

進退有據：中庸對拿捏行為與心理適應之關係的調節效果⁽¹⁾

林瑋芳 台灣大學心理學系
鄧傳忠 台灣大學心理學系
林以正* 台灣大學心理學系
黃金蘭 台灣科技大學人文社會學科

*通訊作者：林以正 (i890@ntu.edu.tw)，台灣大學心理學系副教授，10617 台北市大安區羅斯福路四段 1 號

在人際互動的應對進退之間拿捏分寸，是華人社會中一門巧妙而高深的藝術。雖然拿捏看似一個重要的適應能力，然而，相關研究卻指出，拿捏不必然有助於提升個體的心理適應，也可能反過來造成個體的心理壓力。因此，本研究指出僅僅是注重行為上「怎麼做」是不夠的，更重要的是行為背後的思維模式，並主張具有中庸思維的拿捏行為才有利於個體的心理適應。研究一與研究二皆著眼於人際衝突情境中的拿捏行為，前者探討個體在情緒表達或是忍耐上的拿捏；後者則是聚焦於滿足己方或是對方需求之間的拿捏，進一步提出中庸作為拿捏行為與心理適應之間的調節變項。研究一與研究二皆符合預期，發現拿捏行為與心理適應的正相關在高中庸思維的情況下相對被強化，反之，在低中庸思維的情況下則沒有顯著相關。顯示以中庸思維為基底的拿捏行為，才能進退有據，綜觀全局權衡得失，彈性地因應不同情境而提升心理適應。

關鍵詞：中庸，心理適應，拿捏行為

《本土心理學研究》，2013 年 12 月，第 40 期，第 45～84 頁
DOI:10.6254/2013.40.45

一、緒論

人與人的互動過程中，常常面臨進退兩難的困境，進或過於剛強，退或過於軟弱；特別是在衝突的情境裡，以自我需求為要，勇於表達自我可能顯得過於自利或固執己見；以他人需求為先，忍氣吞聲卻得獨自心悶難受。進退之間的分寸拿捏於是形成華人社會行動裡一門巧妙而高深的藝術。雖然拿捏看似一個重要的適應能力，然而，僅僅是能夠隨著環境變動其行為，是否就有助於提升個人的心理適應？對此，文獻得到不一致的結果。相關研究指出，單純情境導向的行為不僅無助於心理適應，反而可能危害個體的心理健康。由於「拿捏」是一般華人在日常生活中經常都要處理的議題，一般人也常常誤以為只要拿捏的手段更高明就可以達成目標，然而本文亟望指出，態度與價值等後設認知所扮演的重要性。

因此，本研究主張僅僅是「怎麼做」是不夠的，更重要的是拿捏行為背後的思維模式，才是影響心理適應的關鍵。研究者提出以「中庸」思維為基底的拿捏行為，有助於心理適應。對高中庸的個體而言，拿捏行為與心理適應具有正向關連；反之，對於低中庸的個體，拿捏行為不必然有助於提升個體的心理適應。研究一與研究二皆著眼於人際衝突情境中的拿捏行為，前者探討個體在情緒表達或是忍耐上的拿捏；後者則是聚焦於滿足己方或是對方需求之間的拿捏，進一步提出中庸作為拿捏行為與心理適應之間的調節變項。

（一）拿捏行為相關理論基礎

在日常生活中拿捏分際，在人際互動中拿捏應對進退，拿捏行為在華人社會文化中是一個非常熟悉的概念。在本土心理學相關的

研究中，就研究者所知，目前僅鄧傳忠（2008）針對具體拿捏行為進行探討。他回顧相關論述後，認為「在不同情況下，個體達到特定目標的合宜行為」是拿捏行為的核心想法。換言之，拿捏行為應該包含兩個重要的層次，先要能正確地覺察情境裡的線索，判讀目前的局勢，再來才是依據所偵測到的訊息做出個體主觀上認為最合宜的行為表現。雖然合宜是一個很主觀的選擇，但是個體為了嘗試達到其合宜的目標，必然需要評估權衡各種可能的利害得失，研究者認為這種內在權衡的過程可視為個體拿捏的努力。因此，在本研究中，定義拿捏是個體依循特定標準，在不同情境中權衡折衷的程度。回顧西方心理學相關理論，自我監控、功能彈性或是因應彈性等，均提出了類似於拿捏行為的想法，雖然未能完全反映華人社會文化中，拿捏行為的精髓，但對於理解拿捏概念的心理學意涵，也有初步的描繪。

Snyder（1974）提出自我監控（self-monitoring）的想法，試圖探討人際互動中自我呈現（self-presentation）的拿捏概念。他指出在社會情境中，非語言的線索往往透露出重要的訊息，能夠在環境中正確覺察這些重要的線索，進而調整個人的自我呈現，應有助於提升適應。根據 Snyder 的論述，高自我監控的人會注意自己行為在目前社會脈絡下的合宜性，對於情境線索是敏感的，且會根據這些線索來修正自己的行為，其行為在跨情境上有較大的變異度；相較之下，低自我監控者較不注意情境線索，也不會用這些線索來修正自己的行為，行為的合宜性也比較低。

Snyder 與 Gangestad 所發展的自我監控量表（Snyder, 1974; Snyder & Gangestad, 1986），固然反映了個體能否隨著情境線索調整自己的行為，然而，他們所測量的更傾向於是他人導向的行為，而不是進退之間的拿捏。以自我監控量表中的題目為例：「即使不

喜歡對方，我仍可表現出友善的樣子（I may deceive people by being friendly when I really dislike them）。」意味著只要情境有要求，個體就會順應情境的要求來表現。再以人際互動中常見的衝突情境為例，當覺察到衝突對方與自己因為意見不合而有所爭執時，所謂的拿捏並不是完全的退讓，而是平衡自我與他人的需求之可能性。雖然 Snyder 所提出的自我監控概念，主張高自我監控者能夠依著情境線索調整自己的行為，理當有較好的心理適應，但可惜的是，其在具體測量上更近似於反應他人導向的焦慮反應，未能突顯拿捏概念中評估權衡的意涵。

除了自我監控的概念，功能彈性（functional flexibility）也反映了拿捏的內涵。功能彈性是 Paulhus 與 Martin（1987, 1988）延續人際彈性（interpersonal flexibility）的基礎（Leary, 1957），進一步修正發展的概念。所謂的人際彈性是指「隨著人際情境調整自己行為的能力」，著重於行為變異性；Paulhus 與 Martin 的功能彈性則加入了情境需求的概念，探討個體在不同人際情境中，對於自我特質展現的拿捏。他們認為談論功能彈性需包含兩個重要的成分，分別是：(1) 反應的變異性；(2) 情境的合宜性（situational appropriateness）。所謂的高功能彈性者，表示此人行為的變異性高，且行為符合情境的合宜性。也就是說 Paulhus 與 Martin 所認為的高彈性者，會在跨情境下展現行為的變異性，且這些變動的行為能夠符合情境的合宜性。

針對功能彈性的概念，Paulhus 與 Martin（1987, 1988）也發展了測量工具反映個體的個別差異。他們是請參與者在不同的人際特質形容詞上，圈選其能否在情境的要求下，表現出該方面的特質。以其中一個題目為例：「當情境需要你表現出強勢的樣子，你能否展現該特質？」參與者要在李克特氏七點量表上從「完全不行」到

「完全可以」做圈選，之後將參與者的總分作為功能彈性的指標，分數越高表示參與者的功能彈性越高。然而，這樣的測量方式，所關注的重點在於「依照情境的需求而展現該特質」的能力，雖然捕捉了個體在不同情境中，努力表現行為合宜性的自評能力，但卻沒有關注其對情境線索的偵測能力，對於個體能否敏感地覺察情境中的種種線索，綜合歸納出所謂「合於情境的行為反應」，則無從得知。

近年來，Cheng 等人提出因應彈性的想法，則比較完整的涵蓋拿捏行為的概念。根據 Cheng (2001) 的理論，有彈性的個體要從「認知面」與「行為面」來界定。因應彈性高的人，能覺察到現實世界中的變化，且行為也會跟著作調整；因此，這種人在認知層面是有彈性的，行為方面也會有彈性的表現。相對的，低彈性者，則可能是在認知層面無法區辨不同的情境，也可能是在行為層面無法有效做出反應。為了進一步區分因應彈性的個別差異，Cheng (2001) 發展出因應彈性問卷 (coping flexibility questionnaire)，相較於先前的研究，其最重要的突破，是以「控制感」切入，針對不同的壓力情境，具體地定義了情境與行為之間具契合性 (fitness) 的因應策略，有了契合性的標準，才能更精確地捕捉拿捏的本質。

因應彈性的基本主張是，個體必須覺察到自己對這件事情的控制感，才能依照控制感的高低來決定要使用哪一種策略因應。真正有助於提升個體面對壓力事件的因應策略，不在一味地採取單一因應措施，而是依照個體在不同情境中的控制感，彈性地展現不同的因應策略。當面對高控制感的壓力事件，個體應該採取問題導向策略 (problem-focused strategy)，將注意力放在壓力事件本身，並試圖有所行動；反之，當面對低控制感的壓力事件，較恰當的因應方式是情緒導向策略 (emotion-focused strategy)，即著重於減低壓力

事件所帶來的不愉悅感受，降低負向情緒。Cheng(2001, 2005, 2009)的因應彈性依循著上述的概念，個體在情境中的控制感高低，發展出「策略—情境適配度」的測量，以此評量高彈性者能否隨著不同壓力事件，適當地轉換不同的策略。依照 Cheng 對於因應彈性的論述，她認為高因應彈性的人，不僅僅是問題解決的策略上有變異，且此變異並不是隨意變動的，而是可以「適當」的作調整，使用的策略是有其適應功能，高彈性者能在問題導向與情緒導向策略間作適當的拿捏抉擇。

綜合上述，自我監控理論主張高自我監控者能夠覺察情境變化而調整自我呈現，然而隨著情境有所變動，卻不必然代表個體展現了合於情境需求的行為；功能彈性的概念則強調不僅要具有行為的變異性，行為本身也應合於情境需求。可惜的是，在測量上較接近個體對於自己「展現情境需求之特質的信心程度」，缺少了個體能否敏感地偵測情境線索。相較之下，Cheng 提出的因應彈性概念，以控制感作為不同情境中的行為依循標準，採用策略—情境適配度的方式，試圖在測量上兼顧「敏感地覺察情境線索」與「依照情境需求展現契合行為」，也更精確地反映本研究所指稱之，個體會嘗試依循一定主軸以調整其行動的拿捏內涵。

(二) 因時制宜抑或隨波逐流

回顧了與拿捏行為相關的理論基礎後，研究者進一步想要探討拿捏行為與心理適應的關連。依照拿捏行為的核心概念，即能夠正確地解讀情境中的線索，綜觀全局，依照特定標準，在不同情境展現最能夠平衡利弊得失的行為，直觀上應與心理適應具有正向關連，在實徵研究中也確實得到一些相應的研究結果。Cheng 的研究發現，當個體能夠依照不同的壓力情境，轉換不同的因應策略，其

心理適應狀況較佳（Cheng, Hui, & Lam, 1999, 2004），甚至在面對急性嚴重呼吸道症候群（severe acute respiratory syndrome, SARS）相關的壓力事件也有較好的心理適應（Cheng & Cheung, 2005; Gan, Liu, & Zhang, 2004; Gan, Zhang, Wang, Wang, & Shen, 2006）。另一方面，在情緒拿捏的研究中，也發現個體越能依照情境要求，彈性地轉換表達情緒或是壓抑情緒，其適應狀態越好（林以正、黃金蘭、李怡真，2011；陳依芬、黃金蘭、林以正，2011；Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004）。

然而，相關的研究也指出，拿捏行為與心理適應之間不必然存在正向關聯。依據自我監控理論，高度自我監控的個體具有兩個行為傾向，一是注意自己在公開場合行為舉止的傾向；二是會因為情境或是他人的期許而展現相符合的行為傾向。因此，高自我監控者對於情境線索較敏感，行為也越容易被情境影響，這也可能對個體的心理適應產生負向影響。Gangestad 與 Snyder（2000）的研究指出，高自我監控者，也同時具有較高的社會焦慮和低自尊，顯示在焦慮的驅動下而隨著情境展現不同的拿捏行為，其心理健康反而是較差的。類似的研究也指出，情境導向的行為無助於心理適應，反而可能是有害於心理健康的（Hewitt et al., 2003; Ring & Wallston, 1968）。

綜合上述與拿捏行為相關的文獻，拿捏行為既然能夠隨著情境轉換而調整自身的行為，理應與個體的心理健康具有正相關，一些研究結果也確實發現相應的結果。但是，另一方面的研究也指出，拿捏行為與心理適應之間的相關並不穩定；高拿捏可能伴隨較高的社會焦慮與低自尊，甚至造成較差的心理健康狀態。由此可知，拿捏行為與個體的心理適應之間可能存在其他的影響因素。研究者認為，僅僅能夠依照特定標準，隨著情境變換自身的行為是不夠的，

那也可能淪為人云亦云隨波逐流，一味地依循情境或他人的言行而改變，如此，雖然也展現了拿捏行爲，卻「中無定向」，只能被動地隨著情境變動行爲。是以，本研究主張拿捏行爲背後的思維模式才是影響心理適應的關鍵。

（三）以中庸為基底的拿捏行爲

孔子曾說：「君子和而不同，小人同而不和。」君子的目的是「和」，要在過猶不及之間拿捏分寸，在行爲間取得良好的平衡點；小人則是爲「同」，爲了得到眾人的讚賞，拿捏自己的行爲以迎合大眾。兩者雖然同樣都在跨情境下展現了拿捏行爲，但當事人本身思考事情的方式卻是大相逕庭。那麼，什麼樣的思維模式，才是拿捏行爲背後的重要基底，能夠有助於提升心理適應呢？研究者認爲，在華人特有的文化脈絡之中，「中庸思維」或許對此提供了可能的出路。

楊中芳與趙志裕（1997）試圖將「中庸」的概念具體地構念化，從社會心理學的角度探討中庸思維體系的含意。他們將「中庸思維」定義爲一套後設認知歷程（meta-cognition process），是更高層且複雜的心理活動，它的功能是調節各種訊息的認知歷程，以幫助一個人作出決定，完成行動目標（楊中芳，2001，2010；趙志裕，2000）。換句話說，中庸思維體系是作爲個體因應生活事件時，如何思考拿捏，展現具體行動方案的指導原則。

中庸思維有三項特色，分別爲：(1)以致中和爲行動目標；(2)能夠顧全大局及認清人事物之間複雜的互動關係；(3)執行行動能夠「執中」，即辭讓，避免過於偏激（楊中芳，2010）。中庸思維以致中和爲行動目標，但不代表一味地忍氣吞聲、委曲求全，而是能保有「有所爲，有所不爲」的堅持（林升棟，2002）。是以，具有

中庸思維者，其行為反應並非被動地依照情境做變化，而是在面對不同的情況中都能維持主見，展現個體的主體性。另一方面，中庸也展現了體察全局的特色，能夠對所處的環境作全面而具體的考慮，展現多方思考的特色，對同一件事情切換不同的角度思考，防止行為有所偏頗，且在考量最佳行動方案時，尤其注意自己與社會情境之間各種人際動力能否達到平衡，並將各種不同的行動方案可能導致的後果也一併納入考量。在行動後也能持續關注該行動對自己及環境中各種關係所產生的影響，從而修正接下來的行動方案，以維持一種動態和諧的狀態（楊中芳，2010）。

中庸思維反映了華人文化重視關係追求和諧的核心概念，又能夠維持個體行動的主體性，有所為而有所不為，同時又能夠體察全局通盤考量。綜合中庸思維的特色，研究者推論，以中庸思維為拿捏行為的基底，作為在日常生活中應對進退的根據，可以使個體「中有定向」，清楚地知道自己為何拿捏，而不只是被動地對情境做反應，將有助於拿捏行為與心理適應的相關。

本研究以人際拿捏行為的角度切入，探討中庸對拿捏行為在心理適應上的調節效果。研究一著眼於個體在人際衝突情境中，其情緒表達或是忍耐上的拿捏行為；研究二則聚焦於面對人際衝突時，在滿足己方或是對方需求之間的拿捏。本研究主張中庸可作為拿捏行為與心理適應之間的調節變項，預測拿捏行為與心理適應的正向關連，在高中庸思維者身上相對得到強化，反之則相對減弱。

二、研究一

忍讓是華人社會中普遍而常見的現象，它不僅是維持人際和諧的具體因應行為，更充分反映了本土文化的核心意涵。尤其在面對

人際衝突時，忍的功夫反映了中西文化在情緒調控與行為策略上明顯的差異。有別於西方社會提倡積極溝通和直接表達情緒，華人社會則更重視反求諸己的概念，強調向內自我要求以化解衝突，達到維持人際和諧的目的。以忍讓作為人際衝突的因應策略，可以維持人際和諧，使衝突圓滿解決；但是另一方面，犧牲退讓意味著放棄或壓抑自己想做的事情，在放棄或壓抑的過程中，也可能會使個體感到憂鬱或焦慮，進而造成不穩定的關係狀態與較差的關係適應（余德慧，1991；張思嘉，2001；Hwang, 1977）。如此，個體如何在忍耐與表達之間拿捏分寸，就顯得更加重要。研究一即探討個體在人際衝突情境中，於忍耐與表達之間的拿捏行為與心理適應之間的關連，進一步檢驗中庸思維於此的調節效果。

研究一沿用 Cheng（2001，2005，2009）的策略—情境適配度測量的概念，測量個體在人際衝突情境中，忍耐與表達的拿捏行為。然而，究竟何時應該忍耐退讓？何時又該勇於表達據理力爭呢？研究者認為，在面對人際衝突情境時，以個體對情境的控制感是高或低，決定其進或退的行為反應，並非華人拿捏的思考核心。事實上，在人際互動的過程中，個體如何判斷自己對他人行為反應的掌控程度是相當困難的歷程。若以控制感來界定衝突情境中的拿捏行為，恐怕會產生區辨力不足的問題。因此，研究者認為，以社會期許行為，即面對該情境的「應然面」來界定人際衝突情境中的「該不該」與「做不做」之間的權衡，是個體更容易掌握依循的準則。社會期許行為反映了在同一個衝突情境中，社會上大部分的人認為應該忍耐或是表達（不忍耐），當個體能夠在不同的人際衝突情境中，適當地選擇表達或是忍耐，展現能被社會大眾接受的行為反應，即代表個體能夠在忍耐與表達之間拿捏平衡。

研究一先經預試，界定出人際衝突情境中，具有適切性的行為

是忍耐或是表達，再用 Cheng (2001, 2005, 2009) 的策略—情境適配度測量的概念，測量個體的拿捏行爲，進一步檢驗中庸思維是否能夠強化拿捏行爲與心理適應之間的關連。

(一) 預試

1. 研究參與者

本研究邀請 71 名正在修習心理學相關課程的大學生參與實驗。

2. 預試工具

預試採用忍耐行爲傾向量表 (林以正等人, 2011) 進行修改。原量表包含 24 題人際衝突情境，由研究參與者填答在該情境中，自己傾向忍耐或是表達 (不忍耐)。在預試爲了測量該人際衝突情境中，社會所期許的行爲反應，研究者將忍耐行爲傾向量表分爲 A 卷和 B 卷，隨機在其中一種版本中，單獨呈現「忍耐」或是「表達」的行爲反應。每個版本中，有 12 題呈現忍耐行爲，12 題呈現表達行爲。舉例而言，忍耐行爲傾向量表中的原始題目爲「朋友因爲最近要面試，跟你借了一件襯衫，可是朋友穿過了之後，竟然沒有清洗就還給你。」在 A 卷中描述忍耐行爲：「朋友因爲最近要面試，跟 J 借了一件襯衫，可是朋友穿過了之後，竟然沒有清洗就還給 J。如果 J 還是決定不讓朋友知道，自己拿去洗」；相對地，在 B 卷中描述表達行爲：「朋友因爲最近要面試，跟 J 借了一件襯衫，可是朋友穿過了之後，竟然沒有清洗就還給 J。如果 J 請朋友清洗完再還給他」。請研究參與者評量該行爲反應符合社會期許的程度，以李克特氏六點量尺評量，1 代表該行爲不被期許；6 代表該行爲符合社會期許。得分越高，代表在該人際衝突情境中，該行爲符合社會期許的程度越高。

3. 預試程序

預試採大團體施測，由研究參與者自行閱讀問卷內容進行填答，每人僅填答其中一個版本的問卷。在 71 名研究參與者中，33 名參與者填答 A 版問卷，另外 38 名參與者填答 B 版問卷。

4. 預試結果

爲了比較在人際衝突情境中的社會期許行爲，以獨立樣本 t 檢定，檢驗不同人際衝突情境中，忍耐行爲與表達行爲的社會期許程度差異。在 24 題題目中，有 9 道題目在社會期許之行爲反應（忍耐或是表達）上沒有顯著差異，另外 15 道題則有顯著差異，其中 9 道題爲在該人際衝突情境中，研究參與者認爲不耐耐（表達）是比忍耐更符合社會期許的行爲反應。例如：「期中考快到了，這陣子你都和同學一起去學校自習室唸書，可是同學總是喜歡在裡面問問題，又不注意自己說話的音量，總讓你覺得很困擾。」在此情境中，相較於「還是繼續忍受他的聲音」的忍耐行爲，研究參與者認爲表達是較符合社會期許的行爲反應，即「請同學注意音量」。另外 6 道題，研究參與者則認爲在該人際衝突情境中，忍耐是比不耐耐（表達）更符合社會期許的行爲反應。例如：「參加高中同學聚會時，時間已經很晚了，但載你來的同學正聊天聊得津津有味，完全沒有要離開的樣子，可是你實在很想回家休息了。」在此情境中，相較於「告訴同學差不多該回家了」的表達行爲，研究參與者認爲更符合社會期許的行爲反應是忍耐，即「雖然很想回家，但還是不會說什麼」。

(二) 正式實驗

1. 研究參與者

本研究邀請 63 名正在修習普通心理學相關課程的大學生參與實驗，其中，男性參與者 49 名，女性參與者 14 名，平均年齡為 20.62 歲，標準差 2.35。⁽²⁾

2. 研究工具

爲了檢驗中庸思維對於拿捏行爲和心理適應之間的調節效果，研究一分別測量中庸思維、拿捏行爲及心理適應指標。其中，拿捏行爲在研究一係以忍耐行爲傾向量表的行爲反應，配合預試結果，修改計分方式，以個體能否在不同人際衝突情境中，展現符合社會期許的行爲反應，視爲其拿捏指標；另由於過去文獻指出中庸思維量表和社會讚許量表呈現高度相關，答題上可能受到社會期許性的影響而有所偏誤，因此，研究一同時施測社會讚許量表，一方面重新驗證中庸思維量表與社會讚許量表之間關連，另一方面在迴歸分析中控制社會讚許效果的影響，以更聚焦於中庸思維本身的調節效果。

(1) 華人幸福感量表

本研究所使用的華人幸福感量表共 20 題，係王爲蒨（2006）修改自陸洛（1998）中國人幸福感量表精簡版，除了在文句稍做修改外，主要差異是改以李克特氏六點量尺計分，測量個人對生活的滿足感與正向感受。該量表部分題目取自牛津幸福感量表，另一部分則來自華人社會中與幸福感有關的概念；前者測量的次概念包括：樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康以及自我滿足，

後者的測量包括：工作成就、活得比別人好以及樂天知命。量表分數為計算該量表的平均得分，得分越高，代表個體主觀幸福感受越高。此量表用於本研究的內部一致性係數為 .87。

(2) 中庸思維量表

中庸思維量表為吳佳輝與林以正（2005）所發展，用以測量參與者中庸思維的程度，量表共 13 題。係根據中庸思維的「多元思考」、「整合性」、「和諧性」三個向度撰寫中庸思維量表。多元思考係指能夠由多方面來看待不同意見的程度；整合性反映個體能夠將外在訊息與內在想法整合的程度；和諧性則是指個人能夠以和諧作為行動準則的程度。中庸思維量表經因素結構分析，穩定的得到單一因素結構，其內部一致性係數為 .87，兩週後再測信度為 .81，顯示該量表具有良好的信效度（吳佳輝，2006；吳佳輝、林以正，2005）。中庸思維量表的評量方式採李克特氏七點量尺，請參與者在量尺上圈選適當的分數，以反應自己符合該陳述句的程度，分數「1」為非常不符合，「7」為非常符合，量表分數乃計算 13 題平均得分，分數越高表示個體的中庸思維程度越高。此量表用於本研究的內部一致性係數為 .86。

(3) 社會讚許量表（精簡版）

本土社會讚許量表由廖玲燕（1999）所發展，共 40 題，包含 18 題正向題與 22 題負向題。正向題描述「應做但大多數人做不到」的行為；負向題描述「不應做但大多數人難免做」的行為。根據廖氏的分析，正向題較偏向「自我欺瞞」的概念，亦即個人在答題上具有正向偏差的傾向；而負向題較偏向「印象粉飾」的概念，亦即個人故意誇大社會期許的行為，而掩蓋非期望的行為。黃金蘭、林以正及楊中芳（2012）為減輕研究參與者的答題負擔，自「本土社

會讚許量表」完整版 40 題中，參考研究參與者自評其會否做出該行為的比例、一般大眾做出該行為的比例及好惡度評量，選出社會讚許正向題與負向題各 5 題，總計 10 題，作為本土社會讚許量表的精簡版本，整體量表內部一致性係數為 .70。該精簡版本土社會讚許量表用於本研究之內部一致性係數為 .71。

(4) 忍耐行為傾向量表

忍耐行為傾向量表為林以正等人（2011）所發展，用以測量個體在面對人際衝突情境中，其行為反應傾向以忍耐或是不忍耐（表達）作為因應方式。量表包含 24 道人際衝突情境題，以迫選的方式，請研究參與者填答較傾向的行為反應。本研究係以忍耐行為傾向量表，反映個體在面對人際衝突時，能否依照不同的情境特性，適切地展現忍耐或是表達的行為反應。

在計分上參考 Cheng（2001，2005，2009）因應彈性的計分概念，以社會期許行為界定人際衝突情境中的「具契合性的行為」。本研究先經預試篩選出 15 道題，其中 9 題為社會期許應該表達的情境，另外 6 題為社會期許應該忍耐的情境。對於社會期許應該忍耐的 6 題題目，如研究參與者也選擇忍耐，則得 1 分，反之若選擇表達，則得 0 分；對於社會期許不應忍耐的 9 道題目，如研究參與者選擇表達，則得 1 分，反之若選擇忍耐，則得 0 分。忍耐拿捏行為的得分最高為 15 分，最低為 0 分。個體的得分越高，代表其越能展現契合於社會期許的行為反應。

3. 研究程序

本研究採團體施測的方式進行，為減輕研究參與者的負擔，降低共同方法變異性，因此測量上分為 4 次，每次單獨施測一份量表，

每次測量時間間隔 1 至 2 週。後續選取四次施測均完成填答的同學共 63 名進入正式分析。

4. 研究結果

表 1 呈現研究一主要變項之描述統計與相關分析。其中，忍耐拿捏行為與華人幸福感沒有顯著相關 ($r = .14, ns$)，顯示個體的拿捏行為與其心理適應沒有直接關連，與研究預期相符。另一方面，相關分析也發現中庸思維與社會讚許達顯著正相關 ($r = .30, p < .05$)，此一結果與過去相關研究相符 (黃金蘭等人, 2012)，顯示中庸思維量表的填答可能受到社會讚許效果的影響而產生偏誤。因此，在後續分析中，將社會讚許視為控制變項，以更清楚檢驗中庸思維對於忍耐拿捏行為在心理適應上的調節效果。

表 1 研究一 ($N = 63$) 主要變項之描述統計與其相關

	平均值	標準差	忍耐拿捏	中庸思維	社會讚許
忍耐拿捏	8.48	1.78			
中庸思維	5.08	.70	.10		
社會讚許	4.16	.69	.00	.30*	
華人幸福感	3.81	.60	.14	.17	.29*

註：* $p < .05$ 。

本研究採用階層迴歸分析 (hierarchical regression analysis) 來檢驗忍耐拿捏行為對心理適應的主要效果，及中庸思維對前述效果的調節作用。調節作用係針對交互作用項進行檢驗，為了避免可能產生多元共線性 (multicollinearity) 的問題，本研究以標準化後的 z 分數計算交互作用項 (Aiken & West, 1991)。忍耐拿捏行為與中庸思維先經標準化後，才進行迴歸分析。表 2 為迴歸分析結果，顯

表 2 研究一迴歸分析表

變項	華人幸福感		
	模式一	模式二	模式三
社會讚許	.29*	.26*	.25*
忍耐拿捏		.13	.16
中庸思維		.08	.07
忍耐拿捏×中庸思維			.31*
調整後 R^2	.07	.06	.15

註：* $p < .05$ 。

示在控制社會讚許效果後，忍耐拿捏行為與中庸思維的主要效果皆未達顯著，但是兩者的交互作用達顯著（ $\beta = .31$ ， $p < .05$ ）。爲了進一步了解調節效果的作用趨勢，研究者進一步以標準化後的忍耐拿捏行為與中庸思維，以加減一個標準差代入迴歸方程式，繪製交互作用圖（圖 1）。經簡單斜率檢驗（simple slope analysis, Dawson & Richter, 2006）發現，忍耐拿捏行為與華人幸福感的正相關在高中庸思維的情況下才存在（ $\beta = .46$ ， $p < .05$ ），反之，在低中庸思維的情況下則沒有顯著相關（ $\beta = -.13$ ， $p > .05$ ），在方向上甚至爲相反的趨勢。

5. 討論

研究一以人際衝突情境中，以符合社會期許的行為反應，界定個體依循社會期許來調整其行為的程度，作爲個體拿捏行為的指標，進一步檢驗中庸思維對於拿捏行為與心理適應的調節效果。研究結果發現，拿捏行為與中庸思維的交互作用顯著，經簡單斜率檢驗，顯示拿捏行為與心理適應的正相關只出現在高中庸思維的人身

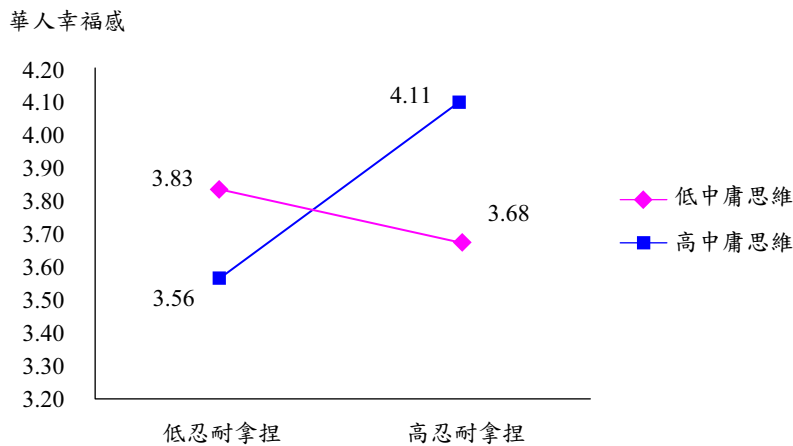


圖 1 忍耐拿捏與中庸思維對華人幸福感的交互作用圖

上。該結果支持研究者的推論，亦即僅僅是隨著情境依照社會期許的方式來變動自身行為，不必然帶來良好的心理適應，更重要的是行為的初衷，拿捏行為背後的思維才能強化其與心理適應的關連。

然而，在研究一中也發現，中庸思維量表（吳佳輝、林以正，2005）與社會讚許量表具有高度相關。由於中庸思維量表的測量中，涵蓋了華人社會文化所推崇兼容並蓄與和諧的價值，因此容易受到社會期許偏誤的影響。為了修正這個問題，研究二改採近來甫新修訂完成的中庸信念—價值量表，此量表改用並列的方式呈現中庸與非中庸陳述句，以迫選的方式作答，再進一步評量同意程度，如此呈現形式，能夠突顯中庸與非中庸陳述句的差異，有助於降低社會期許效果的影響（黃金蘭等人，2012）。此外，或有質疑在研究一中，忍耐的拿捏多少蘊含了壓力的成分，依此中庸的調節效果並不是針對拿捏的效應，而是壓力的緩衝。因此，在下列的研究二

中，作者們改採一般較具正向效果的折衷衝突解決策略來反覆驗證此一現象。另一方面，在人際衝突的情境中，個體的因應方式並非只有忍耐或是表達的兩極化反應，個體也可能在滿足己方與對方的需求之間拿捏權衡，以互退一步的折衷方式，使衝突圓滿解決。那麼所謂的互退一步，己方應該退讓的一步是多大的一步？在什麼程度上又應該堅持原則，不過於強勢壓人，也不至委曲求全？在過與不及之間掌握分寸，取得最佳平衡，正是拿捏行為的核心關鍵。據此，研究二採用人際衝突處理模式中的折衷策略反映個體在人際衝突中的拿捏行為。另外，考量研究一中只採用單一且修訂過的華人幸福感測量作為依變項，效度上可能較為單薄，因此研究二將較多面地採用不同的適應指標，包含生活滿意度、心理幸福感、中國人幸福感及安適幸福感。四種心理適應指標雖然都反映個體正向心理適應狀態，但在測量概念與意義上仍有獨特性與不同的指標意義。生活滿意度是一般最常用的主觀幸福感指標；心理幸福感是特別強調意義感取向等的指標；而華人幸福感和安適幸福感則是具有華人文化特色的幸福感指標。前者加入「和諧的親友關係」、「他人讚賞」、「物質滿足」、「工作成就」、「活得比別人好」及「樂天知命」六個向度，代表華人幸福感的六項主要來源。後者則是用以測量個體內在的平靜與和諧的狀態。

三、研究二

人與人的相處，難免會發生衝突。針對個體如何因應人際衝突，在心理學領域累積了豐富的研究成果，相關領域的學者提出了類似的模型，主張以關心自己和關心對方兩個軸度，區分出整合（integrating，兼顧自己與對方的需求）、支配（dominating，關心

自己而忽略對方)、逃避(avoiding, 既不關心自己也不關心對方)、退讓(obliging, 關心對方而忽略自己)以及折衷(compromising, 適當地關心自己和對方的需求)共五種不同的處理策略(張好玥、陸洛, 2007; Rahim, 1983a)。

在上述五種衝突因應策略中, 折衷策略充分反映了華人追求和諧價值的文化內涵(Leung, Brew, Zhang, & Zhang, 2011), 更重要的是, 我們認為, 折衷策略最能反映出過與不及之間的拿捏。由於折衷策略必然包含了部分的讓步, 個體無法完全堅持自己原先的意見和想法, 必須在自己與對方的需求之間權衡, 互相評估得失之後, 找到一個雙方都能接受的平衡點, 使得衝突可以圓滿解決。正是因為折衷策略一方面具有忍耐讓步的特色, 另一方面也想要保有自己的原來的想法, 如此更呈現了個體在退與進之間的拿捏權衡, 因此, 在研究二將以人際衝突中的折衷策略傾向, 代表個體在人際衝突中的拿捏行為, 檢驗中庸思維對於折衷策略在心理適應上的調節效果。

(一) 研究參與者

本研究邀請 300 名正在修習普通心理學相關課程的大學生參與實驗, 其中, 男性參與者 168 名, 女性參與者 132 名, 平均年齡為 20.59 歲, 標準差 1.27。

(二) 研究工具

1. 中庸信念—價值量表

此量表由黃金蘭等人(2012)修訂自楊中芳與趙志裕(1997)所發展的中庸實踐量表, 從原有 16 題題目中, 經因素分析選出因

素負荷量最高的 9 題，且爲了減少社會讚許作答偏差的影響，評量方式採先迫選再評量的方式。每題題目爲一組並列的對立敘述句，一個是符合「中庸」的描述，另一個是相對應「非中庸」的描述。在指導語請研究參與者先針對每題的兩個敘述進行迫選，選出較爲贊同的題項，接著僅對於所勾選的敘述句以七點量表進行同意度評量。該量表的計分方式，係依照研究參與者在每一題組上的迫選題項決定是否反向計分。如其勾選較贊同符合中庸的描述句，則直接依照個體在該題所評量之同意程度計分；如其勾選較贊同非中庸的描述句，則將該題所評量之同意程度予以反向計分。如此計算出 9 題的平均得分，即爲中庸信念—價值量表的得分，分數越高，代表其具有越高的中庸信念與價值。此量表編製時所得到之內部一致性係數爲 .61，用於本研究之內部一致性係數爲 .60。

2. 折衷衝突處理傾向量表

折衷衝突處理傾向係衝突處理傾向量表二版（Rahim Organization Conflict Inventory-II, ROCI-II）的分量表。ROCI-II 由 Rahim（1983b）所發展，以關心自己與關心對方兩個軸度，區分出整合、支配、順應、逃避及折衷共五種不同的衝突處理傾向。該量表適用於測量不同關係類型的人際衝突處理傾向（Rahim, 1986），且具良好的信效度（Rahim, 1983a）。其中，折衷分量表共有 4 題題目，用以測量個體在面對人際衝突時，採用折衷策略的傾向。題目例如：「我會和對方協調以得到折衷的解決方法。」折衷衝突處理傾向量表用於本研所得到的內部一致性係數爲 .79。

3. 中國人幸福感量表（簡版）

中國人幸福感量表（Chinese Happiness Inventory, CHI）是由 Lu

與 Shih (1997) 所發展，量表題目包含兩個部分，其一是翻譯自牛津幸福感受量表 (Argyle, Martin, & Crossland, 1989)，另外也加入文化因素考量，編製符合中國人幸福觀內涵的題目。此量表完整版本共有 48 題，本研究所使用之精簡版共有 20 題 (陸洛, 1998)，填答方式為正偏態四點量尺評量，該量表平均得分越高，代表個體主觀幸福感受越高。此量表於本研究所得內部一致性係數為 .94。

4. 安適幸福感受量表

安適幸福感受量表 (Peace of Mind Scale, PoM) 由 Lee、Lin、Huang 及 Fredrickson (in press) 所發展，用以測量個體內在的平靜與和諧狀態。該量表共有 7 題，經因素分析可得單一因素結果，量表發展時所得內部一致性係數為 .94，與生活滿意度和中國人幸福感受具有顯著正相關，與心理憂鬱量表則有顯著負相關；跨文化研究也發現相較於美國人，台灣大學生在安適幸福感受量表上的得分較高。作答時以李克特氏五點量尺填答，在本研究所得到的內部一致性係數為 .92。

5. 生活滿意度量表

生活滿意度量表 (Satisfaction with Life Scale, SWLS) 為 Diener、Emmons、Larsen 及 Griffin (1985) 所編製，共計 5 題，主要測量個人對其總體生活狀態的滿意程度。Wu 與 Yao (2006) 將其翻譯成中文，並以台灣大學生樣本進行研究時，也指出此量表具有很好的信效度。此為目前對主觀幸福感受測量之中被使用最廣泛的測量工具之一 (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。本量表採李克特氏七點量尺進行評量，平均分數越高表示個體對整體生活狀態的滿意程度也越高，此量表用於本研究中所得之內部一致性係數為 .93。

6. 心理幸福感量表

心理幸福感量表 (Psychological Well-Being, PWB) 為 Ryff (1989) 所發展，包含自我接納、環境掌控、積極人際關係、生活目標、個人成長以及自主性等六個向度，用以測量個人的心理幸福感，具有良好的信效度。本研究使用中長版，共有 54 題。答題上使用李克特氏六點量尺，計算個體在 54 題題目上的平均得分，得分越高，代表其心理幸福感受越高。此量表用於本研究中之所得之內一致性係數為 .94。

(三) 研究程序

本研究採團體施測，為減輕研究參與者的負擔，降低共同方法變異性，因此測量上分為兩次，兩次測量時間間隔三週。後續選取兩次均完成填答的同學共 300 名進入正式分析。

(四) 研究結果

表 3 呈現研究二主要變項之描述統計與相關分析。研究二之主要變項描述統計大致符合常態分配，且從相關表中的分析結果也可以看出，中國人幸福感、安適幸福感、心理幸福感及生活滿意度等正向心理適應指標彼此之間都具有顯著正相關，顯示本研究中所使用之心理適應指標皆為變動方向一致之正向指標。

研究二同樣採用階層迴歸分析，以檢驗中庸價值信念對於折衷策略與心理適應關連性的調節效果，且以標準化後的 z 分數計算交互作用項 (Aiken & West, 1991)。折衷策略與中庸信念價值先經標準化程序後，才進行迴歸分析。表 4 為迴歸分析結果，折衷策略對中國人幸福感 ($\beta = .12, p < .05$)、安適幸福感 ($\beta = .13, p < .05$)

表 3 研究二 ($N = 300$) 主要變項之描述統計與其相關

	平均數	標準差	1	2	3	4	5
1. 折衷策略	3.45	.62					
2. 中庸信念價值	5.11	.60	.23**				
3. 中國人幸福感	2.29	.46	.13*	.06			
4. 安適幸福感	3.40	.69	.15*	.13*	.62**		
5. 心理幸福感	4.02	.51	.16**	.17**	.60**	.45**	
6. 生活滿意感	4.24	1.27	.10	.14*	.63**	.52**	.54**

註：* $p < .05$ ，** $p < .01$ 。

及心理幸福感 ($\beta = .13$, $p < .05$) 的主要效果顯著，但效果量均偏低，且對生活滿意度 ($\beta = .07$, $p > .05$) 的主要效果未達顯著。顯示折衷策略對於心理適應的主要效果相對較弱且不穩定，亦即折衷策略不必然與心理適應具有正向關連。進一步檢驗中庸信念價值的調節效果，發現交互作用項在中國人幸福感、安適幸福感、心理幸福感及生活滿意度則皆達顯著（分別為 $\beta = .22$, $p < .01$ ； $\beta = .15$, $p < .01$ ； $\beta = .18$, $p < .01$ ； $\beta = .16$, $p < .01$ ）。研究者以標準化後的折衷策略與中庸信念價值加減一個標準差，代入迴歸方程式，繪製交互作用圖，釐清中庸信念價值對於折衷策略在心理適應上的作用趨勢（分別見圖 2 至圖 5）。經簡單斜率檢驗（Dawson & Richter, 2006），同樣發現對於高中庸信念價值者，折衷策略與中國人幸福感、安適幸福感、心理幸福感及生活滿意度皆有正向關連（分別為 $\beta = .31$, $p < .01$ ； $\beta = .26$, $p < .01$ ； $\beta = .29$, $p < .01$ ； $\beta = .22$, $p < .01$ ）；反之，在低中庸的情況下則皆未出現顯著關聯（分別為 $\beta = -.07$, $p > .05$ ； $\beta = -.00$, $p > .05$ ； $\beta = -.03$, $p > .05$ ； $\beta = -.07$, $p > .05$ ）。

表 4 研究二迴歸分析表

變項	中國人幸福感		安適幸福感		心理幸福感		生活滿意度	
	模式一	模式二	模式一	模式二	模式一	模式二	模式一	模式二
折衷策略	.12*	.12*	.13*	.13*	.13*	.13*	.07	.07
中庸信念價值	.03	.04	.10	.10	.14*	.14*	.13*	.13*
折衷×中庸		.22**		.15**		.18**		.16**
調整後 R ²	.01	.06	.02	.04	.04	.07	.02	.04

註：* $p < .05$ ，** $p < .01$ 。

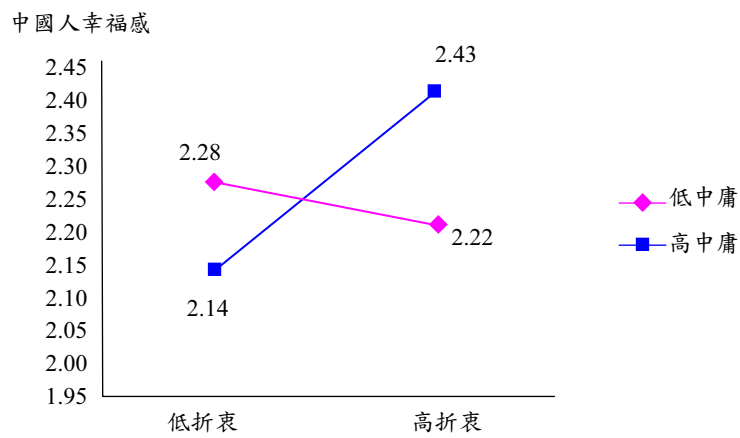


圖 2 折衷策略與中庸信念價值對中國人幸福感的交互作用圖

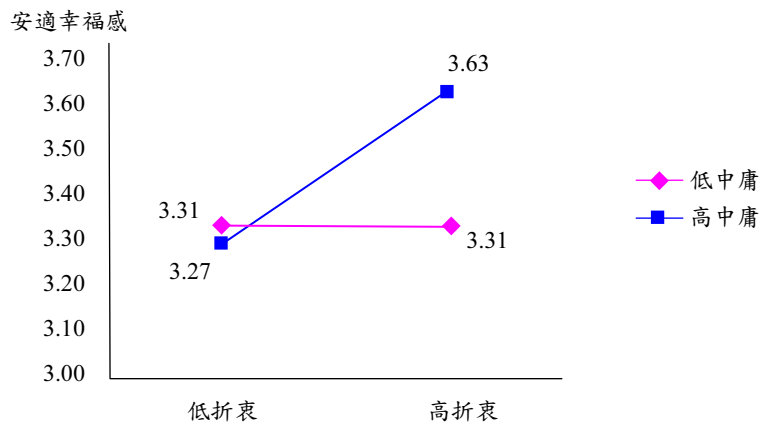


圖 3 折衷策略與中庸信念價值對安適幸福感的交互作用圖

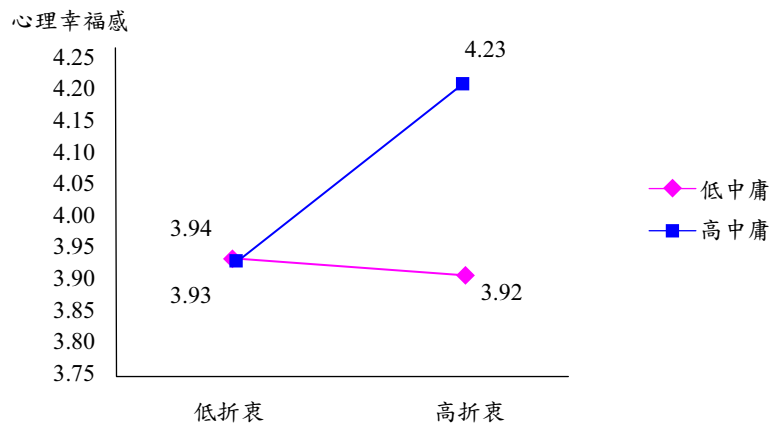


圖 4 折衷策略與中庸信念價值對心理幸福感的交互作用圖

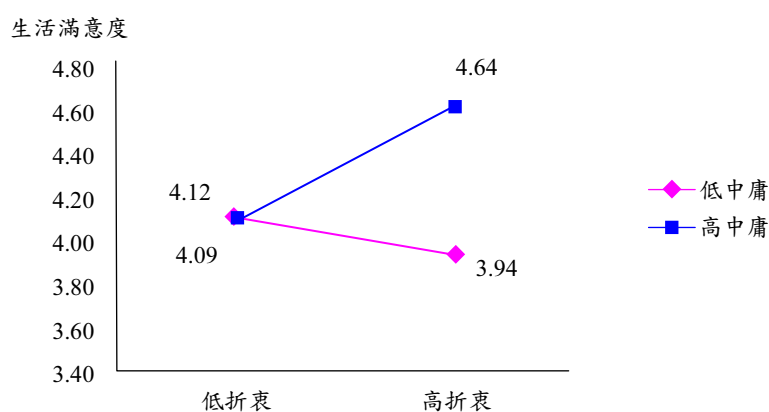


圖 5 折衷策略與中庸信念價值對生活滿意度的交互作用圖

四、綜合討論

楊中芳（2001）引用 Pye 的主張，「中國人沒有『做什麼』（what）的問題，只有『怎麼做』（how to）的問題」（頁 269），這句話突顯了拿捏行為在華人社會特殊的重要性。尤其在人際衝突情境中，既要解決衝突事件，又要維持人際和諧，往往將思考重心放在「怎麼做」。然而，拿捏行為不必然有助於提升個體的心理適應，也可能反過來造成個體的心理壓力。因此，研究者認為僅僅是知道「怎麼做」是不夠的，更重要的是行為背後的思維模式。是以，本文主張，拿捏行為背後的思維基底才是影響的關鍵，探討中庸思維對於拿捏行為和心理適應之間調節效果。研究一與研究二的結果均支持研究者的假設，發現中庸思維的調節效果顯著，顯示拿捏行為不必然提升個體的心理適應，端視其背後的思維模式而定，對於中庸思維者，能夠進退有據中有定向，了解自己為何拿捏，如此，

才使得拿捏行為有助於提升個體的心理適應。

(一) 拿捏分寸與心理適應

在過與不及之間拿捏分寸，一直是華人文化中重要的一門行為藝術。尤其在面對人際衝突情境時，受到華人文化重視關係與推崇和諧價值的影響，往往需要採取忍讓的策略，避免破壞和諧。但是，一味地犧牲退讓委曲求全，卻不見得能夠對關係造成裨益，甚至可能造成個體的憂鬱與焦慮。因此，如何在忍與不忍之間拿捏權衡，針對所處的情境展現適切的行為，便顯得更為重要。陳依芬等人（2011）的研究指出，能夠在直接表達和不同的忍耐策略之間彈性運用，拿捏得宜，才是最有利於心理適應的情緒處理模式。後續的研究進一步探討忍在不同情境中的變異性，也發現一味地忍耐將對個體造成不良影響，比較好的應對方式應該是在不同的情境中拿捏忍與不忍，如此一來，個體雖然在某些情境中展現了忍耐行為，卻不會導致負向的後果（林以正等人，2011）。林以正等人的研究，以忍耐行為的情境變異性切入，發現保有忍耐與不忍耐的能動性，彈性因應不同的人際衝突情境，將對個體帶來良好的心理適應。但比較可惜的是，在他們的研究中，只是單純的測量行為變異性，而沒有區隔個體因何而變，也未能清楚界定不同情境中的行為依循標準，亦即在什麼情境下應該忍耐，什麼情境下又不應該忍耐。對此，本研究提出社會期許行為，作為不同情境中行為依循標準。以社會期許性為界定標準，代表在該人際衝突情境中，社會上多數人所認同的「應然面」，以此形成一種潛在的社會規範。當個體在不同的人際衝突情境中，能夠依照社會規範，展現適切行為，亦即在社會期許應當忍耐的情境中忍耐；社會期許不應忍耐的情境中勇於表達，彈性自如地因應不同情境調整自己的行為，以符合社會期許，

也充分反映了個體在人際衝突情境中，忍耐與不忍耐的拿捏行爲。

值得特別注意的是，直觀上拿捏得宜的個體理當擁有較佳的心理適應，但是在研究一的結果卻發現，忍耐與表達之間的拿捏行爲與個體的主觀幸福感沒有顯著相關 ($r = .14, ns$)，進一步檢驗簡單斜率，則發現拿捏行爲與心理適應的關連只發生在高中庸思維者身上。這也突顯了拿捏行爲背後，個體所持之思維動機為何，具有關鍵的影響效果。對於拿捏行爲背後缺乏中庸思維的個體，其行爲本身雖然能夠符合社會期許，但也可能只是一種見風轉舵，盲目地單純看別人臉色做事，以減低焦慮或希望獲得他人讚許，而忽略自身的感受，不知所謂中無定向。此結果也和 Gangestad 與 Snyder (2000) 在自我監控研究上的發現相類似。他們發現自我監控的概念並不能預測正向心理適應，甚至會對健康產生負向的結果，其中一個可能的原因，來自於自我監控概念中的「他人導向」(other directedness) 因素。「他人導向的行爲」係指個體因為情境或是他人期許，展現相符合的行爲傾向。當個體對於他人的反應過於敏感，變成需要時時監控自己的行爲是否符合他人期待，反而可能對個體造成壓力，導致較差的心理適應。相對地，當個體的拿捏行爲背後是基於中庸思維為出發點時，不僅能夠不斷地統整情境線索，以致中和為目標嘗試最佳行動方案，進而依照行動後對自己和環境中的各種關係變化，進一步修正行爲，以維持一種動態和諧的狀態。中庸思維的特性使得個體清楚地了解自己拿捏行爲背後的想法、動機及所想達成的目標，進退有據而不會無所適從，從而強化了拿捏行爲與心理適應的關連性。

(二) 中庸與情緒調控

在人際互動的過程中，關係的維繫往往需要其中一方犧牲退

讓，才能維持和諧。尤其受到東西方文化對於情緒調控策略看法的差異，有別於西方社會鼓勵個體勇於表達，華人社會更推崇克己復禮的忍耐功夫。然而，忍耐壓抑本身即隱含著一種不快性，代表個體必須放棄或壓抑自己想做的事情，會伴隨著痛苦、憂鬱或是焦慮，進而影響個體的心理健康和關係品質。如何降低忍耐退讓可能伴隨而來的風險，使其發揮維繫關係和諧的正向效應，也得到相關領域的學者越來越多的關注。對此，根據中庸思維的內涵與特色，我們推論中庸思維應有助於減緩忍耐壓抑的心理健康的負向影響。

中庸思維的特色之一是「致中和」，主張追求人與外在社會環境形成一個動態和諧的狀態。換句話說，依中庸思維為基底的忍耐行為，反應了個體的主體性與行動目標，代表個體是在綜合評估通盤考量之後，為了追求和諧的目的，而決定採取忍耐退讓的行動方案。此一主體性的展現，蘊含著自主性（autonomy），代表個體的行為並非被動的依照情境而變動，而是經過多方思考後的自由意志行為。研究者認為，當個體的忍耐退讓是出於自主動機時，即使是該行為將伴隨痛苦不適，也更容易抒解調適。依照自我決定理論（self-determination theory）的看法，當個體的行為是出於自主動機（autonomous motivation），便更能投入該行為的實踐（Deci & Ryan, 1985），同時經由行為本身滿足其自主性心理需求，而提升其心理適應（Ryan & Deci, 2000）。在未來的研究中，可以考慮結合自我動機理論與中庸思維，更直接地檢驗中庸思維體系中的主體性，進一步探討中庸思維對於情緒調控策略的調節效果，以降低忍耐壓抑的風險，使其發揮更大的正面效益。

（三）中庸與行為實踐

中庸作為一種後設思維型態，尚須搭配日常生活中的具體行為

展現，才能更深入了解思維與行動之間如何相輔相成地影響個體的身心適應。在楊中芳（2010）對中庸研究的統整討論中，也指出中庸作為一套「實踐」的思維體系，除了個體本身真的具有「中庸生活哲學」，更重要的是個體如何在生活中運用體現。由此提出一個重要的問題，即是中庸生活哲學是如何影響個體對具體事件的應對處理，是否從而對心理健康及幸福產生作用？針對這個問題，本研究的結果也提供了初步的實徵研究資料，指出具有中庸思維的個體，如果能夠配合行為上拿捏的能力，就能擁有更好的身心適應。在未來的研究方向中，也可以在這樣的基礎上繼續探討中庸實踐思維體系在華人社會文化與不同日常事件中所扮演的角色。

（四）研究限制與未來研究方法

本研究著重於人際衝突情境中的拿捏行為，研究一以社會期許性界定人際衝突情境中具有契合性的行為反應，雖然社會期許行為隱含著社會規範，但是，合於社會期許是否就代表最適切的行為反應，確實仍有討論空間。符合社會期待的行為，倘若違反個人內在的價值與信念，是否仍是最佳行動方案？如何以更能反映本土文化內涵的方式，清楚界定個體在不同人際衝突情境的最適行為反應，尚待未來研究投入更多的努力，共同尋找答案。另一方面，本研究係以大學生樣本進行預試和正式實驗，大學生所評量的社會期許行為，能否代表一般社會大眾所普遍認同與接受的行為反應？其研究結果的類推性，尚有待未來研究進一步的探討檢驗。此外，本研究無論在研究一以情緒上的忍耐或是表達代表拿捏行為，或是在研究二以折衷策略反映個體在滿足己方與對方需求上的拿捏，都是測量個體的「行為傾向」，然而，想要做不代表在現實生活環境中真的有能力可以做到，因此在未來的研究中，宜加入具體行為測量，進

一步檢驗個體的實際拿捏行為與心理適應之間的關連。

拿捏的概念在日常生活中的應用相當廣泛，除了在人際互動層次上的拿捏，例如在衝突的情境中拿捏情緒反應；在不同互動的對象（親疏尊卑）上拿捏如何應對進退，拿捏的藝術也涵蓋了個人層次的拿捏，例如在因應不同的生活事件時，個體如何拿捏權衡，彈性提取不同的自我建構，也形成一門重要的課題。未來如能針對不同層次的拿捏深入探討，相信不僅有助於個體掌握人際互動中的行為分際，也能提升個體的適應能力和心理健康。

註 釋

- (1) 本文部分內容係第二作者碩士論文的一部分，通訊作者為指導教授。
- (2) 研究一樣本來自第二作者碩士論文的研究二，作者們依照預試結果，修改資料分析方法，並延伸理論討論。

參考文獻

- 王為蒨 (2006)：〈華人的均衡自我觀與心理適應〉。中國社會心理學會主辦「第一屆中庸與其心理學相關研究集思會」（安徽黃山）宣讀之論文。
- 余德慧 (1991)：〈中國社會的人際苦痛及其分析〉。見高尚仁、楊中芳（主編）：《中國人、中國心——人格與社會篇》。台北：遠流出版公司。
- 吳佳輝 (2006)：〈中庸讓我的生活更好：中庸思維對生活滿意度的影響〉。《華人心理學報》（香港），7，163-176。

- 吳佳輝、林以正（2005）：〈中庸思維量表的編製〉。《本土心理學研究》（台北），24，247-299。
- 林升棟（2002）：《尋找中庸自我的研究》。廣州中山大學心理學研究所，未發表之博士論文。
- 林以正、黃金蘭、李怡真（2011）：〈進退之間的拿捏：忍的情境變異性與心理適應〉。《本土心理學研究》（台北），35，57-100。
- 張好玥、陸 洛（2007）：〈愛情關係中對方衝突管理方式與自身關係滿意度之關連〉。《中華心理衛生學刊》（台北），20（2），155-178。
- 張思嘉（2001）：〈婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究〉。《本土心理學研究》（台北），16，91-133。
- 陳依芬、黃金蘭、林以正（2011）：〈忍的情緒調控策略與心理適應之關聯〉。《本土心理學研究》（台北），35，3-56。
- 陸 洛（1998）：〈中國人幸福感之內涵、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。
- 黃金蘭、林以正、楊中芳（2012）：〈中庸信念—價值量表之修訂〉。《本土心理學研究》（台北），38，3-41。
- 楊中芳（2001）：〈中國人的世界觀：中庸實踐思維初探〉。見楊中芳（主編）：《如何理解中國人：文化與個人論文集》。台北：遠流出版公司。
- 楊中芳（2010）：〈中庸實踐思維體系探研的初步進展〉。《本土心理學研究》（台北），34，3-165。
- 楊中芳、趙志裕（1997）：〈中庸實踐思維初探〉。中央研究院人文社會科學研究中心主辦「華人心理與行為科技學術研討會」（南港）刊載之論文。
- 廖玲燕（1999）：〈台灣本土社會讚許量表之編製及其心理歷程分析〉。台灣大學心理學研究所，未發表之碩士論文。

- 趙志裕 (2000) : 〈中庸思維的測量：一項跨地區研究的初步結果〉。《香港社會科學學報》(香港)，18，33-55。
- 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，未發表之碩士論文。
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective*. New York: Elsevier North- Holland.
- 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*(7), 482-487. doi: 10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(5), 814-833.
- Cheng, C. (2005). Processes underlying gender-role flexibility: Do androgynous individuals know more or know how to cope? *Journal of Personality, 73*(3), 645-674.
- Cheng, C. (2009). Dialectical thinking and coping flexibility: A multimethod approach. *Journal of Personality, 77*(2), 471-494.
- Cheng, C., & Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality, 73*(4), 859-886.
- Cheng, C., Hui, W., & Lam, S. (1999). Coping style of individuals with functional dyspepsia. *Psychosomatic Medicine, 61*(6), 789-795.

- Cheng, C., Hui, W., & Lam, S. (2004). Psychosocial factors and perceived severity of functional dyspeptic symptoms: A psychosocial interactionist model. *Psychosomatic Medicine*, 66(1), 85-91.
- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, 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.
- Gan, Y., 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., 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.
- Gangestad, S. W., & Snyder, M. (2000). Self-monitoring: Appraisal and reappraisal. *Psychological Bulletin*, 126(4), 530-555.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W. et al. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Hwang, K. K. (1977). The dynamic process of coping with interpersonal conflicts in Chinese society. *Proceeding of the National Science Council*, 2, 198-208.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. New York: Ronald

Press.

- Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (in press). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*.
- Leung, K., Brew, F. P., Zhang, Z. X., & Zhang, Y. (2011). Harmony and conflict: A cross-cultural investigation in China and Australia. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 42*(5), 795-816.
- Lu, L. (陸洛), & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences, 22*(2), 249-256.
- Paulhus, D. L., & Martin, C. L. (1987). The structure of personality capabilities. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(2), 354-365.
- Paulhus, D. L., & Martin, C. L. (1988). Functional flexibility: A new conception of interpersonal flexibility. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(1), 88-101.
- Rahim, M. A. (1983a). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *The Academy of Management Journal, 26*(2), 368-376.
- Rahim, M. A. (1983b). *Rahim organizational conflict inventories (I & II)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Rahim, M. A. (1986). Referent role and styles of handling interpersonal conflict. *The Journal of Social Psychology, 126*(1), 79-86.
- Ring, K., & Wallston, K. (1968). A test to measure performance styles in interpersonal relations. *Psychological Reports, 22*(1), 147-154.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social*

Psychology, 57(6), 1069-1081.

Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality & Social Psychology*, 30(4), 526-537.

Snyder, M., & Gangestad, S. W. (1986). On the nature of self-monitoring: Matters of assessment, matters of validity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51(1), 125-139.

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.

稿件編號：102-07

原稿收件：2013 年 02 月 26 日

完成修訂：2013 年 04 月 24 日

正式接受：2013 年 04 月 26 日

作者簡介

林瑋芳：台灣大學心理學研究所博士班研究生。研究領域為人格社會心理學與正向心理學，研究議題包含親密關係、人際互動、字詞分析等。d98227104@ntu.edu.tw。

鄧傳忠：台灣大學心理學碩士，研究領域為人格與社會心理學，研究議題關注於中庸概念的運作機制及其與心理適應的關連。r94227115@ntu.edu.tw。

林以正：台灣大學心理學系暨心理學研究所副教授，美國羅徹斯特大學心理學博士，研究領域為人格與社會心理學，研究議題涵蓋親密關係、寂寞感受、社會比較、網路心理與行為、社會認知與本土心理學等。近年來著力於中庸相關的研究與測量工具的發展，並以

此探討華人多元自我的安頓之可能。i890@ntu.edu.tw。

黃金蘭：台灣科技大學人文社會學科助理教授，台灣大學心理學博士。主要研究領域為記憶、認知與情緒以及社會認知。近年來關切心理幸福感之社會認知機制，除探討典型之認知作業於情緒調節相關研究之應用外，目前也著力於書寫歷程中之字詞分析應用於探討心理歷程之可能性。clhuang@mail.ntust.edu.tw。

Stepping Backward or Moving Forward: The Moderating Effect of Zhong Yong on the Relationship between *Na-Nie* and Psychological Adjustment

Wei-Fang Lin, *Ph. D. Candidate, Department of Psychology, National Taiwan University*

Chuan-Zhong Deng, *Master Degree Student, Department of Psychology, National Taiwan University*

Yi-Cheng Lin, *Professor, Department of Psychology, National Taiwan University*

Chin-Lan Huang, *Assistant Professor, Division of Humanities and Social Sciences, National Taiwan University of Science and Technology*

Abstract

Na-Nie (拿捏) behavior refers to the ability to express the appropriate behavior in various situations. Although behaving appropriately is expected to correspond to positive psychological adjustment, it may also lead to anxiety and pressure. The current study examined a moderating factor that could contribute to these divergent results. *Zhong yong* moderated the relationship between *na-nie* behavior and psychological adjustment. Both Study 1 and Study 2

supported our hypotheses: For those high in *zhong yong* thinking style, *na-nie* behavior promoted psychological adjustment, whereas for those low in *zhong yong*, there was no significant relationship between *na-nie* and psychological adjustment.

Keywords: *na-nie behavior, psychological well-being, zhong yong*