

國立臺灣大學理學院心理學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Master Thesis

卸下心中的石頭：

自我省察修養觀與寬恕心理之關係

The Influence of Self-Reflection Cultivation on
Forgiveness



Kai-Yun Luo

指導教授：朱瑞玲 博士

Advisor: Ruey-Ling Chu, Ph.D.

中華民國 100 年 6 月

June, 2011

摘要

過去研究指出寬恕有助於我們的身心健康，且有許多西方文獻探討親密程度、道歉、同理心等影響寬恕的因素，但卻鮮少有文獻探討在華人文化中影響我們寬恕的因素。本研究進行兩個實徵研究，探討台灣高中生的自我省察修養觀對於寬恕心理的影響，並檢驗寬恕在自我省察修養觀與幸福感之間是否具有中介效果。研究一結果顯示，較重視自我省察修養觀的學生，在面對傷害故事情境時，其寬恕程度較高，且寬恕程度具有中介效果，自我省察修養觀會透過寬恕，進一步影響學生的幸福感，因此在研究一中，初步確認自我省察修養觀對於寬恕心理的影響，及寬恕之中介效果。研究二更進一步了解，自我省察修養觀對於寬恕程度的影響力，在其他影響寬恕的因素相較之下，是否依然存在。結果發現，即使加入事件發生時間、親近程度、事件嚴重程度、道歉與否、同理心與社會期許等因素共同預測寬恕，自我省察修養觀對於寬恕程度依然有顯著的預測力，且自我省察修養觀對於幸福感的影響，依然會經由寬恕部分中介。本研究從華人文化脈絡出發，揭示了儒家文化省察修養觀對於寬恕心理之特殊影響性，並以過去的文獻與發現來討論研究結果，最後提出研究的限制與未來可行之研究方向。

關鍵詞：寬恕、修養、幸福感。

The influence of self-reflection cultivation on forgiveness

Kai-Yun Luo

Abstract

Literature shows that forgiveness is often assumed to be adaptive for psychological adjustment following interpersonal transgressions. In addition, there are literatures inquire into the factors that influence forgiveness, like closeness, empathy and apology. However, few literatures explore the possibility of the influence factor in Chinese culture. This study conducted two empirical researches to investigate how self-reflection cultivation influence forgiveness in Taiwanese senior high school students and explored the role of forgiveness in the relationship between self-reflection cultivation and well-being. The result of Study 1 shows that the student who values self-reflection cultivation, has a higher degree of forgiveness. And forgiveness is a mediator between self-reflection cultivation and well-being. Study 2 further to explore the influence of self-reflection cultivation on forgiveness with other factors. Result shows that the effect of self-reflection cultivation is remaining when other factors exist. This study shows forgiveness is influenced by self-reflection cultivation from Chinese perspective. This study discussed these findings with literatures and suggested the possible limitations and practicable orientation of researches in the future.

Keywords: forgiveness, cultivation, well-being.

目錄

第一章 緒論	1
第一節 寬恕的心理學概念	2
第二節 自我省察修養觀	11
第三節 研究目的	15
第二章 研究一	17
第一節 方法	17
第二節 結果	20
第三節 討論	22
第三章 研究二	24
第一節 方法	24
第二節 結果	28
第三節 討論	36
第四章 綜合討論	41
參考文獻	46
附錄	54

表目次

表一 傷害嚴重程度、省察修養、寬恕程度、幸福感之描述統計.....	20
表二 傷害嚴重程度、省察修養、寬恕程度及幸福感之相關.....	20
表三 傷害嚴重程度、自我省察修養觀與寬恕程度預測幸福感.....	21
表四 人際受創經驗相關因素次數分配.....	29
表五 研究二省察修養、寬恕程度、幸福感、同理心、社會期許、傷害嚴重程度及親密程度的描述統計.....	30
表六 省察修養、寬恕程度、幸福感、同理心、社會期許、傷害嚴重程度、親近程度、道歉之相關.....	31
表七 自我省察修養觀與寬恕程度對於幸福感之預測.....	33
表八 同理對於寬恕程度之影響.....	35



圖目次

圖一：研究一架構圖.....	16
圖二：研究二架構圖.....	16
圖三：研究一中介效果.....	22
圖四：研究二中介效果.....	34
圖五：同理與傷害程度之交互作用.....	35



第一章 緒論

「超越傷痛的唯一方法就是原諒傷害你的人」，這是最近熱門偶像劇中，女主角的一句台詞，在網路上引起許多的回響，也點出當我們面對傷痛時，原諒具有不可忽視的力量。現實生活中，難免會遇到大大小小的人際傷害事件，小則因他人的一句話讓我們感到受傷，大則可能因為他人的不當行為而讓我們蒙受某些損失。當我們遭受這些傷害時，心中不免感到憤怒不平或是傷心沮喪，該如何在這麼不平靜的心情當中面對傷害我們的人，著實考驗著我們的智慧。有些人會對傷害者懷恨在心，對於傷害事件遲遲無法釋懷，如此一來便讓自己置身於負向情緒當中，如同在心中背負著石頭，人生道路走來格外沉重，時間一久，甚至可能影響我們的身心健康。相反的，原諒能讓我們放下過去所遭受的痛苦和背棄，也卸下我們一直背負著的傷痛和仇恨，如果我們能以這種正向的態度來面對與處理人際互動中的傷害事件，可能會為我們的生命帶來不同的結果，如同證嚴法師在靜思語中所言：「寬恕他人就是善待自己。」寬恕一直是我們文化中自古流傳之待人處事的美德，以包容的心來面對他人的過錯，不僅是宗教教誨，也是社會期許。

寬恕無疑是給他人和自己的禮物，但一旦受到傷害要如何寬恕？尋找能夠增進寬恕的特質則是本研究所關心之處。過去研究強調「同理」(empathy)是影響寬恕的核心因素 (McCullough, 2000; Worthington, 1998)，但在傷害事件當中，受傷害者即使原本有能力同理別人，也可能因傷痛，使得被傷害者無法發揮同理心，站在對方的立場思考。在華人文化的薰陶中，自我省察修養觀所表徵的是一種回歸到自己本身，從自我的反省與覺察中去提升自己品德修養的價值觀，這與同理心是從傷害者的立場思考和感覺不同，自我省察修養觀是從自己的角度出發，重新檢視自己與傷害事件之間的關係。因此本研究想要探討的是，以西方基督新教

倫理建構的同理概念對寬恕的作用是否有跨文化普同性？除了同理感受之外，在華人文化中所蘊涵的自我省察修養觀對於寬恕是否也具有預測力，同時也檢驗寬恕在自我省察修養觀與個人主觀幸福感之間的中介效果。

第一節 寬恕的心理學概念

寬恕的定義與測量

寬恕（forgiveness）議題原本只受宗教與哲學領域的學者所關注，在早期心理學的研究中是個完全被忽略的領域，不論是歷久不衰的佛洛伊德理論，或是後來興起的行為主義學派，皆沒有任何關於「寬恕」的論述。直到 1980 年代以後，關於寬恕的討論才在心理學研究中逐漸增加，Seligman 與 Csikszentmihalyi（2000）所提倡的正向心理學，主張在生活中發揮個人的長處與實現美德，是獲致真實的快樂之方法，寬恕也列為其中 24 項長處之一，因此有越來越多學者關注於寬恕議題。

過去雖有多位學者致力於了解寬恕的概念意涵（Enright & North, 1998; Kearns & Fincham, 2004; Lawler-Row, Scott, Raines, Edlis-matityahou, & Moore, 2007; McCullough, Exline, & Baumeister, 1998），但對於寬恕的定義還是一直存在著分歧，不同的學者在進行研究時，傾向從不同的觀點切入來定義寬恕。大致上可從兩個觀點來看，一是寬恕具有人、己兩個改變面向，二是寬恕包含情緒、認知與行為三個層面的改變。針對寬恕包含「個人內的改變」與「關係間的改變」兩個面向，Baumeister、Exline 及 Sommer（1998）認為，由於寬恕牽涉到傷害者與被傷害者雙方，因此當我們在理解寬恕時應包含「受傷害者個人」與「雙方關係」這兩個面向。受傷害者個人面向指的是受傷害者個人內（intrapersonal）的改變，例如個體情緒狀態的轉變；關係面向指的則是在雙方關係中是否有某些社會行動（social action）的改變，也就是一種人際間（interpersonal）的改變，例如受傷害者與傷害者的相處不再充滿敵意與報復。除此之外，他們也進一步指出「完全的寬恕」（total forgiveness）必須包含個

人內的改變與人際間的改變兩者在內，缺一不可。Worthington（2005）在《*Handbook of Forgiveness*》一書中也採用相同的看法，認為寬恕確實包含個人內改變與人際間改變這兩個特性。

Enright 即採用 North（1987）對於寬恕的看法，認為寬恕是指個體自願放棄自己對於傷害者的負向情感與負向認知，改用同情與愛的方式與對方重新相處。所以 Enright 及其研究團隊認為寬恕的發生包含認知、行為及情緒三個層面，也就是一種將負向的「思考」（thought）、「行為」（behavior）和「感受」（affect）轉變為正向的過程（Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989）。McCullough 的研究團隊則認為寬恕的本質是個體在動機上有了利社會的轉變，他們將寬恕定義為「在特殊人際脈絡底下，對傷害者所產生的一種個人內的、利社會的轉變」，因此 McCullough 和他的同事們將寬恕視為一種「動機的再導向」（motivational re-orientation），其中包含三個動機成分，分別是報復和逃避動機的減少，以及仁慈動機的增加（McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000）。而 Worthington（2005）則重視情緒的部分，他提出兩種原諒的歷程，一種是果斷性寬恕（decisional forgiveness），意指個體對於傷害者產生了行為意圖及動機上的改變；另一種是情感性寬恕（emotional forgiveness），是將負向、不原諒的情緒改用正向的情緒取而代之的歷程。Worthington 認為果斷性寬恕的發生通常會先於情感性寬恕，但若只停留在動機和行為上的原諒，沒有情感性改變的話，這樣的原諒並不完整，唯有受傷害者真正經歷情緒轉換，不再感到憤怒與不原諒等負面情緒，這樣的寬恕才算完整。另外，Snyder 等學者則從認知的角度來定義寬恕，認為寬恕是個人對於過錯事件或是傷害者進行「重新架構」（reframing）的過程，在過程中，受傷害者能將負向的過錯事件、傷害者甚至是事件造成的結果轉為中性或正向的思考（Thompson et al., 2005）。

雖然過去學者對於「寬恕是什麼」缺乏共識，但普遍來說，研究者都同意寬恕與饒恕（condoning）、開脫（excusing）、赦免（pardon）、遺忘（forgetting）及否認（denying）等是不同的概念（McCullough et al., 2000）。Kearns 與 Fincham（2004）經由訪談亦發現，一般民眾對於原諒經驗的看法也包含情感、認知及行為等三個層面的改變。綜觀而論，寬恕包含個人內及人際間兩個面向的改變，

且寬恕可包含兩個主要的心理歷程，一個是負向想法、感受和行為的減少，另一是正向想法、感受和行為的增加（McCullough et al., 2000; Worthington, 2005）。

在寬恕的測量方式上，由於不同研究者對於寬恕定義有著不同的看法，因此目前也有許多寬恕量表試圖從不同的面向來了解寬恕。McCullough、Hoyt 及 Rachal（2000）針對各種測量工具歸納出一個「3 X 2 X 4」的分類架構，分別從三個層面來說明目前有哪些主要的寬恕測量方式。第一個層面為測量的明確性（specificity），其中包含三個層次，分別為單一獨特事件（offense-specific）、對偶關係（dyadic）以及特質（dispositional）。單一獨特事件意指個體在某單一傷害事件中的寬恕反應，也稱為狀態寬恕（state forgiveness）；對偶關係則是指個體與某特定對象，在不同傷害事件中的寬恕反應；特質指的則是不同情境，不同關係中的寬恕反應，是將寬恕視為穩定的人格特質（trait forgiveness）。第二個層面為方向性（direction），意指是從被傷害者的觀點來看寬恕，或是從傷害者的觀點來看；最後一個層面是測量方法（method），目前的測量方法有自陳報告、友伴報告、旁觀者報告以及行為觀察等四種。本研究中所關注的寬恕面向為狀態寬恕，即研究參與者對於某單一傷害事件中的寬恕反應，採自陳報告的方式，來測量個體的寬恕程度。

寬恕與身心健康

當我們面對人際傷害事件時，會經驗到某些負面情緒對心理的影響，例如：憤怒、羞愧、悲傷、自我懷疑等，如果個體沒有正視這些負面情緒，並加以處理，長期下來便會對個體的心理健康造成影響。寬恕是讓個體減少負向感受，以及增加正向感受的心理歷程，寬恕和心理健康之間密切相關不言自明。

過去有些研究者關注於寬恕與負向情緒感受之間的關係，像是寬恕與焦慮之間呈現顯著負相關，人際寬恕態度越高的人，焦慮特質越低（Huang & Enright

2000)；寬恕也與個人憤怒特質有顯著負相關 (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III, & Wade, 2005)，顯示寬恕程度較高的個體，其負向心理經驗較低。部分研究者更進一步將寬恕應用為一種治療方式，試圖了解寬恕介入的成效，結果也顯示學習寬恕能夠幫助受害者改善憤怒、焦慮及憂鬱等負向情緒 (Al-Mabuk, Enright, & Cardis, 1995)。臨床心理學者也指出，透過寬恕，病人可以釋放積壓在心中已久的負面情緒，不再受傷痛困擾，因而減少了心血管疾病及憂鬱症等心理疾病的發生 (Denton & Martin, 1998)。

另外一些研究者指出因寬恕帶來正向情緒的增加，對心理健康有所助益。最早關於寬恕與幸福感的研究，應屬 Emerson (1946) 以 Q 分類法的方式，發現寬恕與幸福感之間的關聯性 (引自 McCullough et al., 2000, p.4)。McCullough 與 Worthington (1994) 也發現寬恕有助於情感的正向改變、增進幸福感、促進心理健康。Bono、McCullough 及 Root (2008) 更進一步指出，關係中的親密度和承諾度為寬恕和幸福感的中介變項，寬恕關係中的伴侶，可以讓個體感受到自己重新獲得重要的社會支持，因而增進自身的幸福感。

正向心理學一貫主張，正向的感覺來自長處與美德，而真實的快樂便來自於我們在日常生活中發揮這些長處與美德，「寬恕」即為其中的美德之一，寬恕能夠轉化過去的負向經驗，使人們獲得正向情緒 (Seligman, 2002)。當我們遇到人際傷害事件時，寬恕能夠幫助我們面對過去的傷痛，釋放憤怒的情緒，進而重新擁抱正面情緒與能量，因此寬恕有助於我們的心理健康，讓我們擁有真實的快樂。

影響寬恕的因素

過去已有不少研究探討影響寬恕的因素，回顧文獻發現影響個人能否寬恕傷害者的原因眾多，但大致上可分為「事件因素」、「關係因素」與「特質因素」。

事件因素主要和被傷害者對於事件的知覺及歸因有關，例如傷害者的行為是否是有意的 (intention) 及事件傷害的嚴重程度 (severity) 等。一般而言，人們

比較難去寬恕那些故意造成的傷害，或是有造成負面嚴重結果的傷害。若被傷害者認為傷害事件是偶發的，並非傷害者蓄意的行為，或是受傷害者認為事件所造成的傷害是輕微的，此時被傷害者會較容易原諒對方(Darby & Schlenker, 1982)，而傷害程度與寬恕之間的關係是穩定的，也被大部份的研究者所認同（謝翠祝，2007；Boon & Sulsky, 1997；Fincham, Jackson, & Beach, 2005；Girard & Mullet, 1997）。

另一與事件相關的因素為傷害者是否道歉，傷害者可透過道歉傳達其後悔與自責，如此一來可轉變受傷害者對於傷害者的看法，減輕受傷害者對於傷害者的負向知覺，因而道歉有助於寬恕產生（Eaton & Struthers, 2006）。過去許多研究一致發現道歉能夠促進寬恕，因此許多研究者在探討寬恕議題時，皆會將此變項納入考量（Darby & Schlenker, 1982; McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown & Hight, 1998; McCullough, Worthington, & Rachal, 1997），另外道歉對於寬恕的影響具有跨文化普同性，在以台灣高中生為研究對象，探討影響寬恕因素的研究中，同樣發現傷害者有道歉時，個體的寬恕程度顯著大於沒有道歉時（蕭可音，2005）。

關係因素意指受傷害者與傷害者之間的關係品質，例如傷害者與受傷害者間的親密程度（closeness）、承諾度（commitment）或關係滿意度（satisfaction）等。McCullough 等人（1998）指出，親密程度會經由想要維繫關係的動機，促進寬恕的產生，當傷害者為關係較親近的人時，人們會為了想繼續保有這段關係，或是不想失去朋友的社會支持而選擇寬恕，除此之外，他們也認為因為雙方的關係較親近，受傷害者較能同理傷害者，或是傷害者道歉的機率較高，進而促進受傷害者的寬恕。承諾度與關係滿意度也有類似的效果，當雙方之間的承諾度較高，或關係滿意度較好時，被傷害者也較願意原諒傷害者（Fincham, Paleari, & Regalia, 2002; Finkle, Rusbult, Kumashiro, & Hannon, 2002）。另一方面，寬恕也會增進雙

方關係的親密性及承諾 (Bono et al., 2008)。簡言之，傷害者與被傷害者之間的關係品質與寬恕程度之間具有相互影響的效果。

特質因素指的是受傷害者本身的特質，最常在寬恕研究中被探討的特質為受傷害者的反芻式思考程度(rumination)以及同理心(empathy)。根據 McCullough、Bono 及 Root (2007) 的文獻回顧，反芻式思考是一種適應策略，在此策略中，個體會被動且重複性的將其注意力焦點擺在負面且具有破壞性的壓力事項上。過去研究顯示特質寬恕與反芻式思考呈現顯著負相關 (Berry et al., 2005; Berry, Worthington, Parrott III, O'Connor, & Wade, 2001)。McCullough 等人 (2007) 探討反芻式思考對於人際傷害事件後之寬恕反應的影響，也發現反芻式思考與寬恕程度之間具有顯著負相關，而且反芻式思考特質越高的人，在人際傷害事件之後的生氣程度也越高，也就是說反芻式思考會經由影響生氣程度，進而影響個體的寬恕程度。除此之外，亦有縱貫研究顯示，反芻式思考程度的改變與逃避和報復動機的改變有顯著正相關，因此反芻式思考的降低與寬恕之間是有關連的 (McCullough, Bellah, Kipatrick, & Johnson, 2001)。

另一與寬恕有緊密關聯的個人特質為同理心，同理心是促進許多利社會行為的因素，例如同理心是促進我們助人行為的主要關鍵 (Batson, 1990)。過去也有幾項研究支持同理心與寬恕之間的關係 (Fincham et al., 2002; Macaskill, Maltby, & Day, 2002; Zechmeister & Romero, 2002)。McCullough 及其研究團隊將寬恕視為一種利社會的轉變，因此十分重視同理對寬恕的影響。1997 年，McCullough 及其研究團隊提出「同理—寬恕」模式，他們認為受傷害者經驗到對傷害者的同理心，是導引受傷害者寬恕傷害者的主要條件。他們的研究結果發現，對傷害者的同理情感 (empathic affect) 及觀點取替 (perspective taking) 和特質寬恕以及狀態寬恕皆有顯著的高相關，且研究進一步發現，同理是道歉與寬恕之間的中介變項，也就是說，道歉之所以會讓受傷害者較容易原諒，是因為道歉讓受傷害者

較能從對方的立場來思考，因而促進傷害者的寬恕（McCullough et al., 1997, 1998）。然而，在 McCullough 等人一系列的研究中，同理心之測量皆是針對受傷害者對於傷害者的同理程度，並非個體本身具有的同理特質，這樣的測量似乎有其缺失，也許測量到的同理只是寬恕內涵中情感的部分，因而造成同理與寬恕的高相關，並非兩個不同的構念。

另外有一些學者為釐清同理心的提升是否有助於促進寬恕，在團體諮商介入方案中，以同理做為諮商的重點。Sandage（1999）比較接受促進同理心團體介入組與控制組兩組的參與者，在寬恕分數上的差別，結果顯示同理心組的寬恕提升較控制組來得好；台灣許瑋倫（2003）也進行同理心團體介入之研究，得到與國外相同的結果，顯示同理心的介入的確有助於引發研究參與者的認知、情感、行為及自發性寬恕動機，提升對傷害者原諒的程度。

然而，值得注意的是，Younger、Piferi、Jobe 及 Lawler（2004）探討一般民眾對於原諒的看法，發現民眾認為利他或同理並非是影響他們是否原諒別人的因素，反而是自我取向（self-oriented）的原因，例如為了自己的快樂或幸福著想，才是讓一般民眾願意原諒他人的主要因素，因此 Younger 等人認為，促進寬恕的原因應該不只包含利他因素，也包含利己因素在內。

社會期許的影響

社會期許（social desirability）一般是指使用自陳式量表時可能產生的一種反應偏誤（response bias），研究參與者在答題時，依據一般社會大眾所期許的方向作答，例如「不嫉妒別人運氣好」即是一般社會大眾所期許的行為方式，即使題目的陳述與本身狀況不符，參與者依然會選擇有利於其形象的選項（劉美鳳，1997）。最早 Crowne 與 Marlowe 於 1961 年編製的社會期許量表主要針對人際關

係的敏感性（朱瑞玲，1997；黃光國、楊國樞，1972），之後，許多學者又將此一概念視為更廣泛的動機問題，或稱之為「認可需求」（need for approval）。

Paulhus（1984）認為社會期許不單純只是反應偏誤，有一部份是人格特質，因此提出「自我欺瞞」（self-deception）和「形象整飾」（impression management）二因素模型來詮釋社會期許，自我欺瞞是指個體真的相信自己具有正面的特質，所以不知不覺得隨著這種信念來作答，屬於一種無意識的偏差（unconscious bias）；而形象整飾則是指個體為了在互動對象面前呈現出好的形象，所產生的一種有意識，且有目的的偽裝，屬於反應偏誤。

傅仰止與陸洛也認為在與他人關係密切的集體主義社會中，社會期許反應了個體希望自己「符合社會期待與標準」的需求，以及期望能夠得到他人「好」的評價，而所謂「好」的評價意即擁有符合社會期待的生活表現，以及與社會主流價值相符的態度。在本研究中，寬恕是華人文化中所推崇之美德，因此研究者認為華人的寬恕程度有可能受到社會期許的影響。Rye 等人（2001）發展寬恕量表時，以國外大學生為研究對象，也發現寬恕程度與社會期許具有顯著的相關，故本研究將社會期許做為影響寬恕的因素之一。

文化中的寬恕

寬恕是一種正面社會價值，深受個人所處的文化背景所影響（Temoshok & Chadra, 2000）。西方的寬恕概念源自於基督宗教（McCullough & Worthington, 1999），在基督教義中，人皆有原罪，而基督代替罪人在十字架上受死，贖了世人的罪，因此西方基督教文化中，人際間寬恕的意義是因著人被上帝寬恕，故人們也必須學習有寬恕之心。不同於西方社會是受基督宗教思想的影響，華人的文化背景備受孔子學說之薰陶，因而華人文化中的寬恕概念較受社會價值而非宗教

價值所影響 (Hui, Watkins, Wong, & Sun, 2006)。過去有學者進行了寬恕的跨文化研究，主要了解集體主義文化 (collectivism) 及個人主義文化 (individualism) 下的寬恕內涵是否有不同之處。Mullet 帶領其研究團隊比較了兩個文化中特質寬恕的內涵，發現在集體主義文化中的個體，對於環境的敏感度比較高，寬恕意願也較個人主義文化中的個體高，因此 Mullet 等人認為認為集體主義文化中對於寬恕的觀點是「人際取向」，而個人主義文化中的觀點則屬於「個人取向」(Kadima Kadiangamdu, Gauche, Vinsonneau, Mullet, 2007; Suwartono, Prawasti, & Mullet, 2007; Paz, Neto, Mullet, 2008)。除此之外，集體主義文化中的寬恕有一特點是「維持和諧」，Fu、Watkins 及 Hui (2004) 曾訪談 27 位中國人，發現維繫團體和諧是其寬恕的主要原因，且在該研究中，有 96.3% 的人提到促成寬恕的重要要素包括仁慈、包容和善心等特質，他們認為這些人格特質是受中國文化傳統及儒家思想的影響，由此可見不僅寬恕內涵具有文化差異，影響華人寬恕的因素，也應與我們的文化脈絡有關。

過去關於影響寬恕之因素雖已有許多的討論，但皆未從華人文化脈絡中去探討影響寬恕的因素。Fu 等人 (2004) 與 Hui 等人 (2006) 的研究已點出華人的寬恕概念深受儒家思想所影響，因此本研究認為從華人文化脈絡出發，探討影響華人寬恕因素實為必要之研究。

第二節 自我省察修養觀

儒家文化中的「恕」與修養

在儒家文化中，寬恕與「恕道」意義相近，但又並非完全相同。不同於西方以對偶關係為情境的「受害者人際寬恕」，華人文化中之「恕」是一種修身取向的美德。根據教育部重編國語辭典修訂本中的釋義，「恕」是推己及人之道；在論語中，孔子也闡釋了「恕」的意涵——子貢問孔子：「有一言而可以終身行之者乎？」孔子回答：「其恕乎！己所不欲，勿施於人。」《論語·衛靈公》。《論語·里仁》篇中，孔子向曾參提到：「吾道一以貫之」，而曾參向其他學生解釋：「夫子之道，忠恕而已矣」，在在可見儒家文化的教化中，對於「恕」道相當重視。

黃光國（2010）指出「恕道」包含兩個面向，消極的來說，恕是指「己所不欲，勿施於人」，意思是說自己不喜歡做的事情，也不要強求別人去做；積極的來說，恕則為「推己及人」，也就是用自己的心意去推想別人的心意，並設身處地替別人著想。「恕」字點出了華人人際關係的綱常準則，在日常生活中，能夠做到推己及人，為別人設想，並且不強求別人做自己不喜歡的事情，或是當自己有所得時，也希望別人獲得同樣的目標，這就是華人文化中「恕」的表現。因此華人文化中的恕，不僅僅只是原諒他人的意涵，更有砥礪自己道德修養之意。

「恕道」既然是儒家自我修養的重要目標之一，那何謂「修養」呢？根據教育部重編國語辭典修訂本，「修」字有鍛鍊、提高和完善之意，而「養」字則有養成、培養和涵養之意，因此「修養」一詞意指修治涵養使學問道德臻於精美完善。從古典經籍中可知，儒家文化中所欲修治涵養的學問道德內涵，無非「仁」字而已。論語中，孔子多次談論到「仁」，其弟子如顏淵、仲弓、司馬牛、樊遲和子貢等都會向孔子請益「什麼是仁」。仁的涵義廣泛，幾乎涵蓋所有做人的道理，屈萬里（1960）指出，孝、弟、讓、恭、敬、寬、恕、忠、信、敏、惠、剛、

毅、木、訥、禮等德行，都屬於仁的一端，因此仁幾乎包括了人類全部的美德，是所有德行的總稱。另外，在先秦儒家的一些典籍中，「仁」也有「人」或「人心」的意涵，例如《中庸》：「仁者，人也。」；《孟子·告子上》：「仁者，人心也。」；《孟子·盡心下》：「仁也者，人也。」可見「仁」不僅是諸德之總稱，更是我們爲人之理，也就是說，「仁」是我們做人的最高準則，也是我們修養自己所欲追求的最高境界。

雖然恕道的意涵與現代或西方所說的「原諒」不盡相同，但原諒的意涵在四書五經中，實也隱藏在「仁」或「盡心知性」等詞語當中（尙杰，2004），因此雖然儒家典籍中並未直接提及原諒，不過原諒的意涵如同其他德行，已蘊藏於「仁」字之中。

修養的方法——自我省察

綜合上述，修養的內涵可用「仁」來總括，而仁內在於自我本身，因爲人有價值自覺的能力，能透過「自省」、「自反」、「反求諸己」、「反身而誠」的工夫，修養自己成聖賢。換言之，透過自我省察的過程，可以使個人達到修身的目的，得到精神上的提昇，因此自我省察可說是修養的基本功夫，也是修身的方法。黃麗雲（1985）針對孔子學說基本概念進行探討亦指出，自我省察和自我反觀的能力，是使自我可以不斷超越與提昇的重要關鍵之一。

自我省察修養（self-reflection cultivation）與自我覺察（self-awareness）不同，根據張氏心理學辭典，自我覺察意指「個人對自己個性、能力、慾望等方面的瞭解」，而自我省察修養則有內省、自反的意涵，是指以一定的道德原則和規範或以某一道德標準要求自己，因此自我省察是儒家道德修養的方式，在先秦儒家的一些典籍中，亦可見儒家對於「反省內求」的重視。《論語·學而》曾子曰：「吾

日三省吾身」，《論語·里仁》子曰：「見賢思齊焉；見不賢而內自省也。」《孟子·離婁上》孟子曰：「有人於此，其待我以橫逆，則君子必自反也：『我必不仁也，必無禮也，此物奚宜至哉？』其自反而仁矣，自反而有禮矣，其橫逆由是也，君子必自反也：『我必不忠。』。」以上教化，皆提醒我們「自省」的重要性，在日常生活中需時常反省自己是否有不足之處；當別人對我們無禮時，也要反求諸己先問自己是否先對別人無禮，藉由不斷的自我省察，我們才能修正自己的行為，提升自己的道德層次，達到修身成仁的最終目的。

自我省察與心理健康

自我省察是修身不可或缺的工夫，透過不斷的自我省、檢討，除了可以檢視自己的行為是否有不恰當之處，也可增進自我的了解，當我們越了解自己，也就越能真誠的面對自己。孟子曰：「反身而誠，樂莫大焉。」可見當反省發現一切都誠實無欺時，便是最大的快樂。黃堅厚（1982）分析儒家對於心理健康的看法發現，以自我檢討來增進對本身的了解、以及能正確認識環境中的事物等，是「君子、仁人」等健全人格的特質。此外，國外學者如 Gordon Allport、Carl Jung 等人也認為，對自己及環境有充分的認知與了解，是健全人格所必備的條件（Pervin, Cervone & John, 2005）。因此我們從修身的內省工夫開始，可逐漸達成「內聖外王」的儒家理想人格。

心理諮商有關的研究中指出，當個體缺乏足夠的「自我覺察」（self-awareness）時，會使自己身處困境，無法擺脫困擾；且研究發現，對自我意識（self-consciousness）較低的案主，提供增進自我覺察的訓練，就可以提昇案主的自我滿意度（Damsdeegt & Christoffersen, 1982），可見自我覺察是影響個體心理健康的重要因素之一。國內黃麗雲（1985）在其研究中也發現，「自我省察分量表」之得分與柯氏性格量表中的「獨立」、「自我強度」、「幸福感」等分量表有

顯著的相關，顯示越能自我省察者，其獨立程度越強、對自己有比較好的了解、並且覺得生活有意義，充滿幸福感。

雖然過去探討自我省察修養與心理健康的文獻並不多見，但現有的文獻一致指出，人可以透過內省的方式增進自己對感受和行為的覺察，並經由這樣的覺察，增進對自身行為的修正，向理想的自我邁進。

自我省察修養觀、同理與寬恕

儒家文化博大精深，其治世方法是從「修身」開始，一如《大學》中所提：「自天子以至於庶人，一是皆以修身為本」。而修身即是成為聖賢君子的方式，所謂君子，也就是個有「仁德」之人。根據徐復觀（1960）的觀點，論語上所說的仁，是中國文化由外向內的反省與自覺，藉由這樣的反省與自覺，才能產生對「人」及對「己」的要求與努力；簡單的說，透過不斷的自反與自覺，我們可以達到「仁」的狀態，而「愛人」也是自反自覺得的一個結果。

不同於「同理」強調要為他人福祉著想，是種他人導向的情緒反應，儒家文化強調「己」的重要性，且修養的第一步就是從約束自己開始（陳大齊，1967）。在「恕」的觀點上，不論從消極面的「己所不欲，勿施於人」，還是積極面的「己達達人」來看，都可發現恕的意涵強調「己」的主體性，兩者皆是從自己的心理狀態及感受出發，進而外推至他人的心意與感受，這樣的思維與「同理」很不一樣，同理強調從他人的心理狀態和體驗出發，為對方設想，明顯忽略了自己的想法與感受，因此本研究認為自我省察修養觀與同理是兩種非常不同的心理機制，也推測其對於寬恕有不同的影響性。

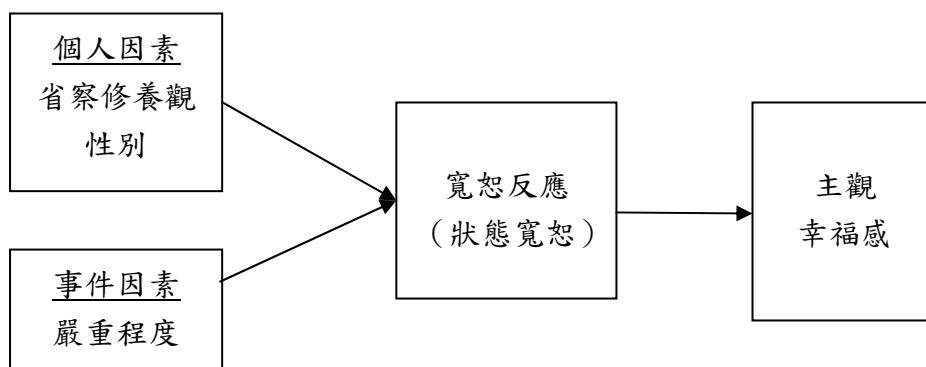
本研究認為華人文化的價值觀中，「自我省察」是通往完善品德的道路，也是促進人際互動品質的重要推手，但過去卻未有相關的探討，著實有些可惜，因此本研究根據過去文獻推論，在強調透過自我省察來修養品德的華人文化中，自我省察修養觀應會影響個體在面對人際傷害事件時的寬恕程度。

第三節 研究目的

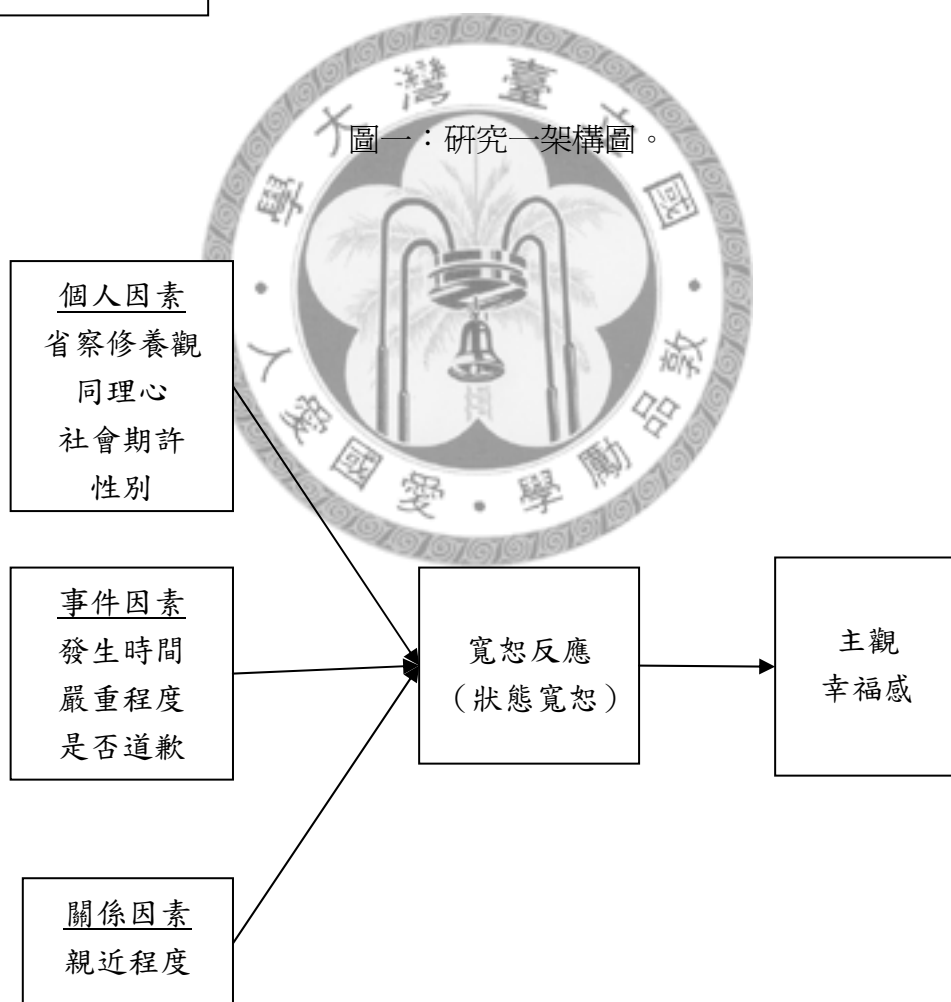
寬恕是我們在人生中必須學習的課題，我們無法避免別人有心或無意的傷害，但可以選擇用一種對自己有益的方式面對。McCullough 等人（1997）指出「同理心」是增進寬恕的重要變項，並提出「道歉—同理—寬恕」模式，然而在現實生活中，當我們碰到傷害事件時，不一定能得到傷害者的道歉，再者，因傷害而處於憤怒或悲傷等負向情緒中的被傷害者，著實很難再發揮同理心，設身處地的為對方著想。在華人文化中，我們從小就被教導「反省」的重要性，不論遇到什麼事情，都先「反求諸己」，回歸到自己本身來思考，不僅有助於我們對自己內心狀態的了解，也能幫助我們做出合宜的行為。本研究欲從華人修養的角度出發，探討華人對於省察修養價值的重視，是否也有助於我們在面對人際傷害事件時的寬恕程度，並進一步了解省察修養對於心理健康的影響，是否會經由寬恕程度所中介。

由於過去並沒有相關研究探討自我省察修養觀與寬恕程度之間的關係，因此研究一的主要目的是先確立自我省察修養觀對於人際傷害事件中的寬恕程度的影響性，研究一架構見圖一。在此自我省察修養觀指的是個體的價值觀，也就是對於省察修養價值的重視與否，由於價值觀是一種穩定的信念，也是個體生活的指導原則，因此本研究認為從較高層次的價值觀，而非行為頻率，切入探討修身品德，更可以捕捉華人文化薰陶對於個體生活行為的影響力。研究二則進一步探討，自我省察修養觀對於寬恕程度的影響力，在其他影響寬恕的因素相較之下，

是否依然存在。過去文獻探討寬恕的影響因素眾多，本研究選用較常見且影響性較大的因素，如傷害程度、親近程度、道歉及同理等為共同預測變項，進而了解自我省察修養觀是否有其特殊的預測力。研究二架構見圖二。



圖一：研究一架構圖。



圖二：研究二架構圖。

第二章 研究一

研究一欲探討個體的自我省察修養觀對寬恕心理的影響，並檢驗寬恕在自我省察修養觀與幸福感之間是否具有中介效果。

第一節 方法

研究對象與程序

研究一的參與者為宜蘭羅東聖母專校、花蓮高級農業職校及台中豐原高級商業職校的學生，共 231 位（聖母專校學生 100 位，花蓮高農 69 位，豐原高商 62 位），平均年齡 17.3 歲（ $SD = 0.63$ 歲）。其中女生 154 位（67%），男生 77 位（33%）。

本研究採問卷調查法，以團體施測的方式進行，請研究參與者填寫問卷。首先，研究者向學校任課老師說明研究目的與注意事項，在取得任課老師同意後，將問卷郵寄至學校，由任課老師協助施測，施測完成後，再寄回給研究者。

研究工具

研究一使用的問卷（見附錄一）包含以下內容：1. 自我省察修養觀量表，2. 事件傷害嚴重程度，3. 寬恕量表，4. 生活滿意度量表，以及 5. 基本背景資料。

自我省察修養觀量表。自我省察修養觀量表改編自黃麗雲（1985）所編製之「心理取向量表」中的「自我省察分量表」。心理取向量表係根據孔子學說基本概念編製而成，目的為了解個體的心理健康狀況，而自我省察分量表所代表的意義為反省自我，對環境有正確的認識，並擁有自知之明，願意接受新觀念等（黃麗雲，1985）。自我省察分量表的題目如：「我能面對失敗，並檢討失敗的原因」、「我會花一些時間來想想自己的所作所為」，原為測量個體在日常生活中進行反省行為之頻率，而本研究欲了解個體在日常生活中，對於自我省察修養的重視程

度，並非其行為頻率，因此本研究從原題項中選出能夠代表自我修養價值的題項，將這些題項之陳述加以修改，並加入兩題自編題目，成為 14 題之自我省察修養觀量表，改編後之題目如：「欣賞他人的優點」、「嚴以律己，寬以待人」等，請研究參與者評估各描述之「重要程度」（1 代表非常不重要，5 代表非常重要），總量表平均得分越高，代表其越重視自我省察修養價值。本研究之量表的內部一致性信度係數 Cronbach's α 值為 .89。

事件傷害嚴重程度。本研究欲了解個體對於特定傷害者之寬恕程度，因而在填寫寬恕量表之前，先請參與者閱讀一段情境故事，並請參與者想像如果自己是故事中的主角，發生故事中的事情時，對其造成的傷害有多嚴重，其中 1 代表非常不嚴重，5 代表非常嚴重。

故事情境如下：

在學校中，阿昀和小韋是無話不談的好朋友，會分享生活中的大小事，而小韋知道阿昀有一本就算連小韋這種好朋友都不能翻閱的筆記本。有一天，小韋趁著阿昀不在座位上，忍不住偷翻了那本筆記本，發現阿昀在裡頭提到一個心儀已久的人，以及自己一些暗戀的心情。之後，小韋把這件事情四處告訴其他同學。阿昀發現同學們都在聊著這件事情，也因此知道小韋偷看了自己的筆記…

寬恕量表(Forgiveness Scale)。本研究採用之寬恕量表為 Rye 等人(2001)所編製之寬恕量表，為測量個體對特定傷害者之寬恕程度。此量表是 Mark S. Rye 於 1998 年為其研究之用所發展的量表，原為測量遭受感情傷害之大學女生，對於傷害者的寬恕程度，原始版本有 16 題 (Rye & Pargament, 2002)。Rye 等人修正量表為 15 題，並調整題目描述，成為可施測在任何類型之人際傷害事件的寬恕量表。

此量表包含兩個向度，一為正向情感、認知及行為反應的出現（Presence of Positive, PP），以及負向情感、認知及行為反應的消失（Absence of Negative, AN），其計分方式採李克特氏五點量表計分，1 表示非常不同意，5 表示非常同意，其中八題負向題，採反向計分，總量表平均得分越高，代表參與者對於傷害者的寬恕程度越高（Rye et al., 2001）。

量表信度方面，根據 Rye 等人（2001）研究報告顯示，此量表擁有良好的內部一致性信度及再測信度，總量表的內部一致性信度 α 係數為 .87，而平均 15.2 天後的再測信度係數為 .80。蕭可音（2005）將 Rye 等人所修訂之寬恕量表翻譯成中文版，並對 88 名高中生進行施測，其量表內部一致性信度 α 係數為 .82，顯示寬恕量表中文版也擁有良好的內部一致性信度。本研究之研究對象為高職學生，因而採用蕭可音所翻譯之寬恕量表中文版，此量表用於本研究中之內部一致性信度 α 係數為 .83。

生活滿意度量表（Satisfaction with Life Scale）。生活滿意度量表為 Diener、Emmons、Larsen 及 Griffin（1985）所編製，共五題，目的在測量個體在認知層面上，對於自己整體生活的滿意度。Diener 等人發展此量表時，所得到之內部一致性信度 α 係數為 .87，兩個月之後的再測信度為 .82，顯示此量表具有良好的信度。計分方式採李克特氏五點量表計分，五題皆為正向題，平均得分越高，代表個體對於其整體生活狀態的滿意程度越高。此量表於本研究中之內部一致性信度 α 係數為 .79。

基本背景資料。研究參與者的性別、年齡與就讀學校等個人資料。

第二節 結果

描述統計與相關分析

自我省察修養觀、寬恕程度及幸福感經檢定均無性別差異，以下將以整體樣本進行統計分析。表一為自我省察修養觀、寬恕程度、事件傷害嚴重程度及幸福感的平均數與標準差。研究結果顯示參與者的自我省察修養觀偏高（與量尺中間值 3 比較， $t = 30.35$, $df = 230$, $p < .01$ ），而在閱讀完傷害情境故事之後，參與者普遍認為如果是故事中的主角，會感覺該事件帶給他們滿嚴重的傷害（與量尺中間值 3 比較， $t = 41.49$, $df = 230$, $p < .01$ ）。相關分析結果顯示，自我省察修養觀與寬恕程度及幸福感皆有顯著正相關（ $r_s = .28, .17$, $ps < .05$ ），而寬恕程度與幸福感也有顯著正相關（ $r = .28$, $p < .01$ ）（表二）。

表一

傷害嚴重程度、省察修養、寬恕程度、幸福感之描述統計（ $N = 231$ ）。

	平均值	標準差	全距	觀察範圍
嚴重程度	4.68	0.61	2.00-5.00	1.00-5.00
省察修養	4.13	0.56	1.43-5.00	1.00-5.00
寬恕程度	2.89	0.62	1.27-4.71	1.00-5.00
幸福感	3.05	0.81	1.00-5.00	1.00-5.00

表二

傷害嚴重程度、省察修養、寬恕程度及幸福感之相關（ $N = 231$ ）。

	嚴重程度	省察修養	寬恕程度
嚴重程度	-		
省察修養	.15*	-	
寬恕程度	-.18**	.28**	-
幸福感	.05	.17*	.28**

* $p < .05$. ** $p < .01$.

迴歸分析

自我省察修養觀對寬恕心理之影響

迴歸分析結果顯示，在控制事件的傷害程度之後，自我省察修養觀對於寬恕反應仍有預測力（表三寬恕程度）。在閱讀完傷害情境故事之後，日常生活中越重視自我省察修養的學生，願意寬恕傷害者的程度越高（ $\beta = .31, p < .01$ ）。

自我省察修養觀與寬恕心理對幸福感之影響

由表三中模式一可知，自我省察修養觀對於幸福感有預測效果（ $\beta = .16, p < .01$ ）；但同時將自我省察修養觀與寬恕程度放入迴歸式時，則只有寬恕反應對於幸福感的預測力有達顯著（ $\beta = .28, p < .01$ ），自我省察修養觀對於幸福感的預測力則不再顯著（ $\beta = .07, ns$ ）（表三模式一與模式二）。

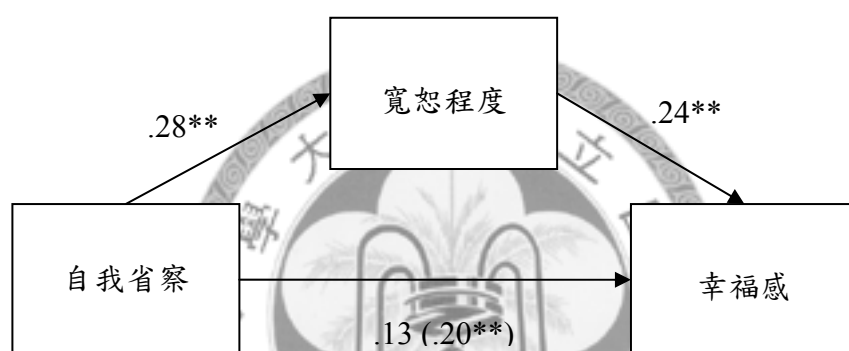
表三
傷害嚴重程度、自我省察修養觀與寬恕程度預測幸福感。

預測變項	依變項		
	寬恕程度	幸福感	
		模式一	模式二
	β	β	β
嚴重程度	-.23**	.04	.10
省察修養	.31**	.19**	.11
寬恕程度			.27**
$Adj-R^2$	.12	.03	.09
ΔR^2			.06
F	16.64**	4.76**	8.67**
df	(2, 228)	(2, 228)	(3, 227)

* $p < .05$. ** $p < .01$.

中介分析檢定

爲進一步確認自我省察修養觀對於幸福感的影響，是經由寬恕所中介，接著進行中介分析檢定。本研究採用 Sobel (1982) 所發展之公式來進行中介效果檢定，以確認間接效果之顯著性。Sobel Test¹檢定結果顯示，寬恕程度在自我省察修養觀與幸福感之間具有完全中介效果 (Sobel Test $Z = 2.84, p < .01$)，因此越重視自我省察價值的學生，在面對人際傷害事件時的寬恕程度越高，並且自我省察修養價值會透過寬恕，進而影響學生的主觀幸福感 (見圖三)。



圖三：研究一中介效果。

第三節 討論

研究一的結果顯示，個體主觀的傷害事件嚴重程度會影響其寬恕反應，與過去研究發現一致，當個體認為傷害事件的嚴重程度越大時，就越難原諒傷害者 (Boon & Sulsky, 1997; Fincham et al., 2005)。寬恕與幸福感之間的關係，也同樣得到驗證，在面對特定傷害事件時，越能夠原諒他人的人，主觀幸福感也越高，如同過去研究發現，寬恕有益於人們的心理健康 (Toussaint, Williams, Musick, & Everson, 2001)。此外，自我省察修養觀與幸福感間的關係也符合預期，越重視

¹ Sobel Test¹檢定網頁：<http://www.danielsoper.com/statcalc/calc31.aspx>

自我省察修養的高職學生，主觀幸福感程度也較高，顯示越重視修養價值的人，有較高的生活滿意度。

研究一主要目的為確認自我省察修養觀對於寬恕心理的影響。結果顯示，在控制事件的傷害嚴重程度之後，自我省察修養觀對於寬恕反應的預測達顯著，且寬恕反應具有中介效果，表示將事件傷害嚴重程度對於寬恕反應的影響納入考量之後，認為自我省察價值在日常生活中是重要的高職學生，在面對特定的人際傷害事件時，會較願意原諒傷害者，且自我省察修養觀會透過原諒別人進而影響主觀幸福感。由此可見華人文化中的省察修養價值，有助於人們寬恕他人，並進而增進自己的幸福感受。

研究一的結果雖初步確認自我省察修養觀對於寬恕心理的影響，以及寬恕的中介效果，但有以下兩點不足之處，研究者將在研究二中加以修正。

(一) 研究一中所使用的傷害事件，為研究者所提供之傷害故事，由於是想像的事件，有可能不夠貼近參與者的真實生活，且 Fehr、Gelfand 及 Nag 等人(2010)指出，以情境故事的方式測量寬恕程度，對於認知層面的影響效果較大；若採用回憶的方式進行測量，因是研究參與者親身經歷的事件，個人情感涉入的程度較高，因此會提高情感層面的影響效果，故研究二中之傷害事件，將改請參與者回想其個人生活中曾經發生的事情。

(二) 研究一雖初步確認自我省察修養觀對於寬恕心理的影響，但因缺乏資料，無法更進一步的與現有文獻做比較。因此研究二將加入同理心、社會期許、親近程度等影響寬恕程度之因素，了解在過去曾經探討過的影響因素之外，自我省察修養觀對於寬恕心理是否有其特殊的影響性。

第三章 研究二

研究二的主要目的有二：一為驗證寬恕與幸福感間的關係，以及驗證同理心、社會期許、親近程度等影響寬恕之因素，二為在控制上述影響寬恕的因素後，探討自我省察修養觀對於寬恕是否依然具有影響性，以及寬恕在自我省察修養觀與主觀幸福感間是否具有中介效果。

第一節 方法

研究對象與程序

研究二的參與者為台灣北部及中部六所公、私立高中的學生，共發出 687 份問卷，問卷回收篩選之後，扣除漏答及回憶事件不符合本研究要求的問卷（例如事件中的傷害者是父母親²，或是本身並非第一受傷害者，像是姐姐被男友欺騙，他覺得姐姐男友很過份），有效問卷為 614 份，平均年齡 16.41 歲（SD = 0.77 歲）。其中女生 362 位（59%），男生 246 位（40%），6 位未填答。

研究二仍以團體施測的方式進行，請參與者填寫問卷。研究者首先向學校任課老師說明研究內容，在取得任課老師同意後，於該任課老師之課堂時間，向參與者說明研究目的與注意事項，並強調研究將嚴守保密原則、資料僅供團體分析之用，接著發放問卷，並說明填答細節。研究程序約於 40 分鐘內完成。

²過去以類似方式，請研究參與者自行回憶生活事件的寬恕研究中，參與者所回想的事件可包含父母親，但本研究認為華人親子關係相當密切，尤其研究參與者為青少年，尚處於依附父母生活的階段，因此在處理親子衝突的問題時，需著眼處應只止於憤怒的處理，並不到原不原諒父母親如此深的層面，故本研究將親子衝突排除於傷害事件之外，要求研究參與者回憶傷害者為父母親之外的受傷害經驗。

研究工具

研究二使用的問卷（見附錄二）包含以下內容：1. 自我省察修養觀量表，2. 同理心量表，3. 社會期許量表，4. 傷害事件經驗及發生時間，5. 對方是否道歉，6. 事件傷害嚴重程度，7. 與傷害者之親近程度，8. 寬恕量表，9. 生活滿意度量表，以及 9.基本背景資料。其中自我省察修養觀量表、寬恕量表及基本背景資料，皆與研究一相同。在研究二中，自我省察修養觀量表之內部一致性信度 α 係數為 .85，寬恕量表之內部一致性信度 α 係數也為 .85。生活滿意度量表雖與研究一相同，但由於研究一所得之內部一致性信度稍低（Cronbach's $\alpha = .79$ ），故研究二將計分方式由五點量尺改為七點量尺，在研究二中之內部一致性信度 α 係數提升至 .83。

同理心量表。本研究採用 Davis（1980）所發展之同理心量表，原量表共計四個分量表：同理關懷（empathic concern）、觀點取替（perspective taking）、想像融入（fantasy），以及個人擔憂（personal distress）。本研究僅使用較側重人際互動之分量表，分別為同理關懷（例如：我常會想要關心那些生活狀況比較不好的人）與觀點取替（例如：當我對別人不高興時，我通常會試著先從他的立場設想一下）各七題，其計分方式採李克特氏七點量尺計分，1 表示非常不符合，7 表示非常符合，其中五題採反向計分，總量表平均得分越高，代表參與者越能夠同理別人。此量表於本研究所得之量表內部一致性信度 α 係數為 .76。

社會期許量表。本研究採用林清山與程炳林（1997）所改編之社會期許量表，該量表係從黃光國和楊國樞（1972）的社會期許量表中，選取和學校情境相關的題目改寫而成，共五題，原做為篩選研究參與者之用（引自張映芬，2007，pp. 65-66）。計分方式採李克特氏七點量尺，1 表示非常不符合，7 表示非常符合，其中第 2 和 4 題採反向計分。過去社會期許量表常做為篩選研究對象之用，因此

記分方式區分為有無社會期許兩類，故將分數做轉換，5 分以上之分數皆轉換為 1，4 分以下之分數轉換為 0，因此參與者的平均得分介於 0~1 之間，分數越高代表參與者之社會期許越高，本研究 Cronbach's α 為 .35。

傷害事件內容。請研究參與者回想一件受傷害事件，指導語如下：

生活中，我們有時會被週遭的人不公平的對待，因而感到憤怒或傷心，這些人可能是家人(父母除外)、朋友或其他人。接下來請您靜下心來，回想一下自己最近一個讓您印象深刻的被傷害經驗。

請您花幾分鐘的時間讓這個經驗重新浮現眼前，在心中回想一下這件事情是如何發生的，對方做了什麼事情，當時您有什麼感受。

接下來就請試著仔細描述一下整個事情發生的經過和您的感受

事件發生時間。接著再請參與者根據其所回想之傷害事件，回答「這件事情發生在多久之前」，1 代表一星期內，2 代表一星期到三個月，3 代表三個月到六個月，4 代表六個月到一年，5 代表一年到二年，6 代表二年到三年，7 代表三年以上。

對方是否道歉。請參與者根據其所回想之傷害事件，回答「事情發生之後，對方有沒有道歉」，1 代表沒有道歉，2 代表有道歉，3 代表忘記了。進行迴歸分析時，以虛擬變項方式處理，沒有道歉設為 0，有道歉設為 1，忘記了則視為遺漏值。

傷害嚴重程度。請參與者根據其所回想之傷害事件，回答「當這件事情發生時，對您的傷害有多嚴重」，1 代表非常不嚴重，5 代表非常嚴重，分數越高，表示傷害嚴重程度越高。

親近程度。請參與者根據其所回想之傷害對象，回答「這件事情發生之前，您們的關係如何」，1 代表非常不親近，5 代表非常親近，分數越高，表示傷害事件發生之前，兩人的關係越親近。



第二節 結果

描述統計

參與者所回憶的傷害事件中，大部分的參與者都覺得該事件帶給他們嚴重的傷害（67.8%），但仍有 18 位參與者（佔 2.9%）認為其所回憶的事件，對他們的傷害是非常不嚴重的，扣除這些參與者後，分析結果仍相同。參與者和傷害者在事件發生前的親近程度，並沒有明顯的偏重親近或不親近，但大部分的傷害者為同學/普通朋友（32.8%）或是好朋友（33.8%）。另有超過半數的參與者，在傷害事件後，並沒有得到傷害者的道歉（66.6%）。參與者所回憶的事情中，有半數是在半年內發生的（48.4%）（見表四）。

表五為各測量變項之平均值及標準差，與研究一結果相同，參與者的自我省察修養觀偏高（與量尺中間值 3 比較， $t = 52.47$, $df = 613$, $p < .01$ ）。在自我省察修養觀、幸福感、傷害嚴重程度及親近程度皆無顯著的性別差異，但在寬恕程度、同理心及社會期許上有顯著的性別差異，三者皆是女生（ $M = 3.53, 5.08, 0.17$ ）高於男生（ $M = 3.39, 4.80, 0.13$ ）。

表四

人際受創經驗相關因素次數分配。

變項	分類	人數	百分比
事件發生時間	一星期內	66	10.8%
	一星期~三個月	157	25.7%
	三個月~六個月	72	11.8%
	六個月~一年	60	9.8%
	一年~二年	98	16.1%
	二年~三年	66	10.8%
	三年以上	91	14.9%
對方是誰	男/女朋友	38	6.2%
	好朋友	209	34.0%
	老師/老闆	70	11.4%
	同學/普通朋友	198	32.2%
	兄弟姊妹	45	7.3%
	其他	54	8.8%
有無道歉	沒有道歉	404	66.6%
	有道歉	146	24.1%
	忘記了	64	9.4%
傷害程度	非常不嚴重	18	2.9%
	不嚴重	61	9.9%
	中等	119	19.4%
	嚴重	237	38.6%
	非常嚴重	179	29.2%
親近程度	非常不親近	106	17.3%
	不親近	83	13.5%
	普通	141	23.0%
	親近	161	26.2%
	非常親近	123	20.0%

表五

研究二省察修養、寬恕程度、幸福感、同理心、社會期許、傷害嚴重程度及親密程度的描述統計 ($N = 614$)。

	平均值	標準差	全距	觀察範圍
省察修養	4.05	0.50	2.57-5.00	1.00-5.00
寬恕程度	3.47	0.75	1.2-5.00	1.00-5.00
幸福感	4.03	1.19	1.00-6.80	1.00-7.00
同理心	4.97	0.67	2.43-7.00	1.00-7.00
社會期許	0.16	0.19	0.00-1.00	0.00-1.00
嚴重程度	3.81	1.06	1.00-5.00	1.00-5.00
親密程度	3.18	1.36	1.00-5.00	1.00-5.00

相關分析

研究二在自我省察修養觀、寬恕反應及幸福感間之相關與研究一結果一致。自我省察修養觀與寬恕程度及幸福感皆有顯著正相關 ($r_s = .11, .20, p_s < .01$)，而寬恕程度與幸福感也呈現顯著正相關 ($r = .20, p < .01$)。社會期許與自我省察修養觀、同理心、寬恕程度及幸福感皆有顯著正相關 ($r_s = .28, .27, p < .01; .10, .10, p_s < .05$)，同理心和自我省察修養觀的相關有達顯著 ($r = .43, p < .01$)，但同理心和寬恕程度的相關則不顯著 ($r = .03, ns$)。傷害嚴重程度、親近程度、道歉與否等影響寬恕的因素，也與寬恕程度有顯著相關，傷害程度與寬恕程度間有顯著負相關 ($r = -.35, p < .01$)，親近程度與道歉與否則呈現顯著正相關 ($r_s = .40, .26, p < .01$) (見表六)。

表六

省察修養、寬恕程度、幸福感、同理心、社會期許、傷害嚴重程度、親近程度、道歉之相關 ($N = 614$)。

	省察修養	寬恕程度	幸福感	同理心	社會期許	嚴重程度	親密程度
寬恕程度	.11**	-					
幸福感	.20**	.20**	-				
同理心	.43**	.03	.10*	-			
社會期許	.28**	.10*	.10*	.27**	-		
嚴重程度	.09*	-.35**	-.10*	.18**	.02	-	
親密程度	.10*	.40**	.11**	.14**	.00	.00	-
道歉	.01	.26**	.08	-.01	-.01	-.01	.32**

* $p < .05$. ** $p < .01$.

迴歸分析

研究二以階層迴歸分析了解各變項對於寬恕程度之影響。寬恕程度模式一中，先放入傷害事件發生時間、傷害者是否道歉、傷害嚴重程度、參與者和傷害者之親近程度以及性別等五個控制變項來預測寬恕；模式二中，再增加同理和社會期許兩個預測變項；最後模式三再同時放入自我省察修養觀，共八個變項預測寬恕程度。在各模式中皆有進行共線性診斷，VIF 皆小於 2。

除此之外，也以階層迴歸分析了解自我省察修養觀與寬恕程度兩者對於幸福感之影響。

自我省察修養觀對寬恕心理之影響

結果顯示，表七寬恕程度模式一中傷害事件發生時間、傷害者是否道歉、傷害程度、參與者和傷害者之親近程度、性別等控制變項對於寬恕程度的預測力皆達顯著 ($\beta_s = .10, .14, -.36, .35, -.10; ps < .01$)。模式二結果顯示，除控制變項外，社會期許也能有效預測寬恕程度 ($\beta = .08, p < .05$)，但同理的預測效果未達顯著 ($p = .02, ns$)。最後模式三結果顯示，即使加入控制變項、同理和社會期許之後，自我省察修養觀對寬恕程度的預測力仍然有達顯著 ($\beta = .08, p < .05$)，意即，在控制過去研究中可能影響寬恕的因素之後，自我省察修養觀對於寬恕程度仍有其特殊的預測力。

自我省察修養觀與寬恕心理對幸福感之影響

由表七中幸福感模式一可知，在尚未加入自我省察修養觀與寬恕態度兩變項時，個體在傷害事件中感受到的事件嚴重程度及同理可以預測主觀幸福感 ($\beta_s = -.12, .10; p < .05$)。模式二中多加入了自我省察修養觀，結果顯示同理的預測力不再顯著 ($\beta = .04, ns$)，但事件嚴重程度依然有預測力 ($\beta = -.13, p < .01$)。自我省察修養觀對於幸福感的預測力也達顯著 ($\beta = .17, p < .01$)。模式三中，進而增加寬恕態度為預測變項，結果顯示事件嚴重程度對於幸福感的預測力不再顯著 ($\beta = -.08, ns$)，只有自我省察修養觀及寬恕程度對於幸福感的預測力有達顯著 ($\beta_s = .16, .12, ps < .05$)。

表七

自我省察修養觀與寬恕程度對於幸福感之預測。

	寬恕程度			幸福感		
	模式一	模式二	模式三	模式一	模式二	模式三
控制變項						
發生時間	.10**	.10**	.10**	.01	.02	.01
是否道歉 ^a	.14**	.14**	.14**	.05	.05	.03
傷害程度	-.36**	-.36**	-.36**	-.12**	-.13**	-.08
親近程度	.35**	.35**	.35**	.09	.08	.04
性別 ^b	-.10**	-.09*	-.09*	-.03	-.04	-.03
預測變項						
同理		.02	-.01	.10*	.04	.04
社會期許		.08*	.07	.07	.03	.03
自我省察修養觀			.08*		.17**	.16**
寬恕態度						.12*
Adj. R^2	.30	.31	.31	.03	.06	.06
ΔR^2		.01	.01		.02	.01
F	47.88**	35.41**	31.68**	3.70**	4.94**	5.03**
df	(5, 537)	(7, 535)	(8, 534)	(7, 535)	(8, 534)	(9, 533)

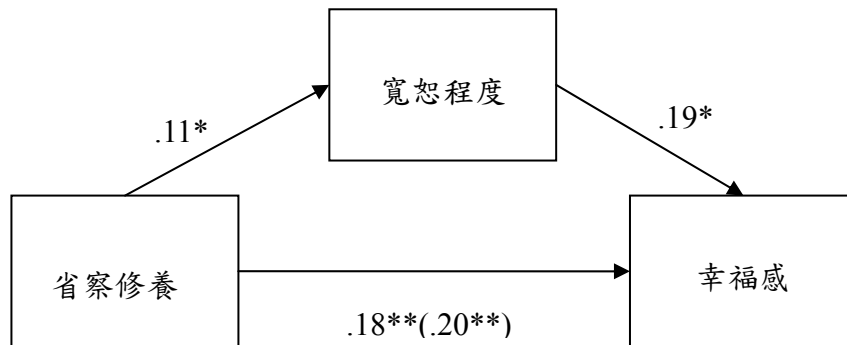
* $p < .05$. ** $p < .01$.

註一：a表示變項為虛擬變項，0為沒道歉，1為有道歉

註二：b表示變項為虛擬變項，0為女生，1為男生

中介分析檢定

研究二中，同樣為進一步確認自我省察修養觀對於幸福感之影響，是經由寬恕程度的中介，因此接著進行中介分析檢定。和研究一相同，採用 Sobel (1982) 所發展之公式來進行中介效果檢定，以確認間接效果之顯著性。結果顯示寬恕程度在自我省察修養觀與幸福感之間仍具有部分中介效果 (Sobel Test $Z = 2.30$, $p < .05$)，因此研究二結果和研究一一致，越重視自我省察修養價值的學生，面對人際傷害事件時，寬恕程度越高，而寬恕程度會進而影響學生的幸福感 (圖四)。



圖四：研究二中介效果。

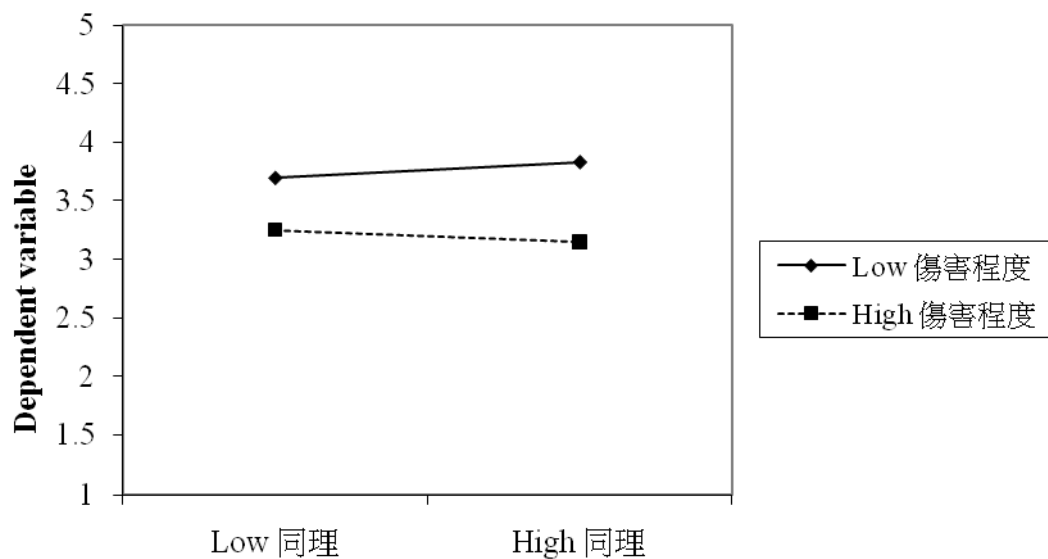
寬恕程度與同理的關係

為進一步釐清寬恕程度與同理的關係，在迴歸分析中，加入同理之交互作用項作為預測變項。結果顯示，同理及傷害程度的交互作用項之預測力有達顯著 ($\beta = -.09, p < .05$) (見表八)，也就是說對於低同理者來說，事件的傷害程度對於他們的寬恕程度影響差別較小，但對於高同理者來說，在傷害程度較低的事件中，他們的寬恕程度較高 (見圖五)。

表八
同理對於寬恕程度之影響。

	寬恕程度
控制變項	
發生時間	.14**
傷害程度	-.37**
親近程度	.38**
性別	-.08*
預測變項	
同理	.00
社會期許	.07
自我省察修養觀	.08*
自我省察修養觀 X 親近程度	-.04
自我省察修養觀 X 傷害程度	.03
自我省察修養觀 X 同理	.01
同理 X 親近程度	-.05
同理 X 傷害程度	-.08*
R^2	.30
Adust R^2	.29
F	21.09**
df	(12, 591)

* $p < .05$. ** $p < .01$.



圖五：同理與傷害程度之交互作用。

第三節 討論

情境因素對寬恕心理的影響

研究二結果與過去研究結果一致，事件發生時間、對方是否道歉、個體主觀之事件嚴重程度、以及參與者和傷害者的親近程度等情境因素，對於寬恕程度皆有顯著預測力。Enright 及其研究團隊（1991）提出寬恕的歷程模式，當中包含七個要件，因此寬恕並非一觸即發的反應，需要時間經歷一些過程才能達成。研究結果顯示事件發生時間越久，個體的寬恕程度也越高，時間可讓個體漸漸從傷痛中恢復，達成寬恕。

在過去研究中，一致發現傷害者的道歉能夠促進寬恕，在研究二中也得到驗證，當對方有道歉時，個體的寬恕程度較高，此結果與蕭可音（2005）同樣以台灣高中生探討影響寬恕之因素的結果相同。Ohbuchi、kameda 及 Agarie（1989）指出，道歉可以增進受傷害者對於傷害者的印象，並且緩和受傷害者的負向情緒，因此能促進寬恕。雖然道歉有助於寬恕，但就本研究參與者所回憶的事件中，只有 24% 的事件是屬於傷害者有道歉的事件，可見在真實生活中，沒有得到傷害者道歉的傷害事件佔了不少的比例，因此如果身為尋求原諒者，道歉是很不錯的處理方式，但若身為被傷害者，道歉應該並非是影響個體寬恕的必要因素，且根據 Enright 及其研究團隊（1991）提出的寬恕認知發展模式來看，因道歉而產生的寬恕屬於代償式或補償式的寬恕（*restitutional or compensational forgiveness*），意即受傷害者寬恕是因為得到補償，這樣的寬恕是屬於條件式的寬恕，而真正的寬恕應是無條件的寬恕。Girard 與 Mullet（1997）更進一步發現，年紀較大的長者即使在沒有道歉的情境中，寬恕意願依然高於在有道歉情境中的青少年，由此可知道歉並非是原諒的必要條件。

事件傷害的嚴重程度與親近程度預測寬恕程度時，兩者皆有顯著的影響效果，此結果也與過去研究一致（蕭可音，2005）。由於個體主觀認定傷害嚴重程度較小時，本身因傷害事情所遭受到的損失也較小，因此較容易達成寬恕。Fincham 等人（2005）雖有進一步將嚴重程度區分為主觀嚴重程度與客觀嚴重程度，依然發現不論是主觀或是客觀的嚴重程度，當嚴重程度較小時，寬恕程度就會越高，不過值得注意的是，主觀嚴重程度對於寬恕反應的影響，會受到個體的歸因方式調節，當受傷害者對於傷害者的歸因方式屬於仁慈、友善的歸因方式時，主觀嚴重程度對於寬恕的影響性即會降低，因此未來在探討主觀嚴重程度對於寬恕的影響時，應將歸因方式納入考量。在關係層面上，人們較容易寬恕與自己關係較親近的人，Fu 等人（2004）的訪談中也發現，相較於沒有關係的陌生人，人們對於朋友的寬恕意願較高，此結果也符合 McCullough 等人（1998）的看法，關係親近度會促進受傷害者的寬恕程度。

性別對於寬恕程度的預測力，在研究一和研究二中的結果不同。研究二中，性別對於寬恕程度有顯著的預測力，女性的寬恕程度較男性為高，此與 Worthington、Sandage 及 Berry（2000）的研究結果相同，Fehr 等人（2010）進一步認為性別對於寬恕程度的影響，可能受到女性的同理心較高所致。然而，研究一中性別對於寬恕程度的影響並沒有顯著差異，此結果亦與 McCullough 等人（1997,1998）的結果相同，因此性別對於寬恕程度的影響目前並未有一致的結果，此為未來可以繼續探討的部分。

綜合上述，研究二爲了提高外部效度，更貼近真實生活，因此將傷害事件由研究一的情境故事改由參與者自行回憶生活中令其印象深刻的傷害事件，而真實生活中的人際傷害事件和情境故事之間的差別，除了受傷害者會更真切的感受到受傷害的程度之外，也牽涉到傷害者與被傷害者之間的關係品質。Fehr 等人(2010)針對影響寬恕之因素所做的後設分析結果發現，情境因素與受傷害者特質相較之

下，情境因素能夠解釋較多的寬恕程度變異，在研究二中我們也得到相同的結果，事件傷害的嚴重程度及彼此的親近程度是對於寬恕程度預測力最高的兩個因素。然而，情境因素是在傷害發生之時，或是發生之前就已決定的，例如我們無法去改變和傷害者原有的關係，也不能控制傷害事件的嚴重性。因此除了情境因素之外，本研究也就社會期許、同理心及自我省察修養觀等個人特質因素做探討，希望可以找到情境因素之外，能夠增進寬恕的因素。

個人因素對寬恕心理的影響

研究二發現，自我省察修養觀對於寬恕心理有顯著的影響效果，社會期許與寬恕心理有顯著低度相關，但同理心則與寬恕心理無關。社會期許對於寬恕程度的影響，在過去寬恕相關研究中並未受到重視，僅有少數研究有將社會期許的影響效果納入考量，且學者的看法不一。Subkoviak 等人(1995)與 Rye 等人(2001)的研究結果恰好相反，前者的研究結果顯示，即使寬恕量表中的內容是具有社會敏感性的，但所得之寬恕分數並沒有受到社會期許的影響，因此他們認為此結果反應出研究者參與者有誠實作答，所以寬恕分數與社會期許之間沒有相關。Rye 等人則發現他們所發展的寬恕量表與社會期許有顯著相關，且 Rye 等人的研究中也發現 Subkoviak 等人所發展之寬恕量表與社會期許也是有顯著相關 ($r = .15, p < .01$)，因此 Rye 等人認為寬恕與社會期許之間應具有相關性存在。本研究認為不論在西方或是東方社會，原諒都是受到社會稱許的行為展現，因此應會受到社會期許的影響。研究結果與 Rye 等人的結果一致，社會期許與寬恕程度之間具有顯著相關，但是若將自我省察修養觀與社會期許同時放入迴歸式中預測寬恕程度時，則只有自我省察修養觀的預測力有達顯著，本研究認為社會期許對於寬恕的影響，可以更具體的說是華人文化中期許我們要有「反求諸己」的修身美德，因此越重視省察修養價值的人，在面對人際傷害事件時，寬恕程度也越高（二者相關達 .28）。不過本研究所採用之社會期許量表的內部一致性信度偏低，可能原

因是題目屬於學校情境，造成學生在做答時有所顧慮，因而使得信度不佳，未來可選用其他社會期許量表題目，再次驗證自我省察修養觀、寬恕程度與社會期許之間的關係。

關於同理與寬恕之間的關係，在本研究中並沒有得到驗證。過去研究認為同理是促進寬恕的最佳變項，但過去研究中對於同理的測量方式，皆是採用情感形容詞 (affect adjectives)，例如同理的 (empathic)，關心的 (concerned)，感動的 (moved)，心軟的 (softhearted) 等，請參與者評估他們對於傷害者是否有這些感受，本研究認為這種狀態同理的測量和寬恕概念本身的情感層面會有高相關，無法區分兩者間的差異，因此為更進一步了解同理對於寬恕程度的影響，在研究二中我們所使用的同理測量，並非針對被傷害者對於傷害者的同理，而是其在一般情境中的同理特質。研究二發現同理和寬恕程度並無顯著相關，顯示個體本身所具有的同理特質，和其在人際傷害事件中的寬恕程度是沒有直接的關聯性，此呼應 Zechmeister 與 Romero (2002) 的研究發現，狀態同理確實能夠增進寬恕，但特質同理與寬恕之間並沒有顯著相關。許瑋倫 (2003) 提及，根據發展理論，我們會隨著年齡增長而逐漸發展出同理心與角色取替的能力，但是面對人際傷害事件時，在傷痛中的我們，不一定能將這項能力展現出來，這也說明為什麼研究二中，個體所具有的同理特質與真實人際傷害事件中的寬恕程度之間沒有關聯存在。不過，研究二中也發現，同理和傷害程度有交互作用，顯示傷害程度會影響同理心對於寬恕的作用。雖然個體的同理特質與寬恕沒有顯著相關，但並不表示同理與寬恕之間毫無關聯，本研究依然認同同理是寬恕的核心，只是當我們面對的傷痛越大時，需要一些幫助，例如以諮商介入來協助我們發揮原有的同理能力，當我們能夠同理傷害者時，自然也較容易達成寬恕。

既然同理很難在破壞性關係中自發性的發生，那麼強調從「己」出發的省察修養觀是否對於寬恕有獨特的預測力？這也是研究二的主要旨趣。研究二結果與

預期相符，在控制事件的情境變項（例如事情發生時間、道歉、主觀嚴重程度、親近程度等）、同理心及社會期許之後，以自我省察修養觀預測寬恕程度，自我省察修養觀依然有顯著預測力。即使將其他可能影響原諒的因素納入考量，日常生活中越重視自我省察價值的高中生，在面對人際傷害事件時，較願意原諒對方。自我省察修養觀及同理心皆與社會期許有顯著正相關，意謂著自我省察修養觀與同理心有等同的社會壓力，但只有前者可以促進個體的寬恕程度。二者的主要差別在於同理心是要把焦點放在對方（傷害者），而自我省察修養則是往內反省自己，顯示華人的寬恕心理有其獨特的心理機制，儒家倫理的「反求諸己」比西方社會「體恤他人」更能達成原諒的目標。

自我省察修養觀、寬恕心理與幸福感

研究二的結果與研究一一致，自我省察修養觀、寬恕心理與幸福感間皆有顯著相關存在，且自我省察修養觀及寬恕心理同時預測幸福感時，兩者皆有顯著的影響效果。如同過去研究發現，原諒他人有助於心理健康（Toussaint & Webb, 2005），在研究二中也得到驗證；而自我省察修養觀與主觀幸福感之間的關係，也符合預期，越重視自我省察修養價值的人，有較高的生活滿意度，顯示透過反省修身的過程，可以擁有更完滿的人生。寬恕的中介效果也與研究一一致，顯示省察修養對於幸福感的影響，可透過寬恕程度部分中介，因此越重視自我省察修養價值的人，在面對人際傷害事件時，較容易原諒對方，透過原諒，個體的主觀幸福感也較高。

第四章 綜合討論

本研究從華人文化脈絡出發，探討修養觀對於寬恕心理的影響，以揭示東、西方文化對於如何促進寬恕有不同的觀點。雖然不論西方或東方文化都認為寬恕是種美德，但西方寬恕深受基督宗教所影響，認為耶穌基督無私的寬恕了每個子民的罪，因此當自己被冒犯時，也應本著神的愛去愛鄰舍，無條件的寬恕他人；而華人文化中的寬恕則是受到儒家思想所影響，認為寬恕是自身的德性修養，因此在面對傷害事件時，除了會先反求諸己，檢視自己是否有不當之處之外，也會因對自我品德的要求，而以具有美德的方式因應與處理傷害事件。

修養觀對寬恕的影響

研究一的結果顯示，自我省察修養觀對於寬恕心理具有預測力，對於高中生來說，越重視自我省察價值的人，在面對特定人際傷害事件時，寬恕程度越高，也就是說認為儒家修養美德越重要的學生，較願意採取寬恕的態度來處理人際傷害事件。研究二更進一步說明，和過去曾經探討的其他相關變項相較之下，自我省察修養觀對於寬恕心理確實有獨特的預測力，可見華人文化中「反求諸己」的修養觀，能夠幫助人們以正向的方式面對與處理生活中所面臨的人際傷害事件，此也呼應杜維明（1992）的觀點，儒家「恕」的概念是以「內省」作為出發點。

《大學》提及從天子到庶人都應把自我修養作為根本，而儒家學者又進一步指出自我修養的過程應在社會環境中實現出來，因此修養不僅只是個人藉著自我努力而達到盡善盡美的境界，更是要將修養體現於群己關係之中，人性自我真實的內在要求與關切他的社會需要兩者是不能分離的，因而修養不單單是為自我實現而學習，也是為調和人際關係而學習。本研究揭示了儒家修養對於人際關係的影響，反求諸己雖是對自我的要求，但同時也以「恕」的方式體現於人際傷害事件的處理之中。雖然與研究一相較之下，研究二的預測力明顯較弱，造成這樣除了因為

研究二增加了許多解釋力較大的情境變項之外，研究一的傷害事件是情境故事，並非研究參與者真實發生的事件，應也是造成兩個研究有所差異的原因之一。根據 Fehr 等人（2010）的研究，以情境故事的方式測量寬恕程度，對於個體認知層面的影響效果較大，而真實生活事件的方式則是對於個體情感層面的影響效果較大，因此從研究一與研究二的結果差異推斷，自我省察修養觀的效果可能在認知層面的影響效果較強。然而，研究二的結果依然支持假設，越重視省察修養的學生，不論是在情境故事或是真實傷害事件中，都越容易展現寬恕這種具有美德的反應，因此對於華人來說，向內省察與要求自己的品格，比向外為他人設想更容易達成寬恕。

寬恕的正面影響性

過去研究發現寬恕與生活滿意度有關（Brown & Phillips, 2005; Lawler-Row & Piferi, 2006; Thompson et al., 2005），此結果在研究一與研究二中也獲得支持，在特定人際傷害事件中，寬恕程度較高的學生，對於生活也有較高的滿意度。在面對人際傷害事件時，個體不論在認知、情感或行為都是處於較負面的狀態，但透過寬恕，可以放下憤怒、憎恨、不信任以及想報復的欲望等，因此寬恕可以協助人們擺脫負向狀態，讓心靈得到釋放與快樂。雖然寬恕對於正向感受的提升獲得許多證實，但有部分學者認為寬恕並非全然只有正面影響，仍有負面影響存在。McNulty（2011）針對新婚夫妻的追蹤研究發現，較願意表達原諒的人，其伴侶並沒有減少冒犯行為的情況，反之，較不願意表達原諒的人，他們的伴侶在調查後期所描述的冒犯行為有明顯的減少，因此 McNulty 認為，原諒其實是冒著對方可能會再次有傷害行為的風險，建議將寬恕應用於諮商治療時，應注意可能帶來的風險。

寬恕在省察修養與主觀幸福感間所扮演的角色

寬恕的中介效果在兩部分的研究中都獲得支持，自我省察修養觀對於幸福感的影響，皆會經由寬恕所中介，然而，研究一中的寬恕具有完全中介的效果，研究二則只有部分中介效果。研究結果的差異或許是起因於傷害事件的性質。如同前述，研究一的寬恕事件是情境故事，並非研究參與者親身經歷的事件，因此研究一的參與者對於該情境故事的寬恕程度，實屬於認知層次的假設性的寬恕態度，而研究二中的寬恕程度則是真實生活中的實際寬恕態度。雖然個體的省察價值信念會影響情境故事中的假設性寬恕態度，也會影響真實生活中的實際寬恕態度，但是只有假設性的寬恕態度能夠完全中介省察修養觀對於幸福感的影響，實際寬恕態度則只具有部分中介的效果。這種認知層次的假設性寬恕態度和真實生活的實際寬恕態度效果有些許差異的情形，在 Hui 等人（2006）的研究中也有類似發現，宗教性能夠預測認知層次的寬恕意願，但卻與真實生活的寬恕傾向沒有相關，這樣的差別可能來自於個人對於自己寬恕意願的認知，與在真實生活中將寬恕付諸行動，兩者中間其實有個落差存在。但在本研究中，不論是假設性的寬恕意願或是實際的寬恕態度，在自我省察修養觀與幸福感之間，都具有中介效果。

整體而言，本研究從儒家倫理的內涵，揭示了華人修養觀對於寬恕心理的影響，修養觀與過去從「同理心」探討寬恕的觀點不同，華人修養是向內對自己的要求，進而表現出寬恕反應。蔡元培談論中國人的修養時，論及當朋友有過錯時，該如何應對，當中提到：「朋友有過錯，應該誠心誠意，不急不躁地跟他說明，即使他不聽從，或不講道理的對待我，那麼我也要先原諒他，慢慢等待他的悔悟。」

（蔡元培，2008，p.118）由此可看出，華人修身、修德的想法，的確幫助我們以較正向的方式來面對生活中不愉快的傷害事件。此外，本研究也驗證寬恕對於心理健康有正向的幫助，當人們面對傷害事件所帶來的傷痛時，往往沉溺於負向想法或感受中無法自拔，這對身心健康都是具有威脅性的，甚至可能會做出損人

不利己的行為，唯有當人們願意放下忿恨，選擇用寬恕來面對傷痛時，才能真正的從傷痛中釋放與解脫，因此寬恕表面上是利他行為，但更深層的意義其實是放棄用負面感受來折磨自己，學會寬恕，最受益的其實是自己。

研究限制與未來研究方向

本研究在方法與結果上有幾項限制，第一是研究對象多集中於北部地區，因而研究結果可能會受地域性的影響，無法外推至其他地區。另外本研究對象只限於高中學生，因此無法得知其他年齡層是否有相同結果，未來研究可考慮收集更具變異性的資料，了解儒家自我修養觀對於不同地區、不同年齡階段之對象的影響性。其次，本研究之寬恕反應測量採自陳方式，研究參與者填答問卷的誠實度可能對研究結果有所影響；研究二雖有增加社會期許的測量，但因研究二屬事後回憶，研究結果仍可能受到回憶誤差的影響，因此未來在寬恕測量上，除了採自陳報告之外，可增加操弄並以行為觀察做為研究資料來佐證本研究的發現。再者，本研究之修養觀僅著重於「省察」的部分，未能捕捉修養的全貌，未來可發展全面性的修養觀量表，以更宏觀的角度探討儒家修養觀對於華人生活的影響。最後，研究一雖發現省察修養觀對於寬恕心理有不錯的預測力（ $\beta = .31$ ），然研究二之預測力卻偏低（ $\beta = .08$ ），因此修養觀對於寬恕之影響有待更進一步的釐清，除了其他情境影響因素，是否修養觀在寬恕認知層面上的效果較強，未來可將寬恕細分為情感、認知及行為三個層面，更清楚的釐清修養觀對於寬恕的影響性。

本研究雖發現儒家倫理的薰陶，確實帶給華人處理人際傷害事件的智慧，但由於研究本身為量化研究，在寬恕的測量與推論上皆受到研究工具與理論建構的限制，無法更清晰、豐富的呈現華人對於寬恕看法的原貌，未來可採質性研究的方式，了解華人原諒概念的內涵，並進而了解華人原諒是否有其特殊的心理機制。除此之外，本研究只探討原諒他人的層面，但自我寬恕也是寬恕的重要層面之一，

且過去研究發現，自我寬恕對心理健康的影響可能比寬恕他人更強烈(Thompson et al., 2005)，因此強調「反求諸己」的儒家修養對於自我寬恕的影響，相信也值得更深入的了解與探討。最後，本研究只就省察修養觀所帶來的正向心理影響做探討，但省察修養可能也有其負向影響存在，例如自律甚嚴的人可能對於生活的滿意度較低，或是在人際關係上會感受到較大的壓力等，未來可再做進一步的了解。

在現今競爭激烈的社會環境中，往往只注重成就和知識，忽略了傳統儒家倫理道德的價值，然而儒家倫理中蘊藏了許多待人處事的智慧，而這樣的智慧應是通往幸福人生的關鍵。本研究相信，對自己的省察修養可以幫助人們在人生困境中看到一線曙光，進而幫助人們獲得和諧、圓滿的人生，寬恕的作用可為其中一例。



參考文獻

- 朱瑞玲（1997）。青少年性格量表之編製。「測驗年刊」，44（2），21-46。
- 杜維明（1992）。「人性與自我修養」。台北：聯經。
- 尙杰（2004）朋友與敵人：兩種不同的寬恕傳統。「江蘇行政學院報」，1，28-34。
- 屈萬里（1960）。仁字涵義之史的觀察。見中華叢書編審委員會（改編）：「孔子研究集」，273-285。台北：台灣書店。
- 徐復觀（1960）。釋論語的「仁」——孔學新論。見中華叢書編審委員會（改編）：「孔子研究集」，287-307。台北：台灣書店。
- 張映芬（2007）。「國中生動機涉入之建構及其相關因素之探討」（未發表之碩士論文）。台南：國立成功大學教育研究所。
- 許瑋倫（2003）。「青少年同理傷害者之寬恕介入效應研究」（未發表之碩士論文）。嘉義：國立中正大學心理學研究所。
- 黃光國、楊國樞（1972）。個人現代化程度與社會取向強弱。「中央研究院民族學研究所集刊」，32，245-278。
- 黃光國（2010）。「反求諸己：現代社會中的修養」。台北：洪葉文化事業出版。
- 黃堅厚（1982）中國人對於心理衛生觀念的初探。「中央研究院民族學研究所專刊」，乙種之10，417-440。
- 黃麗雲（1985）。「孔子學說基本概念與心理健康之關係的研究」（未發表之碩士論文）。台北：國立臺灣師範大學輔導研究所。
- 陳大齊（1967）。「與青年朋友們談孔子思想」。台北：中華民國孔孟協會出版。
- 劉美鳳（1997）。「探討社會期許對自陳式人格量表效度之影響」（未發表之碩士論文）。桃園：中原大學心理學研究所。

謝翠祝 (2007)。「遭受人際傷害之國小學童其寬恕態度、生活適應與憂鬱傾向之研究」(未發表之碩士論文)。新竹：國立新竹教育大學人力資源處教育心理與諮商學系輔導教學研究所。

蔡元培 (2008)。「中國人的修養」。北京：中國工人。

繆妙坊 (1999) 譯 (McCullough, M. E., Sandage, S. J. & Worthington, E. L.; 1997/1999)。「寬恕是唯一的路：如何讓往事成煙，喜樂重現」。遠流出版。

蕭可音 (2005)。「高中生對於傷害者之寬恕及其相關因素探討」。(未發表之碩士論文)。台北：國立台北護理學院生死教育與輔導研究所。

Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.

Batson, C. D. (1990). How social an animal? The human capacity for caring. *American Psychologist*, 45, 336.

Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In Worthington E. L. Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 79-104). Pennsylvania: Templeton Press.

Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 183-226.

Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182-195.

Boon, S. D., & Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior & Personality*. 12, 19-44.

- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Damsteegt, D. C., & Christoffersen, J. (1982). Objective self-awareness as a variable in counseling process and outcome. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 421-424.
- Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742-753.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Denton, R. T., & Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy*, 26, 281-292.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Eaton, J., & Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior*, 32, 195-206.
- Enright, R. D. & the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. K. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development v.1* (pp. 123-152). NJ: Hillsdale.
- Enright, R. D., & North, J. (1998). Introducing forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 3-8). WM: University of Wisconsin Press.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136, 894-914.

- Fincham, F. D., Jackson, H., & Beach, S. R. H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 860-875.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships, 9*, 27-37.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 956-974.
- Fu, H., Watkins, D., & Hui, E. K. P. (2004). Personality correlates of the disposition towards interpersonal forgiveness: A Chinese perspective. *International Journal of Psychology, 39*, 305-316.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development, 4*, 209-220.
- Huang, S. T. T., & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implications for therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 37*, 71-79.
- Hui, E. K. P., Watkins, D., Wong, T. N. Y., & Sun, R. C. F. (2006). Religion and forgiveness from a Hong Kong Chinese perspective. *Pastoral Psychology, 55*, 183-195.
- Kadima Kadiangandu, J., Gauche, M., Vinsonneau, G., & Mullet, E. (2007). Conceptualizations of forgiveness. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*, 432-437.
- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 838-855.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences, 41*, 1009-1020.

- Lawler-Row, K. A., Scott, C. A., Raines, R. L., Edlis-Matityahou, M., & Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health, 46*, 233-248.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology, 142*, 663-665.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 43-55.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 601-610.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 490-505.
- McCullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. L. Jr. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 193-318). Pennsylvania: Templeton Press.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., & Rachal, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 65-88). NY: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586-1603.

- McCullough, M. E., & Worthington Jr, E. L. (1994). Model of interpersonal forgiving and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling & Values*, 39, 2-14.
- McNulty, J. K. (2011). The Dark Side of Forgiveness: The Tendency to Forgive Predicts Continued Psychological and Physical Aggression in Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 770-783.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- Ohbuchi, K., Kameda, M., & Agarie, N. (1989). Apology as aggression control: Its role in mediating appraisal of and response to harm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 219-227.
- Paulhus, D. L. (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 598-609.
- Paz, R., Neto, F., & Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China-Western Europe Comparison. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142, 147-158.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20, 260-277.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.
- Sandage, S. (1999). An ego-humility model of forgiveness: Theoretical foundations. *Marriage and Family: A Christian Journal*, 2, 259-276.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). NY: Oxford University Press.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., et al. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Suwartono, C., Yeti Prawasti, C., & Mullet, E. (2007). Effect of culture on forgivingness: A Southern Asia-Western Europe comparison. *Personality and Individual Differences*, 42, 513-523.
- Temoshok, L. R., & Chandra, P. S. (2000). The meaning of forgiveness in a specific situational and cultural context. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 41-64). NY: Guilford Press.
- Thompson, L. Y., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-360.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249-257.
- Worthington, E., Sandage, S. J., & Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228-253). NY: Guilford Press.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76
- Worthington, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Jr. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness*. (pp.1-13) NY: Routledge Press.

Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 837-855.

Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 675-686.



附錄

附錄一 研究一問卷

自我省察修養觀量表

請問在日常生活中，以下每一個事情對您有多重要？請您從 1 分到 5 分當中圈選出一項來代表您真正的感受；其中「1 分」代表「非常不重要」，「5 分」代表「非常重要」。

	非 常 不 重 要					非 常 重 要				
1. 坦然面對自己的過錯。	1	2	3	4	5					
2. 看到別人做錯事時，提醒自己不要犯一樣的錯。	1	2	3	4	5					
3. 嚴以律己，寬以待人。	1	2	3	4	5					
4. 己所不欲，勿施於人。	1	2	3	4	5					
5. 每天花一些時間來想想自己的言行舉止。	1	2	3	4	5					
6. 從錯誤中增進對自己的了解。	1	2	3	4	5					
7. 將事情的來龍去脈弄清楚後，才加進自己的判斷。	1	2	3	4	5					
8. 檢討自己失敗的原因。	1	2	3	4	5					
9. 容忍別人與自己對事物看法的差異。	1	2	3	4	5					
10. 欣賞他人的優點。	1	2	3	4	5					
11. 接納與自己不同的意見。	1	2	3	4	5					
12. 改正自己的錯誤。	1	2	3	4	5					
13. 別人對我的恩惠謹記在心。	1	2	3	4	5					
14. 當自己成功時不可以驕傲。	1	2	3	4	5					

生活滿意度量表

請評估下列描述是否符合您目前的狀況：

	非常不符合					非常符合				
1. 我的生活很多方面都接近我的理想。	1	2	3	4	5					
2. 我的生活狀況非常好。	1	2	3	4	5					
3. 我對自己的生活感到滿意。	1	2	3	4	5					
4. 到目前為止，我已擁有我想得到的重要東西。	1	2	3	4	5					
5. 如果生命重新來過，我也不會想改變任何東西。	1	2	3	4	5					



事件傷害嚴重程度與寬恕量表

請仔細閱讀以下的故事：

在學校中，阿昀和小韋是無話不談的好朋友，會分享生活中的大小事，而小韋知道阿昀有一本就算連小韋這種好朋友都不能翻閱的筆記本。有一天，小韋趁著阿昀不在座位上，忍不住偷翻了那本筆記本，發現阿昀在裡頭提到一個心儀已久的人，以及自己一些暗戀的心情。之後，小韋把這件事情四處告訴其他同學。阿昀發現同學們都在聊著這件事情，也因此知道小韋偷看了自己的筆記本…

請想像一下，如果您是阿昀，發生這樣的事情，對您造成的傷害有多嚴重？

一點也不嚴重					非常嚴重
1	2	3	4	5	

請試著想像發生這件事情之後，您是否同意下列敘述？	非常不同意					非常同意				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. 我無法不去想起小韋對我造成的傷害。										
2. 即使小韋曾經對我不好，我也希望他過的順心。										
3. 我會想讓小韋付出代價。										
4. 我對小韋感到有些怨恨。										
5. 我會避開讓我想起這件事情的人或地方。										
6. 我依然會給予小韋我的祝福。										
7. 當我再次遇到小韋時，我的心會是平靜的。										
8. 因為這個傷害，我感覺自己無法好好享受人生。										
9. 我對小韋已經沒有憤怒的感覺了。										
10. 想到這件事情時，我會感到有些沮喪。										
11. 我那些受傷的情緒已經平復了。										
12. 我一想到小韋，就感覺自己對他有敵意。										
13. 我有些同情小韋。										
14. 我認為那個傷害行為破壞了我的人生。										
15. 雖然小韋曾經對我不好，我還是希望他以後能受到別人公正的對待。										

附錄二 研究二問卷

自我省察修養觀量表

請問在日常生活中，以下每一個事情對您有多重要？請您從 1 到 5 當中圈選出一項來代表您真正的感受；其中「1」代表「非常不重要」，「5」代表「非常重要」。

	非 常 不 重 要					非 常 重 要				
1. 欣賞他人的優點。	1	2	3	4	5					
2. 看到別人做錯事時，提醒自己不要犯一樣的錯。	1	2	3	4	5					
3. 嚴以律己，寬以待人。	1	2	3	4	5					
4. 別人對我的恩惠謹記在心。	1	2	3	4	5					
5. 從錯誤中增進對自己的了解。	1	2	3	4	5					
6. 將事情的來龍去脈弄清楚後，才加進自己的判斷。	1	2	3	4	5					
7. 己所不欲，勿施於人。	1	2	3	4	5					
8. 檢討自己失敗的原因。	1	2	3	4	5					
9. 容忍別人與自己對事物看法的差異。	1	2	3	4	5					
10. 改正自己的錯誤。	1	2	3	4	5					
11. 當自己成功時不可以驕傲。	1	2	3	4	5					
12. 坦然面對自己的過錯。	1	2	3	4	5					
13. 每天花一些時間來想想自己的言行舉止。	1	2	3	4	5					
14. 接納與自己不同的意見。	1	2	3	4	5					

生活滿意度量表

請問下列描述是否符合您目前的狀況？請您從 1 到 7 當中圈選出一個數字，其中「1」代表「非常不符合」，「7」代表「非常符合」。

	非						非
	常						常
	不						常
	符						符
	合						合
1. 我的生活很多方面都接近我的理想。	1	2	3	4	5	6	7
2. 我的生活狀況非常好。	1	2	3	4	5	6	7
3. 我對自己的生活感到滿意。	1	2	3	4	5	6	7
4. 到目前為止，我已擁有我想得到的重要東西。	1	2	3	4	5	6	7
5. 如果生命重新來過，我也不會想改變任何東西。	1	2	3	4	5	6	7

社會期許量表

請問下列描述是否符合您的狀況？請您從 1 到 7 當中圈選出一個數字，其中「1」代表「非常不符合」，「7」代表「非常符合」。

	非						非
	常						常
	不						常
	符						符
	合						合
1. 在學校裡的每一位老師我都很喜歡。	1	2	3	4	5	6	7
2. 在考試的時候，我曾經有過想要作弊的衝動。	1	2	3	4	5	6	7
3. 當我犯了錯誤時，我總是勇於認錯。	1	2	3	4	5	6	7
4. 在學校做打掃工作時，有時我會想要偷懶一下。	1	2	3	4	5	6	7
5. 只要在老師面前，我從來不會說謊話。	1	2	3	4	5	6	7

同理心量表

請評估下列描述符合您的程度，請您從 1 到 7 當中圈選出一個數字，其中「1」代表「非常不符合」，「7」代表「非常符合」。

	非 常 不 符 合	1	2	3	4	5	6	7 非 常 符 合
1. 我常會想要關心那些生活狀況比較不好的人。	1	2	3	4	5	6	7	
2. 我認為自己是一個心腸很軟的人。	1	2	3	4	5	6	7	
3. 我很難從別人的角度看事情。	1	2	3	4	5	6	7	
4. 在批評別人之前，我會試著想像如果是在他的位置，我會有什麼感覺。	1	2	3	4	5	6	7	
5. 當我看到有人受到不公平的對待時，我並不同情他們。	1	2	3	4	5	6	7	
6. 當我對別人不高興時，我通常會試著先從他的立場設想一下。	1	2	3	4	5	6	7	
7. 當別人有困難時，我並不為他們感到難過。	1	2	3	4	5	6	7	
8. 有時候我會試著從朋友的觀點來看事情，藉此來更加瞭解他們。	1	2	3	4	5	6	7	
9. 如果確定自己是對的，我就不會花時間去聽別人的論點。	1	2	3	4	5	6	7	
10. 我相信每個問題都有正反兩面，我也試著從這兩面的觀點來看問題。	1	2	3	4	5	6	7	
11. 當看到有人被占便宜時，我會想要保護他們。	1	2	3	4	5	6	7	
12. 我時常因所見之事而感動。	1	2	3	4	5	6	7	
13. 別人的不幸並不會讓我煩惱。	1	2	3	4	5	6	7	
14. 我會試著考慮每個不同的立場後才做決定。	1	2	3	4	5	6	7	

傷害事件及其相關因素

生活中，我們有時會被週遭的人不公平的對待，因而感到憤怒或傷心，這些人可能是家人(父母除外)、朋友或其他人。接下來請您靜下心來，回想一下自己最近一個讓您印象深刻的被傷害經驗。

請您花幾分鐘的時間讓這個經驗重新浮現眼前，在心中回想一下這件事情是如何發生的，對方做了什麼事情，當時您有什麼感受。

接下來就請試著仔細描述一下整個事情發生的經過和您的感受：

請根據您所回想的事情，回答下列問題：

1. 這件事發生在多久之前？

1. ☐ 一星期內 2. ☐ 一星期~三個月內 3. ☐ 三個月~六個月
4. ☐ 六個月~一年 5. ☐ 一年~二年 6. ☐ 二年~三年
7. ☐ 三年以上(約 年前)

2. 對方是誰？

1. ☐ 男女朋友 2. ☐ 好朋友 3. ☐ 老師/老闆
4. ☐ 同學/普通朋友 5. ☐ 兄弟姊妹 6. ☐ 其他：_____。

3. 事情發生之後，對方有沒有道歉？

1. ☐ 沒有道歉 2. ☐ 有道歉 3. ☐ 忘記了

4. 當這件事情發生時，對您的傷害有多嚴重？（請圈選一個數字）

非常不嚴重

非常嚴重

1

2

3

4

5

5. 這件事情發生之前，您們的關係如何？（請圈選一個數字）

非常不親近

非常親近

1

2

3

4

5

寬恕量表

關於這件事情，您是否有下列想法？

非常
不同
意

非常
同
意

1. 我無法不去想起這個人對我造成的傷害。	1	2	3	4	5
2. 即使這個人曾經對我不好，我也希望他過的順心。	1	2	3	4	5
3. 我會想讓這個人付出代價。	1	2	3	4	5
4. 我對這個人感到有些怨恨。	1	2	3	4	5
5. 我會避開讓我想起這件事情的人或地方。	1	2	3	4	5
6. 我依然會給予這個人我的祝福。	1	2	3	4	5
7. 當我再次遇到這個人時，我的心會是平靜的。	1	2	3	4	5
8. 因為這個傷害，我感覺自己無法好好享受人生。	1	2	3	4	5
9. 我對這個人已經沒有憤怒的感覺了。	1	2	3	4	5
10. 想到這件事情時，我會感到有些沮喪。	1	2	3	4	5
11. 我那些受傷的情緒已經平復了。	1	2	3	4	5
12. 我一想到這個人，就感覺自己對他有敵意。	1	2	3	4	5
13. 我有些同情這個人。	1	2	3	4	5
14. 我認為那個傷害行為破壞了我的人生。	1	2	3	4	5
15. 雖然這個人曾經對我不好，我還是希望他以後能受到別人公正的對待。	1	2	3	4	5
