

## 第二章 文獻探討

本章共分為四節，分別探討快樂、建設性思考、人際智慧與需求困擾的概念與理論基礎，以及各概念之間的關係。

### 第一節 快樂

#### 壹、快樂的概念

多年來，心理學家已探討許多關於快樂的概念（Argyle, 1987; Myers, 1993; Parducci, 1995; Strack, Argyle & Schwartz, 1991）。有些研究傾向以情感層面為理論基礎去測量快樂，例如測量良好心情（good mood）；有些研究則傾向就認知反射（cognitive-reflective）層面和生活品質的關係去探討快樂感受（Estes & Henderson, 2003）。

什麼是快樂？幾乎很難能為快樂下一個完整的定義，因為每個人對快樂的詮釋都不盡相同，但無疑的，快樂情緒是一個正向經驗，人人都想追求。郭俊賢（1994）曾針對 170 位成人進行開放問卷調查，發現在事例中，有人認為快樂就是可以金榜題名、升官發財；在行為表現中，也有人則是認為快樂就是輕鬆自在或寧靜和諧，因此以活動事件和情緒感受來界定快樂概念是一般人的習慣。而國內外關於快樂的研究文獻，則是以哲學與社會科學兩大領域最常被探討。

## 一、哲學觀點

### (一) 東方哲學的快樂概念

自古以來，中外學者都一直在探討快樂的本質。以東方社會的哲學觀點為例，儒家對快樂的看法採取人性本善的看法，認為人均有向善的本性，在向善的過程中，個人努力達成為善的境界之外，更講究兼善天下，協助眾人達到至善境界的想法，因此儒家哲學認為人類的幸福感來自於朝向至善努力的過程中（傅佩榮，1993）。

以道家的觀點來看，老子認為世俗一切難得之物均比不上自己身心的難得。因此人生的可貴並非朝向外在的開發追逐，而是一種內在的知足，如此便可感到身心的安定舒適（楊慶豐，1991）。整體來說，道家的快樂是一種無為、自我覺察後的心境平和狀態，自我本性的澄清，不追求慾望，以無為的精神順應天道獲得快樂的感受。

佛家對快樂的闡釋，般若心經提到所謂的快樂就是遠離慾望，追求無憂無慮的生活，並重視利他行為，捨棄一切私念，不與他人比較，追求心靈的和諧安寧（黃智慧，2001）。禪宗的快樂則是一種明心見性，追求本來的面貌與出入世的和諧。

由以上的理論可以看出，在中國哲學的三大主流中，對快樂概念的看法有一基本的共同點，皆認為快樂是個人主觀的感受，一個人快樂與否完全在於個人的態度。

### (二) 西方哲學的快樂概念

在西方哲學界，快樂是倫理學探討的主題之一，傾向從規範取向來定義快樂，認為快樂是人世間的至善，是人類活動的最基本動機（Diener,

1984)。希臘哲學家認為「善」就是快樂，是以道德修養、正義勇敢或是社會規範等作為外在客觀的評量標準，個體唯有達到特定的外在標準時，才會感到快樂（俞懿嫻，1997）。

亞里斯多德將人的生活方式分為庸人、亞士和哲學家三種型態，主張只有哲學家的快樂，才是真正的快樂，因為哲學家的生活就在於繼續不斷地實踐道德活動（郭俊賢，1994）。

因此，就西方的哲學觀點而言，快樂不再是一種主觀的意識狀態，而是一種道德標準。一個人是否快樂，在於他實踐道德活動的程度如何（Diener, 1984）。

## 二、社會科學觀點

在當代社會心理學界，一般認為快樂是個人根據自己所選擇的標準，對自己的生活品質所作的整體評估，換言之，在此領域是將快樂作為研究個人對生活品質之主觀感受的指標（郭俊賢，1994）。

被用來詮釋此種主觀感受的用詞，除了快樂（happiness）之外，還包括主觀幸福感（subjective well-being, SWB）、心理健康（mental health）、生活滿意（life satisfaction）和心理幸福（psychological well-being）等等。在許多相關研究中，便時常出現研究者使用不同名詞卻表現相同的概念，或相同的名詞卻代表不同涵義的現象。因此，如何釐清這些用語彼此之間的關係，便成為此一領域研究者的一大挑戰（Diener, 1984; 郭俊賢，1995; 林子雯，1996）。國內學者林子雯（1996）則是將快樂相關名詞及其定義，歸納整理如表 1：

表 1  
快樂相關名詞之整理

快樂相關名詞	定義	著重點
快樂 (happiness)	1. 正負面情緒及生活滿意的整體評估結果 2. 負面情緒的相對狀態 3. 生活滿意、情緒和心理健康的評估	1. 認知、情緒 2. 情緒 3. 健康
幸福感 (well-being)	1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估結果 2. 正負向情緒的研究與心理健康的測量	1. 情緒、滿意 2. 情緒、心理健康
主觀幸福感 (subjectwell-being)	1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估結果 2. 包括生活滿意、情緒和心理健康的評估	1. 認知、情緒 2. 認知、情緒、健康
生活滿意 (life satisfaction)	1. 以認知角度對生活整體層面進行評量	1. 認知

資料來源：成人學生多重角色與幸福感之相關研究(頁 37)，林子雯，1996，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。

Bradburn (1969) 認為快樂是由正向情感與負向情感兩部分組成；快樂是個人比較正向情緒和負向情緒後所得的一整體判斷。Andrews 和 Withey (1976) 則是認為，快樂除了包含正向情緒、負向情緒之外，尚包括對生活的滿意程度；前兩者為情感—情緒層面，後者為認知—判斷層面。

Veenhoven (1991) 認為快樂是個人判斷自己對整體生活品質喜歡的程度。國內學者楊國樞 (1994) 認為快樂是個人主觀經驗的認知問題，當個人覺得應該是快樂的時刻，便會覺得快樂。吳靜吉 (1994) 則是認為快樂是一種情緒，一種長期且主觀、舒服滿足的感覺。

Wilson 首先提出所謂的幸福就是快樂。幸福感是個人主觀的經驗，包括情緒、認知和身心健康等三個層面，共通要素為生活滿意、正向

情緒、身心健康、良好發展及完整的滿足感；幸福感可以使個體發現自己，並瞭解自己存在的意義和價值（引自陳鈺萍，2004）。由此可知，主觀幸福感涉及個人正負向情緒及其生活滿意的整體評估結果（林子雯，1996）；Taylor（1998）也主張，要建立幸福且有價值的生活，快樂是基本且必要的元素。因此主觀幸福感近來經常被視為是預測快樂感受的重要指標。

過去已有多位學者將個人對生活的整體滿意程度視為其快樂與否的指標。Ryan 和 Deci（2000）曾提出維持良好生活品質的方式，就是個人主觀認為自己正在過好生活，而個人對生活品質的評鑑，則是包括是否經常接觸到快樂的事物、時常投入有趣的活動以及對生活普遍感到滿意等等，都是構成個人快樂與否的要素。

Diener（1984）則是以主觀幸福感形容個人對生活品質的主觀性認知與情感評價。他認為，如果個人的心情大多處於快樂狀態，較少有不悅或痛苦的情緒，能常投身在有趣的活動中，並且對生活感到滿意，便會產生充足的主觀幸福感。Myers（1993）也指出，個人往往可以藉由對本身快樂狀態的評估，進而預測幸福感受；與憂鬱的人相比，快樂的人有較低的自我專注度、敵意和物質濫用傾向，也較不易受挫，並且是較關愛的、寬恕的、信任的、有活力的、果斷的、有創意的、社會性的與充滿希望的。

綜合以上相關研究的看法，快樂與主觀幸福感這兩個概念時常同時存在，但有時它們並不全然相等。Veenhoven（1991）甚至認為研究快樂的歷史過程就是一片混亂的，因為一直未出現一個定義清楚的概念。然而，不論是快樂還是主觀幸福感，文獻中大都將它們視為一種個人對生活的態度（Andrews & Robinson,1991; Veenhoven,1991），是個人對自己生活品質的一種主觀正面感受，是情感與認知兩方面並存，並且是完整不可分割

的。本研究最後決定以 Ryan 和 Deci (2000) 的理論，將快樂定義為：「個人在生活中的心理狀態與情感反應。而個人對生活品質的評鑑，則是包括是否經常接觸到快樂的事物、時常投入有趣的活動以及對生活普遍感到滿意等等，都是構成個人快樂與否的要素。」

## 貳、快樂的理論基礎

「快樂是什麼？如何得到快樂？」為了瞭解快樂的形成與其影響因素，西方學者紛紛提出相關假說並予以實徵研究，進行驗證。以下就快樂的相關著名理論，說明如後：

### 一、活動理論 (activity theory)

Csikszentmihalyi 在 1975 年根據他對數百位運動員、藝術家、音樂家、棋藝高手和外科醫生的訪談調查，提出心流理論 (the theory of flow) 來解釋快樂經驗的本質和形成原因。這些研究對象皆是以自己喜歡的活動為職業，當他們全心全意投入該活動，並且發揮最大的能力表現時，精神會達到愉悅與滿足的狀態，而且會經驗高層次的專注、完全沉浸、充滿力量與控制感 (Bishay,1996)。當心流體驗發生時，個人的行動和意識會相互交融，注意力會集中在有限的固定刺激上，並且無視時間的流逝，達到物我兩忘的境界。

Csikszentmihalyi (1975) 指出，個人心流狀態是不分國籍、性別、年齡和社經地位，全世界的人均可在心流狀態中感受到六種心流特性：(1) 活動與意識的融合，心無旁騖的融入活動之中，並且幾乎是以一種順其自然的狀態下參與整個活動；(2) 注意力的集中，並且將一些不快的經驗

都暫時拋到腦後；（3）自我(ego)暫時性的消失，並非只失去意識，而是個體將自我的所有能量都集中在活動上，因此暫時忽略自己的存在；（4）對活動駕輕就熟的掌控，每個動作都是熟悉的；（5）感受到清楚的活動回饋（feedback），因此可以一種幾乎是反射動作的方式事先做好下一個動作的預備工作；（6）發自內心的參與活動，不會計較是否能獲得外在酬賞。

Csikszentmihalyi (1997) 也發現，在日常生活中越常擁有心流體驗的人，越能產生快樂感受；心流（flow）是否能與快樂感受連結，端看所從事的活動對個人來說是否有價值，以及是否帶來新的挑戰與成長機會。至於何謂快樂，基本上它結合「行動力」、「新鮮感」和「成就感」等三項特質；而快樂感受則是來自於對事物的完全投入、對挑戰的掌控力、在特定時刻總是盡力而為、發揮創造力以及發現新事物(Csikszentmihalyi, 1990; 1997)。

## 二、認知與動機歷程（cognitive and motivational process）

許多研究會以西方文化的觀點，將影響快樂的因素聚焦在具體的事件上，例如收入、健康、婚姻關係和生活中的悲歡事件等（Lyubornirsky, 2001）。但根據許多學者將近一世紀的觀察和研究，發現生活環境、人口因素和生活事件與快樂的相關程度已漸式微，反而是個人主觀感受和經驗陳述的內容，較可反應出其真實的快樂程度(Lyubornirsky & Ross, 1999)。

既然客觀的生活條件因素並不足以用來預測快樂程度，便讓學者興起以個人內在認知建構的模式去探討不同個體的快樂差異。Lyubornirsky (2001) 以多重認知與動機歷程的觀點解釋為何某些人總是比較快樂；認

為個人的認知與動機歷程會維持甚至是增強持久性的快樂感受。根據結構性的調查，自評為快樂的人與不快樂的人，在特定的認知與動機策略之使用上，有系統性的差異。Scarr (1988) 認為，人不是被動的在經驗所有事件和情境，甚至可以說，人處理生活事件的方式是以認知性和建構性的模式進行。因此人是生活在主觀的世界中，每個人的快樂程度，會依據其對事件結果與自我關注的詮釋為正向或負向而有所不同。

由於快樂取決於個體如何歸類其所發生的事情，所以感受的記憶便與當時的情緒有關，當個體杵在快樂感受強烈的情緒下，便能記住與快樂有關的事件。因此，當個體擁有一個與正向情緒連結更為緊密的記憶網絡時，則會誘發許多快樂的想法與情緒，也會以較正面的角度看待發生的事情。所以當個體建立強大的正向連結網絡，並習慣以正向的角度反應時，則能得到較多的快樂感受（蕭雅云，2002）。

### **三、目的理論(telic theories 或 endpoint theories)**

此派理論快樂的發生是由於目標的實現或需求的滿足，因此可進一步細分為「目標取向」與「需求取向」。「目標取向」認為，快樂來自於某種特定狀態（目的或需求）的達成，快樂來自於追尋目標的過程或是需求的激發。快樂就像一個目標，是個體努力追求的對象，快樂來自目標的達成；反之，若目標無法順利達成，則會帶來不快樂的感覺（施建彬，1995）。

「需求取向」則認為，需求的滿足導致快樂，不論是先天或是後天的需求，只要是在適當的時機被滿足，便會引發快樂感受，當越高階層的需求被滿足，所引發的快樂越強烈（Diener, 1984）此一論點近來已逐漸發展成一種新的研究方向，包括「生活任務」（life task）等方面的研究。



#### **四、苦樂交雜理論 (pleasure and pain theory)**

此理論認為快樂與不快樂是相伴隨的，因此需求沒有匱乏的人就不能體會真正的快樂（引自謝青儒，2002）。若個體長期處於需求被剝奪的感受中，一但需求獲得滿足，所伴隨而來的快樂將越強烈（Diener, 1984）。另外，個體對於所欲達成目標的評價與投入，也會影響個體的心理感受。一般而言，成功帶來快樂感受，失敗引發不快樂的感受，但若個體對目標並不在意時，就算失敗，也不會引發不快樂的感受。當個體失去美好的東西時，會感到不快樂；反之，失去不好的東西時，則會帶來快樂感受。

#### **五、判斷理論 (judgment theory)**

判斷理論認為快樂是比較而來的，個體會將目前生活狀況與過去不同時期的生活狀況作比較，或是與他們想像中別人的生活狀況作比較，當個體的現況優於比較的標準時，將會增加其快樂感受。而比較的標準又分為以下不同的派別（Diener, 1984）：

##### **(一) 社會比較理論 (social comparison theory)**

個體對快樂的參照標準取決於旁人，尤其是重要他人，若是自身的條件優於對方，就會有快樂的感受。

##### **(二) 期望水準理論 (aspiration level theory)**

此取向在實證上的應用較廣，認為快樂與否決定於個人的抱負與實際處境的差異。Wilson (1967) 指出，自我形象與真實自我，或是期望與成就之間落差較小的人，會覺得自己比較快樂。

##### **(三) 範圍－頻率理論 (range－frequency theory)**

此理論認為每個人對生活事件都具有某種程度的適應力，對事件

的好壞也有一個平均的忍受範圍。所以一個人是否快樂，要視其生活事件的分佈狀況，如果生活事件的分佈呈現負偏態，即表示大部分的生活事件都超過個人的平均忍受範圍，則個人會比較快樂；反之，如果生活事件的分佈呈現正偏態，即表示大部分的生活事件都低於個人的平均忍受範圍，則個人就會比較不快樂。

#### **(四) 適應理論 (adaptation theory)**

早期關於快樂感受的適應理論(adaption theory)之研究結果顯示，當個人已經適應日常生活中許多極端正面或負面的事件所帶來的感受，快樂的程度便注定會停留在固定的等級；就好比一個曾經得到大筆彩券獎金的人與一個曾經是意外災難的受害人，他們的快樂感受皆不會與一般人有太大的差別。因此，雖然個人會對生活事件作強烈的反應，許多研究研果皆顯示其快樂感受程度最終都會回到最初始的等級 (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978)。

根據早期理論，後期相關研究便歸納出一項結論：「適應無法避免，並且會迅速且完全的發生，因此快樂感受中某些穩定的觸動因子可以歸咎於先天人格特質與基因傾向，更甚於歸咎於生活環境。」(Lykken & Tellegen, 1996) 依據這個觀點，個人在經歷不幸事件後，便會無可避免的對快樂形成新的判斷標準 (Headey & Wearing, 1989 ; Larsen, 2000) 。Headey 和 Wearing 曾進一步指出，快樂的人比不快樂的人容易感受到愉悅事件；而不快樂的人比快樂的人容易感受到悲傷事件，更加說明個人形成新的情緒判斷標準之原因，是來自於接觸相關事件的頻率高低。

#### **(五) 多元差異理論 (multiple discrepancies theory)**

此理論由 Micholos (1985) 所提出，其認為影響個體快樂的原因，

來自於個人所想要的或所希望的，與個體實際擁有的差距，差距越小，快樂感受越高。此理論主張，個體是否快樂，是在心中經過多方比較之後的結果，包括和他人比較、和期待比較以及和過去比較等等，似乎有整合判斷理論的意圖。

## 六、上而下理論與下而上理論 (top-down versus bottom-up theories)

一般人會隨著生活情境的改變而產生不同的情緒狀態。然而，快樂的人是因為天生就是較容易感到快樂的，還是因為其處在較多的愉悅情境而引發的呢？

上而下理論認為個體的人格特質影響個人對事件的反應，有些人習慣總是以正面態度看待事情，有些人則相反，不同的傾向不僅影響個人回憶過去事件的內容是悲是喜，也影響個人對未來所抱持的態度是樂觀或悲觀。因此，不快樂的人即使身處舒適優渥的環境，也不會感到快樂 (Stones & Kozma, 1989)。

下而上理論則抱持累加總和的觀點，認為個體快樂與否，必須視其日常生活中經歷的事件是快樂的多，還是不快樂的多，經歷較多快樂事件的人會比較快樂。亦即，外在環境決定個人的快樂程度，整體快樂程度是各種生活領域快樂經驗的總和，包括家庭、婚姻、工作與經濟狀況等等 (Stones & Kozma, 1989)。

從上述諸多的理論中，可以瞭解快樂的詮釋觀點是非常分歧與多元的，並且存有一些爭議，例如快樂是受人格特質還是環境因素影響？快樂是相對論還是絕對論？快樂是來自活動的歷程還是活動的結果？根據多

年來學者們的分析研究，大致來說是採取一種整合與折衷的說法，也就是根據個人的主觀判斷與感受作為其快樂與否的最重要考量。

根據文獻所探討的相關研究結果，發現有關快樂或幸福感的研究在近幾年來相當豐富，但是，在研究對象上較偏重老年人或青少年，針對國中教師的研究則相當匱乏。因此，希望本研究的分析結果能作為預測及促進國中教師快樂的參考，也與當前教育改革中強調教師心理衛生的趨勢相配合。

## 第二節 建設性思考

### 壹、建設性思考的概念

Epstein 和 Meier (1989) 最早提出建設性思考概念，認為它是處理日常生活事件的實用智力 (practical intelligence)；是一種根據經驗層次與因應壓力源的情緒、行為反應而形成的自動化思考 (Ammerman, Donovan, Lynch, Martin & Maisto, 2001)。

Katz 與 Epstein (1991) 對建設性思考的定義，是指面臨壓力情境中，個體想辦法用最小成本的方式解決日常生活中問題的能力。更確切來說，建設性思考是指個體透過使用多樣化的思考方式、行為應對和情緒應對的策略，以有效處理問題的情境的能力；也就是說，建設性思考是一種以經驗和理性智慧，使得自己在壓力情境下，能以最小的代價有效解決生活難題的生活信念或能力 (引自李雅怡，2003)。

Epstein (1989) 特別強調經驗心智對建設性思考的重要性，因此設計了一套經驗智力的問卷—建設性思考量表 (Constructive Thinking Inventory, CTI)；並且將建設性思考量表上表現良好者稱為具有「建設性」思考的人，表現不佳者稱為具有「破壞性」思考的人。兩者間的差異，在於對相同事件的心理解析、情緒感受與行為反應，會因認知過程的差異產生截然不同的結果，而這些結果會繼續強化原先的認知與情緒，進而產生循環，長期下來便形成慣性思考模式或下意識反應模式。

因此，建設性思考的概念包含建設性思考 (constructive thinking) 和

破壞性思考（destructive thinking）兩向度。建設性思考包括情緒的因應和行為因應兩構念；破壞性思考則包括絕對的思考、迷信的思考、神秘的思考與天真的樂觀等四構念。茲分述如下：

### **1. 情緒的因應（emotional coping）**

情緒的因應係指有效處理內在感覺的能力。著重在消極地避免負面、自我挫敗的思想和感覺。

### **2. 行為的因應（behavioral coping）**

行為的因應係指積極、正向的行動取項之思考模式，能有效地處理外在事件。行為因應良好者比情緒因應良好者更能接納別人、更積極樂觀、更具行動取向。

### **3. 絕對的思考（categorical thinking）**

絕對的思考者以堅定、窄化的思想去適應環境，並以過度簡化的原則處理事情。絕對的思考者常忿忿不平地認為只有自己最公正、最正直、意見最對、最好的人，因此阻礙了學習、成長和接受不同意見的機會。但是當必須立即處理模稜兩可的危機事件，在已無充分時間仔細考量推敲的情形下，絕對的思考是相當有效益的。

### **4. 迷信的思考（superstitious thinking）**

迷信的思考是個人一種非理性的預設想法，一種認為日常生活發生的事件都是未來預兆的一種心理處理現象。個人在無助時特別容易創造出迷信，藉由預言或幻覺幫助個人得以合理化地瞭解不可知的問題，並降低無助時的焦慮。它對於如何避免痛苦的關心大過如何獲取生活的滿足。

### **5. 神秘的思考（esoteric thinking）**

神秘的思考者相信世界上有鬼、飛碟、火星人、幸運符、占星術、心控述、第六感等超自然、超能力的現象存在。有時候這種想像的信念

或許可以增加生活的情趣，而且它允許人們繞過理性的心智而去接觸經驗的心智，在特定的環境下有其助益。但是當工作必須限期完成時，若過分依賴神秘的思考，而不以理性機制相輔時，根據研究顯示，通常會比一般人有較大的壓力和較少的成功機會。

## 6. 天真的樂觀 (naive optimism)

天真的樂觀是極端正向思考類型的人，是一種相信凡事都能心想事成的泛浪漫思想。但是若過度天真樂觀，以為人間皆是盡善盡美，不免亦容易吃虧上當，且因長期缺乏判斷力的行事作風下易導致失敗，而當原本浪漫的樂觀無法再維持時，反而會有更強的沮喪、受挫或失落感，甚至悲觀或厭世。

良好的建設性思考者的特性，包括就事論事、具有彈性、面對困難時態度積極、有自信卻不過度膨脹和腳踏實地等等；破壞性思考者的特性，則是包括自我挫敗、不當類化情緒和行為以及沉溺於短期情緒滿足等等。因此建設性思考良好者，有較高的自尊、較快樂、較精力充沛，身心狀態也較為健康 (Epstein & Brodosky, 1993)。

Epstein 和 Brodosky (1993) 提出五種有效的建設性思考工作原則，並認為可以廣泛應用在各種工作場合上，包括：(一) 保持解決問題的取向；(二) 具有彈性思考；(三) 重視工作上的人際關係；(四) 注意壓力的警訊；(五) 創造驚喜機會。

至於個人該如何增進建設性思考，Epstein 和 Brodosky(1993)則是提出三項基本方式，包括：(一) 利用理性心智訓練經驗心智；(二) 提供經驗心智正確的經驗；(三) 從經驗心智來學習。

值得注意的是，建設性思考不等同於正向思考（positive thinking），因為正向思考是極端正面的思考模式，而建設性思考不全然總是正向的，它強調的是問題解決、適應富彈性的思考，若過於偏重正面思考則容易忽略事實真相。同樣的，破壞性思考或非建設性思考（nonconstructive thinking）也不全然是悲觀或負面的。Epstein 指出，「天真的樂觀」也是屬於破壞性思考的一種，因為破壞性思考除了以悲觀的方式呈現之外，也會有極端正向的天真樂觀。因為過度不切實際的樂觀，常會將真實扭曲成自己想像的樣子，因而並未去解決問題；沉醉在自己想像的美好境界中，有時反而容易產生更多沮喪、受挫或失落感（Epstein & Brodosky, 1993）。

由上述學者的看法，可以瞭解建設性思考的定義包含以下四個重點：

1. 面對壓力情境。
2. 以最小的代價有效解決生活難題。
3. 同時運用經驗智力和理性智力。
4. 是一種信念或能力。

## 貳、建設性思考的理論基礎

Epstin(1993)以認知經驗的自我理論(cognitive-experiential self-theory, CEST)做為建設性思考的理論基礎，CEST 是以經驗心智(experiential intellience)及理智心智(rational intelligence)的運作過程為中心去探討人類行為，並以個人在日常生活的經驗做為分析的素材，研究範圍包含了思考、情緒；動機和行為各方面。「經驗心智」強調學習來自直接經驗，以直覺的智慧(intuitive wisdom)解決問題，重視經驗的內化，有時會以看似愚蠢的行為巧妙的達成目標和化解危機，因為較強調實務運作的思考，



所以又稱為實用智力 (practical intelligenc)，可由 Eptesin 等人編製的建設性思考量表 (CTI) 測得。「理智心智」則是重視抽象和分析的學習方式，以邏輯的推論解決問題，強調知性的思考，可由傳統的智慧 (IQ) 測驗測得。兩者之運作過程如表 2：

表 2  
經驗心智與理性心智之運作過程

經驗心智	理性心智
直接自經驗學習	自抽象知識學習
運作過程快速，立刻採取行動	運作過程精細，行動前必仔細計畫
整體性	分析性
使用聯想進行思考	運用因果關係進行思考
與情緒緊密相連	將邏輯與情緒分別處理
藉過往經驗引發的情緒解釋當前行為	有意識地客觀評估當前經驗
藉具體象徵及意向瞭解外界	藉抽象符號瞭解外界
無意識地進行體驗	主動而有意識地進行體驗
經驗即事實	要求客觀邏輯及證據
只看重結果	也看重過程
以簡單的分類方式進行思考	以精細的分辨方式進行思考
依不同情緒狀態而展現不同風貌	十分整合而一致
改變緩慢	改變快速

經驗心智和理性心智是 CEST 的核心概念，也是建設性思考量表最主要的理論根據所在。Epstin 認為每個人皆同時擁有兩面心智，二者共同決定生活和事業。

CEST 對於潛意識如何影響人類日常行為、感受和意識層面的思考，提供全新的解釋。Epstein 認為人在日常生活的知覺與行為大多是無意識的，主要是受到經驗的概念系統所支配。人在解釋自己的行為時，通常會認為是理性的，或是找到合理化的解釋，形成所謂的「自以為理性的不理性」。但事實上，真正影響日常生活行為的主要因素卻是經驗的系統，也就是說，人遇到困難時立即需要的並非理性，而是經驗（Epstein & Meier, 1989; 蕭德蘭，1994）。

為何 Epstein 特別強調經驗心智的重要，較少談到理性的功能？Katz 與 Epstein (1991) 提出的解釋原因有三：第一是因為經驗心智常遭人忽視、誤解或視為理所當然，甚至認為可以不必理會；第二是經驗心智的運作過程過於平順自然，較不容易被人察覺；第三則是就低階的功能來看，由於經驗心智較傾向立即反應和迅速的處理資訊，因而顯得較理性心智粗操；但就高層次的角度來看，經驗心智較強調整體、喜用隱喻與心像來促進思考，且與情緒有密切關係，更是直覺智慧、靈感和創造力的源頭，而這些是理性心智無法取代的。

### 參、建設性思考與快樂之關係

根據 Epstein 的認知經驗自我理論，經驗心智與理論心智是交互運行的。其中，「經驗心智」的主要任務在於建構個人主觀世界，藉以提供情緒滿足以及解決問題的法則；就其高階功能來看，經驗心智較強調整體，喜歡用隱喻與心像來促進思考，而且與情緒有密切關係。Epstein 的研究中顯示，優秀的建設性思考者，往往比那些破壞性思考者更能夠控制情緒。因此，在遭遇問題時，不需花太多時間與情緒相抗衡，而能夠將注意力集

中在問題的處理上，進而產生更好的問題解決方法（蕭德蘭，1994）。

一般人總以為情緒是奧秘難解且無法控制的，雖然渴望時時擁有美好感受，卻認定自己無能為力，無法掌握自己的情緒。然而，從認知層面的「經驗自我理論」來看，其實人不但能瞭解，也能控制自己的情緒，藉著辨別前意識想法（即情緒的根源），人將有能力改變情緒，進而增進心理健康。

情緒是一種複雜的心理概念，Lazarus（1991）將情緒分為正向情緒與負向情緒，正向情緒包括快樂、自豪、愛以及鬆了一口氣；負向情緒包括生氣、焦慮、害怕、嫉妒、羨慕及厭惡等等。此兩類情緒的產生完全依事件、情境及個人對事件與情境的評估結果而定，當對外在事件的評估結果與目標一致時，就會產生正向情緒（引自陳韓琦，2002）。王震武、林文瑛、林烘煜、陳學志（2001）則是簡單將情緒分為兩個向度，凡是個體判斷為有助於個體的動機、信念或目標達成的外在刺激，便會產生正向的情緒反應，例如快樂、愛、驚喜和平靜；如果刺激或環境經過個人判斷會阻礙或違背個人的動機、信念時，便會引發負向的情緒反應，例如恐懼、悲傷或憤怒。

綜上所述，可以發現個人對事件與情境的評估與判斷會影響情緒的好壞，而思考模式則是左右個人評估與判斷的重要因素。以壓力為例，壓力是影響個人身心健康與情緒狀況的關鍵因素，為壓力所擾的人不僅容易產生身體方面的疾病，例如內分泌失調與偏頭痛等等，也容易導致情緒困擾的產生，使個體感到不快樂，而良好的思考方式則會影響個人對壓力情境的詮釋及解決方式，進而減少負向情緒的產生。黃淑榕（2003）的研究指出，幼稚園教師面對工作壓力時，首先會主動採取的策略，仍是理性的思

考方式。李瑞文(2002)則發現，國立大學校院人事人員面對工作壓力時，常使用的因應策略除了尋求支援與自我調適之外，尚包括理性的思考方式。盧怡任(2004)的研究中也發現，有行為困擾的國中生之非理性信念與其焦慮與憂鬱情緒有顯著的正相關。由此可知，對壓力的評估與判斷是介於壓力事件與適應結果的之間的主要因素，目的是經由個人對壓力事件的認定之後，能夠採取適當的策略減輕壓力感受或減低壓力的負向結果，以維持個人身心健康與快樂感。

思考方式會影響個人對事件與情境的詮釋及解決方式，進而減少負向情緒的產生。雖然建設性思考並非全然等於理性思考，但依據 Epstein 的認知經驗自我理論，理性思考的背後，常有經驗心智在冥冥之中主導思考、感受和行為。因此當個人擁有良好的理性思考特質，便可推論其應當擁有尚佳的建設性思考能力，進而能夠對情境作出積極、正面的詮釋，減低困境所帶來的不適感。

## 第三節 人際智慧

### 壹、人際智慧的概念

Gardner (1983) 在「心靈架構」(Frames of Mind)著作中提出七種智慧—語言、邏輯數學、空間、肢體動覺、音樂、人際與內省，又在 1995 年增加第八種智慧—博物。他認為，人的聰明才智應表現在多項智慧上，而非單一智慧，且成就表現取決於智慧與思考的交互作用。

其中，人際智慧係指能察覺並區分他人的情緒、意向、動機及感受的能力，如政治家、教師和社會工作者等等。具有此項智慧者，對他人臉部表情、聲音和動作具有敏銳觀察力，並能分辨不同人際關係衍生的眾多暗示，並針對案是採取有效且適當的反應（陳雪梅，2004）。詳細的理論內涵如表 3：

表 3  
人際智慧之理論內涵

人 際 智 慧	
定義	能察覺並區分他人情緒、意向、動機及感受的能力
外顯行為特徵	喜歡交朋友、與朋友分享喜悅、調停糾紛、樂於助人
自我成長方式	合作學習、同伴輔導、社區參與，溝通技巧、模擬
適合的職業	政治家、心理學家、哲學家

Gardner 指出，幼兒階段即是發展人際智慧的關鍵時期（陳雪梅，2004）。英國心理學家 Humphrey 認為，人際智慧是人類智能中，最重要的一面，是一種向外發展、向他人延伸的個人智慧，成功的生活往往需要仰賴人際智慧。人際智慧發展良好的人可能具有以下特點（Campbell & Campbell, 1996/1999）：

1. 與父母間互動的關係親密。
2. 易與他人產生互動，並與他人建立、維持良好的社會關係。
3. 確認並使用各種方法與人聯繫。
4. 能察覺他人的感情、思想、動機、行為與生活方式。
5. 具有影響他人意見和想法的能力，並在團體合作中努力表現，且在團體中擔任何合宜的角色。
6. 能運用語言與非語言的理解及溝通方式。
7. 接受並參考他人回饋，調適自己的行為以適應不同的情境或團體。
8. 洞悉社會或政治議題的不同觀點。
9. 偏向對人際取向之職業興趣，如：教學、社會工作、諮商與政治等方面。
10. 發展出新的社會程序或模式。

除此之外，具有良好人際智慧者，通常能將人與人之間的交互作用具體化，並且從瞭解他人及其動機，有效同理他人的情感，與他人相互學習，人際智慧是社會化的智慧，有各種表現方式；而人格典型地被分為內省與外省，大多數人介於兩者之間。個人在其他智慧協助下，可延伸人際智慧（引自江文吉，2001）。

## 貳、人際智慧的理論基礎

Gardner 提出的「多元智能理論」(multiple intelligences theory) 挑戰傳統智力理論以及標準化智力測驗，他認為現今的文化對智力的定義過於狹隘，而我們每一個人都具有這些智慧的潛能。人際智慧是多元智慧理論的一部分，為了更進一步瞭解多元智慧理論的要點，可以從以下幾方面來說明 (Amstrong, 1994 /1997; 邱連煌, 1997; 謝佩芬, 2001)：

1. 每個人都擁有此八種智慧，只是各人的智慧發展分佈情形不同，是一種獨特的組合。有些人的每種智慧皆可以達到高度發展，但對某些人而言，他們的每種智慧發展情形或許不盡理想。
2. 只要給予適當的鼓勵、機會、環境和教導，幾乎每個人的八種智慧都能達到適度的發展，超乎我們所預想的地步。
3. 智慧以多元、複雜的方式統合運作，在個人的生活經驗，任何一種智慧除極罕見特殊情形（如腦傷）之外，皆不會單獨存在。每種智慧都是與其他智慧相互配合運用，交互運作的結果就是我們的外顯行為。
4. 在某種特定智慧領域裡，對於判斷一個人聰明與否，並無一套嚴密的設定標準，因為每種智慧表現的方式是多樣化的。
5. 各項智慧有不同的發展時機，隨著類別的不同而有所差異，各種智慧的發展亦有其不同的巔峰時期，但大致遵循一定的軌跡—幼年時期開始發展，經過不同的巔峰發展階段，到了老年時期迅速或逐漸下降，以人際及內省智慧為例，其發展取決於幼兒時期。

綜合以上所述，多元智慧理論認為個體不只具備一兩種智慧，人類智慧具有多樣性與複雜性，是由各式各樣的智慧所結合的。多元智慧理論引

用神經科學的論點，結合心理研究和不同文化知識發展及使用之發現，透過具體可操作的方法或程序所得之結果，對人類智慧前能重新加以詮釋，此理論也挑戰傳統的智慧觀點，指出人類智慧是由多種能力組成，雖然多數人都擁有完整的智慧光譜，但每個人仍顯露出個別的認知特徵。

除了 Gardner 的多元智慧理論，另一與人際智慧有關的理論則是由 Sternberg 所提出。Sternberg 在他的理論架構中，將智慧分為學業智慧與非學業智慧，並且又將非學業智慧分為社會智慧與實際生活智慧（引自謝佩芬，2001），如圖 1 所示：

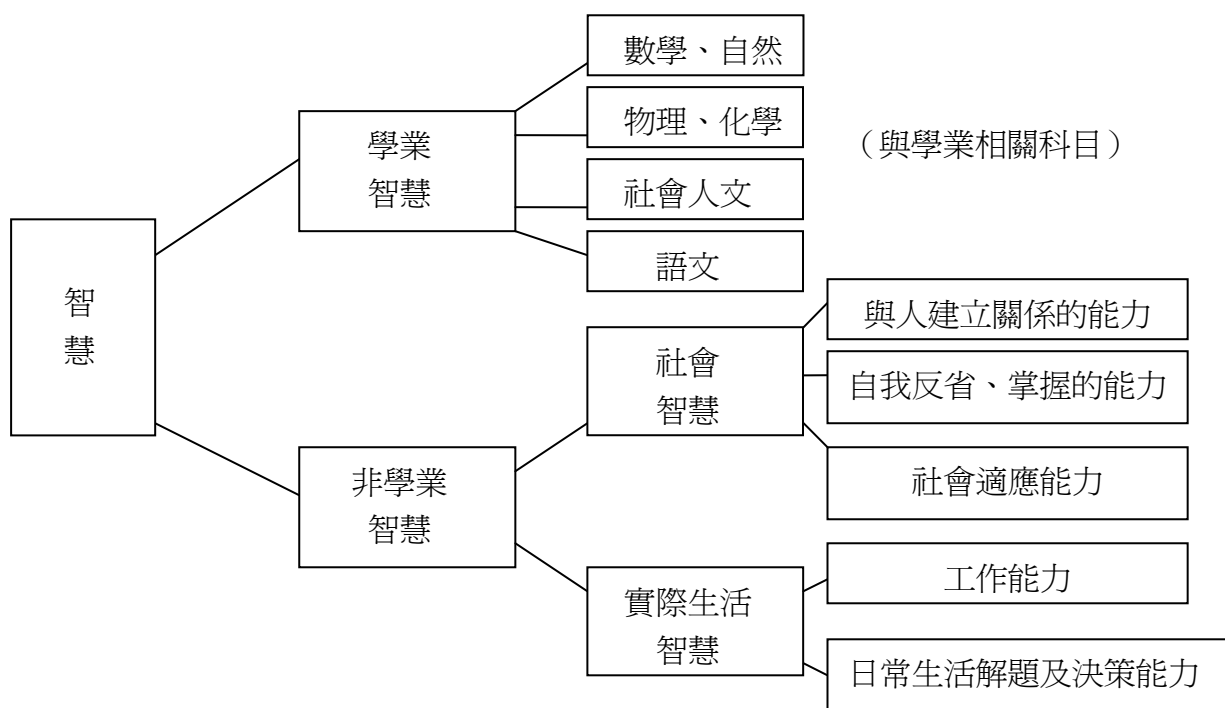


圖 1 Sternberg 之智慧理論

資料來源：人際智能量表之發展暨資優、一般以及自閉症學生人際智能之比較研究（頁 11），謝佩芬，2001，國立高雄師範大學特殊教育研究所碩士論文，高雄。



其中，Sternberg 認為社會智慧是一種社會學習認知的能力。根據許多研究智慧的學者，Strang、Wedek、Wechsler、Sternberg 及 Gardner 在解釋社會智慧的意義時，雖然有少許的差異，但是基本上他們認為社會智慧是（引自魏美惠，1996）：

1. 洞察別人心思，察言觀色的能力。
2. 與人相處，建立友善關係的能力。
3. 瞭解社會規範，言行舉止表現合乎時宜。
4. 適應新環境的能力。
5. 對於社會活動的參與力。
6. 適應社會的一種生存能力。
7. 自我認識和自我反省的能力。

綜觀 Gardner 與 Sternberg 的智慧理論，儘管 Gardner 著重智慧的內容與表現結果，Sternberg 強調智慧的思考歷程，但仍可以發現兩者都強調智慧的多元性，且必須與社會脈絡與需求結合。而 Gardner 的人際智慧概念與 Sternberg 社會智慧概念則是相當類似，皆是處理與「人事」有關的智慧能力。

### 參、人際智慧與快樂之關係

個人之人際關係品質是瞭解其人際智慧發展程度的重要依據之一。根據人際智慧理論，人際智慧發展良好的人易與他人產生互動，並與他人建立、維持良好的社會關係。人際關係存在於人類生活中，是一種生存的能力。人類的生活中有著各種不同的人際關係，其在於滿足社會性需求、發

展自我概念、促進個人成長及自我瞭解、使個人健康，其中人際相處經驗品質將會影響日後的生活態度及社會化發展（徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩，2002）。

根據國內外與人際關係有關的研究，發現良好的人際關係可以增進個人快樂感受。Bar-tur 和 Levy-Shiff（1998）的研究就發現，個體與重要他人（朋友或家人）在心理及情緒上的承諾越強，其快樂感受越高。Van、Abma 和 Rudd（2000）則曾以 1688 位荷蘭受試者為研究對象，進行縱貫性的研究，探討父母對其子女幸福感的關係。研究結果指出，父母和子女若能維持良好且穩定的關係，其子女的幸福感較高，並且發現父母親是影響子女幸福感的最重要人物。郭怡伶（1995）則是研究青少年母子互動與心理社會幸福感的關係，其研究結果顯示母子間良好的互動型態及溝通品質，對青少年心理社會幸福感具有正面的影響。

另外，涂秀文（1999）也曾以國中學生為研究對象，探討人格特質、人際關係及快樂的相關研究。其結果發現，國中生獲得快樂的來源以「友伴參與」的層面最高，「家庭關係」則可以有效預測快樂的來源及快樂的程度。顏映馨（1999）以高雄地區的大學生為對象，探討大學生人際親密、生活風格與幸福感的關係。研究結果發現，高人際親密的大學生幸福感較高。劉敏珍（2000）也曾針對高雄市 65 歲以上老年人為樣本，探討老年人之人際親密、依附風格與幸福感的關係。其結果指出，高人際親密之老年人幸福感較高，且對整體幸福感有較高的預測力。

針對教師人際關係的部份，鍾育琦（2001）以質化研究的方式探討國小教師在班級上所遭遇的可能親師衝突的情形和因素，發現教師在面臨親師衝突時，容易有負面情緒。郭丁熒（1998）的研究也指出，專業和情感

的社會支持，是影響教師角色知覺差距的重要因應資源之一，「專業支持」指的是來自行政長官、學者專家、同事或社會大眾的支持與協助；「情感支持」指的是來自家人、親友、同學、學生或家長的支持與協助，此兩種支持都有助於減少教師因面對理想與實際角色間差距所帶來的負面情緒。

由上述研究可以瞭解人際關係與快樂有關，人際關係良好的人通常比較快樂，因此，如何增進人際關係品質則成為重要的課題。然而研究顯示，具有良好的人際溝通能力將有助於人際關係的發展。Verderber (1995) 認為良好的人際溝通，可以滿足社會互動的需求、滿足自我肯定的需要、增進心理健康與幸福感。人際溝通也可以滿足個人與他人互動的人際需求，使個人獲得關懷、接納與尊重，個人將不會感到孤單和寂寞，並且進一步幫助個人認識自己。

由上述研究可以發現，良好的人際關係不僅可以形成有效能的社會支持力量，也深刻地影響個人的心理感受。雖然，人際智慧的概念並不全然等同於人際關係或人際溝通，但依據人際智慧理論，擁有高度人際智慧的人，通常也會擁有良好的人際互動模式與人際溝通技巧，因此可以推測，若是人際智慧發展良好，將會促使個人與他人建立良好的人際關係，而良好的人際關係則是會使個人感到較為快樂與幸福。為了證實此一推論，本研究認為有進一步深入探討的必要性。

## 第四節 需求困擾

### 壹、需求的概念

廣義而言，需求（needs）與趨力及動機兩者內涵相同，是用來表達個體行為的內在原因或內在動力；狹義而言，趨力適用已表明原始性或生理性的動機，需求有時則是形成趨力的原因，有時則是表示不同的動機。當個體在生理上呈現匱乏狀態，體內均衡作用必須加以調節，個體本身即會感到需求的存在（張春興，1994）。心理學家也將個體內在的驅策力（urges）給予不同的名稱如：希望（wishes）、欲望（desires）、需要（wants）或需求（needs）（尹美琪，1988）。

張氏心理學辭典（1989）對於需求的解釋為：

#### 1.促使個體行為的內在動力

認為「需求」、「動機」和「趨力」三者可視為同義詞，視需求為形成驅力與動機的原因，因需求而產生趨力；因趨力而產生動機。三者彼此連續，界限不易劃分。

#### 2.需求是個體內在的一種匱乏狀態

此種匱乏狀態，在性質上可能是生理方面的，例如缺某種維生素或礦物質；也可能是心理方面的，例如缺少文化陶冶或自幼乏人愛護。此種匱乏狀態即使存在，也未必構成促使個體表現某種行為的內在動力。

由上述對需求定義的探討，需求可能來自於生理上的趨力，或是心理上的動機，隱晦而不外顯的心理過程，需藉由行為才能達到滿足。而對於

需求的探討，應該要兼顧個體內在的自我狀態與外在環境（蘇建璋，1999）。

## 貳、需求的理論基礎

在心理學的領域中，不同學派的心理學家，對於人類需求有其不同的看法。根據人格動機需求的概念，所謂的人類動機，所指的就是人類的基本心理需求。Freud 的精神分析學派相信人類動機來自於慾力能量(libidinal energy)，且慾力是人類共同的基本需求，這種重要的心理需求在人格的發展會以不同的型態出現。Adler 則是認為人是被兩股一直循環的力量所激勵，一是克服自卑的需求；二是超越自卑感，追求卓越的需求。Frankl 以臨床心理治療的經驗，以及對存在主義思想的研究，強調追求生活的意義才是所有人類的基本心理需求。Horney 則認為缺乏溫暖與支持的生活環境使個人產生孤獨感，並且形成基本焦慮(basic anxiety)，為了消除此種焦慮，個人必須尋求可信任的環境與良好的人際關係，因此，追求安全感是人類的心理需求(Liebert & Liebert, 1997/2002)。

人際需求理論學家 Schutz 認為人皆有情感(affection)、歸屬(inclusion)與控制(control)等三種基本需求。情感需求是指個人有付出情感與獲得情感的期望，並且運用語言和非語言的方式表達情感；隸屬需求是指個人有被他人認同接納，在群體情境中產生隸屬的需求，想要與他人建立與維持一種滿意的相互關係需要；控制需求是指個人希望能成功地影響週遭人事的欲望，在權力問題上與他人建立並維持滿意關係的需求。簡言之，人際需求理論認為，人際關係是個體的基本需求，Schutz 認為人際的需求，並不能只靠單方面的努力，而是與他人產生互動以滿足人際需求（引自徐

西森等，2002)。

Deci 和 Ryan (2000) 所提出的自我決定理論則是認為，自我動機和人格整合的基礎，來自於人類固有的成長傾向和天生的心理需求，所謂的心理需求，則包括自主、聯繫和勝任感。自主感需求是指個體乃行動的發起者，內含選擇的意念以及外在的行為、行動，是自我統合一致的；聯繫感需求是指個體在生存的特定社會情境下，可以感覺歸屬與他人有所聯結，是一種共有的感覺或與他人間的親密感；勝任感需求是指個體希望可以與周圍環境產生有效且熟練的互動。

Alderfer (1972) 提出 ERG 理論，認為人類需求可簡化為生存 (existence)、關係 (relatedness) 與成長 (growth)，生存需求指個體對各種生存所需的必需品；關係需求指個體尋求良好的人際關係、愛與隸屬的認同感受，及他人分享思想和情感的慾望；成長需求指個體努力追求個人心理成長，獲得自我發展和自我實現的慾望。

Murray (1938) 所提出的需求壓力理論 (need-press theory) 所著重的是壓力與現實環境對需求的影響。其將需求視為一種引發行為的內在力量，並將需求分為基本和次級需求 (primary and secondary need)、反應和內發性需求 (reactive and proactive need) 等兩類。基本和次級需求主要是尋求生理與心理需求的滿足，反應和內發性需求是除了生理上的需求外，還追尋安全的需求。

Maslow (1970) 對人類動機抱持「一個整體而又分層」的看法，認為人類行為是由需求所引發，當較低層次需求獲得滿足時，較高層次的需求將隨之而生。Maslow 主張人類有七種主要需求，依序為生理需求、安全

需求、愛與隸屬需求、尊重需求、知識與理解需求、審美需求以及自我實現需求。各種需求是彼此關聯的，且需求間關係的變化，與個體天生擁有且與其生長環境息息相關的。因此，想要瞭解個人的動機，則須兼顧下列三項事實：

- 1.需求的滿足是循序漸進、按部就班的，不可躐等躁進，否則需求將難以滿足。
- 2.人類需求具有高低層次的階層關係。
- 3.人類追尋的需求，雖有文化的差異，但基本上是一致的。

有鑒於Maslow學說在教育界的普遍應用，以下針對需求層次論作進一步之介紹（引自楊百川，2001）：

### 一、生理需求（physical needs）

是最低層次的需求，即維持個體生存及處於均衡狀態所需要的各項資源，例如人對空氣、水、食物、性、睡眠以庇護等有極強烈的需求，以及逃避痛苦或獲得愉悅的感受。Maslow認為生理需求是所有需求中最基本且最具優勢的需求，並且會支配個體的思想與行為，直到生理需求獲得適當的滿足為止。

### 二、安全需求（safety needs）

是指個體尋求保護及免於害怕與威脅，從而獲得安全感的需求。Maslow認為，當個體面對一個無法應對的刺激或情境時，個體容易有受威脅或恐懼的感受，所以個體會尋求安全環境與安全感受的需要。值得一提的是，若是在幼年時期就常處於能滿足安全感的環境中，而因此變得

堅強，那在以後的生活中無論遇到何種威脅與恐懼，依然可保有安全感及堅強的性格以忍受需求挫折。

### 三、愛與隸屬需求 (love and belongingness needs)

此需求亦稱為「社會性需求」(social need)，亦即感受到被他人接納的及成為所屬社會環境的一份子，當中包括感情、歸屬、關懷、支持與友誼等需求。Maslow 認為愛與隸屬需求的產生，是在生理與安全需求獲得滿足之後，個體於滿足前兩者的需求後，行為及思想自然都不會處於尋求食物或安全的情境中，而且在人類無法離群索居的天性驅使下，尋求眾人接納以及拓展人際關係的需求傾向便油然而生。因此愛與隸屬需求的滿足，將是造就人際互動及社會建立的穩固基石。

### 四、尊重需求 (esteem needs)

Maslow 認為此需求可分為兩類，包括自尊需求（或稱為成熟需求）以及名譽需求（或稱為威望需求）。前者是指個體對自身能力、實力、成就及自信心等有價值肯定的需求；而後者則是指個體具有被認可、被接受或被他人所肯定、尊重的優越需求。Maslow 也認為，個體若要對自身的能力有信心、能肯定自我價值、能適應社會上刺激或挑戰的生活、充分掌握自我主權，以及感到心胸坦蕩，必須先贏得他人由衷的價值認同。換言之，自我尊重建基於他人尊重，而尊重之意乃是定義在真誠 (genuineness) 與當之無愧 (deserved respect) 之上。Maslow 曾表示，尊重需求是最穩定，也是最健康的自尊，是以別人給他應得的尊敬為基礎的，而不是來自外在的名聲、榮譽或諂媚。



## 五、知識與理解需求 (knowledge and understanding needs)

此需求又稱為認知需求 (cognitive needs)。Maslow 認為精神健康的人有一個特點就是好奇心，所以對於知識和理解需求，不僅將其定義為尋找意義，且其假設人有一種理解、組織、分析事物，使事物系統化的欲望，一種尋找諸事物之間的關係和意義的欲望，以及一種建立價值體系的欲望。

## 六、審美需求 (aesthetic needs)

此需求又稱為情意需求 (conative needs)，意指個體追求對稱、系統、結構及完備，以獲致美感經驗，並使生活更富情趣的需求。雖然審美觀念不像其他需求那般強烈，亦對個體生存不具任何重大影響，但只有個體具有追求與創造美感的需求傾向，個人、社會與國家才會走向更健康的道路。

## 七、自我實現需求 (self-actualization needs)

自我實現需求指的是個體不斷地實現自己的潛能，進而促使自己達成目標，並邁向真善美至高人生境界的需求。依據 Maslow 的觀點，自我實現是個體人格發展的歷程，能夠自我實現者通常具有下列的人格特徵：

- (一) 能有效地知覺現實，並持有較為實際的人生觀。
- (二) 悅納自己、他人及所處的環境。
- (三) 言行舉止發自內心，而不矯揉造作。
- (四) 行其所當行，而不考慮一己之私。
- (五) 風度良好並保持隱私的需要。
- (六) 獨立自主，而不隨俗。
- (七) 不斷以新奇的眼光欣賞與體驗人生。

- (八) 在生命中曾有過引起心靈悸動的生活經驗。
- (九) 民吾同胞，並具有為人服務的使命感。
- (十) 有至深的知交以及親密的家人。
- (十一) 具有民主風範，尊重他人。
- (十二) 有道德觀念，行善去惡，絕不為達目的不擇手段。
- (十三) 具有哲理而非敵意的幽默感。
- (十四) 富有創造力。
- (十五) 不受傳統文化及環境的束縛。
- (十六) 對生活環境有時時改進的意願與能力。

自我實現論點的另一重要理念是高峰經驗 (peak experience)，即個人達到自我實現的境界時，所經驗到的一種臻於頂峰而又超越時空與自我心靈滿足感及完美感。因此，唯有真正能自我實現的人，才能感受到此美好的經驗。

Maslow 將生理需求、安全需求、愛與隸屬需求和尊重需求統稱為匱乏需求 (deficiency needs)；而知識和理解需求、審美需求與自我實現需求則統稱為成長需求 (growth needs)。按 Maslow 的觀點，成長需求對個體的生存雖然比較不具直接性影響，但成長需求是由個體自我追尋而獲致滿足，其不僅把人類最真實根本的一面充分展露，亦藉由個體內在激勵實現存在價值的方式，並提昇並擴展人生的生命的意義 (Maslow, 1970；李坤崇, 1988)。因此，成長需求又稱為超越需求 (meta-needs)，乃是相對於匱乏需求而言。並且，成長需求的發展需建立在匱乏需求之上，但成長需求一旦穩定建立之後，則可獨立於匱乏需求之外，不受匱乏需求滿足的支配影響。Maslow 的需求層次理論如圖 2：

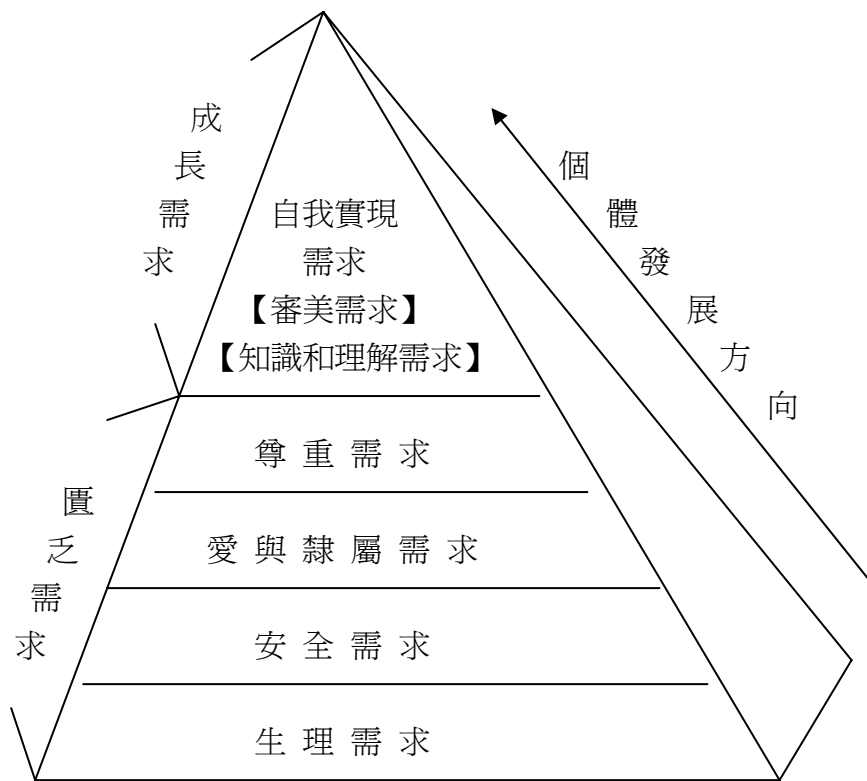


圖 2 Maslow 需求層次金字塔

資料來源：“馬斯洛心理需求順序與變化之探討”，李坤崇，1990，輔導月刊，5、6（26），19。

根據上述理論，可以瞭解 Maslow 對人性抱持樂觀積極的態度，強調個體具有邁向充分成長、和自我實現的自然趨勢，且假定人類需求具有統整性、層次性、一貫性和向上發展的動態性。不僅有助於個體對自己的瞭解，也能激發其追求自我實現的動機。

### 參、需求困擾的意涵

需求困擾是指個體面對週遭外在環境或自我內在環境時，缺乏某些事物所引起的匱乏狀態或力求自我超越過程衍生的困惑（李坤崇，1994）。根據李坤崇（1994）的「教師需心理求理論模式」，教師個人內在結構和教師在學校環境中的工作滿意度，是影響教師心理需求的兩大向度。個人的內在結構包括自我概念、教學態度和屬性變項等因素：教師對自己的看法、態度、意見和價值判斷的綜合會產生正向或負向的自我概念；教師對學生接受或抗拒權威的態度、對訓導問題的態度、對學生心理發展、對教育原理的瞭解和對教師職責的體認則會產生優劣的教學態度，因此教師對個人認知、對教育事業的認知當會影響其需求的滿足。教師在學校環境中的工作滿意度包括教師對個人待遇、升遷、進修和設備的滿意度及教師對於學校人際關係、學校上層領導、學校社會讚賞和學校成就發展的滿意度。

教師尋求需求滿足若遇到阻礙，可能會產生目的性行為或逃避性行為。目的性行為是指教師朝既定需求目標邁進，但易形成需求困擾；逃避性行為是指教師降低需求層次，讓自己處於均衡狀態。教師面對需求困擾所採取的因應策略，影響心理健康甚鉅，若教師採取的因應策略有效，則會獲得需求滿足；若因應策略無效或外界的威脅過於強大，且遭受長期或嚴重困擾，則會產生心理疾病。

以 Maslow（1970）的需求層次論而言，基本需求滿足與否對個體發展和身心健康影響甚鉅。若是遭遇生理需求困擾，個體可能會產生難以彌補的身心疾病，如飲食過量、喝酒過度或性行為浮濫等過度沉溺生理需求的現象。若是遭遇安全需求困擾，個體易產生焦慮症、恐懼症等病態人格

徵候，或是信仰無稽的習俗或轉而逃避任何冒險，變得事事裹足不前。若是遭遇愛與隸屬需求困擾，個體會感到空虛、孤獨和寂寞且無法建立良好的人際關係，或是適切地表達情感和培育穩固的親密關係。若是遭遇尊重需求困擾，個體會缺乏自我價值感與正向積極的自我感受，喪失自信心，產生自卑感、憂鬱症和自我喪失症。若是遭遇存在需求困擾，個體會感到生活缺乏意義，喪失人生目標，生活平淡而無創意，潛能無法發揮，並且會發現自己失去追尋藝術美的動力與探討知識奧秘的渴望。

#### 肆、建設性思考與需求困擾之關係

根據 Maslow 的需求層次理論，個人的需求滿足來自於生理、安全、愛與隸屬、尊重、知識和理解、審美以及自我實現等方面。Epstein 和 Meier (1989) 從實證研究的結果發現，建設性思考量表 (CTI) 中的整體建設性思考、情緒的因應與行為的因應等三個分量表，與愛情、社會關係或人際關係有正相關。Hurley (1990) 的研究也指出，建設性思考與自我評價和他人的評價皆達顯著正相關。Gschwandtner (1990) 在研究成功的企業主管與政商名流的建設性思考之後發現，在人際關係上，兩者都喜愛友善合作而排斥惡性競爭，本身具有影響力且受人愛戴；在個人方面，兩者都很重視家庭生活，對婚姻、性、家人及社交活動也較為滿意。由上述的研究可以發現，建設性思考會影響個人是否受到接納、支持、讚美與關愛，以 Maslow 的需求層次論而言，則是表示其愛與隸屬需求得到滿足。

除此之外，研究也指出建設性思考與生理需求有關。醫學上已證實無形的思考會影響人的健康 (Epstein & Brodsky, 1993)。Peterson、Seligman 與 Vaillant (1988) 對 95 位哈佛學生長期追蹤到中年的研究發現，在四十

五歲以前，其思考模式與健康情形並無太大關係，但是到了四十五歲以後，傾向負向思考的受試者健康情況則普遍惡化。在成功的企業主管與政商名流之研究中，他們較一般的上班族表現出較佳的情緒調整以及身體健康，較少焦慮、抑鬱與生氣，也很少有失眠、頭痛、胃痛或肌肉酸痛等症狀。一份針對吸毒者的研究發現，破壞性思考常是身體的殺手，例如「持續的氣憤」會傷害心臟血管系統；「無助」和「抑鬱」則是會削弱人的免疫系統，反之「樂觀傾向」則會幫助疾病的康復（引自陳武雄，1995）。

建設性思考也與尊重需求有關。尊重需求包括自尊需求與名譽需求。自尊需求指個體對自身能力、實力、成就及自信心等有價值肯定的需求，名譽需求則是指個體具有被認可、被接受或被他人所肯定、尊重的優越需求，因此，個人若是在工作表現上獲得成就，即能滿足尊重需求。根據 Ashton（1984）針對教師教學自我效能的研究，發現低教學效能的形成若是來自「普遍的無助感」，個體就會將教學的責任歸諸於外在因素，以致在情意的反應較無衝突現象，但仍無法全心投入教學工作；至於低教學效能若是來自「個人的無助感」，個體不但對自己的教學能力缺乏信心，也會感到自責與沮喪，並且形成工作上的壓力，甚至有罪惡感。由上述可知，悲觀、無助和沮喪是造成低教學效能的原因之一，這與建設性思考中的「天真的樂觀」及「迷信的思考」所產生的效應是相對或相似的。簡言之，教師若是以破壞性思考的方式，將低教學效能的原因歸咎於個人因素，則會導致其對工作能力感到自卑、無助與罪惡，進而得不到成就感，導致尊重需求無法獲得滿足。

綜合以上理論，發現建設性思考良好者，不僅常能擁有良好的人際關係、家庭生活與社交生活，滿足愛與隸屬的需求；也能維持身心的健康，滿足生理的需求；更會影響個人對工作能力的看法，滿足尊重的需求，可

見建設性思考與需求滿足有所關聯。

## 伍、人際智慧與需求困擾之關係

人際智慧能力包括良好的人際覺察能力、人際溝通能力以及人際互動能力等等。其中，人際溝通的目的主要是建立人際關係，藉由溝通的過程，可以達到的目的包括：增進學習機會、相互關係的建立、相互影響對方、達到休閒目的以及達到助人效果。而良好的人際溝通，則可以發揮以下功能（Verderber, 1995；余緹湄，2003）：

### 一、心理功能

主要功能是可以滿足社會互動的需求，滿足自我肯定的需求，以及增進心理健康與幸福感。在心理功能方面，人際溝通滿足個體與他人互動的人際需求，讓個體獲得關懷、接納與尊重，不會感到孤單與寂寞，並且進一步幫助個體認識自我。

### 二、社會與決策功能

主要功能是可以與他人發展和維持各種人際關係，影響他人或接受他人影響，增進個人及團體效能，預防及解除自我與人際衝突。在社會功能方面，藉由和他人的互動，個體能建立、維持和改變各種社會關係，其中包括朋友、同事和夫妻等，並從中獲得社會支持與社會地位；在決策過程中，個人在一天中時時都在做決定，有些是由自己決定，有些則是與別人共同討論之後所形成的決定，而在決策的過程中，溝通具有相當重要的關鍵力量。

根據人際需求理論，一種關係是否開始建立或維持，全賴雙方所符合的人際需求程度。Schutz（1966）提出情感、歸屬與控制等三種需求，皆是強調良好的人際關係為人類的基本需求，在人與人之間的互動中，這些需求以動態的模式在影響人們彼此的關係，也維持一定的平衡。

Adler（1979）的社會興趣理論（social interest）是指個體知覺到自己是人類社會中的一份子，以及個體處理社會事務的態度，包括為人類求得更美好的未來。因此根據 Adler 的看法，人類的社會興趣是與生俱來的，但需要訓練與輔導才能加以發揮。隨著社會興趣的培養，個體的自卑感與疏離感會逐漸消失，當個體能在社會中找到定位，感覺安全，被人接納，並自覺有價值、有貢獻時，才能感到生命的韌性，朝向光明面發展。

根據上述的論點，發現人際智慧中的人際溝通技巧，與個人在人際關係中的親和需求、地位需求與尊重需求有密切關係。另外，社會興趣理論也說明，克服自卑感的需求與追求卓越的需要，會促使個體增進人際關係以培養隸屬感，因此，可以發現人際智慧的運用確實會影響需求滿足情形。

## 陸、需求困擾與快樂之關係

各類需求的滿足對個體的健康與成長有其助益，身心健康且能夠時時自我成長的人，不僅能擁有較佳的生活品質，心情也能常保持愉快。不過，若需求未能獲得滿足，亦會造成一定的影響，Maslow（1970）於探討需求發展過程時就表示，人類所有行為皆是由需求所引起，且強調心理需求必須獲得滿足，個體才會朝健康的方向發展，在認知方面，可使個體的思考更富創造力，並且更能知覺到自身的獨特性；在情意方面，可使個體的情



緒狀態更正向與豐富，愛情與親情生活更美滿，人際關係更良好，以及日常生活更和諧與完美；在人格特質方面，可使個體越趨向仁慈、和善、自尊自重、負責、自信、真誠以及胸襟開闊等特質；在人際關係方面，則可使個體對他人更尊重和友善，並且更能接納多元的價值觀。若是受到嚴重挫折，則個體有可能會產生疾病，甚至會讓個體趨向消極、悲觀的想法，而產生異常的人格特質（楊百川，2002）。由此可知，縱使滿足需求是成長的基礎，個體也不能小覷需求受到挫折可能帶來的巨大影響。

除了 Maslow 的需求層次論，Bettencourt 和 Sheldon（2001）研究個人擔任社會給予的角色中，自主感需求與聯繫感需求如何獲得適當的滿足。結果發現，其社會角色越能表現自主與聯繫的感受，其幸福感越高。Sato（2001）的研究則指出，個體若是能夠實現社會中的義務角色責任，並且與他人維持和諧關係獲得接納感，就可以對自我維持較正向的看法。Gray（1990）的研究也表示，婦女知覺到丈夫支持，與其幸福感、生活滿意有實質關係。胡中宜（1996）探討台北地區保護管束少年的福利需求滿足，結果發現，受保護管束的少年，其生活保障需求、保護照顧需求及休閒育樂需求獲得滿足，將可提升其快樂與幸福感受。

跟據快樂的需求滿足理論，個體的快樂感受主要來自於個人需求滿足，當個體需求獲得滿足時，個體便會產生快樂的感覺；若是個體內在的心理需求長期無法獲得滿足時，個體便會有不快樂的感受（廖梓辰，2002）。在相關理論中，「目標理論」便假設人都具有一個內隱的需求模式為其行為的基礎，個人理想的達成會帶來快樂的感受。而根據「苦樂交雜理論」，若個體長期處於需求被剝奪的感受中，一但需求獲得滿足，所伴隨而來的快樂將越強烈（Diener, 1984）。另外，「活動理論」裡強調個人藉著參與社會活動的互動過程，如工作、運動及休閒等，發揮個人的潛能

以滿足個人的需求，並進一步產生正向的成就感和價值感，此即為快樂的感覺（Diener, 1984 ; Argyle, 1987）。

根據上述理論，可以發現需求滿足程度增加時，個體的身心健康程度會隨之增加；若是需求長期受到挫折，會形成惡形循環，導致身心健康每況愈下，而身心健康與快樂是息息相關的。因此，個人需求滿足與否，確與個人的快樂有關。

## 第五節 研究假設

本研究根據文獻探討的結果，及本研究所欲探討的問題，形成研究假設如下：

### 壹、建設性思考與需求困擾、快樂之關係

假設一：不同建設性思考能力之國中教師，其需求困擾有差異；即建設性思考能力較佳之教師，其需求困擾程度較低。

假設二：國中教師的建設性思考指標與其需求困擾指標有相關。

假設三：不同建設性思考能力之國中教師，在快樂三個向度有差異；即建設性思考能力較佳之教師，在快樂感受、快樂條件及快樂活動的得分均較高。

假設四：國中教師的建設性思考指標與其快樂三個向度的指標有相關。

### 貳、人際智慧與需求困擾、快樂之關係

假設五：不同人際智慧能力之國中教師，其需求困擾有差異；即人際智慧能力較佳之教師，其需求困擾程度較低。

假設六：國中教師的人際智慧指標與其需求困擾指標有相關。

假設七：不同人際智慧能力之國中教師，在快樂三個向度有差異；即人際智慧能力較佳之教師，在快樂感受、快樂條件及快樂活動的得分均較高。

假設八：國中教師的人際智慧指標與其快樂三個向度的指標有相關。

### **參、需求困擾與快樂之關係**

假設九：不同需求困擾程度之國中教師，在快樂三個向度有差異；即需求困擾程度較低的國中教師，在快樂感受、快樂條件及快樂活動的得分均較高。

假設十：國中教師的需求困擾的指標與其快樂三個向度的指標有相關。

### **肆、建設性思考、人際智慧、需求困擾與快樂之關係**

假設十一：國中教師的建設性思考、人際智慧與需求困擾能有效聯合預測其快樂感受、快樂條件及快樂活動。