

# 品格長處與德行在促成個體幸福 / 快樂中的角色：評介 M. E. P. Seligman 著《Authentic Happiness》

陳伊琳 \*

## 摘 要

正向心理學試圖扭轉傳統心理學的疾病模式，協助人追求幸福 / 快樂與美好生活。這不僅與當代品格教育的哲學奠基者——Aristotle 關心的主題——幸福相同，Seligman 甚至有意為備受爭議的「德福一體說」背書。本文旨在探討根據 Seligman 的幸福 / 快樂理論，品格長處與德行在促成個體幸福 / 快樂中扮演的角色。研究發現，Seligman 的幸福 / 快樂概念包含三個層次 / 層面，亦即愉悅的、美好的、有意義的生活，而真實的快樂位於後兩者；完整意義的幸福 / 快樂則應兼容三者。Seligman 提出的核心論點——真實的快樂有賴施展個人長處與德行，依此德行與幸福 / 快樂是一體、密不可分的。這對教育的啟示是，要想使學生獲得真實的快樂，過美好與有意義的生活，則有賴慧眼辨識並積極培養學生長處與德行，使之投身正向活動。此論點有助於更詳實闡明「教育幸福」的概念，並與十二年國教「適性揚才」的教育理念若合符節。

**關鍵詞：**正向心理學、品格長處<sup>1</sup>、德行、幸福 / 快樂、品格教育

\* 陳伊琳，國立臺灣大學師資培育中心助理教授

電子郵件：chenyilin@ntu.edu.tw

來稿日期：2014 年 2 月 18 日；修訂日期：2014 年 3 月 12 日；採用日期：2014 年 10 月 2 日

<sup>1</sup> 品格長處原文使用 strength of character 或 character strength，在 Seligman 等正向心理學家的用法中，品格長處特別指稱的是展現抽象德行的具體途徑或方法。根據他們團隊的跨文化研究，歸納出 6 類德行，當中內含 24 項品格長處。茲舉「智慧與知識」這類德行為例，它包含 5 個品格長處——分別是創造力、好奇心、心胸開闊、好學習，以及洞察力（詳見後文「貳一四」內文，以及註腳 18 的說明）。

# **The Role which Character Strengths and Virtues Play in Promoting an Individual's Happiness: Book review of M. E. P. Seligman's Authentic Happiness**

Yi-Lin Chen\*

## **Abstract**

Positive psychology attempts to reverse the disease model upon which psychology had traditionally advanced, and to help the general people live a happy life. This very concern of interest is shared with the main philosophical founder of contemporary character education, i.e. Aristotle, whose primary concern is eudaimonia/ happiness. Seligman aims to endorse the age-old controversial doctrine of the unity of virtue and happiness. This paper aims to elucidate the role which character strengths and virtues play in promoting an individual's happiness in the light of Seligman's theory of happiness. It is found that Seligman's concept of happiness is comprised of the pleasant life, the good life, and the meaningful life, and happiness in the full sense is composed of the aforementioned three kinds of life. Among them, authentic happiness is derived from the latter two kinds of life. Seligman puts forth a central thesis to the effect that authentic happiness comes from exercising one's signature strengths and virtues, and it is in this sense that virtue and happiness are said to be unified. An important educational implication is that in order to help the student to obtain authentic happiness and lead a good and meaningful life, an educator has to identify and nurture

each student's signature strengths with insight, and to engage him/her in positive activities with strengths and virtues. This thesis helps to illustrate the concept of "education well-being" and it is also allied with the ideal of "adaptive education" in the twelve-year basic education programme.

**Keywords:** positive psychology, character strength, virtue, happiness, character education

---

\* Yi-Lin Chen, Assistant Professor, Center for Teacher Education, National Taiwan University  
E-mail: chenylin@ntu.edu.tw  
Manuscript received: February 18, 2014; Modified: March 12, 2014; Accepted: October 2, 2014

## 壹、前言

Martin Seligman 被公認為當代正向心理學 (positive psychology) 的創始人，他的熱門暢銷書《真實的快樂》(Authentic happiness) 出版至今已有十餘年光景，此時才撰寫評述似乎顯得過時，但實則不然。因為本書關注的議題—美好生活與幸福/快樂<sup>2</sup> (happiness) 的價值至今仍舊歷久不衰，甚至有備受關切的趨勢。例如，當今許多國家的政治領導人，提議在國民生產毛額 (Gross National Product, 簡稱 GNP) 與國內生產毛額 (Gross Domestic Product, 簡稱 GDP) 之外，另以提升「國家幸福力」/「國民幸福指數」(Gross National Happiness, 簡稱 GNH) 為施政方針。馬總統也在 2012 年 1 月 6 日總統政見發表會上提出類似說法。<sup>3</sup>

需要說明的是，不同於專業心理學家，筆者對正向心理學的興趣，源自於原先對「品格教育」(character education) 的關懷。從先前的研究經驗中，筆者深感當代品格教育的論述中，有關道德德行 (moral virtue) 對於個體發展之意義與重要性，缺乏周詳的闡述，導致無法解答「我為什麼應該要有德？」(why virtuous?) 的提問。儘管當代品格教育的主要哲學根基—Aristotle 德行倫理學 (virtue ethics) 對此論題已提供重要的思考線索，但卻未受重視。依 Aristotle 幸福論 (eudaimonism) 的論證，德行是幸福 (eudaimonia/happiness) 的必要元素，個體要想過美好生活，涵養及實踐德行是不可或缺的。對於 Aristotle 的這個重要論點，學界一般稱為「德福一體說」(the doctrine of the unity of virtue and happiness)。此學說不僅

<sup>2</sup> 洪蘭教授將 Seligman 使用的 happiness 一詞翻譯為「快樂」，筆者擔心此譯法有將 happiness 的內涵窄化為純粹主觀的快感、愉悅感或心理狀態之嫌 (想像當被問及「你快樂嗎？」，快樂與否的意涵)。實則，《真實的快樂》的旨趣正是要透過揭櫫 happiness 的不同層面具有的豐富內涵，形構 Seligman 的幸福/快樂理論。此外，筆者選擇「幸福/快樂」譯法的主要理由是，Seligman 明確表示他所要追求的是 Aristotle 所謂的「美好生活」，即 Aristotle 所謂的 eudaimonia，這一般譯為「幸福」。

<sup>3</sup> 馬總統表示預計 2013 年 8 月份公布國際指標的統計結果，加上在地指標之後，變成臺灣國民幸福指數的統計依據 (陳佳雯，2013)。

在哲學界歷來備受爭議，而且尤其似乎與人們的日常經驗與道德直覺相違背，其不受當代品格教育學者所重視自然是可以預期的。

但令筆者感到振奮的是，被英國著名經濟學家 Richard Layard 爵士<sup>4</sup>稱作「新的幸福科學」（a new ‘science of happiness’）的正向心理學，除了宣稱旨在協助人們過「幸福生活」之外，其主要倡導人更有意在科學心理學的實證研究基礎之上，來為「德福一體說」背書<sup>5</sup>。例如，Janathan Haidt 試圖為他所謂的「德行假說」（the virtue hypothesis）辯護，他宣稱「培養德行將會使你幸福 / 快樂（Cultivating virtue will make you happy.）」（Haidt, 2006: 158）。Seligman 則指出「真正的幸福 / 快樂（authentic happiness）來自於辨識及培養你最根本的長處（strength）〔筆者註：指品格長處，Seligman 視之為展現德行的具體途徑〕，每天在工作、愛、遊戲與養育孩子之中使用它們」（Seligman, 2002: xiii）。綜言之，古老的「德福一體說」，似乎在當代正向心理學運動中看見復甦的曙光。筆者便是在想要探究「德行在促成幸福 / 快樂中的角色」這個問題意識的引導下，嘗試梳理正向心理學對此議題的論述，而該書便順理成章地成為開端。以上說明盼能使讀者預先掌握後續評論的關注焦點。

## 貳、全書要旨與各章要點

### 一、正向心理學以「幸福 / 快樂」為首要關懷

何以 Seligman 會大張旗鼓地開創出「正向心理學」這個研究領域？有必要從其學術發展軌跡說起。Seligman 最為人熟知的學術成就當屬「習得無助感」（learned helplessness），這是有關憂鬱

<sup>4</sup> Layard 擔任英國倫敦經濟學院（the London School of Economics，簡稱 LSE）教授，他最著名的研究為快樂經濟學，著有《快樂經濟學》（Happiness: Lessons from a new science）。

<sup>5</sup> Seligman 與其他正向心理學家都強調德行在幸福 / 快樂具有舉足輕重的角色，但是，正向心理學的「德福一體說」與 Aristotle「德福一體說」的比較則是另一個值得探究的議題，本文無法處理。

(depression) 的行為病理學研究。Seligman 自述他學術生涯的前 35 年，主要是以臨床心理學家與心理治療師的角色，從事科學心理學的研究工作，而這與第二次世界大戰後美國心理學的發展趨勢有關。在此以兩個事例做說明。首先，為了協助處理退役軍人的心理與精神疾病，美國國會於 1946 年通過「退伍軍人法案」，特別編列經費培訓一批心理學家接受學士後的訓練課程，使之加入精神科醫生的行列，進行心理與精神疾病的治療。接著隔年，美國國會成立「國家心理衛生研究院」(National Institute of Mental Health)，在精神科醫生主導下，研究經費的補助方向遂逐漸形成以心理疾病的認識與治療為主 (Seligman, 2002: 19)。這兩件歷史事件使心理學變成一門與「治療」(healing) 有關的專業，心理學家便在這種「疾病模式」下展開研究與實務工作。

直到 1998 年，Seligman 當選美國心理學會 (American Psychological Association, 簡稱 APA) 主席，在就職演說 (Seligman, 1999) 中，他首度正式提出「正向心理學」。他表示，正向心理學是一門重新定向的科學，目的在矯正心理學過去偏重在治療心理疾病的失衡發展，企圖建立均衡的心理學。Seligman 尤其冀望正向心理學能夠重拾心理學的原初旨趣——幫助一般人（而非只有病人）活得更好，「為發現 Aristotle 所謂的『美好生活』(the 'good life') 提供指引」(Seligman, 2002: preface)。於是，「美好生活」、「幸福/快樂」便成為正向心理學的核心主題。

Seligman 明白，長久以來，哲學家對於「什麼是幸福/快樂」始終爭論不休。為了避免捲入這場混戰，他首先表示將交替使用「幸福/快樂」與「美滿人生」(well-being) 來描述正向心理學所追求的目標。而他所謂的「幸福/快樂」，包含正向感受，以及絲毫不具有感覺成分在內的正向活動 (Seligman, 2002: 261)。由此定義，便衍生出他的主要任務——測量幸福/快樂的成分——亦即「正向情緒」(positive emotion) 與「品格長處」，並且說明如何增進二者 (Seligman, 2002: 16)。由此簡要說明可知，Seligman 認為品格長處在正向活動中占有重要的一席之地。至此，Seligman 已明白揭示貫穿全書的兩個核心概念——正向情緒與品格長處。後續討論便聚焦在說明兩者的關係，以及

它們分別如何促成幸福 / 快樂。

首先，先扼要說明《Authentic Happiness》全書的章節架構如下，以全觀掌握 Seligman 的思維發展路線，同時便於有興趣的讀者可直接閱讀相關章節。

在簡述正向心理學興起的背景（第二章），並指明以幸福 / 快樂為主要的研究旨趣後（第一章），Seligman 提出心理學界「幸福研究」的學者廣為熟知的幸福 / 快樂公式（happiness formula）： $H=S+C+V$ （第四章）。據此，個人持久的幸福 / 快樂程度（H，your enduring level of happiness）取決於三個因素：首先是個人天生固定的快樂範圍廣度（S，your set range for happiness），它設定每個人可能達到的快樂的高、低值，接著依序為個人的生活環境與條件（C，the circumstances of your life），以及個人可以自主控制的因素（V，the factors under your voluntary control）。依此，幸福 / 快樂公式認為，幸福 / 快樂在某種程度上是天生的，被一個（因人而異）固定的快樂範圍所限定，個體對它是無能為力的。因此，個體若想追求幸福 / 快樂，就只能透過改善生活環境變項（C），以及善用個人可自主控制的因素（V），設法將個人提升到快樂範圍的最高點（live in the uppermost of your range）。

在第四章剩餘的篇幅中，Seligman 逐一檢視一般人深信足以影響幸福 / 快樂的外在生活環境（external life circumstances），諸如金錢、婚姻、社交生活、負向情緒、年齡、健康、教育、氣候、種族與性別、宗教等，結果發現當中大多數變項對於提升幸福 / 快樂，特別是個人的生活滿意度並無任何效力。針對這項發現，Seligman 做出兩點說明。首先，上述的外在環境變項，從「不可能改變」到「不方便改變」所在都有，這顯示個人對環境的控制力量實在是非常有限。其次，相關研究顯示，所有的情境變項加總起來頂多只能夠解釋 8-15% 的幸福 / 快樂變異而已，換言之，個體之間幸福 / 快樂的變異情形，亟待其他變項做出更有力的解釋。至此，Seligman 似乎已經宣告，想要訴諸情境變項來提升個體至個人幸福 / 快樂範圍的最高點的想法是不太可行的。他緊接著表示，幸好個體對於其內在環境（internal circumstances）享有較高的主控權，在此，他指的是各種正向情緒。

綜合這兩點事實，Seligman 的主張是，個體可以藉由產生更多正向情緒的方式，來提升個人的幸福 / 快樂程度。

總結 Seligman 的推理如下：既然正向心理學的旨趣是要協助個體追求幸福 / 快樂，而個體改善外在環境的力量十分有限，但卻能夠透過增進正向情緒的方式來提升個體幸福 / 快樂，因此，正向心理學面臨的具體課題便是：「如何有效建立正向情緒」，這就成為貫穿本書第五、六、七章的主要論題。

## 二、正向情緒的價值與增進之道

在第三章「幹嘛要快樂？」（Why bother to be happy?）中，Seligman 提出兩個問題：「人類為何會有正向情緒」、「為什麼人們『應該』積極營造正向情緒」？前者屬於發生學的問題（實然問題），後者則是有關價值的應然問題。但他並未直接解答這兩個問題，反而先從「負向情緒」（negative emotion）著手。他指出，學界對於負向情緒對於人類生存的意義與重要性已有普遍共識。從演化的觀點而論，恐懼、悲傷、憤怒等負向情緒是協助我們面對外界威脅的第一道防禦工事。當我們感受到負向情緒時，這似乎是在暗示我們正處於一個與輸贏有關的局面，需要我們小心謹慎地應對，否則可能會對生命造成嚴重威脅。但相形之下，學界對於正向情緒的演化意義，以及它對於人類生存是否有必要，卻未有定論。Seligman 也嘗試從演化的觀點來解釋這種舉棋不定（ambivalence）的現象：他推測，（正向）情感豐富以及（正向）情緒生活比較單調的人，之所以同時被天擇保留下來，這是因為這兩類人分別在不同情境下佔據有利位置。具有豐富（正向）情緒的人並不占有絕對優勢。舉例而言，情緒生活比較單調的人在情緒上少有波動、不動聲色、不外露，因此在貿易談判、開董事會、打橋牌時反而占有優勢。基於這樣理由，Seligman 承認他過去一向認為生活中沒有什麼值得感到快樂的地方，他本身很少有正向情緒，但他安慰自己感覺怎樣並不重要，只要他能成功地與外界互動就好。換言之，他似乎不認為正向情緒具有絕對的價值。

但是，Seligman 的這個想法卻在 2000 年 Barbara Fredrickson 發表「正向情緒之功能」<sup>6</sup> 的研究後有所改變。Fredrickson 解答了



Seligman 前述兩個問題，進而改變 Seligman 原先對於正向情緒的評價。Fredrickson 指出，正向情緒有演化上的目的，當威脅或機會來臨時，正向情緒可以「擴展」我們的智性、身體與社會三方面的資源，增加我們可動用的儲備資源，詳述如下。首先，研究顯示當人們心情好、快樂時，比較能夠接受新的想法與經驗，發揮創造力與想像力。正向情緒有助於開展心智視野，使人從完全不同的角度思考事情，跳脫負向情緒主導下的思維方式。<sup>7</sup>其次，證據顯示正向情緒與健康、長壽有正相關，有助於建立身體資源。再次，就社會資源而言，感受到正向情緒並加以適當表達，會引發別人也以相同的正向情緒回饋（可想像嬰兒與母親之間的互動情形），進而強化人際之間愛與友誼的關係。<sup>8</sup>總而言之，「正向感覺將使你在社交上、智識的吸收上和身體的健康上更成功，得到更多的利益。」（洪蘭譯，2003：86）Seligman 認為 Fredrickson 的「擴展建構理論」回答了「為何正向情緒感覺良好」（Why do positive emotions feel good?）這個問題（Seligman, 2002: 43）。基於正向情緒具有的價值，Seligman 於是認為人們「應該」盡量把正向情緒加入生活之中，這不僅因為它本身令人感到快樂（pleasant），而且因為它促使人們與世界有更佳的互動，在友誼、愛情、身體健康、工作表現上皆有所裨益。最後，針對兩類情緒的演化意義，Seligman 以對比的方式總結如下：負向情緒提供我們一個知覺系統，警告我們正處於一個「非輸即贏」的情況；正向情緒的感受成分也是知覺性的，它告訴我們正處於一個「雙贏情況」

6 可參閱 B. L. Fredrickson (2001). "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions" 一文，刊載於 *American Psychologist*, 56(3), 218-226。Fredrickson 有關正向情緒之價值的的研究，被稱為「擴展建構理論」。

7 負向情緒激發一種戰鬥性的思考方式，讓人集中注意力去挑毛病，這種思維方式適用於批判性思考的情境（如面試人員時），有助於增進決策的敏銳度（洪蘭譯，2003：80）。

8 Seligman 與 Ed Diener 關於「快樂的人的生活型態與人格特質（lifestyles and personalities）」的研究顯示，最快樂的人社交生活相當豐富、獨處時間最短、花最多時間在交際上，並且有較多利他行為的表現，這是因為快樂的人較少將注意力放在自己身上，而比較喜歡、而且願意與別人分享好運（洪蘭譯，2003：84）。可參閱 Ed Diener, & M. E. P. Seligman (2002). "Research report: Very happy people" 一文，刊載於 *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

(Seligman, 2002: 44)。

基於正向情緒的價值，Seligman 主張我們應該致力於增進正向情緒，作為提升個體持久性的幸福 / 快樂的途徑，協助個體處於個人固定的快樂範圍的上層。這成為本書第一篇（第五、六、七章）的主題所在—討論暫時性的正向情緒，以及增進的方法。詳細而論，從時間序列的觀點而言，正向情緒可以是對於過去、現在或未來的感受。Seligman 表示，人們可以藉由改變對過去的看法、對未來的希望，以及經驗當下的方式，學習將自身的情緒導向正面，刻意營造、產生正向情緒。鑑於正向情緒的豐富內涵，<sup>9</sup> 他分別根據時間向度，選擇性地討論幾種正向情緒促進幸福 / 快樂的方式。舉例而言，「感激」(gratitude) 可以放大過去好的記憶，對過去發生的好事心存感激可增加生活滿意度；「寬恕」(forgiveness) 可在不改變記憶的情況下，轉換甚至去除傷痛與仇恨，鬆解壞事件的力量；對未來感到「樂觀」與心存「希望」則影響對事件的解釋型態 (explanatory styles)，若想培養樂觀<sup>10</sup> 與希望，則需要學習樂觀的解釋型態—將好事情歸因於永久的、普遍性的原因，對於不幸則採取暫時性、特定性的解釋<sup>11</sup>。研究發現，樂觀與心存希望的人可從失敗與困境之中迅速地反彈回來 (bounce back)，而且一旦成功就會獲勝連連；相反的，悲觀與絕望的人面對壓力時容易被擊潰，更遑論會有接連獲勝的可能。

<sup>9</sup> Seligman 表示，正向情緒可以是關於過去、現在或未來的，關於未來的正向情緒包括樂觀 (optimism)、希望 (hope)、信仰 (faith) 與信任 (trust)，對於現在的正向情緒有歡樂 (joy)、狂喜 (ecstasy)、平靜 (calm)、熱情 (zest)、興高采烈 (ebullience)、愉悅 (pleasure)，以及最重要的「福樂」(flow)，對於過去的正向情緒則包含滿意 (satisfaction)、滿足 (contentment)、充實 (fulfillment)、驕傲 (pride) 與寧靜 (serenity) (洪蘭譯，2003: 109; Seligman, 2002: 62)。這三類正向情緒的探討分別成為第五章「對過去滿意」(satisfaction about the past)、第六章「對未來的樂觀」(optimism about the future)，與第七章「眼前的快樂」(happiness in the present) 的內容。

<sup>10</sup> 此即 Seligman 著名的「習得的樂觀」(learned optimism)，可參閱 Seligman (1990). *Learned optimism: How to change your mind and your life* 一書，另有洪蘭教授的中譯本《學習樂觀·樂觀學習：提昇 EQ 的 ABCED 法則》。

<sup>11</sup> 具體的策略為「學習與自己論辯」(learn to argue with yourself)，藉由反駁悲觀的想法，以證據作為基礎，客觀地驗證自己悲觀的念頭是否為真，並且仔細評估負面念頭所可能引發的後果，思考改變的可能性與方法。

至於當下的快樂，則包括兩種截然不同的正向情緒，即「愉悅」與「滿足感」（*gratification*）。愉悅內含清楚的知覺及強烈的情緒成分，即哲學家所謂的「原始的感受」（*raw feels*），可進一步區分為「身體的愉悅」（*bodily pleasure*）（如按摩、熱水浴、香味、美食、高潮等）及「高層次的愉悅」（*higher pleasure*）兩類，前者是透過感官所獲得的直接、暫時性的愉悅感受，一旦外在刺激消失便會迅速褪去，而且容易受制於「習慣化」（*habituation*）/「適應」（*adaptation*）效應；<sup>12</sup> 高層次的愉悅比較是認知層次的，而且有較多變化。Seligman 提出有效增進愉悅的方法，分別是找出愉悅產生習慣化的時間間隔，試著將愉悅平均分布在生活中，以克服習慣化、適應的效應；其次是鑑賞（*savoring*）的策略，將注意力集中在細細品嚐當下愉悅的經驗；最後是淨心（*mindfulness*）的策略，例如可透過禪坐的方式，讓心靈放慢下來，有助於心無罣礙、心無雜念地用心觀察當下發生的事情。

13

Seligman 所謂的「滿足感」與愉悅不同，它類似於 Mike Csikszentmihalyi 提出的「福樂」（另有學者譯為「心流」）概念，或「享受」（*enjoyment*）的境界，<sup>14</sup> 它源自於個體全心全意地投入「活動」當中，譬如為遊民倒一杯咖啡、讀一本小說、打橋牌、攀岩。事實上，浸淫其中的當下是沒有任何情緒感受或意識的，但在活動過後所產生的滿足感卻令人感到十分快樂，這種快樂不同於純然的感官愉悅。根據 Csikszentmihalyi 訪談數千名來自世界各地各年齡層的受訪者分享其最大的滿足感經驗，發現活動過程不見得是愉悅的，甚至經常是相當費神、具有挑戰性的，但在活動結束後，他們會說這很有趣，而且希望有機會再繼續從事這類活動。歸納來看，產生滿足感的心理條件包括下列數點：1. 做的事情需要技術，具有挑戰性；2. 做時需要專心；3. 有明顯目標；4. 有立即回饋；5. 深深投入作業中；6. 自我對

<sup>12</sup> 這兩種效應與神經作用有關，指的是我們天生會對新奇的事物敏感，做出反應，但是，一旦事件不再提供新的訊息，神經便不再作用（洪蘭譯，2003：165）。

<sup>13</sup> 這些有效提升對當下的愉悅的感覺策略，已被許多學者發展成各式的正向情緒課程（羅婉娥、古明峰、曾文志，2013：611-612）。

<sup>14</sup> Seligman 避開使用「享受」一詞，擔心它有過度強調滿足感的感覺成分之嫌。

一切有控制感；7. 感到自我消失；8. 時間停止（洪蘭譯，2003：178-179）。這些心理條件並不包含正向情緒，因為在行為當下並沒有感覺到正向情緒，而是在事後回憶時才會出現。Seligman 強調，福樂與滿足感的最大特點就是（行為當下）沒有情緒、沒有任何的意識。

至此，Seligman 已針對過去、現在與未來的正向情緒提出增進策略。其中，滿足感的獲致來源顯然與 Seligman 先前所謂的從事「正向活動」有關，接下來應該探究的是品格長處與德行在正向活動中所扮演的角色究竟為何。

### 三、追求幸福 / 快樂的途徑——「愉悅的生活」與「美好的生活」之區分

我們可歸納一下 Seligman 發展至此的論證。正向心理學的目標既然是追求幸福 / 快樂與美滿人生，而幸福 / 快樂的公式指出，積極增進正向情緒是提升個體幸福 / 快樂的最佳途徑，正向情緒的討論理所當然地占據正向心理學的核心位置。Seligman 接著從時序的觀點，將正向情緒分成三類，分別提出增進之道。值得注意的是，在論及現在的正向情緒時，Seligman 指出，必須慎重釐清愉悅與滿足感的重要差異。不同於其他的正向情緒，滿足感必定來自於個體投身於「正向活動」，它無法仰賴「快樂的捷徑」而生——看電視、血拼、吸毒、沒有感情的性交、吃巧克力棒等，這些是經由感官的滿足而產生的暫時性的快樂，一旦刺激消失，正向感受便會迅速消退。相反的，為了獲得滿足感，個體需要全心全意投入於正向活動，而這往往需要他付出相當大的努力，運用個人的能力、技巧，施展個體的天賦（talent）與長處、德行來面對挑戰，以及可能帶來的挫敗感。因此，他們時常是精疲力竭的，但卻甘之如飴、樂在其中，因為從中獲得的滿足感是愉悅所無法比擬的。Seligman 借用資本的概念，說明滿足感、福樂的獲得就像在累積一種「心理資本」，而這正是滿足感與愉悅之間的一項根本差異：為了獲得愉悅的感覺，個體通常需要透過「消費」的方式來達成，譬如聞香水的味道、品嚐蘋果的香甜滋味、感受頭皮按摩的舒適；相反的，當個體沉溺於滿足感、福樂時，反而是在「累積」心理資本、「儲備」未來的資源。因此 Seligman 說「愉悅是生理上的

飽和，而滿足則是心理上的成長」（洪蘭譯，2003：179）。<sup>15</sup> 由上述可知，滿足感這項正向情緒與品格長處與德行密切相關。

Seligman 認為愉悅與滿足感的對比，適足以說明憂鬱症的現象。憂鬱症的一項顯著徵候是自我浸淫，每天最關心的就是自我的感覺，只想著自己的感覺，拼命地想、反覆咀嚼情緒，完全不理會其他的人和事。滿足感則正好跟「接觸自己的感覺」相反，它強調全心全意地投入活動，排除沈溺在自我感覺之中的可能性，因此，個體愈是滿足，所產生的福樂愈多，就愈不會感到沮喪、憂鬱。基於此，Seligman 提議「滿足感是青少年憂鬱症的一個強有力的解藥：想辦法增加他們的滿足，同時減少他們對愉悅的追求」、「愉悅很容易就能得到，而滿足需要動用到個人的長處，是得來不易的，所以找出每個人的長處並發展它，成為對抗憂鬱症的一個有效方法。」（洪蘭譯，2003：182）假如個體只關心「我怎樣才可以快樂」，而汲汲營營訴諸「快樂的捷徑」，當整個人生都被這種容易獲致的感官愉悅所充斥時，個體將永遠不曉得自己的長處、潛能所在，也永遠不知道該如何去面對挑戰，那麼，這種生活注定要是沮喪、憂鬱的。「在一切都是捷徑的生活裡，長處和美德會枯萎，因為沒有機會去追求滿足。」（洪蘭譯，2003：182）

致力於追求愉悅與滿足感的生活，正好代表兩種幸福 / 快樂的類型。前一類的正向情緒有強烈的知覺性的正向感受，而後者則有賴投身於正向活動，而且須在活動之中施展個人的品格長處與德行，始能經驗得到，而且這種正向情緒是在活動過後才知覺到的。Seligman 指出，相較於追求愉悅、暫時性的快樂所過的「愉悅的生活」（the pleasant life），「真實的快樂」來自於過「美好的生活」（the good life），其關鍵在於找出個人的品格長處，並投身在正向活動中發揮品格長處，從而獲得滿足感。誠如 Seligman 與 Christopher Peterson 所言，「我們相信品格長處是人類處境的岩床（bedrock），

<sup>15</sup> Seligman 此舉是受到 Csikszentmihalyi 所提出的「福樂是建構未來心理資本的狀態」這項理論（洪蘭譯，2003：180）的啟發。Csikszentmihalyi 將福樂視為心理能力（mental energy）的來源，因為福樂具有激勵人的行動的力量（Csikszentmihalyi, 1997: 50）。

與長處相符的活動（strength-congruent activity）代表的是過心理上美好生活（psychological good life）的一個重要的途徑。」（Peterson & Seligman, 2003: 5）。至此，應可明白 Seligman 將書命名為《真實的快樂》，意在凸顯經由追求愉悅與滿足感（與福樂）而過的幸福 / 快樂生活，在性質上是迥異的。

由於正向情緒的內涵繁雜，而且具有高度異質性，因此就其與幸福 / 快樂的關係這個問題而言，實在不宜一概而論。為說明這一點，Seligman 以自身課堂的修課學生做實驗，學生表示「找樂子」（譬如，吃巧克力、找朋友哈啦、看電影、血拼等獲致幸福 / 快樂的捷徑）與「做好事」（例如，協助姪子完成數學作業）這兩種途徑所獲得的正向情緒，在性質上不能等同視之，前者產生的正向情緒短暫易逝，甚至會讓人感到空虛，但是，後者所產生的正向情緒卻是餘韻猶存，讓人回味無窮，甚至有促使人們繼續追求這類正向感受的驅動力。Seligman 表示，這是因為正向情緒可依照其「成因」來做分類，其中一類是他所偏好、倡議的「真實的快樂」，這種獨特的正向情緒才是達至「美好的生活」的關鍵所在。為闡明此要旨，Seligman 以「經驗機器」<sup>16</sup>（experience machine）的思想實驗（thought experiment）做說明。這種機器固然可讓人產生源源不絕的正向感受，但是絕大多數人卻寧可不要這種機器，何以如此？因為人們想要的的不單純只是正向感受而已，更重要的是，這個感覺必須是經由個人自身的努力賺來的才會香甜可口。所謂的「個人自身的努力」指的正是運用個人的品格長處投身於活動之中，並且解決所面臨的難題與挑戰。質言之，發揮個人的品格長處與德行是促成「真實的快樂」的關鍵所在。至此，Seligman 已將正向情緒與「正向品格」聯繫起來，並表示「沒有意義

<sup>16</sup> 美國哈佛大學哲學教授 Robert Nozick（1936-2000）在 1974 年的名著《無政府、國家與烏托邦》（Anarchy, state, and utopia）一書中提出著名的「經驗機器」思想實驗，大要如下（Nozick, 2012: 644）：

假設有一台經驗機器可以給你任何你欲求的經驗。極出色的神經心理學家可以刺激你的大腦，好讓你認為並且感覺到你在寫一部偉大的小說、交朋友，或閱讀一本有趣的書。但你一直都是漂浮在一座水池內，有電極黏貼在你的大腦上。你是否應該終生都插入這座機器，事先預定你的生命經驗呢？……你會插進嗎？

的尋歡只會帶來更大的空虛」、「正向的感覺是來自長處與美德，自己賺來的才是真正值得的快樂感覺。」（洪蘭譯，2003：39）

由於個人的品格長處與德行在 Seligman 的幸福 / 快樂觀中占有核心位置，可見其幸福 / 快樂理論絕對不能與「快樂學」（happiology）或「享樂主義」（hedonics）劃上等號。這同時也解答了 Seligman 在書中的自我提問——「長處和美德怎麼溜了進來？為什麼一本有關正向心理學的書，談別的內容比談『快樂學』（happiology or hedonics）更多？」（洪蘭譯，2003：37-38）

#### 四、德行與品格長處是美好生活的必要元素

由於「真實的快樂」源自於施展個人品格長處於正向活動中，因此，Seligman 與 Peterson 便帶領一批正向心理學研究團隊，致力於「人類長處」（human strengths）的研究，<sup>17</sup> 這成為本書第二篇（第八、九章）的主題。研究結果顯示，世界上幾個主要的宗教、哲學與文化傳統普遍重視的德行共計有 6 大類，它們各自又包含數項品格長處（總計有 24 項長處）<sup>18</sup>。簡單的說，德行是比較抽象的概念，其內涵有賴較具體的品格長處予以說明，所謂的品格長處就是實踐德行的具體方法，也是心理學家測量的對象。

<sup>17</sup> 研究成果先於 2003 年以〈「行動中的價值」長處分類〉（The Values in Action (VIA) Classification of Strengths）為名發表，再於 2004 年出版《品格長處與德行：手冊與分類》（Character strengths and virtues: A handbook and classification）一書。

<sup>18</sup> 這 6 大類德行分別為：智慧與知識（wisdom and knowledge）、勇氣（courage）、人道（humanity）、正義（justice）、節制（temperance）、靈性與超越（spirituality and transcendence）。「智慧與知識」包含 5 種品格長處，依序為創造力（creativity）、好奇心（curiosity）、心胸開闊（open-mindedness）、好學習（love of learning）、洞察力（perspective）。「勇氣」包含勇敢（bravery）、毅力（persistence）、正直（integrity）、活力（vitality）4 項品格長處。「人道」包含 3 種品格長處：愛（love）、仁慈（kindness）、社會智商（social intelligence）。「正義」包括公民資質（citizenship）、公平（fairness）與領導力（leadership）3 種品格長處。「節制」包含 4 項品格長處：原諒與寬容（forgiveness and mercy）、謙卑與謙遜（humility and modesty）、慎思熟慮（prudence）與自我控制（self-regulation）。最後，「靈性與超越」包含 5 項品格長處：對美與卓越的鑑賞力（appreciation of beauty and excellence）、感激（gratitude）、希望（hope）、幽默（humor）與靈性（spirituality）（Peterson & Seligman, 2004）。

承上，發揮個人品格長處迎接挑戰，從而獲得滿足感是達至「真實的快樂」，以及經營「美好生活」的不二法門。因此，首要任務便是找出每個人的「個人長處」(signature strength)，<sup>19</sup> 並且盡量在日常生活中運用它們。為此，Seligman 在第三篇的三個章節(第十、十一、十二章)中，具體討論如何在生活三大領域(工作、愛人與被愛的婚姻與親密關係、教養孩子)中，充分展現並強化個人長處。<sup>20</sup> 首先，在工作中，若能更常發揮個人長處，非但能使個人對工作感覺更滿意，視工作為體驗滿足感、福樂、真實的快樂的重要來源，並且，對於企業而言，發掘員工的個人長處，並提供機會發揮，也是提升工作生產力的有效方式。就此而言，在工作領域中發揮個人長處，對於雇主與員工兩造而言，實在是雙贏的策略。其次，就婚姻與親密關係而言，Seligman 建議在婚姻關係中，塑造出一個理想的自我(代表的是當個人長處充分發揮時所呈現出來的自我形象)，並且致力於縮短現實的我與理想的我之間的差距，當我們感覺到自己今天的表現與理想的自我很接近時，便會感到滿足。最後，在教養孩子方面，基於正向情緒在演化上的重要性與價值，應當鼓勵孩子多感受、培養正向情緒，激發他們探索世界的歷程，並引導他們認識自己的個人長處與弱點(weakness)。為了培養孩子的正向情緒、建構其正向特質與長處，Seligman 建議家長，當孩子展現長處時，應當明確指出，並給予鼓勵、稱讚，逐漸地，孩子會刻意去多做一些與個人長處相符的事情，久而

---

<sup>19</sup> 本書第九章提供「長處調查」(VIA Strengths Survey)，在此測驗中得分最高的前5項便是「個人長處」，它們是最貼近真實自我的特質，相較於其他長處，個人長處屬於動態特質，因為它們在個體生活中被發揮的頻率最高。

<sup>20</sup> Seligman 承認每個人所認定的生活中的重要領域並不完全相同，因此，這邊列舉的生活三大領域並無法適當反映所有人的看法。但筆者認為，這三大生活領域也非完全地「任意」(arbitrary)挑選的，在某種程度上，它們確實足以代表大多數人的生活範疇。因為類似的分類也出現在Csikszentmihalyi (1997)有關「福樂哪裡尋」(where to find flow)的討論中。他的回應是：工作中的福樂(flow at work)、遊樂中的福樂(flow at play)(探討休閒活動中的福樂經驗)，以及社會性福樂(social flow)。兩人的差別在於，Seligman 特別將「教養孩子」提出來討論，這是有關如何辨認並培養孩子的個人長處的一個教育問題，而Csikszentmihalyi 則特別凸顯休閒活動也可能成為福樂經驗的來源。



久之，個人的品格長處就受到進一步地塑造。

## 五、完滿的生活包含三種意義的幸福 / 快樂

第十三章總結前述各章重點：本書第一篇談論（短暫的）正向情緒，以及提升正向情緒的方法。關於過去、現在與未來的正向情緒可分別以不同方式耕耘，進而追求（主要是）「愉悅的生活」。其中，相較於愉悅，滿足感是比較持久的正向情緒，其特性是專注、投入與福樂，而且主體在行為當下其實並沒有感受到任何的正向情緒或自我意識，而是在行為過後反省時才有所謂的滿足感。不同於愉悅，滿足感來自於發揮個人的長處與德行。第二篇的論點是，為了增加滿足感並獲得真實的快樂，必須了解每個人的長處與德行，這就牽涉辨識個人長處的方法。因此，本書第二篇談論的主題是 24 種品格長處及其檢測方法。這於是帶出第三篇的論題：「美好生活」有賴在生活的重要領域中，儘可能地使用個人品格長處，以獲得真實的快樂與大量的滿足感。

本書最後一章（第十四章）談論的主題是如何找到生活的意義與目標，進而過「有意義的生活」（the meaningful life）。若說「愉悅的生活」在於成功追求大量的正向感受，這仰賴放大正向情緒的技術；「美好的生活」在於運用個人品格長處於生活的主要領域之中，以獲得真實的快樂、滿足感與福樂。那麼，Seligman 認為，「有意義的生活」比起「美好的生活」多了一項成分——必須將個人長處應用到為比主體本身更大的目標服務才行（in the service of something much larger than you are），譬如用以提升知識、力量或善（knowledge, power or goodness）。換言之，「有意義的生活」關注的不僅是個體的滿足而已，而是更大的目標，它可以是具體的社群，或是抽象的理念世界，如善、知識體，甚至是超越界（神）。

最後，Seligman 表示，活出這三種生活才算是過了一個完滿的生命（To live all three lives is to lead a full life）（Seligman, 2002: 249）。Seligman 所提出的幸福 / 快樂理論，談論的是完滿的生活（a full life），它是由這三種幸福 / 快樂一同組成的，缺一不可。在此可解答本文在註腳 2 當中的提問，究竟將 Seligman 的 happiness 直接譯

成「快樂」是否妥當？筆者認為，有鑑於他的幸福/快樂理論實際上包含這三種層次/層面的幸福/快樂的意涵，若能以幸福/快樂譯之較為完整、適當。

## 參、評述

### 一、未竟的事業——有待進一步發展的幸福/快樂理論

為了彌補心理學過去側重在治療心理疾病的偏廢發展，正向心理學的宗旨是幫助一般人追求幸福/快樂的生活，**Seligman** 於是開展出他的幸福/快樂理論。**Seligman** 表示，主體所感受到的正向情緒是幸福/快樂的一項明顯標誌。正向情緒除了使人自我感覺良好（feel good）外，**Fredrickson** 已經證實它在演化上的效益，因此 **Seligman** 得出如下具有規約性（prescriptive）意涵的結論：我們「應該」積極促進正向情緒。換句話說，**Seligman** 不再認為一個人是否選擇去營造與經驗許多的正向情緒是單純的個人價值取捨，沒有對錯、好壞之分。因為，就演化觀點而言，既然正向情緒有助於人類個體的生存，那麼，身為人，我就「應該」儘量體驗更多的正向情緒。<sup>21</sup>

**Seligman** 創造「真實的快樂」這個詞彙是為了對比經由「快樂的捷徑」所獲得的短暫的、稍縱即逝的不真實的快樂（inauthentic happiness），後者可能造成心靈的空虛、憂鬱與沮喪。根據 **Seligman** 的說明，全心全意追求這種短暫的快樂所構築而成的是「愉悅的生活」；追求真實的快樂所過的則是「美好的生活」；而當美好生活不只是為了滿足行為主體個人的正向感受（滿足感），而是為了更大的目標而服務時，將提升至更高層次的「有意義的生活」。綜言之，**Seligman** 將正向心理學所追求的幸福/快樂分為三個層次，它們

---

<sup>21</sup> 這裡的問題是，此處的「應該」表示的是一種「目的—手段」的關聯性，亦即，「如果」我想要獲得正向情緒可為我在生理健康、社會關係，以及智識上帶來的益處，那麼，我就「應該」努力製造更多的正向情緒。正向情緒之於人的價值，在於其有助於個體以及人類物種的發展與存續。

各自對應的正向情緒存在著性質上的差異，只有後兩種生活才是由 Seligman 所珍視的「真實的快樂」所組成，這類正向情緒根源自個人品格長處與德行的發揮，以正向品格為根基。這一點正可回應筆者在前言提及的，驅動筆者撰寫本書評的問題意識——「德行對於幸福 / 快樂的重要性」。對於正向心理學而言，為了獲致真實的快樂，品格長處與德行的發揮是必要的。這個論點看來確實與古希臘「德福一體說」若合符節（至於詳細的比較則有待另文探討）。雖然 Seligman 一再強調，他身為心理學家，關心的是心理學上的科學發現告訴我們有關幸福 / 快樂的事實（fact）為何，而非規範（prescribe）我們「應該」怎樣過生活，但他最終的結論——「活出這三種生活才算是過了一個完滿的生命」似乎又無可避免地具有規範性的色彩。他如何自圓其說？至少在本書他並未多做說明。另外，他對於「有意義的生活」的敘述相當簡略，甚至可說是不清楚的，這似乎成為他幸福 / 快樂理論中的缺漏。就三種幸福 / 快樂的生活而言，可以明顯發現 Seligman 對於「有意義的生活」的論述篇幅遠遠不及前兩者。Seligman 對此也坦承不諱，他表示「所以除了幸福 / 快樂之外，本書有意成為有意義的生活的序言」（So beyond happiness, this book is meant as a preface to the meaningful life.）。筆者推測，這或許是因為他關於此論題的想法未臻成熟，誠如他坦承的「本書有意成為有意義的生活的『序言』」（雙括號為筆者所加）。此外，他也表示，正向心理學有關正向情緒、正向特質、正向機構的想法，需要有更深的前提作為支持，而這需要向下在正向生物學中找到依附點，向上在哲學，甚至神學中找到理論根據（洪蘭譯，2003：336）。這顯示本書所揭示的幸福 / 快樂觀只是初步研究成果，尚待進一步發展與充實。<sup>22</sup>

## 二、幸福 / 快樂方程式的適當性——哪種意義的幸福 / 快樂

在掌握 Seligman 的幸福 / 快樂理論時，必須留意的是，他是以幸福 / 快樂方程式作為出發點，意即，他並未質疑、挑戰該理論的適當

---

<sup>22</sup> 就此而言，下一個值得嘗試的作法便是將 Seligman 在本書提出的幸福 / 快樂觀，與其新近的理论做比較，以示其思想演變的情形。

性。幸福/快樂公式表示： $(H)$  個人一般的幸福/快樂程度 =  $(S)$  個人天生的幸福/快樂的廣度範圍 +  $(C)$  外在的生活環境 +  $(V)$  可自主控制的變項。筆者對於該理論有幾點意見。首先，「加號」的意義不夠明確，造成此方程式的表述不夠清楚。Barbara Ehrenreich 在《失控的正向思考》也有類似的批評（高紫文譯，2012：199-200）。筆者認為，心理學家的本意並不在表示個人的幸福/快樂是這三個因素「累加」（數學意義上）而成的結果（總和），而只是想要以簡化的公式來凸顯影響個體幸福/快樂的變項有這三者。但是，筆者的疑慮是，當 Seligman 沿用此方程式時，它並無法精確反映他所欲建立的論點——在促成個體的幸福/快樂上，這三個變項各自的意義與占據的比重是不同的。對 Seligman 而言， $C$  與  $V$  兩個變項的操弄，終究只能在  $S$  所劃定的快樂的範圍廣度內，拉升或拉低個體的幸福/快樂程度而已。換言之，若 Seligman 接受此方程式作為其幸福/快樂理論的前提，那麼他著實有必要凸顯它所蘊含的意義——個體「頂多」只能在  $S$  所設定的快樂的範圍廣度內，透過控制  $C$  與  $V$  變項，盡量將個體的幸福/快樂提升至此範圍內的最高點而已。就此而言，即使是透過發揮個人品格長處與德行所獲得的「真實的快樂」，以及隨之相生的「美好的生活」跟「有意義的生活」，仍然必須受制於個人與生俱來的固定的幸福/快樂的範圍廣度。但筆者懷疑，這真的是 Seligman 的幸福/快樂理論的旨意嗎？

按照此方程式的原意，個體的幸福/快樂只是  $S$ 、 $C$ 、 $V$  以某種方式（但絕非「加號」所能表述）連結而生的函數。其中  $C$  與  $V$  的操弄只能在  $S$  設定的範圍內變化，但  $S$  是由遺傳基因所決定的個人天生的快樂廣度範圍。若細究 Seligman 的描述，發現他是以個人的「主觀苦樂感覺」的程度來定義  $S$ ，譬如，他說道：「我們每人都有個人固定的正向（與負向）情緒的程度範圍，此範圍可能代表整體快樂的遺傳層面」（Seligman, 2002：48）既然  $C$ 、 $V$  皆為  $S$  所限， $H$  主要是由  $S$  所界定的。這產生的問題至少有二：第一，對 Seligman 而言，透過施展個人的品格長處與德行（即  $V$  變項的操弄）而產生的「滿足感」、「福樂」、「真實的快樂」，以及由之而生的「美好的生活」與「有意義的生活」，這些內涵是否能為  $S$  的正、負向情緒程

度所包括？（答案似乎是否定的，因為「運用個人長處與德行」而生的滿足感與福樂，如何可以說是被遺傳基因所決定的呢？就此而言，Seligman 探求的究竟是具有深層涵義的幸福，抑或只是個體主觀的快樂感受？又或者是兩者兼而有之？他並未詳明）第二點，同理，個人的幸福 / 快樂程度（H）若全然以 S 的正、負向情緒所界定，那麼就與 Seligman 的幸福 / 快樂理論所指涉的三種幸福 / 快樂生活不符，因為真實的快樂、有意義的生活，似乎都無法僅用個體主觀感受到的正向情緒來窮盡說明其內涵。

綜言之，筆者懷疑 Seligman 發展的「真實的快樂」學說，以及相應的「美好的生活」與「有意義的生活」這兩種層次的幸福 / 快樂生活，真的是心理學界原先的「幸福 / 快樂公式」所能涵蓋的嗎？倘若 Seligman 有意以其理論作為對傳統「幸福 / 快樂公式」的一種突破，那麼他還需要更詳實、明確地說明兩者的差異所在，當然他也就不應該再繼續執著於幸福 / 快樂方程式。

### 三、正向心理學的旨趣切合教育意涵

就教育觀點而論，正向心理學的人性論（承認人類處境的黑暗面外，也關心明亮面）與研究旨趣顯然比較切合教育固有的積極求善（betterment）的本意。誠如 Seligman 所言，正向心理學是一門關於「正向情緒、正向品格與正向組織的科學」，在奠定有關正向情緒、人類德行與長處的知識基礎之後，緊接而來的任務便是要設想如何進行「正向的介入」（positive interventions），積極協助個體建立「個人長處」以追求美好生活，而這有賴教育途徑為之。在筆者看來，本書提出一個深具教育價值的論點是：發現並培養個人品格長處以實現個人潛能，並經營美好生活，不僅可以（消極地）預防年輕人陷入憂鬱症，並且有助於（積極地）以正向態度面對生活，尋求生活的意義與目的。此論點在 Seligman 與女兒的互動經驗中獲得印證。他表示，教養孩子的任務遠遠超過修正其缺失，更重要的是發掘並放大他的德行與長處，協助他們在生活中找到可以安身立命之所在，使其得以將正向特質發揮地淋漓盡致（Seligman, 2002 : 28）。一旦長處與德行完整地開展，便足以作為對抗其弱點與生活風暴的緩衝器（buffer）。

此論點也與 Seligman 擔任心理治療師時的臨床經驗若合符節。他發現有些個案不適合以「疾病模式」（譬如仰賴心理治療或服用藥物）解釋，他們反而是在認識自身長處後，便自動成長與轉變。正是這項經驗促使 Seligman 將研究焦點移轉到「人類各式各樣的長處」，他指出「我看到各式各樣的人類長處，並在治療中將它找出來貼上標籤，放大後變成日後面對各種打擊的緩衝器。」（洪蘭譯，2003：58-59）正向心理學對於個人長處的強調，或可對當前十二年國教中「適性揚才」教育理念提供思考的著力點。

臺灣近來有教育學者提出「教育幸福」（education well-being）或「教育幸福感」（吳清山，2012；黃德祥、邱紹一，2012）之說，惟其論述是從鉅觀層面，將教育幸福定義為「個體在接受教育過程中、或接受完整教育階段後，所感受到滿意或愉悅的心理狀態」（吳清山，2012：6），接著探討家庭功能、社會支持、同儕互動與學校條件，彼此配合共同促成教育幸福，然後再衍釋從教師專業發展的角度而言，如何增進教育幸福。筆者認為，Seligman 的前述論點正好可以彌補現有論述之不足，從（受教者）幸福/快樂之源頭的分析著手，為教育實務工作者指出一條明路，從微觀層面，具體說明為了增進學生的（真實的）幸福/快樂，必須辨認出每個孩子的個人長處與德行，並引導他們尋找適當的途徑與活動，投身其中，善加施用其長處，繼而從中獲得滿足感與生活的意義。

#### 四、針對中譯本的一些想法

洪蘭教授的中譯本在每章開頭都加上重點摘述，應有助於讀者快速掌握各章要義。另外，中文書名的副標題「運用正向心理學在生活中實現個人長處達到生命最大的成功與情緒最深的滿足」為洪教授所加，擷取自原來英文版第 13 頁的語句。筆者認為，這句短語確實能將 Seligman 強調正向心理學關注的是正向情緒、正向品格與美好生活三者的緊密關係，做出精簡扼要的註解，發揮畫龍點睛的效果。

筆者在此謹列出中譯本可再斟酌之處。首先，Peterson 與 Seligman 表示，品格長處的分類計畫目的是要重拾「品格」（character）作為心理學的合法研究主題（Peterson & Seligman, 2004:

3)。因此，character 的中文譯法必須謹慎為之，尤其需要留心將它與另一個重要的心理學概念 personality 做區隔。但筆者發現，中譯本對 character 的譯法出現前後不一的情形，例如第 190 頁譯為人格、好的人格（good character）、第 192 頁譯為個性、第 193 頁同時採用性格、個性的翻譯。由於心理學界至少自 Gordon Allport 以來便刻意區分兩個概念，為了建立心理學的科學地位，Allport 呼籲放棄使用具有規範性、道德意涵的 character，而改採用 personality 這個道德中性的概念（Cawley, Martin, & Johnson, 2000: 998 [u3]），因此似有必要在翻譯時謹守一致性的原則，嚴格區分兩者。再者，由於目前臺灣推動中的品德/品格教育，便是以 character education 譯之，因此或許可以考慮將 character 譯為「品格」。其他，另如第 199 頁將 temperance 譯為「修養」（若視為一項德行，學界一般多譯為「節制」）、將 spirituality and transcendence 譯為「心靈的超越」（或可考慮按照字面譯為「靈性與超越」），似乎都有重新斟酌的必要。

其次，第 195 頁有關「阿奎納斯、孔子、釋迦摩尼佛及亞理斯多德可以說都沒有上述的人格特質，而且很可能反被打入地獄」一段的翻譯似乎有誤，若參照原文第 130 頁，筆者認為比較適當的翻譯應該是「阿奎納斯、孔子、釋迦摩尼佛及亞理斯多德將會認為這些特質中無一是有德的（virtuous），事實上，他們反而會宣稱其中幾項是惡德（vice）。」第 195 頁「我對出錢支持那些學術界的研究，做完了以後就束諸高閣、收集灰塵，覺得很自在（原文用 'weary of'）」似乎有誤，原意應該是「我對出錢支持……覺得厭煩。」第 203 頁「然而意志力以及個人的責任卻是正向心理學的核心，因為它們都是良好的品德觀念。」參照原文第 135 頁，或可譯為「然而意志力與個人責任就正如同良好品格一樣，都是正向心理學的關鍵概念。」

## 肆、結語

Seligman 曾表示，正向心理學的三大支柱為正向情緒、正向特質與正向機構，最後一項發揮重要的教育功能，因為它的功能之一便

是透過培養、發揮個人的長處與德行，進而追求美好、有意義的生活。若以這項目的來看，很顯然的，《Authentic Happiness》只能算是完成階段性的任務而已，因為它尚未系統性地處理「如何涵養長處與德行」這項教育議題。Seligman 很清楚這一點，畢竟對他來說，《Authentic Happiness》不過是他整體計畫中的第一步而已，他先將整個規劃藍圖在本書中做了呈現，而後續工程都將依此架構陸續推展進行。他表示，為了改善年輕人的品格，必須先從學理上認識什麼是「品格」、「好的品格」，因此他先邀請 Peterson 帶領研究團隊進行「人類長處與德行分類」的研究。唯有以這一系列的研究做基礎，才能提出有效的「正向介入」——致力於培養、辨識、強化運用個人的長處與德行，培養出良好的品格。而對於教育工作者來說，這恐怕是我們最感興趣的部分，我們也冀望正向心理學在這項議題上的研究，能對當前推展中的品格教育提供新的思考養分。

## 參考文獻

- 吳清山（2012）。教育幸福的理念與實踐策略。教育研究月刊，220，4-15。〔Wu, C. S. (2012). The ideal of education well-being and its practical strategies. *Journal of Education Research*, 220, 4-15.〕
- 洪蘭（譯）（2003）。真實的快樂：運用正向心理學在生活中實現個人長處達到生命最大的成功與情緒最深的滿足（原作者：M. E. P. Seligman）。臺北市：遠流。〔Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* (L. Hung, Trans.). Taipei City: Yuan-Liou Publishing.〕
- 高紫文（譯）（2012）。失控的正向思考（原作者：B. Ehrenreich）。新北市：左岸文化。〔Ehrenreich, B. (2012). *Bright-sided: How positive thinking is undermining America* (T.-W. Kao, Trans.). New Taipei City: Rive Gauche Publishing.〕



- 陳佳雯 (2013)。幸福嗎？馬英九：用 OECD 標準，八月公布國民幸福指數。取自 <http://www.ettoday.net/news/20130313/174713.htm> [Chen, C.W. (2013). *Are you happy? Ma, Y. C. says: Gross National Happiness will be announced in August in the light of the standard of OECD*. Retrieved from <http://www.ettoday.net/news/20130313/174713.htm>]
- 黃德祥、邱紹一 (2012)。教育幸福感的要素與發展。《教育研究月刊》，220，44-54。 [Huang, T. H., & Chiu, S.Y. (2012). The elements of education well-being and its development. *Journal of Education Research*, 220, 44-54. ]
- 羅婉娥、古明峰、曾文志 (2013)。正向情緒課程對國中生生活適應及情感狀態效果之研究。《教育心理學報》，44 (3)，609-628。 [Lo, W. E., Guu, M. F., & Tseng, W. C. (2013). Examining an experimental emotional training course for junior high school students. *Bulletin of Educational Psychology*, 44(3), 609-628. ]
- Cawley, M. J., Martin, J. E., & Johnson, J. A. (2000). A virtue approach to personality. *Personality and Individual Differences*, 28, 997-1013.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding flow. *Psychology Today*, 30(4), 46-50.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. Basic Books: New York.
- Nozick, R. (2012). The experience machine. In R. Shafer-Landau, (Ed.), *Ethical theory: An anthology* (2 nd.) (pp. 644-646). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). *Values in action (VIA) classification of strengths*. Retrieved from <http://www.ppc.sas.upenn.edu/viamanualintro.pdf>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American*

*Psychologist*, 54(8), 559-562.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realise your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press.

## 說明

本文為國科會專題研究計畫「我為什麼應該要有德？正向心理學與亞里斯多德幸福論對於「德行與幸福」兩者關係之說明的比較及其對教育的啟示」（102-2410-H-002 -001 -）之部分成果。