完故事的方法來看受試者是如何接續完成這些故事，有沒有出現把原來的故事中的事件逆轉（或稱轉折）的現象。

孫氏的理論是陰陽思維的重點不僅在於「陰陽並存」，更在於「兩者的互變性」。這一互變性是致使人們在預測未來時，不會採取單向直線的預測（例如，好的會變得更好），也會考慮事情有朝相反方向轉折的可能（例如，現在的好事將來有可能會變壞），也因此會有較保守的預測。她的初步研究結果發現，至少在台灣的華人受試者，在進行未完成故事作業時均會出現「由正向事件朝負向發展」的「正轉負」及「負向事件朝正向發展」的「負轉正」之轉

折的現象，但「正轉負」的次數顯著高於「負轉正」的次數。

在進行效度考驗時，孫蒨如（2008）先與其他量表求區辨效度，所採用的效標則是要求受試者對一些極端事件進行推論及判斷（例如，股票獲利可能性為 80%，某人投資後獲利的可能性為何？）。結果顯示受試者在未完成故事測量中，對事件做「正轉負」轉折的次數愈多者，的確愈不會在面對各種極端情境時，做出極端的判斷。換言之，愈常出現「正轉負」想法者，愈不會出現極端判斷。在區辨效度方面，這些轉折次數得分，與歸因複雜度、自尊、樂觀性及認知需求等量表之得分，均無顯著相關，顯現出有良好的區辨效度。但結果也發現所得分數與黃金蘭、林以正及楊中芳（2008）所修訂的「中庸信念／價值量表」之得分也未有顯著相關。這一點，容在綜述第二路線時再討論。

孫蒨如（2008）的研究結果顯示，受試者確實會出現陰陽互轉的思維，但卻只有「正轉負」的分數會對極端判斷產生影響。孫氏認為許多研究都指出人們有樂觀偏誤，因此「負轉正」的傾向都存在，所以陰陽思維轉換的重點或許是在「正轉負」的轉折部分，古有明訓的「居安思危」、「生於憂患，死於安樂」等等都很強調這些可能由「正轉負」的情況，或許這也是為何只有這分數較高時，才較不會做出極端判斷。這與先前林升棟（2005）的研究發現或許也有著異曲同工之妙，林氏在將其陰陽思維互換量表與許功餘（2005）所編製成的「特性－行為預測量表」的分數求相關時，發現陰陽思維與人們常用的「以正向特質來預測負向行為」的分數相關很低，反倒是人們不常出現的「以負向特質來預測正向行為」所得的分數與陰陽思維才有正相關存在。所以或許孫氏的研究工具，在應用於探討中庸信念／價值時，也該對這種正負轉折的特殊性多加考量⁽⁷⁾。

2. 全局感知研究

全局感知是指在審視問題或事件時，能把眼光或角度拉高及拉遠，並能在時間的維度上拉長，令自己不只是窩於用「個己」自身當下的直接經驗、感受來理解及判斷正在發生的事情。因此這一拉高、拉遠、接長的過程，可以讓人們能更冷靜地觀察事情已發展及可能發展的態勢，從而對自己要做出什麼行動有一個更理性及務實的抉擇。由於研究者大多認為這種全局思維可能需要基本認知能力作為「必要及先決」條件，所以目前大部分研究是針對個體「場依性」、「整體性」及「轉換性」思維所必需具備的認知能力，作為全局感知研究的起點。

(2a)場依性研究

全局思維的一個必要條件是能夠依全局中的背景訊息，來協助理解正在發生的事情。所以對場依能力的研究是全局思維的一個重要部分。過去場依性被構念化為一種基本認知能力，而認知能力一向都被認為是比較不受文化的影響的。因此研究者對它的測量主要是靠一些西方學者研製的研究工具，常用的有：EFT、FLT、CBT、沉入成本等⁽⁸⁾。

在這裡綜述的研究主要屬探索性研究，目的是想探看這些測驗上的得分是否與中庸相關的其他構念有關聯。一開始，研究者得到相互矛盾的結果，令大家感到非常困惑，後經多方探索、嘗試及推論，找出原因後，在新近研究中兩者的關係已經逐漸清晰。

這類問題的癥結就出在這些看似不受文化影響的研究工具，其實是非常具文化特色的。在經過仔細審視目前常用的這些「場依性」測量工具之後，發現它們的得分之間的相關都不很顯著，甚或與想像中的正相反，讓人懷疑這些工具是否真是在測量同一樣構念。由

於這些測驗所涉及的操作任務各不相同，它們背後所代表的心理意義是什麼，也就成了一個疑問。

經過詳細檢驗各個工具所要求的認知操作任務，才發現原來大部分測量場依性的認知任務，如 EFT 等，都把「場」當成是任務的「干擾」，不受「場」的「干擾」、能把任務完成得很好的人（即得分高者）被認為是「場獨立」者。然而，如果我們不像西方文化那樣要求有「獨立性」，而是要求有「見人說人話，見鬼說鬼話」的場依能力，那麼「場」就根本不應視為「干擾」，而應視為是選擇如何行事的主要「信息線索」。為此，恐怕只有那些把「場」加以利用，才能順利完成任務的測題，才能真正測到東方人的「場依性」。

很幸運的是，日籍學者 Kitayama 及其協作者 (Kitayama, Duffy, Kawamura, & Larsen, 2003) 曾用日本受試者，得出同樣的結論。日本受試者在做 FLT 中的相對任務（利用方形外框的長度，來畫方形內的一條線）時，做的比在做絕對任務（排除外框的干擾，來畫一條與示範線等長的線）時要好，說明日本人的「場依性」是比較傾向對「場」的利用。本著這一結果，黃金蘭等人（2008）最近也正著手於嘗試把 FLT 的這兩個子量表，分開來計分及分析，試圖探討 FLT 相對任務的得分與黃金蘭等人（2008）修訂的「中庸信念／價值量表」的得分之間的關係。

另外，在林升棟與楊中芳（2006）研究中的一些發現，是從相反的側面，支持了「場依性」這一能力與中庸思維的關係。那就是，當他們試圖把前面提到的「特性－行為預測量表」的得分與各項場依性量表的得分，進行相關分析時，發現由正向特質預測正向行為者，與 FLT「絕對任務」得分達到接近顯著負相關，表明愈是預測正向性格會做出正向行為的受試者，執行絕對任務愈佳，顯示場依

獨立性高。而「負向特質預測負向行為」者，與「沉入成本」接近顯著正相關；與 EFT 接近顯著正相關，表明愈是預測負向性格會做出負向行為的受試者，場獨立性愈強，也愈不易受「沉入成本」的影響。這兩個結果顯示，由性格特性預測行為特徵的作業中，愈是做單向預測者，其場獨立性愈強；但是能做雙向預測者，亦即由正向性格特徵，可以預測正、負向兩方向行為特徵者，卻與這些場依性測驗的得分無相關。這後一結果的意義，還有待進一步的解讀及再思考。

總結這裡所述的幾個研究，讓我們看到中庸構念中的全局思維研究還在初步探研階段。場依性是指「借助於或加入對環境及背景」的考量，令自己的思考更加理性及完善。也就是說，中庸思維所需要的認知能力，是要能從背景中找到可以幫助自己作業的線索。為此，用現有西方設計的場依性測量工具，就很難找到我們想要的結果。總的來說，這一課題未來的研究方向，是去發展本土的「場依性」測量工具。

(2b) 整體性研究

有關這方面的研究想看的是：將注意力放在大的、宏觀的時、空框架來看事情時，人們會不會比較容易體驗到陰陽的轉換，抽離近距離的現實及「個我」的切身體驗及情緒，把注意力放在人、我的關係，並減少人、我之間的差異等，從而會比較冷靜地來處理問題。

由於拉高距離的大局思考，也是一個認知的過程及作業，所以目前的研究，也都是在用一些西方學者設計的認知測驗作為研究工具。其中有一個叫「注意範圍」(scope of attention) 的整體—局部感知方式的圖形測驗，曾被用來進行了好幾個與中庸相關的研究。

林升棟與楊中芳（2006）曾在他們的研究中，包括了這一測量工具，試圖探研它與場依性之間的關係。照他們的預測，既然這兩者同為中庸思維體系中，看人論事感知部分的内容，兩者應存在某一程度的正相關。而且，兩者共同會影響行動者的抉擇。然而，初步結果顯示，兩者並沒有相關。整體一部分思維與場依思維看來像是兩個獨立的構念，這可能與前面所述，目前所用的「場依性」量表的「文化偏見」有關。值得我們在對「場依性」這構念進行本土化之後，再進一步探討兩者的關係。

倒是在台灣，林以正、謝亦泰及李怡真（2006）的研究中，用這一測量工具，求取它與人們在遇到負面情緒時，會不會進入「表達（想說出自己的不快）與不表達（又不敢說）」的兩難困境這一變量的關係時，發現當大學生受試者的注意力焦點集中在比較大的整體格局時，其適應會比較好，比較不會進入這一兩難困境。此一結果並不出人意料之外，因為前面說過，我們認為整體思考會讓人們從自我的直接情緒狀態中脫離，所以「表達與不表達」的兩難矛盾，相形之下會比較小。至於整體思維與中庸思維的直接關係，在這一研究中並沒有觸及。

黃金蘭、林以正及鍾育君（2009a）也用注意力廣度及相關變項做了一連串實驗，來試探有關整體思維的整體性。結果發現台灣受試者的高中庸信念者，比較偏好整體反應。且在有情緒促發的情況下，高中庸信念者更是快速啟動整體處理的偏向。

前面提到，整體思維的一個重要的心理意義就是把事件從「個我」，經常是沉溺於情緒困境之中的「個我」解脫出來，並把自己放在更大的一個格局中去理解。張仁和、黃金蘭及林以正（付印中）曾用金樹人（2005）基於佛學理念所發展出來的一個以「我、你、他」三種不同書寫主格來書寫日記的「心理位移」法，來誘發個體

的整體思維。結果發現，這種由「我」逐漸向「他」移位的書寫程式，確實能有效地啟動不同（可謂是較大）格局的思考模式，及緩和與淡化因事件所引起的負面情緒經驗。這一心理移位後設認知程式與中庸整體思考的連接，似乎是在於對「自我意識」的淡化。但這一假設有待進一步、更精確的實徵研究的支持。

近期，張仁和、林以正及黃金蘭（2009）將止觀（mindfulness）心理學研究的理念及程式，用來探討中庸思維的機制。止觀之概念出於佛禪，即是讓個體讓自己從浸滿情緒的「第一現場」拉高出來，讓他們從一個「更專注覺察」（attention awareness）但「非評價」（non-judgmental）的視野，來觀看自己所面臨的問題，進而增加認知與情緒調節的靈活性，從而能夠不陷入「反芻」（rumination）的泥沼之中。此與中庸探討中的「退一步海闊天空」觀點相似——即先冷靜地接納負面事件帶來的衝擊，使個體不過分固著於自我的執念，再往前審慎處理當下所面臨的問題。Brown、Ryan 及 Creswell（2007）曾回顧了止觀心理相關研究，顯示此與身心健康指標有高度正相關，且已經廣泛應用於心理治療、教育、醫學等等範疇，並且在腦神經研究中獲得支持的證據。

至於它們與中庸的關係，目前還在探討之中。其中一個想法是，中庸的整體思維可能除了將自身超越自己的情緒困境之外，還更能看到自己與他人在更大的生活框架下的互動關係，及自己的行動對整個生活場的作用，從而展現出關照他人及大我的利社會行動（prosocial behavior）。這些中庸的後序思考程式，可能都必須在個體先超越個人情緒的困擾之後才會發生。所以，止觀的心理學的理念及程式可能是進入後序中庸思維的一個手段。

(2c) 整體－局部轉換能力研究

另外，最近黃金蘭、林以正及鍾育君（2009b）用「注意範圍」及相關的工具做了一連串實驗，來試探有關整體思維的另一個特性——轉換性。結果發現台灣受試者的轉換正確率與中庸整合思維量表呈負相關，顯示高中庸信念者，整體－局部的轉換較為正確。這一系列研究結果引出一個問題：中庸的全局性會不會是顯現在人們能在大格局及小格局之間進行轉換，而不只是常態地著眼於大局？如果這一系列研究成果繼續穩定呈現，將來可以把全局思維研究與陰陽轉換思維研究整合起來，成為一個對時空感知展現靈活性的一般能力，作為中庸看人論事的基本思維模式。

呂欣蔓及其協作者（Lu, Chen, Hu, Chang, Seih, & Lin, 2006）研究了當個體處於「受惠」的狀況時，可能會產生的「負債」與「感激」感受。研究者認為若個體將關注的焦點集中在事件的局部（亦即「小我」），則容易執著於自己所得好處的大小或是擔心虧欠他人的該如何回報，因而引發「負債感」高於「感激」。反之，若個體所關注的焦點擴大為事件的全局（亦即「大我」）時，則引發的「感激」情緒會高於「負債感」。結果發現個體中庸思維傾向之高低，用黃金蘭等人（2008）之中庸信念／價值量表測之，會緩衝觀點轉換（放大或縮小）之影響。中庸思維傾向高者，在實驗操弄觀點轉換後，其感激或負債感變化程度較小；中庸思維傾向低者，在操弄後感激或負債感程度變化較大。這可能是因為中庸思維傾向高者，其轉換能力無須實驗操弄，即已自動化產生所致。

3. 小 結

以上有關中庸生活哲學中，對其特有的感知模式所做的研究，

包括陰陽並存及轉換研究，以及全局思維中的場依性及整體性的研究。總體來說，這些中庸感知研究的主要作用似乎是把我們的注意力從「個我」身上拉開，因而在也遠離近身的情緒體驗。同時，視野的拉高、拉長也讓我們認識到情境的多樣性，令在不同的情境、場合，看到不同的合宜行動，令行動的靈活性成為「理所當然」。

（二）中庸生活目標（B）研究

1. 追求目標研究

楊中芳與趙志裕（1997）在對「中庸」做最初的構念化時，曾經做過一個探索性研究，目的是把與中庸相關的構念，如感知模式、生活目標、處世信念及價值觀等，加以定義、整理，並編製了多個測量相關構念的量表。其中有一部分是用 13 個成語，問及受試者「生活及做人處事所要達到的目標」。受試者是按自己的信念與這些成語相符合的程度來作答。這 13 個成語包括像「外圓內方」、「無功無過」等人們常用來總結人生追求的話語。在對數據進行探索性因素分析時，得到兩個因子，其中一個命名為「內外無慮」，成語包括「融洽和諧」、「恰到好處」、「對得起別人」、「對得起自己」、「問心無愧」等。另一個命名為「外在圓融」，成語包括「天衣無縫」、「十全十美」、「八面玲瓏」。這兩個因子之間有 .23 的相關，表明兩者均為當時香港受試者所想得到的。而前一因子與該研究中同時測量的中庸處世信念及價值觀有顯著的正相關（由 .23 到 .51），共同構成一組中庸「核心構念」，這將在下一小節中再詳細陳述。

研究者發現的這一「內外無慮」因子，是近乎能相容自己與他人的需要，做到對人對己恰到好處的「中」及「和諧」的境界，是

一個比較接近中庸生活目標的子構念。至於「外在圓融」因子，則比較重視保持個體外在「面子」的完美。出乎意外的是，像「外圓內方」、「無功無過」這些看似應該與中庸相關的語句，卻並沒有進入這兩個因子之中，揣測其原因，可能是因為這些成語不能算是中庸的生活理想及追求的目標，反而是中庸理想追求者與現實生活衝突下的「中庸」衝突解決方案。這一結果值得再進一步探研。

2. 幸福觀研究

人生目標的追求，也可以由人們對什麼是快樂、幸福的想法來看。在這方面陸洛在過去十多年間做過一系列的研究（Lu, 2010），探研中國人的幸福觀及主觀幸福感。幸福觀與幸福感的不同，和在前面說的個人價值觀與行事經驗之不同一樣，主要在於自己認為什麼是快樂、幸福的，不一定表示自己目前是快樂、幸福的。所以在這裡我們先討論幸福觀，之後綜述心理健康研究時再陳述幸福感的研究。

陸氏的研究發現中國人的幸福觀必須分兩部分來看（Lu & Gilmour, 2006）。一是個人取向目標的追求，與西方人的幸福觀差異不大；另一則是社會取向目標的追求。這後一部分包括兩個成分：角色責任與動態平衡。兩者均與個體維繫社會及人際關係和諧相關。特別值得注意的是，在動態平衡部分包括了中國人對「幸福」與「不幸福」的「辯證觀」（例如，她編製的中國人幸福觀量表有如下的題目：「幸福與不幸福是一體的兩面」）。她的「辯證觀」亦即本文所說的「陰陽觀」（並存及相互轉換）。這一部分還包括了人與自然共處的內容（例如，「幸福就是天與人和諧相處」）。雖然陸氏的研究並未提到中庸二字，但是我們可以從她的研究中看到中國人的幸福觀是用陰陽轉換的感知方式，以求得兼顧到內、外

（與人、與天）和諧的理想。

3. 理想情感狀態

Tsai、Knutson 及 Fung（2006）在她的跨文化研究中，探研了東、西方文化對什麼才是理想的個人情緒狀態的差異。結果發現東方人，包括日本及台灣人，在被要求選擇自己喜歡的情緒活動時，會選擇產生「低激發」正向情緒（例如，平靜、安寧等）的活動，而西方受試者則選擇「高激發」正向情緒（刺激、興奮等）活動。這一研究與前面幸福觀的研究一樣，雖然和中庸沒有直接關係，但附和中庸構念圖所列出的中庸特色，在未來的研究可以進一步探看它們與中庸認知方式及中庸價值觀之間的聯繫。

4. 小 結

對人生追求、幸福觀及理想情緒研究的陳述，似乎支持了華人文化有一個不同於西方文化的人生觀。在肯定了有這一不同的人生觀，我們接下去依此來設想要如何發展本土心理健康指標。

（三）中庸處世信念 / 價值觀（C）研究

前面已經提過，楊中芳與趙志裕（1997）在其建構「中庸實踐思維體系」的探索性研究中有一部分問及受試者的「處世信念」及「處世原則」，前者用沒有主詞的語句（例如，「做事之前，深思熟慮，考慮好各方影響才去做，總是好的」、「做人要給別人留餘地，不要做得太絕」）；而後者則用人們常用的成語（例如，「和氣致祥」，「待人以誠」，「寬宏大量」）來測量之。經過多層次探索性因素分析，找出 8 個主要的構念：靜觀其變、以和為貴、兩極思維、大局為重、合情合理、以退為進、著重後果、不走極端。

並根據這一構念化，編製了一個「中庸實踐思維量表」。

楊中芳與趙志裕（1997）的「中庸實踐思維量表」後經趙志裕（2000）精簡為 14 題，包括三個構念，內容在前面講述中庸構念化時已經說過。然而趙氏在其研究中所做的因素分析結果顯示，這 14 個測題只呈現一個較強的因子，而非三個，他結論這一量表是測量單一（中庸）構念的量表，我將之命名為「中庸行動思維量表」。

有鑑於該量表的内容還是有太過寬廣及受社會贊許因素干擾之嫌，黃金蘭等人（2008）再度對原量表進行第三次修訂，仍用迫選方式，但減為 9 題，減低了與社會贊許因素的相關，並建立了信、效度資料。該量表得分與多項心理健康指標（信任感、生活滿意度及中國人幸福感等）均呈不錯的顯著正相關（.26～.36），與抑鬱、焦慮及受困惑均有顯著負相關（-.16～-.20）。同時，這一量表的得分與「理想情緒」測量（Tsai et al., 2006）中的「低激發正向情緒」有顯著正相關，顯示與華人的理想情緒狀態（相對於西方人的「高激發正向情緒」理想狀態）相一致，追求的是平靜、安定、滿足、自在、舒適。這一新修訂的版本，命名為「中庸處世信念／價值量表」。其內容包括：顧全大局、以和為貴、辭讓寬容、不走極端等。

（四）中庸核心構念研究

早期楊中芳與趙志裕（1997）的「中庸實踐思維體系」探索性研究裡，曾將與中庸相關的感知方式、生活目標及處世信念／原則的測題放在一起，進行二階探索性因素分析，得到一組「中庸核心構念」，它包括「陰陽轉換」的感知方式、「內外無慮」的生活目標，以及上面所述的中庸處世信念／價值。這與趙志裕（2000）的研究結果相似，表明有一個穩定的中庸核心構念。

在趙氏的研究中，曾將其「中庸行動思維量表」施測在香港、台灣、新加坡、天津及廣州等五個華人居住的地區，所得因素分析的結果相近。而且橫跨五個地區，都與儒家的核心價值（品格修養、國家責任、廉政盡孝、自強向上等）有較高的正相關，與世俗價值（重利輕義、崇尚競爭、炫耀個人等）的正相關較低，但並不是沒有，顯示中庸的「實用性」，好像是儒家價值與世俗價值的混合物。

前面所述黃金蘭等人（2009a）有關整體處理傾向，以及林升棟（2009）有關陰陽轉換思維的研究（在下一節，有關「換位／後果思考」部分再陳述），都得到與中庸處世信念／價值得分的正相關，從而支持了至少中庸感知方式與信念、價值間確實有一定的關聯。

以上的這些研究結果初步回答了我們提出的問題：是否真的有一套可稱為是具「中庸」特色的生活哲學？結論是肯定的，而且確實與儒家的核心價值相關。

小 結

有中庸生活哲學的研究，總括而言，構念化及研究都比較多樣性，初步的結果大部分支持了原有的構想。

路線二：中庸具體處事經驗研究

在此一路線中，我們主要研究針對具體事件，通常是有人際衝突的具體事件，持中庸生活哲學者的思考及行動特色。在未做綜述之前，在此先報告一個探索性研究，藉以說明處理日常事件通常涉及的过程，以及要研究中庸特色時應該注意的焦點。

楊中芳與趙志裕（1997）在做中庸初探時，曾編了一個人際衝

突的小故事，看看 158 位香港受試者（包括學生及成人）會對這些涉及兩難的問題採取什麼解決方案。故事內容涉及與自己同住的父親和自己的妻子發生劇烈衝突，到了兩方提出「非他（她）即我走」的地步。受試者被要求假想自己是故事的主人翁，以自由作答的方式，寫下自己的抉擇，以及做該抉擇的理由。

結果發現學生樣本與成人樣本的解決方式極相似。基本有三種抉擇：(1)繼續同住，但要去勸服太太，或分別勸服父親及妻子（有趣的是沒有僅去勸服父親的方案，卻有用消極的、讓老人家多外出尋樂，減少留在家時間的辦法）；(2)分開來居住，大多數選擇此一方案者主張把父親送去或請去養老院，或另覓居所，或送至其他兄弟姊妹或親戚家中；(3)另有少數人採取其他策略如拖延及階段性分離策略。不管受試者最後決定的行動方案為何，他們列出的最主要理由都是「以和為貴」、「以孝為先」、「為下一代著想」、「以長遠計」。值得注意的是，這些同樣的理由可以令受試者們做出完全相反的決定。這一點似乎說明，中庸實踐思維的重點並不在於其最終所選擇方案是什麼，而在於其擇前思考過程中所涉及的感知及信念。

更重要的是，受試者在做出一個行動方案（繼續與父親同住或分開來住）之後，往往會提到許多辦法來挽救他在抉擇中沒有「偏幫」的一邊的人際關係。這一結果顯示，受試者在衝突情境中所採取的行動方案，雖然可能是代表其對整個事件的中庸思考結果，但此結果並不一定是平均數或折衷點，而可以是站靠（偏幫）一邊的。不過，在做出選擇之後，中庸行動者會做出一系列的彌補行動，讓沒有偏幫的一方覺得好過些，這樣得以讓整個局面能夠更趨平穩。

由這一研究所給的啓示，以下相關研究綜述主要分三部分：(1)擇前審思；(2)行動策略抉擇；(3)執行方式。內文中也包括它們與其

前置因素（中庸生活哲學）及後果（心理健康）的相關研究。

包括在這一路線的研究，主要以自陳式量表為測量工具。測題多為以「我」開頭的陳述句，量表多要求受試者依該測題句所述情況與自己的情況符合的程度來作答。因此，我們可以說，用這類量表所測得的，是受試者的主觀經歷及經驗感受，與測量信念／價值量表的差異，我在前面已經表明，在此不贅述。

（一）擇前審思（中庸實踐思維體系構念圖D部分）

在這一課題之下，我們首先要問的問題是：既然中庸實踐思維中，包括了「陰陽轉換」、「全局思維」等對事件感知的特色，那麼這些特色如何影響到人們在日常生活中，對具體事件發生之際，尚未做出行動之前的思考過程、行動技巧及行動後的調適等，我們將這個階段具有中庸特色的相關研究陳述如下：

1. 謹言慎行

中庸行動者因為要做陰陽轉換推衍及全局思維來審時度勢，所以無可否認地處事一定會謹慎小心，不會貿然行動。所以在做中庸處理具體事件的思維特色時，首要研究的就是行動者是否做事說話都會比較謹慎。

楊中芳與趙志裕（1997）的研究裡包括了一組「中庸生活經驗」測題，主要是探研受試者自身做人處事的經驗及感受有沒有具中庸的特色，因素分析測題得分，得出兩個因子：「謹言慎行」與「迷惘失控」（兩者沒有顯著相關）。其中「謹言慎行」一因素的得分又與前述的「中庸生活哲學」中之「中」的「生活目標」、「陰陽轉換」及「處世信念」成語的相關分別為 .26、.28 及 .50，顯著值均在 .01 的水平。這一結果表明，具有中庸生活哲學者，自身在處

理日常生活事件時，認為自己一般都會比較謹慎。

2. 長程思考

中庸全局思維另一個特色就是把視野拉長，考慮問題會比較從長計議。余思賢、林以正、黃金蘭、黃光國及張仁和（2010）將長程取向思維界定為個體從廣闊時間視域中詮釋當下經驗的傾向，並編製一個「長程取向」的量表，測量人們在看事論理時，會從一個比較長的時間觀來看問題的傾向⁽⁹⁾。西方有關「長程」思考模式的研究也相當豐富（例如，Trope & Liberman, 2003），但是研究者對「長程」的構念化中，總是定義其為「對長遠目標」的關注及持之以恆的追求。而余氏等人的「長期取向」，則是指將在一個較長遠的時間段中，去看「現時」事物的意義。這裡的關注點是以一個較長的時間段來對「現時事物」感知，而非對長遠目標的關注及追求。他在這樣的概念化基礎上，編製了一個包含未來取向及過去取向兩部分的量表，其中未來量表中包括的題目（例如，「我會從時間上更久遠的角度來判斷利弊得失」及「預估事情未來的轉變，讓我體悟什麼才是該把握的事情」等）與中庸的構念化比較有關聯。余氏用台灣大學生作為樣本，發現受試者在未來量表上的得分與全局思維中的「注意範圍」和「因果關係」（causality）有正相關，表示該量表分數確與將注意力放在整體，以及重視事物關聯性的思維特徵有關。同時，它也與最新修訂的中庸信念／價值量表（黃金蘭等人，2008）有顯著正相關。

這方面的研究將來還可以從另一角度來探討：長程思考可能會影響到我們對行動後果的預期，從而對行動抉擇起關鍵性的作用。在較長程的時序上思考，我們也許更容易看到情勢的「來龍去脈」，因而更容易察覺到「陰陽轉換」的變化，進而對自己行動所可能產

生的後果有一個不同於「只看當下」的認識及理解，從而影響到對下一步要怎麼走的抉擇，這是一個值得進一步探討的想法。

3. 多方考量

中庸全局感知在具體行動中另一個表現，就是考慮問題時比較全面及多角度，在做決定時能整合多方因素，不只是自己的好惡。吳佳輝與林以正（2005）曾編製了一個「中庸思維量表」（在此稱「中庸整合思維量表」以有別於其他中庸思維量表），專於探測人們在遇到意見相左時，如何處理這些分歧的自陳經驗。在這個基礎上，吳佳輝（2006a）曾將之施測於 107 位台灣大學生，想看看它與生活品質相關的變量之間的關係。與生活品質相關的指標包括：「社交自信量表」、「世界衛生組織生活品質問卷——台灣簡明版」以及「生活滿意度量表」。相關分析的研究結果顯示，中庸量表得分與社交自信、社會生活品質及生活滿意度均具有正相關，而與其他生活品質範疇則無顯著關係。此外，結構方程模式的分析結果顯示，中庸思維對整體生活品質的正向預測效果，是先經由社會自信的提升，再間接的增進個人的社會生活品質，最後增進個人的整體生活滿意度這一路徑。

4. 換位思考（認知再評）

在黃敏兒（2008）及其研究生應用心、生理指標，進行了一系列有關情緒調節與心理健康的研究，主要依據 Gross（1998）的構念化，針對情緒情境出現後，抉擇行動過程中的兩個部分：(1)在行動前對事件情境的再評估（cognitive reappraisal）；(2)評估後對情緒表達與不表達的抉擇來研究人們的情緒習慣。有關這一研究的第二部分將在下一小節中陳述。在第一部分中，研究結果發現，有較

多情緒障礙人群（例如，臨床抑鬱、輕度抑鬱、藥物成癮等），行動前對可能引起負情緒事件和情境難以進行轉換角度或客觀中性的再評估，從而支持了中庸實踐思維（吳佳輝、林以正，2005）可以透過評價靈活性的中介作用促進安適幸福感（Lee, Lin, & Huang, 2008）的假設。在這裡，認知評價靈活就是指個體在自己的情感生活中，靈活調整可能引起情緒的事件及情境的認知評估角度，以符合及實現個人情緒調節目標的能力。可見，進行換位思考的再評估靈活性是中庸實踐思維在處理個人具體生活事件時，可幫助個體靈活調整、拿捏分寸，在身心和諧中發揮重要促進作用（唐淦琦、易曉敏、黃敏兒，2010）。

5. 換位 / 後果思考

前面說過，在做長程思考的另一面向是對自己行動後果的預期及考慮，以及多方考量的一個重要面向是能換到事件對方的角度來看問題。林升棟（2008b）設計了 30 個人際衝突的情境，讓受試者在「選擇做 A 行動，就會損害自己利益（委曲自己）；選擇不做 A 行動，就會損害他人利益，從而損害人際關係（損害關係）」之間做一個抉擇（要不要採取 A 行動）。在給出抉擇之後，要求受試者從兩個角度來評定這一兩難抉擇——（做 A）會委曲自己或（不做 A）會損害與他人關係的程度。第一個是由自己的角度；第二個是由對方（他人）的角度來評定之。結果發現，一般而論，人們在被要求做「換位思考」時，他們會降低對自己委曲程度的評定，而提升對損害與他人關係程度的評定。這個結果說明換位思考確實可以令人們變得超脫一些，反應會沒有那麼尖銳。但是，為什麼在換位後，沒有提高對損害人際關係的敏感度，以及這些結果與中庸思維的關係，則有待進一步研究。

6. 小 結

綜合在謹言慎行及對長程、換位及後果思考的研究結果，其於心理健康指標的相關是穩定的，但與中庸信念／價值量表的相關則還不穩定，需要再進一步的探研。

（二）行動策略抉擇研究（E）

在處理具體事件中，常常遇到「左右為難」、「裡外不是人」的困境，如何找出一個解決方案造成雙贏的局面是一個「拿捏」的過程，也是在這裡綜述的研究重點。最常見的一種拿捏是在思考「做 A」還是「不做 A」（例如，「忍」還是「不忍」）之際出現，行動者會依當時情境的特點做出不同行動的思考過程。李美枝（2009）曾對「拿捏」二字做了非常精闢及貼切的定義：「拿捏」是一個「針對失衡問題反覆思考解決方式及付諸行動的循環反應」過程。她提出，中庸思維是因應特定脈絡情境（context）「違和」（deviant from homeostasis）之後，以回復或達成「均衡」（homeostasis）為目標而產生的循環拿捏歷程，此歷程以思考與行為模式執行之。由此可見，「拿捏」是中庸實踐思維的核心思維歷程。

然而目前在對這一「拿捏」歷程的研究中，大家對這一詞的操作定義都還不一致。大多數人，包括一般老百姓及媒體，都認為它是為解除兩難困境所做的、能兼顧兩邊的整合策略之思考過程。也有部分學者將之與中庸行動的變通性掛勾，認為拿捏是指依情境的特點及性質做出抉擇，顯現了行動抉擇的靈活性。這是因為，在做中庸行動抉擇時，行動者所選的方案本身並不是重點，而是其整合多方面因素時所採取的策略，像「合情合理」、「虛實並濟」、「和而不同」、「公私兼質」等才是重點。然而，中庸式的整合又不是

求取一個平均值的「妥協」，它常是依當時情境求取最佳方案。因此選擇行動的變通性（或稱場依性或靈活性）研究，也成為中庸抉擇研究的重要課題。以下就是依拿捏的整合性及變通性這兩個特點來綜述相關研究。

1. 多面整合研究——兼顧各方的整合

(1a)判斷整合

多面整合有可能表現在對所發生事件的認知層面。當人們遇上具體事件，需要加以理解，並進行處理時，中庸行動者應該會傾向於把各方現象及因素進行整合，再做出判斷。

劉勝（2006）在其對冒犯行為之社會判斷的研究中，探測了中庸的「合情合理」感知特性。他讓受試者判斷一些冒犯行為（騎車撞倒人、私自盜用他人光碟等）的錯誤程度、應該受到懲罰程度及會給予的原諒程度的研究中，加入了兩個自變量：冒犯者與被冒犯者之間的關係（家人、朋友或陌生人）；冒犯者的行為情境（為大我或是為小我而做，為大我即是冒犯者是為了大家的利益而產生過失行為，如因為急送病人入院而把別人撞倒；為小我即是冒犯者為了自己的事情而產生過失行為，如因為打電話沒注意看路而把人撞倒）。他在大陸南方某大學，測試了 229 名大學生，結果發現，大學生對冒犯行為的判斷都與這兩個變量有顯著相關，而且其交互作用顯著。出乎意料之外的是，這兩個自變量，受試者從一開始對行為本身的錯誤判斷時，就已經發生了作用，並不是等到在做懲罰或原諒判斷時才起作用。顯示受試者的社會判斷是在感知層次的早期就已經具有場依性特點，加入「合情」的考量了。倒是在他進行與中庸思維的聯繫時，發現用吳佳輝與林以正（2005）編的中庸整合思維量表之得分作為協變量（covariate），結果顯示該量表中的「多

面性」與懲罰的判斷呈負相關；「整合性」與原諒判斷呈正相關；「和諧性」則與懲罰及原諒判斷同有相應的負、正相關。總的來說，在人際冒犯行為判斷中，中庸分數愈高的人愈會綜合考慮「關係」和「大小我」因素，從而「合情合理」地進行人際冒犯行為判斷。中庸分數愈高的人愈傾向於給冒犯者小的懲罰判斷，愈會原諒他人。這一研究顯示，中庸整合思維在社會判斷的不同層次起不同的作用，值得進一步再詳細探研。

王飛雪（2006）及其研究生曾進行了一系列有關人們如何看待或綜合兩個看似相矛盾的論點的研究。這些研究主要探研了兩個主變數：(1)在不同的社會情境條件下呈現這兩個論點；(2)該兩個論點陳述句是同時或單獨（前後）呈現。因變數則是受試者對該兩個陳述句所涉及之觀點的正確性評定之差異。王氏認為，包括日本及中國的東方人，比較傾向於用「辯證思維」，因此會對看似矛盾的論點比較有容忍的態度，因而有削減其對立性的可能性，從而對兩者正確性的評定差異會比較小。同時她認為這種現象只會：(1)在一定的社會情境條件下；(2)當該兩個矛盾句同時出現時，才容易發生。

陳淑明（2005）與李明德（2007）設定的社會情境條件是「兩個句子均為具權威人士所言」，結果正如他們所料，對兩個句子正確性的評定差異，在知道出自權威人士之後，比不知這一資訊的差異小。在她最新的研究中，王飛雪（2009）用「論點持有人與受試者有不同人際關係」這一社會條件，並加入了中庸信念／價值量表，試圖看看持中庸觀點者是否所見的差異會更小一點。結果發現在評判兩個矛盾觀點時，社會關係有顯著的主效應，而且高中庸特質的個體在評判矛盾觀點的時候更容易受人際關係的影響，低中庸個體則沒有受到影響。

王飛雪、伍秋萍、梁凱怡及陳俊（2006）的研究啟發我們，如

果我們用類似的研究範式，把背景信息更進一步細化（例如，逐漸加大其需要用「和」來解決衝突的壓力），並且用開放的問卷來要求受試者解釋兩個陳述句的差異。這樣，我們就可以看到，受試者會依不同的情境所給予的人際和諧壓力之不同，可能會做出不同的「整合」處理方案。用這種開放式問卷之所以值得一試，是因為我們有可能從中得到許多比較創意的「中庸」解決方案。

(1b)人際衝突整合

在王飛雪等人（2006）做的一個研究中，用了大陸南方某大學的 640 名學生，進行一個有關中庸思維與遇人際衝突時所用的解決策略之間關係的研究。他們用了吳佳輝與林以正（2005）的中庸整合思維量表之總分來測量大學生的中庸思維傾向，按分數高低將受試者分為高中庸組及低中庸組。人際衝突的來源則根據一些大陸本土研究的結果，分為七種：溝通障礙、習慣差異、被侵犯、認知差異、情緒態度、制度結構及利益爭奪。衝突應對策略則用了 Thomas 與 Kilmann（1974）的五因素模型：競爭型、合作型、妥協型、回避型及順應型。

他們的研究結果發現：大學生在一定的程度上都顯現了中庸整合思維傾向，性別、年級對大學生的應對策略選擇沒有影響。一般而論，在面對人際衝突時，大學生更多地選擇合作型策略、較少採用強硬性（競爭型）策略。在比較高中庸組與低中庸組的差異時，他們發現高中庸的大學生更傾向於選擇合作性的應對策略，而低中庸的大學生更傾向於選擇妥協性應對策略。這一點說明，高中庸者的行動策略並不是「妥協」，而是用「讓一步」來尋求「進一步」合作，是「以退為進」。這一結果支持我在前面做中庸構念化時所指出的：中庸並非妥協，而是以退為進的論點。

王飛雪等人（2006）的研究也發現，針對七種衝突情境，兩個中庸組在七個衝突情境中都顯現了應對策略選擇的差異。這些結果顯示，考慮問題比較全面者及具整合性者，在處理衝突事件時，會採取具合作性的策略，找到雙方能雙贏的最佳方案。

最近，許詩淇與黃曬莉（2006）應用黃曬莉（1996）所提出的「和諧式」人際衝突解決方案中的一個模式，對中國家庭最常見及苦惱的問題——婆媳關係，進行了深入訪談研究，得到很豐富及支持性的結果，特別是有關「虛實並濟」的解決矛盾方式。未來如果我們能運用她的這些「和諧式」衝突解決模式，來與中庸尋找最佳方案的策略連繫起來研究，也許可以有很豐厚的收穫。

（1c）個體感受（幸福感）整合

陳昭宇（2008）曾針對總體幸福感與各生活範疇各自幸福感的關係進行了一項研究。她發現當各子範疇的幸福都高的時候，總體幸福感最強。然而當各子範疇之幸福感分配比較平均時，總體幸福感會比只有其中一、兩個範疇很高時更強。這一項研究雖然沒有直接涉及中庸相關的構念，但是要求在生活中顧及各個範疇的整合發展，應該是中庸的一個特色，它與總體幸福感的正相關，也間接說明中庸策略與心理健康指標的關係。

（1d）傳統與現代價值之整合

林瑋芳（2008）曾針對台灣這一已經成為多元文化的社會中，個體如何處理傳統價值與現代價值的衝突，以及如何進行整合的問題進行研究。延續楊國樞（1993，2005）提出區隔模式與整合模式作為因應多元文化衝突的概念，整合策略是指在個體將可能引發衝突的雙元文化價值，組織在同一個生活範疇中；區隔策略則是指個體在將其區隔在不同的生活範疇中。並借用 Showers（1992）的卡

片分類測驗，以「積極進取」與「順應謙讓」的對偶概念來表徵雙元文化的價值潛在衝突，針對此二模式進行檢驗，測量個體在不同生活領域，區隔或整合策略與個體心理適應的關聯。研究結果發現，採取整合策略者較採取區隔策略者，擁有較佳的心理適應。而中庸信念／價值與採取整合策略得分有顯著的正相關。

(1c) 中庸在創造性與拓新行動的作用

要把多方的意見整合，或把衝突解決，又要不傷害到人際和諧，顯然需要很高的智慧及想像力。因而把中庸思維與創造力及開拓行為結合起來研究是遲早要出現的事。最近，Yao、Yang、Dong 及 Wang (2010) 的研究用了 273 對企業員工及其上司，測得了員工的創造力及中庸（採用的是趙志裕的 14 題中庸行動思維量表）得分，再由上司評估員工在工作中的拓新表現。結果發現中庸得高分者，在員工自評的創新力與上司他評的拓新行為間沒有相關；而中庸得分低者，兩者反而有顯著正相關。作者們的解釋是中庸高者容易做「妥協」，因而在工作上不需、也不求拓新。這一結果當然與本文作者原先的想法完全相反。有可能是因為企業中上司對員工的評價往往是指任務方面的，而非人際關係的處理。無論如何，這一有趣課題值得更進一步再探討。

2. 中庸變通性研究

(2a) 中庸行動的場依性

王飛雪與李華香 (2005) 調查訪問了 87 名大陸南方的大學生，想看他們在人際衝突情境中，與衝突對方的關係，如何影響中庸行動的選擇。首先，他們由較早的訪談及文獻收集中，提取了中庸行動的三個基本維度：(1) 圓滑性；(2) 克己性；(3) 自主性。然後製成

問卷，要受試者假想如果在與自己的人際衝突中的對方，與自己是親密平輩、疏遠平輩、親密長輩、疏遠長輩等四種不同關係時，他們會採取三種中庸行動方案中的哪一種。

結果發現，對與自己有親密關係的對手，比對疏遠關係的對手而言，受試者表現出更高的中庸行動。同時，在這四種不同對象的衝突情境中，他們也會用不同的中庸行動來應對之。其中圓滑性在疏遠長輩關係中表現最低，克己性在親密長輩關係中表現最高，自主性在疏遠關係中表現顯著低於親密關係。可惜這一研究只說明了大學生對不同的衝突對象會選用不同的中庸行動策略，但是這些策略到底是否中庸策略，它們是否是比較具有中庸信念及價值的人更會使用的策略，則未予解答。好在，前面提過，王飛雪（2009）在其最新的研究中，就這個問題有進一步探討。

(2b)自我呈現的拿捏

中庸行為一個很重要的特徵，就是依情境，在適當的時候，做最適宜於自己的自我呈現。這一構思與早年 Snyder（1987）所提出的自我監控的構念有相吻合之處。但是他的這一構念及其相關量表，在被使用了三十年後，人們並沒有發現它與正向的適應指標有很明顯的正相關。相反地，它經常與適應失調的指標呈正相關。仔細研究對其的構念化，我們不難發現，自我監控的構念化，太過注重對情境要求的順從，因而沒有注意到自我需求的滿足。故而高自我監控的人，往往是自尊比較低、沒有自信、整天跟著別人轉的人。

蕭崇好（2005a）在批評這一構念化的基礎上，提出人們的自我呈現需要顧及到自我及人際雙重和諧，才會有好的身心健康結果的理論，從而對自我監控這一概念重新進行構念化（蕭崇好，2005b）。把個人根據外界（包括交往對象）所給予的語言及非語

言的線索作為決定自我呈現之策略的指標，視為是自我監控的主要內容。亦即，依情境所釋放的線索，來決定自己呈現的最佳選擇：表達內在的自我以圖求得自我的和諧，還是促進人際關係以圖求得人際的和諧。他根據這一新的構念化，製作了一個新的自我監控量表，並用之與中庸思維的測量一起進行建構效度檢驗（蕭崇好，2006）。

與蕭崇好的研究緊密相關的是一個有關自我呈現（研究者稱之為「自我面貌」）的拿捏研究。吳佳輝（2006a）對自我拿捏這一構念進行了研究，他們直接詢問受試者：「你知道在什麼情境下，會表現出何種自我面貌嗎？」與「你覺得你可以適當的拿捏不同自我面貌的表現嗎？」，以受試者主觀認為在不同情境中，調適要如何呈現自己的信心及效度，作為自我拿捏的測量指標。他們發現這一自我拿捏指標與中庸思維、自我清晰度與社交自尊均具有正相關。

之後，吳佳輝（2006b）用同樣兩題，測量了 90 名台灣大學生的自我呈現拿捏程度，並用之探討了兩個可能會影響這一自我拿捏的兩個結構特性：(1)自覺自己在對不同關係對象（一般自我、與父母、手足、朋友，及與陌生人）的互動時，所表現的自我變異量；(2)對這一情境化的自我呈現之自我確定程度。自我變異度是用受試者評定自己針對不同對象所做的自我呈現，在相同的 20 個人際特質形容詞特點上（例如，外向、活潑、坦率、衝動、體貼、幽默等）之符合程度來測量，而後者則是用對這一符合度的確定程度。

迴歸分析結果發現，自我確定度對自我拿捏程度具有單純的正向預測效果，顯示自我確定度愈高，則自我拿捏程度也愈高。此外，自我變異度與自我確定度對於自我拿捏亦具有顯著的交互作用效果，顯示在高自我變異的情況下，當個體自我確定度提高時，其

自我拿捏程度也會大幅度的提升。

這裡的研究讓我們看到，個體能在適當的情境下表現適當的自我，讓自己既能體現個我，也能關注人際和諧，是「致中和」的體現。

(2c) 應急策略靈活性研究

鄭思雅（Cheng, 2001, 2003, 2005）曾針對人們遇事的應急處理之靈活性（coping flexibility），進行了一系列研究，並提出自己的理論及研究工具。她的理論是延續了早年對認知辨認能力（discriminative facility）的研究（Cheng, Chiu, Hong, & Cheung, 2001），認為人們在遇壓力事件時，首先必須要有能力去用一些維度（例如，事件的可控性）來分辨自己要採取什麼行動來處理該事件——正面處理還是情緒調節，才能做出有效的應對。之後，她進一步將這些概念發展成：人們除了要有分辨能力之外，還要有整合的能力，知道在什麼時候用什麼策略為最好的配對能力，才能做出達到好的心理健康適應（Cheng & Cheung, 2005）。鄭思雅根據這一理論編製了一套問卷，測量人們的應急靈活性，並收集數據支持了她的理論。她也試圖想找出個體在應急處理之靈活性所顯現的個別差異是由何處而來，提出辯證思維或中庸思維有可能是來源之一（鄭思雅，2006）。據此，將來可以針對這個課題做進一步的研究。之後，她進一步探索個體在應急處理之靈活性所顯現的個別差異是由何處而來，提出辯證思維有可能是來源之一（鄭思雅，2006）。據此，她用了一個中文版的「辯證自我量表」（Dialectical Self Scale, DSS; Spencer-Rodgers, Peng, Wang, & Hou, 2004）進行了三個研究，結果發現香港學生受試者的辯證自我與應急靈活性有穩定及顯著的正相關（Cheng, 2009）。不過，細看這一辯證自我量表發現它

包括許多不同的內容，除了陰陽並存的感知（量表編製者稱為「互斥性」；例如，每一件事都兩個面，但看你要怎麼看）之外，主要是在測量在不同情境下人們自我改變的特性，包括認知改變（例如，我發現我的價值觀及信念會隨著與不同的人在一起而改變），以及行為改變（例如，我的行為通常受制於當下的情境，多於自己的喜好）。其得分與鄭氏的應急靈活性有正相關是不難理解的。至於這一辯證自我的測量到底與中庸所述的陰陽思維之間有怎樣的關係，還有待進一步研究。

甘怡群（Gan, Liu, & Zhang, 2004; Gan, Zhang, Wang, Wang, & Shen, 2006）採用了鄭思雅（Cheng, 2001）的理論及測量工具，在北京測試北京大學生在 SARS 期間的應急處理情況，並與他們在日常生活中處理應急情況相比較。結果發現人們在像 SARS 這樣特殊緊急情況的應急處理，遠遠不如處理日常生活事件時所展現的靈活性。在另外一個採用同樣理論及工具的研究裡，她比較了神經衰弱症及憂鬱症病患的應急靈活性，發現兩個固然都有缺陷，但憂鬱症病患的情況更為嚴重，更缺乏靈活性所具備的分辨力及整合力。

在鄭氏及甘氏的研究中，受試者被要求分辨的維度是「可控性」，亦即受試者在遇到一個壓力事件時，要首先能分辨出該事件是否是自己能處理的，亦即是可控還是不可控的。如果可控，才想辦法去處理；不可控，就不去硬撐，要盡量去撫慰自己因該事件所帶來的負面情緒。鄭氏固然在其理論中，提到應急的四個考量維度：處理意圖（是否需要處理）、（事件）影響力度、可控性，及（自己所要達到的）目的都很重要，可以用來做區分，作為選擇應對行動的維度。但是她的研究主要集中在這一「可控性」維度。另一個值得注意的維度是影響力度（impact）。我認為如果我們用這一維度來分辨壓力或衝突事件的處理方案選擇，可能更接近中庸的

「注重後果」維度，特別是人際的後果。也許對這一維度的研究可以更容易找到應急靈活性與中庸的連接，值得我們深入探研。

(2d)負面情緒表達 / 不表達（忍）的拿捏研究

鄧傳忠（2008）用了類似鄭思雅的研究工具，測量了台灣大學生在決定要不要表達負面情緒時，是否有受到該表達行為之社會贊許程度之影響的程度（亦即鄧氏所謂的拿捏程度），然後將之與中庸信念 / 價值得分及相關心理適應指標做迴歸分析。結果發現中庸信念 / 價值得分是拿捏情緒表達與心理適應得分之間的調節變量。亦即，在高拿捏（按社會贊許與否來決定忍或不忍）者中，有高中庸信念 / 價值的，心理適應比較好。這說明，如果只看個體隨情境而改變行動抉擇這一點，並不能保證有好的心理健康效果，唯有是因為有中庸信念 / 價值的思維為基礎，所做出的高場依性抉擇才能帶給行動者好的心理適應。這一點與前面所述的幾個研究結果相呼應。同時，也讓我們看到，如前所述，應急行動的選擇可能不只有「可控性」一項。但是這一項可能是最能得到西方學者認同的。

前面提過，在黃敏兒（2008）主導的一系列研究中，有一部分也是與情緒表達與不表達所顯現的靈活性有關。例如唐淦琦等人（2010）用了 Bonanno、Papa、Lalande、Westphal 及 Coifman（2004）對情緒表達靈活性的構念化及研究工具，試圖看看這一靈活性與中庸信念 / 價值得分及心理適應指標之間的關係。結果顯示，在進行負情緒的認知調節（增強評價 / 減弱評價）過程中，中庸信念 / 價值得分可預測更強的交感神經生理啟動；而在調節處理後的休息階段則出現更強的副交感生理啟動。這一結果顯示，中庸信念 / 價值量表上得分較高的人有更強的自主神經生理平衡能力。在進行負情緒認知調節時有更強的生理能量被啟動，而可在休息階段更容易恢

復平靜。

(2e)學童情緒表達的拿捏研究

王麗斐與簡華姣（2008）有鑑於目前台灣社會是一個中西文化交融的地方，兒童在情緒表達方面即被鼓勵接續傳統的「忍讓」美德，又被培養發展西化的「勇於表達」能力。她們編製了一個情境式的情緒管理量表，以實際生活中出現的情緒情境為故事，探測了兒童施用這兩種表達方式的策略。正如她們預料的，同時採用這兩種表達方式的兒童，顯示較好的生活適應及情緒管理能力。

3. 小 結

有關整合性及靈活性的研究可以說是比較多樣的，而且結果也相當穩定地支持了它們與生活適應、心理健康及中庸信念／價值的關係。最近西方學者也對心理靈活性的問題開始關注，並將相關研究做了一個很全面的綜述（Kashdan & Rottenberg, 2010），都提到鄭思雅（Cheng, 2001, 2003）的應急靈活性及 Bonanno 等人（2004）的情緒靈活性與心理健康的關係。所以有關靈活性與中庸思維關係的研究，應該是很有理論與應用潛力的。

（三）行動執行方式（F）

1. 處事技巧

(1a)人情世故

中庸執行行動的另一特色是能依禮行事，並且懂得人際關係中的「禮尚往來」，俗稱「人情世故」。這些內容與目前西方研究的熱門話題「情緒智能」好像不完全一樣。後者比較接近前面所述對自我情緒的調節，讓自己能利用自己的好情緒以讓自己的能力得以

發揮，並避免壞情緒以不讓它阻礙自己的工作。

王叢桂與羅國英（2006a，2006b，2008，2009）多年來從事情緒智能的本土化研究，他們曾針對企業家、公務員及華人心理諮詢人員，用訪談的方式，試圖了解華人對情緒智能的看法。在他們的一系列研究中，曾比較了人們對有情緒智能與懂人情世故的人之看法差異。研究者在內容分析與訪談等質性研究中發現一個現象，年長的企業管理者或創業者相當肯定與重視人情世故的能力訓練，也傾向於認為高情緒智能者應該懂得人情世故，部分年輕世代的工作者則對人情世故有負面的看法（王叢桂、羅國英，2008）。另外以大學生求助行為的量化研究中他們也發現，社會取向的情緒智能中包括臨事以靜、體恤守禮與處世以和的三個因素，適用於預測個體在比較不需要表露情緒的情境，向符合求助倫理的求助對象如師長、諮商或生涯規劃中心等求助意願。個人取向情緒智能中，使用正面情緒與同理溝通兩個因素可以預測個體在需要情緒表露的求助情境下向同儕或好友家人的求助意願，在實際求助行為上高處世以和者比較願意因學業問題向同儕求助（Wang & Lo, 2009）。

王、羅二氏曾根據內容分析與訪談資料編製了「人情世故量表」⁽¹⁰⁾，內容包括在做人處事時，被認為是「懂人情世故」人的行為特點。他們請台灣公務員評定高情緒智能者與懂人情世故者，在這些特點上是否有差異。分析結果顯示：受測者覺得高情緒智能者與懂人情世故者都能體恤他人難處主動協助、不提出讓人為難的要求；但是懂人情世故者比高情緒智能者善於能察言觀色、隱藏情緒、禮尚往來、尊卑倫理、圓融處世、不堅持己見、顧人面子及壓抑自我情緒需求；高情緒智能者則比較善於表達自我內心情緒，也比較願意反恭自省（王叢桂、羅國英，2008）。

這些有關情緒智能及人情世故的質性與量化研究讓我們注意

到，高情緒智能對自己的情緒處理比較主動，而懂人情世故者則注重遵循外在的行為規範（如，禮尚往來、尊卑倫理、顧人面子），並較壓抑及隱藏自己的情緒。這裡的研究結果啓示我們，中庸執行者可能會兼顧情感表達及人際禮儀這兩方面的需求，能在不同的情境調和這兩種需求的各種行動方案。這為未來將中庸與這一領域研究連接時，提供一些指引。

(1b)以退為進：有關信任的研究

黃金蘭、林以正及余思賢（2009）以修改自囚犯困境（prisoner's dilemma）的跨文化信任遊戲中的資源分配（派點）行為（Takahashi, Yamagishi, Liu, Wang, Lin, & Yu, 2008）探討了分配者之中庸思維對其對內、外團體遊戲玩伴的信任、互惠與寬容行為的影響。過去研究一般認為人們對內團體的玩伴會更信任、互惠與寬容。結果發現，採用黃金蘭等人（2008）中庸信念／價值量表測得具有高中庸思維的資源分配者比較不會表現出「內團體偏私」之信任行為。此外，儘管實驗安排讓分配者具有完全獨斷的權力來分配所有資源的條件下，高中庸思維者仍表現出較願意與他人平分的行為；對於外團體對手的善意表現不但有相對的回應，甚至對於內團體成員的不信任行為也會有較寬容的回應。這一研究結果顯示，具有中庸思維者不會急於抓住眼前的利益，更願意相信別人，更願意與人分享，並且遵循嚴以律己，寬以待人的處事原則。這即符合了儒家的辭讓價值取向，也顯示「示誠」在人際信任發展中的啟動作用。

這一結果支持了彭泗清（1998）較早提出的信任進展模型中的啟動機制。在彭氏的模型中信任的進展是隨著人際關係的進展而來的，而人際關係的進展又是在雙方相互表達了自己是老實及有誠意、誠心之後，才逐漸深入。因此人際關係與人際信任的這一相互

影響關係之起點，就是個人對他人信任的表態或行動表現，彭氏稱之為「示誠」。顯然，在黃金蘭等人（2009）的研究中，我們看到具較高中庸思維的人，會比較採用此一信任啟動方式。這方面的研究很值得持續發展下去。

2. 事後平衡

(2a)事後彌補

在本路線研究綜述的最前面，我曾介紹了楊中芳與趙志裕（1997）的一個「故事情境」研究，其中發現人們在對困難抉擇，做出「偏幫」一方的決定時，往往會在事後做一些彌補的動作，使沒有「偏幫」的一方覺得好過些。這類事後彌補工作可看為是中庸執行方式的一個特色。可惜這方面未見有進一步的探討。

(2b)自我情緒調節

朱瑞玲（2009）在台灣中壢測試了 162 名國小學生，用問卷法詢問他們在衝突事件後施用兩種情緒調節策略——壓抑及再評估（reappraisal）的情況，並測量他們的心理適應及社交技巧。朱氏的情緒再評估是指用認知過程的轉向（有些類似陰陽轉換）來引導自己進入好的情緒狀態或走出壞的情緒陰霾。在她的研究中也包括了父母情緒教養方式。

結果發現兩種策略施用頻率的相關高達 .49，表示許多人都是壓抑及再評估兼施。但是施用再評估多者其心理適應及社交技巧都比較好，而施用壓抑策略多者與社交技巧也維持顯著的正相關。路徑分析顯示，父母的教養直接影響兩種策略的施用，而再評估與心理健康有正相關，壓抑則有負相關。再評估也帶來寬恕情緒，從而間接帶來心理健康。對受到傷害事件的再評估對受害者心理健康的

影響，幾乎和受傷害程度本身的影響一樣。這一研究啓示我們可以進一步探討再評估的認知過程與陰陽思維的關係，以及針對那些「兩個策略兼用」者，做一些與中庸信念／價值的相關研究。

陳依芬（2008）研究大學生在衝突事件中，用「忍」的頻率及忍後的一些心理調節措施：逃避、壓抑、精神勝利法、同理包容及視為自己道德修養的一部分。結果發現忍後用逃避、壓抑及同理包容者居多，但如用同理包容的認知再評估調節，其與正向心理健康指標有正相關。

鄒智敏（2009）在探索中國大學生認知堅韌性（cognitive hardiness）結構的研究中，透過因素分析得到認知堅韌性的六個因素，分別為：活在當下、擺脫固執、吃虧是福、知足常樂、辯證視角、順其自然。它們代表了中國大學生在遇到挫折或失敗時，最常使用的認知調節方式；與西方學者對堅韌性所做的構念不同：中國大學生的認知堅韌體現出更多「柔韌」、「迂迴」、「中庸」（陰陽思維、天人合一及靈活性）的特點。

（四）總結理論探討

以上對「中庸具體處事經驗」層次的研究綜述，讓我們看到將之分為三個階段分別來加以研究是有意義的，結果也很豐碩，但最終我們還是要將這三個階段的關係連繫起來。最近林以正（2010）正是做了這個工作。他綜述了許多他和研究生一起做的研究，例如，忍、讓、信任、寬恕、整合性、幸福感、日記書寫及心理距離等，每每都試圖探討中庸信念／價值在這些行動中的作用。結果發現中庸信念／價值往往是一重要調節變量。如果細觀這一量表的題目（黃金蘭等人，2008）就不難發現，它們與一個「退」字有緊密的連繫。據此，他從而提出了「退」字在中庸裡的關鍵作用，以及

中庸實踐思維是讓人們在「進」、「退」之間求取「安頓」的理論構想。他認為中庸思維的歷程可分為三個階段：(1)退後一步綜觀全局（換位思考、放大思維空間、讓彈性得以舒展）；(2)整體性思維（考量兩種以上觀點）；(3)行為上也平衡多方面的考量，來達到人際和諧的目標。這一結論支持及修訂了他自己早前製作中庸整合思維量表的構想（吳佳輝、林以正，2005）。同時，我們也可以看到他的結論與前面提到李美枝對拿捏的構想也很接近，可以作為本文綜述「具體處事經驗」層次研究的總結，也提供了一個未來研究的方向。

路線三：中庸反思研究

固然在我們對中庸實踐思維體系的構念化中，認為反省／糾正是一個非常重要的心理過程，但是對這方面的研究則尚未開發，僅有零星的相關資料，可以提供未來這方面研究的參考。

（一）對具體事件的反省（G）

1. 對過去事件省思

余思賢等人（2010）曾在他的「長程取向」的研究中，編製了一個「過去取向」的分量表（例題：檢視過去所發生的事情，讓我對眼前的事物產生不同的體會）。在以 269 位大學生來測量該量表得分與心理適應指標的相關，發現過去取向得分並不能像未來取向得分那樣能預測心理適應。他們指出過去西方研究也大都發現重複體驗過去負向事件，會形成反芻現象，從而危害心理健康。但是這種負面效果可能與自省的方向與內容有關。在自省時若能以想辦法跳脫當時情境、避免對負向情緒的回憶，以及執著於對事件的評價

等，以客觀的角度審察過去事件，並用於對未來事件的計劃及預期（以前車之鑑及陰陽轉換走勢來預測未來），可能其與心理適應的相關會是正向的，這一點在前面有關「擇前審思」的綜述中，已經敘及。

2. 心理位移研究

在前面說過，中庸的反省應該是讓自己逐步脫離事發現場，用比較超脫及冷靜的態度來審視事態的發展及結果。而這種反省應該是與心理適應指標有正相關才合理。張仁和等人（付印中）運用了由金樹人（2005）基於佛禪的理念所發展心理位移日記書寫方法（Psychological Displacement Diary-writing Paradigm, PDDP），來讓受試者針對親身經歷的事件依序以「我、你、他」三種不同書寫主格寫下來。之後再將書寫過程中受試者的情緒及其他心理特性記錄下來。研究結果發現，雖然心理位移之書寫相當的簡易，僅只要求受試者先以第一人稱（我）書寫自己的負向經驗，隨後再依序以第二人稱（你）與第三人稱（他）書寫同一負向經驗，但是在每個位格轉換時都能夠有效地引發不同角度的思考型態，同時這些思考型態的轉換也都能夠立即有效地緩和淡化負向情緒經驗。就長期效果來說，心理位移也能夠使得個體減緩衝突感，以及提升幸福感（張仁和等人，付印中）。

不僅如此，心理位移書寫之前與之後的中庸改變量，顯著跟生活滿意度改變量呈正相關，且與憂鬱改變量呈負相關；然而，僅透過一般日記書寫的參與者，則無此效果。亦即，當個體透過心理位移日記書寫，便能在每次書寫的觀點轉換中，透過中庸的轉化來提升整體的心理適應（張仁和、林以正、黃金蘭、黃郁喬，2009）。

（二）對自我提升的省思

1. 自身經驗覺察

趙志裕（2000）曾發現中庸信念和價值與私我意識有正相關，顯示有對自己的感受關注的現象，因為 Fenigstein、Scheier 及 Buss（1975）的自我意識量表主要是測量個體對自身感受的注意及敏感程度。測題包括：「我經常做自我反省」、「我很留意自己的內心感受」、「我經常分析自己做事的動機」、「我經常探索我是一個怎樣的人」、「我能敏銳地察覺自己心情的變化」。但是，關注自身的狀況固然可能是反省的一個必要條件，它並不一定是反省的充分條件，亦即產生行為改變的主要因素。所以我們要研究中庸的反省／糾正過程，還是得要更精緻地來分析反省方向及內容是什麼。

2. 自身反思及提升

很可惜的是，目前尚未有研究與此有關。

路線四：中庸異化研究

有關中庸思維實際應用的異化問題，也許先得從我們用什麼標準來評定「異化」這兩個字。在前述中庸構念圖中，我們認為中庸行動抉擇做得好，與個我及與他人關係得以保持和諧，心、身維持平靜、愉悅，就是心理健康的狀態。如果沒有達到這一內外和諧的處世目標，就會產生焦慮及抑鬱的狀態。所以在這裡我們必須分兩頭來討論異化的問題。首要步驟是要針對中庸的生活目標，找到恰當的心理健康指標來反映什麼是健康的、正常的，然後才來研究異化的問題。

（一）安適幸福感研究——心理健康的理想狀態

前面在討論中庸的「人生追求目標」時，提過對中國人幸福觀的研究，其中重要的特點是：中國人認為幸福觀是比較兼顧內、外的和諧及平衡，情感的追求比較是低激發的正向情緒，像安祥、寧靜。在這些研究結果的基礎上，我們很需要一個能照顧到這些特點個人幸福感（經驗）的心理健康指標。李怡真（2009）所編製的「安適幸福感量表」，正是補足這一需求。她依據過去有關文化與情緒的研究成果（Tsai et al., 2006），將東方文化所重視的「舒適、平靜」的情緒放入了幸福感的測量之中，來補充西方偏重「成就、刺激」的幸福面向。

（二）中庸負面經驗研究

楊中芳與趙志裕（1997）在其開荒的研究中，曾編製一個中庸子量表，涉及「中庸生活經驗」，亦即在日常生活中，人們是如何行中庸之道及有什麼心理體會等，每個題目都是一個以「我」開頭的自陳句。其中一部分關注行中庸之道的負面經驗，測題包括：「迷惘」題，像「事情太過複雜，我就會感到迷惘，不知如何是好」、「在世事瞬息萬變之中，我經常感到很難掌握自己的方向」，以及「情緒失控」題，像「遇到與他人發生不愉快事件時，我總是心神不定，難以專心做事」、「遇到與他人發生不愉快事件時，我總是不能克制自己的脾氣，鬧到不可收拾的局面」等。作者命名為「迷惘失控」量表。有趣的是，該量表得分與中庸「生活經驗」中另一子量表——「謹言慎行」之得分的相關為 .27，顯示中庸實踐思維在日常生活應用時，也會有反效果，造成心理負擔。在進一步的將該量表與「兩極（陰陽）感知」量表求相關時，發現兩者也有顯著

正相關(.21)，與其他中庸相關的子構念則無相關。這個結果顯示這一負效應似乎與不能整合複雜萬變觀點相關。

前面曾提過，一些從事應急靈活性研究者也都發現，憂鬱病患在許多與靈活性相關的認知能力上都有缺陷，其中之一正是與整合能力有關（Gan et al., 2006; Cheng & Cheung, 2005）。這些結果與高瞻、黃金蘭、黃敏兒、林以正、楊中芳（2010）正在進行的一項有關憂鬱症研究的初步結果相一致：與情緒失控和缺乏整合性及靈活性相關。這讓我們看到，除了可以在正常人中間比較高中庸者及低中庸者之外，將來還可以用正常人與精神病患的比較，從中庸的異化來看其作用。

四、檢討與展望

從以上的綜述中，我們不難看到，與中庸相關的研究非常多，也很龐雜，不容易理出一個頭緒來，更惶論做什麼總結了。所以在這一節中，我主要是檢討現在研究的問題，以及未來可以進行研究的方向。

（一）目前中庸思維研究所存在的問題

1. 有待「有的放矢」的深入研究

在以上的綜述，許多研究其原作者都不是針對中庸這一主題所做的，更有的根本沒有應用到中庸這一構念。即使有提到的，也只是把中庸相關的量表加入作為一個探索的工具，看看它與自己正在研究的主題有什麼關係。本文作者是在其「中庸實踐思維體系」構念圖的指引之下，將這些研究組織拼湊起來，有時不免有過分牽強

之嫌。不過，由於中庸研究尚在起步階段，在看似沒有關連的研究中尋找「蛛絲馬跡」，是在所難免。根據上述的綜述，楊中芳的構念圖作為相關研究的地圖仍是可行的，只是今後希望研究能逐漸按前述的路線圖進行「有的放矢」的研究。那時，對中庸實踐思維體系的研究才會更深入及更精緻，從而才會對這一體系有更嚴厲及精準的檢驗。

其實，這對整個中庸研究的推廣是有好處的。目前許多人對中庸這一概念有籠統的興趣，並沒有很清晰地知道有關中庸這一構念中的哪一部分與自己的研究有比較密切的關係，只是匆匆忙忙地來要一個「中庸量表」，放在自己的研究中，其結果是可想而知的。由於他們事前沒有細化他們的「中庸」，也沒有提出較精準的預測關係，他們的研究變量與中庸量表得分的相關其實是頗隨機的。一旦得不到任何結果，許多人就很快地放棄，不再把中庸作為一個考量因素了。如果我們能根據這裡的構念圖，把中庸細分為不同層次、階段及心理構念時，也許我們可以針對它對我們日常生活中特別行動的影響做更精準的預測，也許會增加人們對它的運作及作用的深入理解，從而引發人們對它的研究興趣。

2. 誰是「中庸思維」者？

這裡，主要是論及現有測量工具的局限性。現在我們在人格與社會心理學裡常用的自我陳述（以「我」開頭的）測題，主要是用類似李克特式的量尺作為作答形式。李克特式作答量尺要求受試者在一個量尺的兩端放上兩個看似相反的形容詞（非常同意—非常不同意）。運用這一量尺暗指答在中間者是「模稜兩可」者，這就把中庸的人與真的「模稜兩可」者混淆了。如何能用一些新的測量方法將這兩者分開來，是很值得深思，而且難度很大的（林升棟、楊

中芳，2007；Cacioppo & Berntson, 1994）。

另外，前面所述的研究中，讀者也看到中庸的處世價值觀是與中國人社會贊許作答的方向相吻合的。那麼要如何分辨出，哪些人是真的具有中庸價值觀在思考問題，哪些人又只是慣性地、不加思索地給一個大家都認為「錯不了」的答案，就成為一個大問題。這個問題固然是社會科學研究的老問題，但是至今不見有好的辦法來解決。當然，有學者認為這一問題「不是問題」，因為向社會贊許方向靠攏本來就是一個自然的社會心理及行為現象。同時，它也顯示中庸思維的普及性，無須一定要排除之。但是，在中庸的研究中，由於兩者之不能區分，就無法對中庸思維到底是一「執行」功能的運作，還是只是「從眾」行為的表現，進行更深入的分析，所以是一個棘手的問題。黃金蘭等人（2008）正是為此才第三次修訂「中庸處世信念／價值表」。但是，真正要想解決這一問題，恐怕還得另謀蹊徑。

目前在西方的研究中，有一些內隱的研究技術（Greenwald, McGhee, & Schwartz, 1998; Hummert, Garstka, O'Brien, Greenwald, & Mellott, 2002），以及腦、神經認知的技術（例如，Cacioppo, Crites, Gardner, & Berntson, 1994），也許有可能幫助我們避開社會贊許作答傾向給中庸測量帶來的困境。例如，如果現代的這些研究技術可以讓我們區分出那些在思考及解決衝突事件時，運用中庸思維者與慣性的給予社會贊許者，會給出不同的腦部活動位置，那將可以幫助我們確認中庸思維者，讓中庸研究更向前邁進一步。例如，陳楚僑及其協作者（Chan, Chen, Cheung, Chen, & Cheung, 2004; Chan, Chen, Cheung, & Cheung, 2004）對腦前葉執行功能的研究，彷彿讓我們看到未來合作研究的可能性。

3. 最佳行動方案是什麼？

由於在對中庸實踐思維體系的構念化中，強調「時中」的概念，亦即在處理具體事件時，持這一思維模式的行動者，會依具體情境、多方考慮、綜合利弊，來決定什麼是最佳行動方案。所以，對每一個行動者來說，其所給出的方案，都可能是對他來說的最佳方案。因此，對不同的行動者而言，其最佳方案都可能不同。這樣一來，研究者就沒有一個所謂「標準」的「中庸最佳方案」！那麼，當受試者給出一個行動方案時，研究者要如何決定這一方案是不是他或她的最佳方案呢？

有人建議，一個解決方案是，中庸方案必須取決於在選擇方案前的思考內容、選擇時所用的策略、執行方案時所採取的手段、事後內心的「無怨無悔」感，以及其長遠給個人帶來的生活滿意感及主觀幸福感。目前的研究大致都是在朝這條路線走。但是，這些似乎都是間接證據，不太能讓所有的人都信服。

另外有些人建議，由於運用中庸思維者是依情境來選擇最佳方案，那麼如果讓人們去處理很多不同事件時，看到他們的方案在不斷地變動，而不總是給「一面倒」的相似答案（像一面倒地給社會讚許答案）。所以或許可以用受試者是否在不同的情境，或針對著不同的人，會選用不同的方案來找出「中庸行動者」。例如，前面綜述中提到的，吳佳輝（2006b）的自我拿捏研究及林升棟（2008b）的 30 題人際衝突困境研究，都是用這一邏輯來與「中庸行動者」掛勾。然而，這種解決問題的進路好像還是差強人意（至少是差強我意），因為人們在抉擇中變來變去並不表示其所做的每一個抉擇都是最佳方案。即使是像吳佳輝的研究那樣，加入「確定性」的評量，也不能保證「確定」就是「最佳」。

總之，到目前為止，還沒有想出有什麼更好的研究範式來探研這一問題。不過目前的研究最缺少的是一個在抉擇做出之際的一些「近距離」指標，例如測量「無怨無悔」的生理、心理情緒指標。最近，黃敏兒（2008）以及研究團隊正在探索將一些情緒研究的範式用於研究中庸最佳方案抉擇的生、心理指標。

4. 研究對象、範式及工具需要拓寬

在這裡所綜述的研究固然已經包括生、心理指標研究（黃金蘭等人，2009；唐淦琦、易曉敏、黃敏兒，2010）、訪談研究（王叢桂、羅國英，2006a；黃曬莉、鄭琬蓉、黃光國，2008）、故事完成法（孫蓓如，2008）等，但大多數的研究仍然是用編製量表，針對大學生樣本，進行相關研究。也許，當我們對中庸實踐思維體系有進一步精緻的構念化，更多研究工具的發掘，更多借鑑他人（包括西方）的理論及研究範式，及更廣泛地應用中庸於不同的領域之後，才會令這一情況有所改善，令中庸研究更趨多元化。例如，最近正在探討的是用網絡（信任或權力）遊戲來探究中庸在其中可能扮演的角色，就是一個令研究範式更多元化的努力（黃金蘭等人，2009；韋慶旺，2008）。最近也有研究針對老齡層、企業主管，以及心理諮詢來訪者、精神病患的研究，則是正在朝樣本多元化的方向努力。

5. 借鑑西方研究經驗

在前面的綜述中，我們每每提到相關研究與西方一些研究的相似及相關性。例如，「自我監控」（self-monitoring）研究（Snyder, 1987）與中庸自我「內外和諧」研究；未來思維（Daltrey & Langer, 1984）的研究與中庸的「長時」審時度勢的研究；止觀（mindfulness）

心理學研究（Brown & Ryan, 2003）與中庸的「全面思考」研究；以及情緒再評估及靈活性（Bonanno et al., 2004）研究與中庸處事靈活性研究等等。經過詳細審察這些相關的研究，固然都會發現在這些西方研究構念化與中庸的思維還是有一定的差距（主要是關注點的不同：西方現實及理論重點放在個體內在；而華人生活及研究的焦點則放在人際之間）。但是，在意識到這一區別之上，借鑑他人的研究經驗、理論，以及研究方式及工具，不但可拓寬中庸研究的視野及理論高度，而且可以透過比較對中庸的構念化等更加成熟及穩定。

6. 多變量相關統計的使用

由於楊中芳（2008a）所建構的中庸構念圖是一個龐大的體系，在我們繼續將這一架構分割地來研究的同時，也許我們也可以試試看，當把各部分放在一起考慮時，其結果會如何。我想一些多元統計的技術如路徑分析、多元方程式分析、典型相關分析、階層線性模式（HLM）等也許可以幫助我們做一個全盤的驗證及整合工作。

（二）未來研究的方向

在上面的綜述中，我們看到在有些路線上展開的研究比較多，有些則剛才起步，必須急起直追。以下列出三項值得加快腳步的研究領域。

1. 對自省及自我修正過程的研究

在楊中芳（2008a）的構念圖中，有一部分被認為是相當重要，但到目前為止一直沒有引起注意及進行研究的。那就是，有關在執行方案後的自省及糾正過程。這一部分之所以重要，是因為中庸之

道最終對中國人來說，是一個從待人接物中走向提升個我道德水平的修養過程。

在前面綜述的研究中，我們屢屢看到透過擴大及拉高、接長視野，個體可以免被「小我」及「小格局」所困，從而可以比較冷靜地去思考及解決問題。所以對自省的研究可以從自我的淡化，把別人和自己看成同樣的個體（自己沒有特殊性），以及最終與（天、地）他人的融合過程開始。

即使沒有這麼高的理想化構念化，至少對具體事件的反省，我們可以從對局勢的準確把握、可行方案儲備的多少、對各方案所可能產生的後果的準確預測，以及熟練及技巧的表達等幾個維度，來考查經驗累積是什麼意思。這可能就是我們常說的體知。

以上所述這兩套反省過程是否真的存在，是怎麼形成的，是否如我們所構想的達到預期的成效（處理事件更快捷、圓滿，或有更高的自我提升）以及其影響變量，如年齡及閱歷、所扮演的角色等等，都是值得去做的研究。同時，具體實踐知識又如何轉換成中庸生活哲學層次的再認識及再確認，從而促進自我由內產生的改變，也是值得探討的課題。

另一個值得注意的面向是與西方相關構念，如自我調控（self-regulation）研究的差異。初步構想是，中庸自省是對自我改變的期許，而後者的調控則比較是一種達到目的的策略。這一想法也有待實徵研究的澄清。

2. 對正常人與異常人的比較研究

這裡的「異常」是指社會適應特別優秀或不良的人。例如，在企業中，優秀的領導、被評為最好的員工，及一般民眾眼中最有人際及社交智慧的人等是屬於前者；有心理障礙，如邊緣性人格障

礙、焦慮症、強迫症、抑鬱症患者屬於後者。針對這些異常人群，進行與一般民眾在中庸變量上的比較研究，不但可以幫助我們看到中庸在日常生活運作中所發揮的正向作用，並且也可以找出可能出問題的地方，從而進行「改善」的訓練。例如，在前面綜述中庸處理具體事件時，提到執行方式的特點中，有「人情世故」一項研究（王叢桂、羅國英，2008）就很值得再接續下去，看看人情世故要懂到什麼程度，隱瞞情緒要到什麼程度才是「最佳」，才能既得到人際和諧，也得到內心因表達足夠及得當，而帶來的平靜。

又如，有關情緒智能的本土研究（王叢桂、羅國英，2006a，2006b，2008），初步結果也發現一些包含在中國人的情緒智能的成分，很多都與中庸的精神相符。所以將來中庸研究可以和這一領域的研究匯合。

3. 對「和」字的進一步探討

「和」在中庸裡指的是個體在外表現之行動的理想狀態，例如，「喜怒哀樂之未發謂之中，發皆中節謂之和」。那麼人們如何能在處理日常生活事件時，既能解決問題又能維繫人際和諧，成為一個值得重視的課題。不少哲學家（例如，成中英，2001；馮友蘭，1940）都對這個「和」有許多解讀。

心理學家如張建新與周明潔（2006）在其人格特質六因素的建構中，其中一個因素為人際關係性。在這一因素中，「和諧性」與「人情」、「面子」及「節儉」為載量高的正向因子成分，而「現代化」與「靈活性」是載量高的負向因子成分。這一結果顯示，和諧性非但屬於傳統人際關係運作及價值的範疇，而且與現代化及靈活性呈兩極的態勢。這一結果顯現，在張、周氏的研究中，人格結構仍然偏重價值觀的面向。同時，梁覺等人（Leung, Koch, & Lu,

2002)則是從動機的角度,提出了對「和」在衝突解決中的工具性及價值性雙重功能模型。

在本文中,「和諧」則是放在個體向外體現「中庸」的整合性行動上。從這一角度來看「和」字,就必須細看達成「和」的各種可能途徑。楊中芳(2008b)在本文前面的構念圖中指出一些可能的原則及方案,如「合情合理」、「公私兼顧」、「虛實並濟」、「和而不同」等。有的方案已經進入研究階段,如「合情合理」;有的則還在醞釀階段,如「和而不同」。對後者的研究特別值得重視,因為在現時多元社會中,如何認識到彼此的差別,卻又能相互容忍、合作,以求達到共贏的局面,是必須的。

我們也可以在本土的其他文化資源中尋找靈感。例如,中醫理論及原理,基本上是中庸原理的實踐,如果我們好好鑽研一下中醫原理如何應用在解決人的身心問題,及從中國人的養生之道(汪鳳炎,2000)之中去找其「中和」的一些原理及樣式。

當然,除了「即 A 又 B」的整合,我們也可以用自己對現今社會人們生活的觀察,來尋找其他的「和」之道。例如,王軼楠(2009a)的研究是,就是根據楊中芳(1991b)早期所提出的一個有關如何利用大我來解決小我的表達需求的說法:把小我昇華到為大我,或假借為大我來達到小我,看為是另類的「雙贏」的「和」之道,提出了用「為大我爭面子」的研究。

4. 對「退」字探研

在前面的綜述中,我們屢屢看到一些在西方研究中不常看到的概念,例如「忍」、「讓」、「放下」、「拉開」等。但也強調個體的自覺性(不只是自主性),如「適可而止」、「自知之明」、「有所不為」等。這些概念,與西方研究中常出現的「自我調控」

去達到自己定下的目標，意義截然不同。好像讓我們看到一件衣服的兩個面向。這可以說是中庸研究有別於西方研究及理論的一個很重要的議題，值得我們多下點功夫。

本土心理學過去對忍的研究，還不算少。早期有李敏龍與楊國樞（1998）的構念化，之後有利翠珊與蕭英玲（2008）在婆媳關係下看到忍的積極作用，黃曬莉等人（2008）提出了忍的心理歷程模式，並探討了在這一個歷程的自我轉換過程，由強忍到讓自己能收放自如地運用之，讓它發揮其積極作用。

林以正、黃金蘭及李怡真（2007）則對忍的情境變異性做了研究。情境變異性是指對不同的交往對象及不同的事件類型做出不同的忍（或不忍）的行為。他們發現這種忍的變異性是與受試者想要維持自主性（自我情緒表達）與維繫人、我和諧相處（忍或隱瞞情緒）的平衡有關，也可以視為是一種進退之間的拿捏結果。前面提到，林以正等人（2007）在這樣一個想法的基礎上，提出中庸思維是人們在「進」與「退」之間尋找「安頓」的思維過程。

林氏的理論讓我們看到對「退」的研究，會是中庸研究將來可以與西方理論對話的一個重點。這是因為西方研究構思及理論經常看到的是人類行動的積極、進取面，而東方哲學中重視的消極、防禦面，更能讓個體在有一個底線（停損點）的情況下，給自己一些空間，隨情境靈活地運用自己的智慧來解決問題，這可能是更有助心理健康的。這可能也是「退」的構念與西方經典「延宕滿足」（delay of gratification）理論的不同吧。

（三）對當前研究顛覆性的批判

葉啟政（2001）早在多年前就對本土心理學研究採用現行科學心理學的研究方法，做出了嚴厲的批判。他認為本土心理學這樣做

是把華人文化重實踐、非知識性的本質，在用科學心理學的理性、分割式、注重一般性（輕視個人獨特性）的方法來進行研究，可以說是完全走樣（他用「失落」）了。李美枝（2009）接續葉氏的批判，認為中庸作為本土研究的一個命題是貼切的，但是用現有的科學心理學的研究方法是行不通的。她定義中庸為一種因應特定脈絡情境（context）下「違和」之後，以回復或達成「均衡」（homeostasis）為目標，而產生的「循環拿捏歷程」，此歷程以思考與行為模式執行之。她也認為，對生活事件的「思考－執行」的反覆循環（拿捏）過程是非常個人的，因而用現有科學心理學的研究方法是非常不當的，她建議應該用個人敘事的方法來研究之更為恰當。這一點與 Bruner（1990）對文化心理學的研究方法的建議相似。

當然，有關本土心理學應該用什麼方法來研究最好，一直是這一領域極富爭議性的議題，本文作者曾編著一書專門討論（楊中芳，2008b）。而這裡綜述的「中庸實踐思維體系」研究，可以說是把這一爭議再度帶上火線。爭論點在於：研究生活事件的實踐過程能不能用現在科學心理學的方法來做「到位」。這一點與我們前面檢討的，有關「誰是中庸思維／行動者？」以及「最佳行動方案是什麼？」的困境是有直接關係的。因此葉、李氏的顛覆性的批判，很值得今後進行中庸研究時做深思，並在質性敘事研究方面多下功夫。

五、中庸研究的本土意義及應用潛力

對一個以做本土研究為志業的人來說，本文作者認為中庸研究最有意義的地方，是它能用一套華人社會通用的文化意義系統，來審視在其中生活的老百姓之行為的心理意義。這是她早年探索要如

何做本土心理研究時一直希望能找到及做到的——在自身文化的脈絡中，去理解當地人們的心理及行為（楊中芳，1991a）。

也正因為如此，中庸心理學研究可以在任何華人生活、居住的社區展開，其架構可以在研究各方面的生活領域中套用，其研究成果的應用範圍也會很廣。其中最大的兩個領域可能就是企業管理及心理健康。在本文所綜述的研究，大部分是以心理健康指標為效標變項，所以其在心理健康領域的應用就不待多言了。倒是中庸在企業管理中的應用目前所見不多。本文作者曾就這一議題寫過一篇論述文，指出一些研究方向（楊中芳，2005）。以下僅舉出幾項未來可以應用的其他領域。

（一）在企業管理應用案例

中庸在企業管理中的應用目前所見不多。本文作者曾就這一議題寫過一篇論述文，指出一些研究方向（楊中芳，2005）。以下略舉幾個實例，說明其應用潛力。

陳建勳、凌媛媛及劉松博（2010）將中庸思維應用於領導理論，分析了高層領導的中庸思維作為自變量，是如何影響了組織績效。他們特別探討了領導的中庸思維對組織的兩棲導向性（同時從事兩種差異性很大的任務的能力）之影響。結果發現高層領導者的中庸思維對組織兩棲導向性及組織績效都起了正面作用；而組織兩棲導向性是領導中庸思維與組織績效之間的中介變項。

韋慶旺（2008，2010）在他的博士論文研究：權力不平等的談判之雙贏要依賴權力大者具有親社會動機的基礎上，運用中庸的架構來探研權力對領導行為的影響。他將中庸實踐思維視為是華人社會的基本運作思維，並提出在權力距離比較大的華人社會中，在上位者能不能為他所代表的大我來行動，為大我的成敗來負責任，就

成為領導會不會產生受人尊敬或腐敗的重要原因了。當前西方關於權力的社會認知研究，特別強調權力對思維方式、目標行為、自我控制和行為取向的影響，而中庸實踐思維正是在以上這些社會認知面向上與西方研究者的看法很不相同，因此在中庸的架構下來探討權力對領導行為的影響，可以與西方學者的研究成果進行對話。

許忠仁（Hsu, 2006）的博士論文是有關用陰陽、五行的全息構念，來理解劉邵人物誌對人格所提出的理論。他並用多元統計的模式來驗證他的理論架構，很有創意。其中特別對人格的各種類型，必須用各自相生相剋的特質來加以「平衡」的概念，與西方現有人才管理理論的思路是完全不一樣，該本土理論的應用潛力應該是有的。例如，在做人才測評時，不只是去選具有最佳人格特性者，而是要管理層自問：有沒有可以在其工作環境中，有「平衡」該員工的其他力量，如組織文化、領導或其他員工，而能令該員工發揮其最佳效能。這一架構應該能讓人才選拔更多元化。王軼楠（2008）用中庸的架構來研究要與上級處好關係的衝突化解模式，將來在企業組織的應用也是可以期待的。

（二）在社會事件 / 問題中的應用

吳勝濤與李娟（2009）在他們對二〇〇八年汶川地震救災活動中所做的心理學研究中，曾加入了兩個他們認為可能會影響災後心理重建的因素：中庸信念 / 價值與堅韌性性格。他們的假設是災難會產生積極及消極情緒，災民的堅韌性格會激發積極的情感面，而中庸的陰陽轉換及和諧會對消極情緒產生克制及減弱的作用。與非災區相比，他們的假設確實在災區民眾身上得到驗證，但是中庸信念 / 價值對消極情感的克制作用遠遠小於堅韌性格所帶動的積極情感作用。不過，由於性格變量與信念 / 價值變量在構念上並不對

等，其作用的可比性有值得商榷的地方。很有趣的是，在他們的研究中，也發現中庸信念／價值與堅韌性格有低度的、但顯著的正相關。讓我們猜想兩者會有交互作用，值得進一步研究。在天災人禍頻繁的現今社會，人們對突發事件的心理調適，應該是研究中庸實踐思維作用的溫床。

林升棟與柯學（Lin & Ke, in press）做的一個有關中國大城市房地產開發商提出的「母子親情居」或「1+1」概念的訪查研究，他們認為這一概念是解決兩代價值矛盾，又可保留傳統「孝道」精神的「中庸之道」，因此會受到一般市民的歡迎。這一銷售概念是把原本的「代際共居」模式，現代化為「分而不離」的模式：住得很近，表面上看跟西方一樣兩代不再居住在一起了，但是從情感及日常生活的互動上看，仍與傳統的「代際共居」很相似。此一在營銷學上的應用，也可以幫助緩解日益嚴重的代際衝突問題。

（三）作為華人本土研究的理論架構

過去十年間，在對中庸進行構念化及其測量的研究過程中，我不斷地看到它可以用來作為許多研究的理論框架，從而讓研究者跳出西方二分思維架構的縛束，去看看人們如何在兩分對立的處境中，去變通運用（去行動），讓自己的生活過得更好一些。下面將應用的可能性分述如下。

1. 以中庸架構研究當今社會兩難心理困境

我認為目前任何在研究中將構念分化為二的研究領域均可採用中庸架構，從一個全新的角度來看現有的問題（楊中芳，2008a）。例如，傳統性－現代性（楊國樞，1993）；獨立－互依自我（Marcus & Kitayama, 1991）；大我－小我（鄒智敏，2005）；孝道中順從

與自主的雙向發展模式（葉光輝，2009）等，常跳不出把人分為兩類中的一類，或兩者兼有者，再來看它們在其他變項上的差異。採用中庸架構，看的是人們在兩個相對構念間遊走的情況，但又不完全是受制於環境，被環境刺激啟動（priming）的過程。這給我們對人類行動的產生過程帶來一個新的研究觀點。其他如：與自我呈現（自謙與自誇）的兩難困境（王晴巧、孫蓓如，2007），拘謹保守與激進冒險的雙重性（例如，Li & Fang, 2004）；工作與家庭衝突的解決（李原，2009），以及傳統及現代自我的並存（Lu & Yang, 2006）等，也可以用中庸架構來審視之。

另外，原來沒有用中庸的架構來看的，現在可以考慮用中庸的架構來研究。例如對社會讚許的研究，劉萃俠等人（Liu, Xiao, & Yang, 2003）曾視社會贊許行為是被試考慮在填答時要呈現一個誠實的自己，還是被別人看起來挑不出毛病的「完美」自己之間的兩難選擇（Liu et al., 2003）。王軼楠（2009b）也提出用中庸架構來看「從眾」行為，她提出從眾可以視為是順從文化下的價值表現，亦即是一種慣性行為，也可視為是人們對當時情境進行認真評估後的「最佳」行動抉擇。這樣，我們可以避過西方心理學在「人格—情境」的二分思維架構來看從眾行為。陳向一（2010）用中庸架構來理解大陸心理治療師如何將源於西方文化的心理治療理念與自身文化的習俗相結合，才能得到工作滿足感，是另外一個應用實例。

2. 與西方現有理論進行對話

在前面的綜述中，我們已經多次提到中庸研究與西方重要理論研究的對比。因此當我們在中庸研究中找到穩定的結果後，就有可能與西方現有研究對話，也有相互學習及借鑑的空間。由於篇幅限

制，本文無法對這一議題太廣泛的展開討論，有興趣者可參閱楊中芳（2008a）。在這裡略舉兩個例子說明之。

例如，情緒的壓抑，對外國人及外國學者來說絕對是不健康、不快樂的。如果有人認為它有可能對人有積極作用，則是不可思議的。但是，「忍」在中國有《忍經》，表明它有其正面作用，可以是一種道德修養途徑，可以是健康的行動抉擇。前面提到的有關「忍」的研究都支持這一說法。忍與中庸思維之關係的研究目前尚在萌芽階段，但是其理論意義是可期待的，因為它把一些消極、防禦的處世作風提到了枱面上。前面提過，像「底線」、「停損點」、「有所不為」等消極性原則，與西方理論中的「積極」、「正向」、「進取」原則肯定有對話的空間。

另外一例是有關自我結構的內部不一致性。西方理論都認為它會導致不健康及不幸福。現在有研究初步顯示這並不一定是定論（王為蓓、林以正，2006）。有中庸思維的介入，可能是靈活性的表現，因而有可能是健康及幸福的指示。將自我結構研究與中庸掛勾的研究深入下去，就有可能在不久的將來，發展出與西方理論對話的本土理論。

最近，楊中芳（2010）也提出應用中庸理論於心理治療領域的構想，藉以推動該領域亟需的本土化。

六、結語

中庸的心理學研究雖然已經進行了十多年，但是只有在最近四、五年才好像開始起步，找到了動力，也凝聚了一點人氣，是可喜可慰的。更值得鼓舞的是，我們現在已經看到許多西方理論家也在朝這個方向思考問題，讓雙方可以互切互磋。未來雖然還有很漫

長的路要走，好多問題要解決，但是我深信其將來會對本土心理學研究根扎在自己的文化土壤做出貢獻，也會對全球心理學的知識體系提供新的養分。我僅希望能有更多的同事同學能加入我們的行列，共同為這棵小樹苗澆水施肥，讓它早日開花結果。

註 釋

- (1) 本文之初稿及內中所述與作者相關的研究之一部分，曾得到中山大學 985 工程人才引進撥款項目的資助。本文作者感謝林以正與黃金蘭在撰稿期間，撥冗協助構思及提供建議，但本文文責自負。在本文中論及之研究，大部分都曾經過原作者的校對及更正，本文作者在此一併感謝。
- (2) 本構念圖是作者在研究中庸心理過程中的最新版本。在作者過去的論文中（例如，2008a 與 2009）均曾刊出較早的版本，內容大致相同，僅做整合及細化的修改。研究路線也做過調整，與二〇〇九版略有差異，讀者請以此最新版進行審閱。
- (3) 對兩者的差別，作者曾撰文詳述，有興趣者可參閱楊中芳（2001），第四章。
- (4) 索取量表請致函林升棟：mnsldhd@mail.sysu.edu.cn。
- (5) 索取量表請致函林以正：i890@ntu.edu.tw。
- (6) 為楊中芳根據一些人們常用的成語所編製而成。該量表包括兩部分：(1)兩極並存成語，如「口蜜腹劍」；(2)陰陽轉換成語，如「否極泰來」。
- (7) 索取量表請致函孫蒨如：chienru@nccu.edu.tw。
- (8) 有關這些量表的描述及問題，請參閱林升棟與楊中芳（2006）。
- (9) 索取量表請致函余思賢：d94227103@ntu.edu.tw。

(10) 索取量表請致函王叢桂：tkwan@scu.edu.tw。

參考文獻

- 王為蒨、林以正（2006）：〈華人的均衡自我觀與心理適應〉。中國社會心理學會主辦「第六屆會員代表大會暨 2006 年學術年會」（黃山）宣讀之論文。
- 王飛雪（2006）：〈社會判斷中的「中庸」取向實驗研究〉。中國社會心理學會主辦「第六屆會員代表大會暨 2006 年學術年會」（黃山）宣讀之論文。
- 王飛雪（2009）：〈中庸在人際關係情境中的表現和作用〉。廈門大學主辦「第三屆中庸心理學研究研討會」（廈門）宣讀之論文。
- 王飛雪、伍秋萍、梁凱怡、陳俊（2006）：〈中庸思維與衝突情境應對策略選擇關係的探究〉。《科學研究月刊》（香港），4，114-117。
- 王飛雪、李華香（2005）：〈人際衝突中的中庸行動研究〉。廣州中山大學心理學研究所，未發表之碩士論文。
- 王晴巧、孫蒨如（2007）：〈華人的自我呈現與自謙行為：一項實驗研究〉。《本土心理學研究》（台北），27，119-176。
- 王軼楠（2008）：〈如何與上級處好關係？——中庸視角下的華人衝突化解模式研究〉。中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」（天津）宣讀之論文。
- 王軼楠（2009a）：〈從中庸角度針對自我研究的反思——以為「大我」爭面子研究為例〉。廈門大學主辦「第三屆中庸心理學研究研討會」（廈門）宣讀之論文。
- 王軼楠（2009b）：〈採用「從眾」範式針對中庸行為的探索性研究〉。廈門大學主辦「第三屆中庸心理學研究研討會」（廈門）宣讀之論文。

- 王叢桂、羅國英（2006a）：〈華人情緒智能概念理論建構與測量發展〉。
東吳大學心理學系，未發表之論文。
- 王叢桂、羅國英（2006b）：〈華人情緒智慧觀、性別角色信念、生涯價值對大一新生求助行為的影響〉。中國社會心理學會主辦「第六屆會員代表大會暨 2006 年學術年會」（黃山）宣讀之論文。
- 王叢桂、羅國英（2008）：〈華人對情緒智能與人情世故的認知：性別與世代的差異〉。《應用心理研究》（台北），39，215-251。
- 王叢桂、羅國英（2009）：〈世代與諮商專業訓練對華人情緒智慧認知的影響〉。《本土心理學研究》（台北），31，3-54。
- 王麗斐、簡華姣（2008）：〈「忍讓」好，還是「表達」好？兒童情緒管理策略之研究〉。中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」（天津）宣讀之論文。
- 成中英（2001）：《合外內之道——儒家哲學論》。北京：中國社會科學出版社。
- 朱瑞玲（2009）：〈非關中庸？——父母教養與兒童的情緒調節〉。廈門大學主辦「第三屆中庸心理學研究研討會」（廈門）宣讀之論文。
- 余思賢、林以正、黃金蘭、黃光國、張仁和（2010）：〈長期取向與心理適應之關聯〉。《中華心理衛生學刊》（台北），23，347-375。
- 利翠珊、蕭英玲（2008）：〈華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的仲介效果〉。《本土心理學研究》（台北），29，77-116。
- 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》（香港），7，163-176。
- 吳佳輝（2006b）：〈自我拿捏的本質：自我變異與自我確定〉。《華人心理學報》（香港），7，259-281。
- 吳佳輝、林以正（2005）：〈中庸思維量表的編製〉。《本土心理學研究》（台北），24，247-299。

- 吳勝濤、李 娟（2009）：〈中庸與堅韌的情感功能差異——災區研究的一點副產品及思考〉。廈門大學主辦「第三屆中庸心理學研究研討會」（廈門）宣讀之論文。
- 李怡真（2009）：《安適幸福感的構念發展與情緒調控機制之探討》。台灣大學心理學系暨心理學研究所，博士論文。
- 李明德（2007）：《中庸思維與社會情境對矛盾觀點評判的影響探究》。廣州中山大學心理學系，博士論文。
- 李美枝（2009）：〈中庸研究的方法學〉。廈門大學主辦「第三屆中庸心理學研究研討會」（廈門）宣讀之論文。
- 李 原（2009）：〈工作與家庭的衝突與促進：前因變數與後果變數的研究〉。東吳大學心理學系主辦「2009 應用心理學與實務研討會：應用社會心理學與組織管理心理學在兩岸家庭與社會組織之運用」（台北）宣讀之論文。
- 李敏龍、楊國樞（1998）：〈中國人的忍：概念分析與實徵研究〉。《本土心理學研究》（台北），3，3-68。
- 李華香（2005）：〈人際衝突中的中庸行動研究〉。廣州中山大學心理學系，碩士論文。
- 汪鳳炎（2000）：《中國傳統心理養生之道》。南京：南京師範大學出版社。
- 林升棟（2005）：《尋找中庸自我的研究》。廣州中山大學心理學系，博士論文。
- 林升棟（2008a）：〈陰陽轉換思維之測量〉。中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」（天津）宣讀之論文。
- 林升棟（2008b）：〈從人際衝突情境的作答反應測量中庸思維〉。中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」（天津）宣讀之論文。

- 林升棟(2009)：〈人際衝突情境中的「後果思考」及「換位思考」研究〉。廈門大學主辦「第三屆中庸心理學研究研討會」(廈門)宣讀之論文。
- 林升棟、楊中芳(2006)：〈陰陽轉換思維的再探研〉。中國社會心理學會主辦「第六屆中國社會心理學會年會」(黃山)宣讀之論文。
- 林升棟、楊中芳(2007)：〈自評式兩極量尺究竟在測什麼？——尋找中庸自我的意外發現〉。《心理科學》(上海)，30，937-939。
- 林以正(2010)：〈進退之間：中庸之道與人我的安頓〉。世界精神病學協會跨文化分會、中華精神科學會主辦「國際文化精神醫學會議：中國的文化多樣性及社會變遷」(上海)宣讀之論文。
- 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〉。台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」(台北)宣讀之論文。
- 林以正、謝亦泰、李怡真(2006)：〈情緒表達衝突者對情緒表情的注意力歷程〉。中國社會心理學會主辦「第六屆中國社會心理學會年會」(黃山)宣讀之論文。
- 林瑋芳(2008)：〈傳統性與現代性的區隔與整合對心理適應之影響〉。台灣大學心理學系暨心理學研究所，碩士論文。
- 金樹人(2005)：〈心理位移辯證效果之敘事分析〉。國家科學委員會補助專題研究計畫，計畫編號 932413H003001。台北：行政院國家科學委員會。
- 韋慶旺(2008)：《權力差異和社會動機對談判行為和結果的影響》。浙江大學心理學系，博士論文。
- 韋慶旺(2010)：〈中庸用於權力研究〉。人民大學心理學系，未發表之論文。

- 唐淦琦、易曉敏、黃敏兒（2010）：〈中庸以致和：情緒靈活性的仲介作用〉。廣州中山大學心理學系主辦「中庸心理學研究小型研討會」（珠海）宣讀之論文。
- 高 瞻、黃金蘭、林以正、黃敏兒、楊中芳（2010）：〈中庸實踐思維與憂鬱徵狀的相關研究〉。廣州中山大學心理學系主辦「中庸心理學研究小型研討會」（珠海）宣讀之論文。
- 孫蓓如（2008）：〈中國人的陰陽思維〉。中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」（天津）宣讀之論文。
- 張仁和、林以正、黃金蘭（2009）：〈以觀心探討中庸機制：從個人到人際層次〉。廈門大學主辦「第三屆中庸心理學研究研討會」（廈門）宣讀之論文。
- 張仁和、林以正、黃金蘭、黃郁喬（2009）：《心理位移日記書寫法對情緒表達衝突的轉變分析——以負向事件為書寫材料》。財團法人「張老師」基金會委託專題研究結案報告。
- 張仁和、黃金蘭、林以正（付印中）：〈心理位移書寫法之位格特性驗證與療癒效果分析〉。《中華輔導與諮商學報》（台北）。
- 張建新、周明潔（2006）：〈中國人人格結構探索——人格特性六因素假說〉。《心理科學進展》（北京），14（4），574-585。
- 張德勝、金耀基、陳海文、陳健民、楊中芳、趙志裕等人（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》（北京），2，33-48。
- 許功餘（2005）：〈華人性格與行為關連性的內隱理論之概念分析及其對人際互動行為之影響〉。《本土心理學研究》（台北），27，3-80。
- 許詩淇、黃麗莉（2006）：〈「情同母女」之外：婆媳關係的多元和諧〉。《本土心理學研究》（台北），26，35-72。

- 許潔虹、李 紓、孫 悅（2008）：〈陰陽轉換思維與概率思維的關係研究〉。中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」（天津）宣讀之論文。
- 陳向一（2010）：〈中庸實踐思維與當代心理治療〉。世界精神病學協會跨文化分會、中華精神科學會主辦「國際文化精神醫學會議：中國的文化多樣性及社會變遷」（上海）宣讀之論文。
- 陳依芬（2008）：〈忍耐策略運用組型對心理適應的影響〉。台灣大學心理學系暨心理學研究所，碩士論文。
- 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》（天津），2，132-141。
- 陳昭宇（2008）：〈生活範疇對整體幸福感的影響〉。台灣大學心理學系暨心理學研究所，碩士論文。
- 陳淑明（2005）：〈社會情境與辯證判斷——背景因素對評判矛盾觀點的影響〉。廣州中山大學心理學系，碩士論文。
- 陸 洛（1998）：〈中國人的幸福感的內涵、測量及相關因素探討〉。《國家科學委員會研究彙刊——人文及社會科學》（台北），8（1），115-137。
- 彭泗清（1998）：〈示範與回應：中國人人際互動的本土模式〉。《社會心理研究》（北京），1，1-9。
- 馮友蘭（1940）：《新世訓》。上海：開明書局。
- 黃光國（2010）：《反求諸己：現代社會中的修養》。台北：新視野圖書公司。
- 黃金蘭、林以正、楊中芳（2008）：〈中庸處世信念／價值量表的修訂〉。中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」（天津）宣讀之論文。
- 黃金蘭、林以正、余思賢（2009）：〈中庸思維與困境遊戲中的行為〉。

廈門大學主辦「第三屆中庸心理學研究研討會」(廈門)宣讀之論文。

黃金蘭、林以正、鍾育君(2009a)：〈情緒促發下中庸思維者的注意力調節歷程〉，未發表之論文。

黃金蘭、林以正、鍾育君(2009b)：〈中庸整合思維與整體——局部之注意力轉換彈性〉，未發表之論文。

黃敏兒(2008)：〈健康與不健康的情緒調節習慣〉。中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」(天津)宣讀之論文。

黃曬莉(1996)：〈中國人的和諧觀／衝突觀：和諧化辯證觀之研究取徑〉，《本土心理學研究》(台北)，5，47-71。

黃曬莉、鄭琬蓉、黃光國(2008)：〈邁向發聲之路：上下關係中「忍」的歷程與自我轉化〉。《本土心理學研究》(台北)，29，3-76。

楊中芳(1991a)：〈緒論〉。見高尚仁、楊中芳(主編)：《中國人、中國心》(傳統篇)。台北：遠流出版公司。

楊中芳(1991b)：〈試論中國人的自己：理論與研究方向〉。見楊中芳、高尚仁(主編)：《中國人、中國心》(人格與社會篇)。台北：遠流出版公司。

楊中芳(2001)：《如何理解中國人》。台北：遠流出版公司。

楊中芳(2005)：〈「中庸」思想與現代生活——中庸實踐思維的心理研究及其應用於管理學的潛力〉，未發表之論文。

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

楊中芳(2008b)：《本土心理研究取徑論叢》。台北：遠流出版公司。

楊中芳(2008c)：〈我們是不是可以換一個腦袋來構思幸福感？——簡述中庸研究思考架構〉。中國心理學會心理學教學工作委員會主辦

- 「中國心理學會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」（廣州）宣讀之論文。
- 楊中芳（2009）：〈傳統文化與社會科學結合之實例：中庸的社會心理學研究〉。《中國人民大學學報》（北京），3，53-60。
- 楊中芳（2010）：〈中庸心理學研究與心理健康〉。世界精神病學協會跨文化分會、中華精神科學會主辦「國際文化精神醫學會議：中國的文化多樣性及社會變遷」（上海）宣讀之論文。
- 楊中芳、趙志裕（1997）：〈中庸實踐思維初探〉。中央研究院民族學研究所、台灣大學心理學系主辦「第四屆華人心理與行為科際學術研討會」（台北）宣讀之論文。
- 楊國樞（主編）（1993）：《中國人的價值觀——社會科學觀點》。台北：桂冠圖書公司。
- 楊國樞（2005）：〈心理傳統性與現代性〉。見楊國樞、黃光國、楊中芳（主編）：《華人本土心理學（下）》。台北：遠流出版公司。
- 葉光輝（2009）：〈華人孝道雙元模型研究的回顧與前瞻〉。《本土心理學研究》（台北），32，101-148。
- 葉啟政（2001）：〈全球化與本土化的搓揉遊戲：論學術研究的「本土化」〉。《社會理論學報》（香港），11（4），43-71。
- 鄒智敏（2005）：〈大、小我思維與恥感及內疚感之關係〉。廣州中山大學心理學系，碩士論文。
- 鄒智敏（2009）：《中國大學生的堅韌性：結構與作用機制的研究》。北京大學心理學系，博士論文。
- 趙志裕（2000）：〈中庸思維的測量：一個跨地區研究的初步結果〉。《香港社會科學學報》（香港），18，33-35。
- 劉勝（2006）：〈人際冒犯行為的合情合理判斷與中庸實踐思維的關係研究〉。廣州中山大學心理學系，碩士論文。

- 蔡錦昌（2000）：〈二元與二氣之間：分類與思考方式的比較〉。中正大學主辦「社會科學構念：本土與西方學術研討會」（嘉義）宣讀之論文。
- 鄭思雅（2006）：〈Adaptation to the ever-changing environment: The role of coping flexibility〉。中國社會心理學會主辦「第六屆中國社會心理學會年會」（黃山）宣讀之論文。
- 鄭思雅、李秀麗、趙志裕（1999）：〈辨證思維與現代生活〉。《香港社會科學學報》（香港），15，1-25。
- 鄧傳忠（2008）：〈中庸思維對拿捏行為與心理適應的調節效果〉。台灣大學心理學研究所，碩士論文。
- 蕭崇好（2005a）：〈自我監控理論評價〉。《心理科學》（上海），28（4），1010-1013。
- 蕭崇好（2005b）：〈自我監控概念的重構〉。《心理科學進展》（北京），13（2），186-193。
- 蕭崇好（2006）：《自我監控概念重構及其測量的研究》。廣州中山大學心理學系，博士論文。
- 錢 穆（1968）：《中國文化十二講》。台北：東大圖書公司。
- 龐 樸（1995）：《一分為三——中國傳統思想考釋》。深圳：海天出版社。
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15, 482-487.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Bruner, J. (1990). *The acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cacioppo J. T., & Berntson G. G. (1994). Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin*, 115(3), 401-423.
- Cacioppo, J. T., Crites, S. L. Jr., Gardner, W. L., & Berntson, G. G. (1994). Bioelectrical echoes from evaluative categorizations: I. A late positive brain potential that varies as a function of trait negativity and extremity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 67(1), 115-125.
- Chan, R. C. K.(陳楚橋), Chen, E. Y. H., Cheung, E. F. C., Chen, R. Y. L., & Cheung, H. K. (2004). Problem-solving ability in chronic schizophrenia: A comparison study with patients with traumatic brain injury. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 254, 236-241.
- Chan, R. C. K. (陳楚橋), Chen, E. Y. H., Cheung, E. F. C., & Cheung, H. K. (2004). Executive dysfunctions in schizophrenia: Relationships to clinical manifestations. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 254, 256-262.
- Cheng, C. (鄭思雅) (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814-833.
- Cheng, C. (鄭思雅) (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 425-438.

- Cheng, C. (鄭思雅) (2005). Processes underlying gender-role flexibility: Do androgynous individuals know more or know how to cope? *Journal of Personality*, 73, 645-673.
- Cheng, C. (鄭思雅) (2009). Dialectical thinking and coping flexibility: A multimethod approach. *Journal of Personality*, 77(2), 471-493.
- Cheng, C., & Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality*, 73, 859-886.
- Cheng, C., Chiu, C., Hong, Y., & Cheung, J. S. (2001). Discriminative facility and its role in the perceived quality of interactional experiences. *Journal of Personality*, 69, 765-786.
- Cheung T. S.(張德勝), Chan H. M., Chan K. M., King A.Y. C., Chiu C. Y.(趙志裕), & Yang C. F. (楊中芳) (2003). On Zhongyong Rationality: The Confucian doctrine of the mean as a missing link between instrumental rationality and communicative rationality. *Asian Journal of Social Science*, 31(1), 107-127.
- Cheung, T. S. (張德勝), Chan, H. M., Chan K. M., King A. Y. C., Chiu C. Y. (趙志裕), & Yang C. F. (楊中芳) (2006). How Confucian are contemporary Chinese? Construction of an ideal type and its applications to three Chinese communities. *European Journal of East Asian Studies*, 17, 157-180.
- Daltrey, M. H., & Langer, P. (1984). Development and evaluation of a measure of future time perspective. *Perceptual and Motor Skills*, 58(3), 719-725.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Gan, Y. (甘怡群), Liu, Y., & Zhang, Y. (2004). Flexible coping responses to

- severe acute respiratory syndrome-related and daily life stressful events. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 55-66.
- Gan, Y. (甘怡群), Zhang, Y., Wang, X., Wang, S., & Shen, X. (2006). The coping flexibility of neurasthenia and depressive patients. *Personality and Individual Differences*, 40(5), 859-871.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. K. L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464-1480.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response- focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expressive, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Hsu, C. -J. (許忠仁) (2006). *Development of an indigenous Chinese personality inventory based on the principle of yin-yang and the five elements and on the ancient Chinese text "Jen Wu Chih"*. A PhD dissertation, Ohio State University.
- Hummert, M. L., Garstka, T. A., O'Brien, L. T., Greenwald, A. G., & Mellott, D. S. (2002). Using the implicit association test to measure age differences in implicit social cognitions. *Psychology and Aging*, 17, 482-495.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 467-480.
- Kitayama, S., Duffy, S., Kawamura, T., & Larsen, J. T. (2003). Perceiving an object and its context in different cultures: A cultural look at new look. *Psychological Science*, 14, 201-206.
- Lee, Y. C., Lin, Y. C., & Huang, C. L. (2008). *Theory and measurement of peace of mind*. Paper presented at the the annual meeting of the Chinese Social Psychology Association, Tianjin, China.
- Leung, K. (梁覺), Koch, P. T., & Lu, L. (陸洛) (2002). A dualistic model of

- harmony and its implications for conflict management in Asia. *Asia Pacific Journal of Management*, 19, 201-220.
- Li, S., & Fang, Y. Q. (2004). Respondents in Asian cultures (e.g., Chinese) are more risk-seeking and more over-confident than respondents in other cultures (e.g., in United States) but the reciprocal predictions are in the total opposition: How and why? *Journal of Cognition and Culture*, 4, 263-292.
- Lin, S. D. (林升棟), & Ke, X. (柯學) (in press). Chinese globalization: A study of intergenerational residence in urban China. *Journal of Consumer Marketing*.
- Liu, C. X. (劉萃俠), Xiao, J., & Yang, C. F. (楊中芳) (2003). Compromise between self-enhancement and honesty: Chinese self-evaluations on social desirability scales. *Psychological Reports*, 92, 291-298.
- Lu, H. M. (呂欣蔓), Chen, M. T., Hu, T. F., Chang, Y. P., Seih, Y. T., & Lin, Y. C. (2006, October). *Happier when thinking holistically: The moderating effect of Zhong-Yong thinking style over psychological displacement on perceived gratitude*. Paper presented at the International Conference on Child Development in Family, School and Cultural Contexts and the 1st annual meeting of The Korean Association of Psychological and Social Issues, Incheon, Korea.
- Lu, L. (陸洛), & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 36-49.
- Lu, L. (陸洛), & Yang, K. S. (楊國樞) (2006). The emergence and composition of the traditional-modern bicultural self of people in contemporary Taiwanese societies. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 167-175.
- Lu, L. (陸洛) (2010). Chinese well-being. In M. H. Bond (Ed.), *The handbook*

- of Chinese psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Markus H., & Kitayama S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Phillips, L. D., & Wright, G. N. (1977). Cultural differences in viewing uncertainty and assessing probabilities. In H. Jungermann & G. D. Zweekuw (Eds.), *Decision making and change in human affairs*. Dordrecht, The Netherlands: Reidel.
- Showers, C. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1036-1049.
- Snyder, M. (1987). *Public appearances/private realities*. San Francisco, CA: Freeman.
- Spencer-Rodgers, J., Peng, K., Wang, L., & Hou, Y. (2004). Dialectical self-esteem and East-West differences in psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1416-1432.
- Stanovich, K. E. (2009). *How to think straight about psychology* (9th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Takahashi, C., Yamagishi, T., Liu, J. H., Wang, F., Lin, Y., & Yu, S. (2008). The intercultural trust paradigm: Studying joint cultural interaction and social exchange in real time over the Internet. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(3), 215-228.
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). *Thomas-Kilmann conflict mode instrument*. Tuxedo, NY: Xicom.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403-421.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(2), 288-307.

- Wang, C. K. (王叢桂), & Lo, K. Y. (羅國英) (2009). The Effects of Western and Chinese emotional intelligence on Taiwanese college freshmen's help-seeking intentions and behavior. In R. Ismail, Ma. E. J. Macapagal, N. M. Noor, J. Takai, & T. Hur (Eds.), *Global issues and challenges in a changing world: Psychological, cultural and group relations. Progress in Asian Social Psychology Series Vol. 7*, Sabah, Malaysia: University Malaysia Sabah Center for Research and Innovation.
- Wright, G. N., & Phillips, L. D. (1979). Personality and probabilistic thinking: An exploratory study. *British Journal of Psychology*, 70, 295-303.
- Yao, X., Yang, Q., Dong, N., & Wang, L. (2010). Moderating effect of Zhong Yong on the relationship between creativity and innovation behavior. *Asian Journal of Social Psychology*, 13, 53-57.

稿件編號：99-7

原稿收件：2010 年 05 月 25 日

完成修訂：2010 年 07 月 26 日

正式接受：2010 年 07 月 27 日

作者簡介

楊中芳：現任北京中國社會科學院社會學院研究所社會心理學研究中心研究員，美國芝加哥大學社會心理學博士，曾任教香港大學心理學系及廣州中山大學心理學。研究興趣為華人本土心理學，目前研究重心放在中庸心理學研究。yangzhongfang@hotmail.com。

Multiplicity of Zhong Yong Studies

Chong-Fang Yang, *Distinguished Research Fellow, Institute of Sociology,
Center for Social Psychology Studies*

Abstract

This paper reviews the literature on the *zhong yong* mode of thinking, which is defined as a philosophy of life that guides deliberation, selection, and execution of action in daily life. It entails a world view, life goals, and beliefs and values concerning how to reach those goals. The article is divided into 5 sections: (1) conceptualization of the *zhong yong* mode of thinking; (2) 4 possible research directions; (3) a literature review of each of the 4 lines; (4) criticism of current research and discussion of future directions; (5) the *zhong yong* mode of thinking as a framework for indigenous research.

Keywords: *Chinese culture, indigenous psychology, mode of thinking, philosophy of life, zhong yong*