

重訪德與福的關係：正向心理學的新詮釋 及其對品德教育的啟示

陳伊琳

摘 要

研究目的

「德福一體」這個古老的爭議性學說在當前新興的正向心理學中似有復甦跡象，因正向心理學家宣稱要證明正向特質—品格優勢與德行，在促成真實的幸福中扮演不可或缺的關鍵角色。本文主張關心品德教育的人應當深入探討正向心理學關於德福關係的論證，因這將可回應「為何要有德」與「為何德行值得追求」等問題，此些根本問題鮮為當代品德教育論述所處理。據此，本文旨在分析正向心理學的德行觀與幸福觀，繼而檢視其對於德福關係的說明，最終提出由正向心理學視角重訪德福一體說對於當代品德教育的重要啟示。

研究設計／方法／取徑

本研究屬於教育哲學性質，採用方法主要為概念分析、論證分析與涵義詮釋。針對正向心理學論「德福關係」所牽涉的數個關鍵概念—包含品格優勢、德行、幸福等進行概念分析，著重在探討概念內涵與彼此之間的關係。其次針對正向心理學有關德福一體的論述進行論證分析。最終闡明正向心理學有關德福一體的新詮釋對於當代品德教育的啟示。

陳伊琳，國立臺灣師範大學教育學系助理教授

電子郵件：chenyilin@ntnu.edu.tw

投稿日期：2018 年 2 月 5 日；修正日期：2018 年 6 月 28 日；接受日期：2018 年 7 月 27 日

研究發現或結論

檢視完正向心理學有關德福一體的論證過後，本文指出由於正向心理學與當代品德教育所持的德行觀念有異，正向心理學宣稱要為品德教育方案的設計提供理論架構的承諾並無法實現。儘管如此，它廣義的德行觀驅使我們重新思考究竟好品格是什麼（其具體內涵為何）？以及單純從倫理意義上來設想好品格是否恰當？這狹義的品德教育正是當前所推動的。本文將指出英國伯明罕大學品德與美德銀禧中心所推行的品格教育正往正向心理學擘劃的新方向邁進。此外，正向心理學所提出的招牌優勢概念有助於闡明當代品德教育遺漏的重要課題—品格個殊化。

研究原創性／價值

本研究價值在於揭示正向心理學這門新興品格科學的重要論點—培養德行以達成幸福，實與古希臘幸福論所持「德福一體」這個古老哲學學說益趣相同。重訪此重要論題揭櫫哲學智慧與科學知識皆對於德福關係同感興趣。

教育政策建議或實務意涵

本研究重要建議與實務意涵主要有二。首先在品德教育教學實務上，正向心理學闡明德行培養與展現對於個人幸福之價值，有助於補足當前品德教育之證成流於工具性論證之不足。本研究指出，可從德行對於個人幸福的意義，來回應學生提出「為何要有德」、「德行為何值得追求」等提問。其次在教育政策上，正向心理學內涵豐富的品格優勢清單驅使我們重新思考「好品格」的意義，以及當前品德教育單純側重於「道德德行」之涵養是否不夠完整與適當的問題。關於此，英國伯明罕大學品德與美德銀禧中心倡導的品格教育可供對照。

關鍵詞： 品德教育、正向心理學、招牌優勢、品格個殊化、德福一體

REVISITING THE RELATION BETWEEN VIRTUE AND HAPPINESS: A NEW POSITIVE PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION OF IT AND THE IMPLICATIONS FOR CHARACTER EDUCATION

Yi-Lin Chen

ABSTRACT

Purpose

The age-old controversial doctrine the ‘unity of virtue and happiness’ (UVH) seems reviving in positive psychology (PP), when PP claims to demonstrate that positive traits, i.e. character strengths and virtues, play a decisive role in promoting authentic happiness. The author argues that people concerned with character education (CE) should inquire into PP’s arguments about the relation between virtue and happiness because they can respond to the questions ‘why be virtuous’ and ‘why is virtue worth pursuing’. These fundamental issues are seldom addressed by contemporary CE discourses. Accordingly, this paper is aimed to analyse PP’s conceptions of virtue and happiness, to examine PP’s elaboration on the relationship between virtue and happiness, and finally, to revisit and draw important implications the doctrine of UVH has for contemporary CE from the perspective of PP.

Design/methodology/approach

This study belongs to philosophy of education in nature and the major methods applied are conceptual analysis, argument analysis, and implication interpretation. Certain core concepts involved in the relationship between virtue and happiness developed by PP are analysed by investigating their respective connotations and their relations. Next, an argument analysis is conducted on PP’s argument for UVH. Finally, some important implications for contemporary CE are derived from this new interpretation of UVH.

Yi-Lin Chen, Assistant Professor, Department of Education, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.

E-mail: chenylin@ntnu.edu.tw

Manuscript received: February 5, 2018; Modified: June 28, 2018; Accepted: July 27, 2018

Findings

After an examination of PP's argument for UVH, it is found that, given the different conceptions of virtue held by PP and CE, PP's promise to provide a theoretical framework for design of character development programmes cannot be kept. Nonetheless, PP's conception of virtue in a broad sense urges us to reconsider what good character amounts to and whether it is appropriate to conceive of good character in a purely ethical sense, where CE is currently proceeding. The author points out that the CE proposed by The Jubilee Centre for Character & Virtues, University of Birmingham, UK, is developed in the new direction of PP. Besides, the concept of signature strength helps to illustrate a missing piece of the puzzle of contemporary CE, the idea of character individualisation.

Originality/value

The distinctive value of this study lies in revealing the fact that cultivating virtue to achieve happiness, the central thesis of the new character science PP, is in actuality in tune with the philosophical doctrine of UVH proposed by ancient eudaimonism. For that matter, it is shown that both philosophical wisdom and scientific knowledge are interested in the intricate relationship between virtue and happiness.

Recommendations for Educational Policy / Implications in Practice

Two important implications it has for CE are to be noted. Firstly, with regard to the teaching of CE, PP's elaboration on the value of virtue cultivation and exercise for personal happiness helps to make up for the deficient tendency to instrumental arguments that current support for contemporary CE has. In response to students' queries 'why be virtuous' and 'why is virtue worth pursuing', personal happiness is arguably an answer. Secondly, in terms of educational policy, the much richer list of character strengths made by PP compels us to reconsider what a good character amounts to and specifically whether it is complete and appropriate for contemporary CE to simply centre on inculcation of moral virtues. In this regard, the new version of CE proposed by The Jubilee Centre for Character & Virtues, University of Birmingham, UK is an important point of reference.

Keywords: character education, positive psychology, signature strength, the individualisation of character, the unity of virtue and happiness

壹、研究緣起與旨趣：正向心理學重拾「德福關係」論題

美國心理學家 M. E. P. Seligman 提出正向心理學(positive psychology)，試圖糾正心理學界長久以來偏重於「問題解決」與「修補傷害」的補救性思維(remedial thinking)¹。它宣稱要重拾心理學所佚失的古老任務：幫助「所有人」活得更好，而非只有病人，「為發現 Aristotle 所謂的『美好生活』(the 'good life') 提供指引」(Seligman, 2002, preface)。研究主題因此有明顯轉向：由憂鬱與焦慮的預防，轉向幸福(happiness)的追求與美好人生的經營。對正向心理學而言，幸福不只是疾病或苦難的闕如，幸福也非單純的「快樂學」(happiology)，其將幸福與快樂／愉悅(pleasure)畫上等號(Peterson, 2006, p. 7)，因為正向心理學主張正向特質(positive traits)與德行(virtues)在促進真實的幸福²(authentic happiness)上扮演關鍵角色。這個論點明確表述如下：「正面的說，我們相信品格優勢(character strengths)是人類處境的河床，與優勢相符的活動代表邁向心理上美好生活(psychological good life)的重要途徑」(Peterson & Seligman, 2004, p. 4)。據此，個人若想要過美好、幸福快樂的生活，那就必須在活動中展現個人的品格優勢。

正向心理學主張品格優勢與幸福具有密切關係的論點，令人想起 Aristotle 著名的「德福一體說」(doctrine of the unity of virtue and happiness)。何謂德福一體？首先，德與福的關係是古希臘倫理學的核心論題，針對 Socrates 「為了達到幸福，一個人應當如何過活？」的提問，幾乎所有古希臘哲學家都一致給予「德行」顯著的地位(Rowe, 1993, p. 123)。因此，所謂的德福一體說，指的就是一種將幸福與德行連結起來

¹ 此處的「問題」解決與修補「傷害」，是指美國心理學界在兩次世界大戰之後，致力於處理退伍軍人所遭遇的心理疾病與問題，以及一般民眾的心理問題。Seligman 在書中(2012)對此有詳細說明，有助於理解他為何會提出正向心理學，作為對比的矯正之道。

² 「真實的快樂」這個譯法是洪蘭對於 Seligman 原著 *Authentic Happiness* 的中譯。除非有特別註明，否則本文當中的 happiness 一律譯為「幸福」，而非「快樂」。筆者認為，由於 Seligman 有意彰顯 authentic happiness 的獲取途徑，與單純追求快樂／愉悅(pleasure)的途徑有別，前者又有古希臘幸福論(eudaimonism)的味道，加以後者所過的生活稱為「快樂的生活」(the pleasant life)，因此，authentic happiness 或許譯為「真實的幸福」會比「真實的快樂」更適當。在正文部分針對 authentic happiness 將譯為「真實的幸福」。

的立場 (Parry, 2009)，主張在致福路上，個人的德行具有舉足輕重、不可或缺的重要地位。關於古希臘「德福一體說」在當代正向心理學似乎有復甦的跡象，或可由另一位正向心理學家 J. Haidt 的如下說法獲得支持。Haidt 表示他所提出的德行假設 (virtue hypothesis)：「培養德行以達成幸福」在正向心理學中依然盛行 (Haidt, 2006, p. 170)。正向心理學對於德福一體說的呼應，之所以值得探討，是因為它敢於維護一項歷來極具有爭議性的論點。有論者表示，儘管過去 30 多年已經目睹繁盛的社會科學工作致力於幸福的測量，然而「這項研究很少探究幸福與德行間的相關性 (correlation)」 (Sumner, 1998, p. 31)。現在，正向心理學可以彌補這個空缺，它對德福關係所採取的經驗性研究取徑，可望為這個由來已久的哲學爭議提供新的洞見。

筆者認為，正向心理學重訪「德與福的關係」，對於當代品德教育 (character education) 來說，可謂是一場及時雨，因為它正面回應了品德教育當中一個重要但卻備受忽視的問題：人為何要有德 (why be virtuous)？一般認為品德教育作為道德教育的獨特取徑，其特徵是主張道德教育的核心任務是形塑道德品格 (moral character)，特別是道德德行 (moral virtue) 的培養 (Carr, 2007, p. 395)，並以 Aristotle 的德行倫理學 (virtue ethics) 作為它主要的哲學基礎。值得注意的是，當代品德教育的倡導主要是作為對治社會問題的解方。因此，品德教育既有的證成屬於工具性的，意即以品德教育作為手段，以達至社會和諧為目的，關於德行對於個人的內在價值則未獲得充分的說明。因此，在當前如火如荼推展的品德教育運動下，道德行動者倘若詢問「我為何應該要有德 (行)？」此問題仍舊是尚待回應的。

有趣的是，儘管當代品德教育的哲學根柢：Aristotle 德行倫理學對於這個問題早已有定見，但他德福一體的觀點在今日卻多半遭到漠視。大體而言，當代品德教育傾向於單獨使用 Aristotle 的德行之說，但卻忽視他有關德行與幸福之間概念性關聯的幸福論思維 (eudaimonistic thinking)³。影響所及，幸福論的核心論點：「根據德行過活對於幸福而言是必要的」

³ 哲學界也有類似發展趨勢。有論者指出，當代德行倫理學大致上偏好單獨談論德行，卻忽略在概念上與德行密切連結的幸福 (eudaimonia, happiness) 之說，或者不願意將德行置入幸福這個架構之中 (Annas, 1998, p. 41; Prior, 2001, p. 325)。

(Parry, 2009)，以及「在缺乏德行的情況下，是不可能存在一種深層且持久的幸福」(Snow, 2008, p. 225)，通常在當前品德教育論述中是缺席、不可見的。問題是，倘若不將德行重新置放回以幸福為核心概念的結構中 (Annas, 1998, p. 37)，我們是無法回答人「為何要有德」這個根本問題的。就此而言，筆者認為，正向心理學為德福一體說背書 (endorsement) 可充當當代品德教育的轉捩點，在重訪這個古老論點的同時，也能同時解答「為何要有德」，以及德行對於個人有何意義等問題。就此而言，Aristotle 似乎有正向心理學家作為盟友，後者試圖要為德福一體說辯護，並且宣稱他們可以提供經驗性證據來支持這個古老智慧。由於正向心理學家採取科學研究取徑，他們聲稱其研究成果將可超越思辨性哲學的侷限性，提供實徵性證據作為立論根據 (Peterson & Seligman, 2004, p. 3)。

實際上，「德福關係」這個論題在正向心理學中出現乃是意料之事。因為正向心理學宣稱將要提出美好生活的願景，並且列舉使得幸福與美好生活成為可能的一組正向特質與德行清單。以正向心理學之父 Seligman 為例，這兩項任務正好對應於他的幸福理論，以及他與其他正向心理學家的協同計畫：「品格優勢與德行分類」(classification of character strengths and virtues，簡稱 CSV)⁴。

本文旨在分析 Seligman 的德行觀與幸福概念，以及德福一體的論證，繼而闡明正向心理學如何回答人「為何要有德」這個問題，最終目的是要為當代品德教育提供新的洞見。筆者首先將指出，正向心理學明確地將德與福連結起來，闡明修德與德行對於個人(幸福)的意義，正面回應人「為何要有德」的提問，而這確實可彌補當代品德教育工具性證成之不足。其次，筆者將指出，正向心理學的德行概念之內涵，實際上與當代品德教育所謂的德行有所差異。因此，嚴格而言，「品格優勢與德行分類」宣稱將提出一個品格發展的理論架構，來為設計當代品德教育方案與評量各式方案之有效性提供建言 (Park & Peterson, 2006)，這項承諾是有疑義的。不

⁴ CSV 是《品格優勢與德行：手冊與分類》(Character Strengths and Virtues: A handbook and classification) 這本書的縮寫。CSV 是「行動中的價值」計畫 (the Values in Action project，簡稱 VIA) 的擴大版與完整的研究報告。它宣稱要處理正向心理學的第二個研究主題：正向個人特質的研究 (Peterson & Seligman, 2004, p. 5)。正向心理學的另外兩個研究主題分別是正向主體經驗 (或謂正向情緒) 以及使得正向經驗與正向特質成為可能之組織 (名為正向組織) 的研究 (Peterson & Seligman, 2004, p. 5)。

過，正向心理學所描繪的品格優勢與德行，促使吾人重新思考究竟什麼才算是「好品格」？當前品德教育所探討的品格，純屬於倫理意義上的好品格，這與正向心理學所謂的好品格的具體內涵是有出入落差的。就教育學理與實務上來看，英國近年推動的品格教育確實有從倫理意義上的品格（意即品德），轉向品格完整意義的趨勢，其所謂的好品格就不限於好品德而已，而此轉向確實是受到正向心理學的影響。這點可引導吾人反思：現行臺灣所推動的是哪種品格教育？我們是否滿足於僅推動品德教育？最後，正向心理學「招牌優勢」這個獨特概念，正巧與「品格個殊化」這個重要的德育論點相契合，揭示在成為「有品的人」的過程中，招牌優勢、品格優勢是個人在思考「我想要成為什麼樣的人」，以及如何修德、行德，以致福的重要參照點。

貳、正向心理學論「德福一體」

正向心理學家 C. Peterson 與 Seligman 描述他們著手進行「品格優勢與德行分類」計畫時遭遇到的棘手狀況：

我們希望新的品格科學明確處理有關美好生活的令人振奮的事物。當我們已經撰寫本書一部分內容時，我們有時發現自己聽起來就像是可憐的福音傳播者，持續地談論德行，但是無法說服任何人德行是值得追求的，即使是我們自己亦然。我們並不想要表情嚴肅的 Cotton Mather⁵作為正向心理學的人物形象（Peterson & Seligman, 2004, p. 9）。

「品格優勢與德行分類」就是他們口中「新的品格科學」。當他們向大眾宣傳一組號稱具有普世價值的品格優勢與德行時，經常遭遇這個具有挑釁意味的問題——為何要有德？他們思考著「為何德行值得追求」這個問題

⁵ Cotton Mather (1663-1728) 是美國著名的宗教領袖，新英格蘭清教徒牧師。他 12 歲進 Harvard 學院就讀，18 歲從時為 Harvard 學院校長之父親（Increase Mather）手上取得碩士學位（<https://www.britannica.com/biography/Cotton-Mather>，Cotton Mather 的表情樣貌在此網址中可見）。

題。他們認為解方就在於提出一套幸福理論，它能明確說明並且證成所列出的各項德行的存在價值，「解決之道就在於一個尚未明確說明的好理論，它能賦予這些分類條目意義，包含個別的與集體的……當有一個或者更多有關美好生活的深刻理論變得可用時」(Peterson & Seligman, 2004, p. 9)，他們相信「正向心理學這個新興領域整體會創造出一個或更多在概念上統合我們所做分類的理論。」(Peterson & Seligman, 2004, p. 7)簡言之，對正向心理學而言，人「為何要有德」的答案，繫於闡明品格優勢與德行與幸福／美好生活之間的關係，至此，德福關係的論題於是浮上檯面。

一、「品格優勢與德行的分類」與正向心理學的德行概念

Seligman 在他 1997 年美國心理學學會 (American Psychological Association, 簡稱 APA) 主席就職演說中，提出人類優勢 (human strengths) 可以作為對抗心理疾病的緩衝器 (buffers)，而且它們對於經營一個美好生活與幸福來說是必要的。據此，他冀望正向心理學能提出一門人類優勢的科學，來告訴我們如何有效培養好品格，而此好品格繼而能為美好生活預做鋪路。於是他們提出「品格優勢與德行分類」計畫來探討「什麼是好品格」這個問題。

「品格優勢與德行分類」是人類品格優勢的分類架構，旨在提供可供測量之正向特質的共同語彙 (Peterson & Seligman, 2004, p. 5)。它對於「品格」有如下假定：首先，依據人格心理學特質理論的精神，它假定品格是複數而非單數的，意思是品格可以被細分成構成成分，意即諸多的品格優勢與德行 (Peterson & Seligman, 2004, p. 10)。好品格乃是「發展良好正向特質的組合」(Peterson & Park, 2011, p. 49)。於是討論的焦點便可從好品格這個抽象概念，轉向那些較具體、明確、可測量的品格優勢。其次，好品格被當成是一組正向特質，而每個特質都有程度之別 (Peterson & Park, 2011, p. 50; Peterson & Seligman, 2004, p. 8)，意思是 CSV 假定品格優勢將以光譜連續體，而非類目 (category) 這種全有或全無的形式出現。第三，CSV 承認各種品格優勢在個人身上的具現方式存在著發展上的個別差異 (Peterson & Seligman, 2004, p. 8)。最後，品格特質雖是 (相對) 穩定的，但仍舊可以改變 (Peterson & Seligman, 2004, p. 10, 12)。若此，品格教育才有可能。而他們相信，好品格是可以培育的 (Peterson &

Seligman, 2004, p. 3)。

(一) 「品格優勢與德行分類」計畫⁶

「品格優勢與德行分類」計畫由一群以 Peterson 為首的學者共同執行，旨在提出普世或無所不在的正向特質清單。他們經常遭遇的質疑是「並不存在著所有文化都普遍珍視的優勢與德行」(Peterson & Seligman, 2004, p. 33)。他們的回應是：我們實在無法想像哪個文化中會有父母親一想到他們的孩子長大成人之後，可能會變得「懦弱、不誠實、容易氣餒、悲觀與殘酷」，卻能絲毫無動於衷 (Peterson & Seligman, 2004, p. 33)。倘若這個回應是有道理的，那就表示，實際上可能真的存在某些普世德行是廣被人們所肯認的。為了證實這個想法，「品格優勢與德行分類」計畫因而誕生。大體上該計畫由兩個步驟組成：第一步是先針對各大文化傳統⁷中有關德行的文獻做廣泛性回顧，這屬於一種跨文化研究，找出每個傳統下各自的一組樞紐德行 (cardinal virtues)——它們代表的是過著美好生活的那些典範人物所具有的正向特質。第二步驟是檢視不同傳統的德行目錄 (virtue catalogs)，看看是否有交集 (Peterson & Seligman, 2004, p. 33)，這些交會點就是該計畫感興趣之處。在回顧相關文獻過後，他們辨識出數十個候選的正向特質。然而，這個數量仍舊太過龐大，因此需要有方法來整合這些正向特質。為此，他們提出 10 項判準做進一步篩選⁸ (Peterson & Seligman, 2004, p. 15, 16)，最終獲得 24 個品格優勢 (strengths of character)，其中約莫半數完全符合這 10 項判準，其餘則符合大多數判準。

⁶ 執行該計畫的學者們都很清楚哲學家們數個世紀以來已經嘗試要提出一張明確的德行清單，但這些心理學家們仍舊決意要提出自己的德行清單。那是因為他們相信，「品格優勢與德行分類」具有更豐富的心理實質內涵與測量策略，如其所言「我們的類目帶有豐富的心理內容與測量策略，因而其解釋力超越哲學所能及的範圍之外」(Peterson & Seligman, 2004, p. 13)。

⁷ 包含中國 (儒家德行與道家德行)、南亞 (佛教德行與印度德行) 與西方德行 (雅典德行、猶太基督德行與伊斯蘭德行) (Peterson & Seligman, 2004, pp. 40-50)。

⁸ 這些判準分別是：令人滿足／實現的 (fulfilling)、道德上有價值、不會削弱他人、相反概念是不恰當／不可喜的 (品格優勢的相反概念不能是正面的)、特質般的、獨特性、有典型模範 (paragons)、有奇才 (prodigies) (「品格奇才」指的是自小就在道德領域或某特定德行上展現出特出才能)、選擇性的闕如、組織與儀式 (Peterson & Seligman, 2004, pp.16-28)。

值得一提的是，他們發現這些正向特質自動地在「品格優勢」這個層次上出現。品格優勢是「人們迅速用來解釋說明他們所居住之世界」的範疇（Peterson & Seligman, 2004, p. 15）。這就像桌子跟椅子一樣，「桌子」、「椅子」是人們最容易將物品做分類的基本層次，「餐桌」就顯得太具體、特定，而「家具」又太過抽象（Peterson & Seligman, 2004, p. 16）。類似的，品格優勢就是在認識好品格時，做區分的基本層次。在此，Peterson 與 Seligman 等人面臨到的問題是：我們若想充分了解這些正向特質，應該使用什麼樣的等級架構（hierarchy）？

他們刻意模仿瑞典博物學家林奈的（Linnaean）物種分類學，從最具體、特定出發，逐漸往抽象與普遍性範疇前進，該計畫代表的就是正向特質的等級分類架構（Peterson & Seligman, 2004, p. 13）。所有候選的正向特質，都是根據三個不同的概念層次做分類：它們分別是在基本層次上的「品格優勢」，最抽象與普遍層次上的「德行」，以及最具體與特定層次上的「情境主旋律」⁹（situational theme）。依此分類架構，Peterson 與 Seligman 將正向特質予以濃縮，將「主題類似的德行歸類在一個明顯浮現的核心德行（core virtue）之下」，這個核心德行代表的是「一個抽象性理想，它包含許多其他較為特定的德行，這些特定德行會合在一個可辨識的較高層次範疇（higher order category）上」（Dahlsgaard & Peterson, 2005, p. 204）。此謂的核心德行指的就是該計畫所稱的德行，而較為特定的德行其實就是指品格優勢。該計畫最終獲得 6 個核心德行（稱為 the High Six）以及 24 個品格優勢，詳如表一。

⁹ 情境主旋律的定義是「導致人們在特定情境中表現出特定品格優勢的那些特定習慣」（Peterson & Seligman, 2004, p. 14）。

表 1 品格優勢與德行分類

6 個核心德行	24 個品格優勢
1. 智慧與知識	1. 創造力 2. 好奇心 3. 心胸開闊 4. 好學習 5. 洞察力 (perspective)
2. 勇氣	6. 誠實 7. 勇敢 8. 毅力 9. 熱忱／正直、活力
3. 人道	10. 善良 11. 愛 12. 社會智能 (social intelligence)
4. 正義	13. 公平 14. 領導力 15. 團隊合作／公民資質
5. 節制	16. 原諒與寬容 17. 謙卑與謙遜 18. 慎思熟慮 19. 自我節制
6. 靈性與超越	20. 對美與卓越的鑑賞力 21. 感激 22. 希望 23. 幽默 24. 虔敬 (religiousness)／靈性 (spirituality)

資料來源：整理自 Peterson and Seligman (2004)、Peterson & Park (2011, p. 49)。

在這三層分類架構中，該計畫關注焦點幾乎都圍繞在品格優勢與德行這兩個概念上，尤其是前者。這是因為情境主旋律本身既非善的，也非惡的，它們的價值必須參照其所展現的領域、情境來做衡量。一個特定的習慣，譬如速度在某些特定情境下，例如短跑選手的工作場合中，將被視為是有價值的；但在另些脈絡下，譬如婚姻關係中卻可能是沒有價值的 (Peterson & Seligman, 2004, p. 14)。相較之下，品格優勢與德行普遍視為是好的、有價值的。由於該計畫關心的是「好品格」，所以德行與品格

優勢自然成為討論焦點。

為了說明正向特質的複雜性，除了這三層分類架構外，另有兩個相關概念需要一提。首先是「招牌優勢」(signature strength)這個概念¹⁰。在完成「行動中的價值」優勢調查(VIA Strengths Survey)之後，個人的優勢將由得分高低依序排列¹¹。其中招牌優勢的數目一般介於3-7個，它們是個人所「擁有、頌揚及時常展現的」品格優勢(Peterson & Seligman, 2004, p. 18)。Peterson與Seligman根據親身經驗表示，受試者通常可以很快地辨識出若干優勢是最屬於他的特徵，而這個自我意象也與他人如何看待他相符。另一個概念是「才能」，譬如絕對音準、短跑快速等。才能與諸如正直(integrity)、善良等品格優勢之間的關鍵差異是：才能與道德無涉，但品格優勢則是道德特質(Seligman, 2002, p. 134)。當討論好品格時，焦點自然聚焦於品格優勢，而非才能。

(二) 所有品格優勢與德行都是「道德」特質嗎？

正向心理學家有意用「品格優勢與德行分類」來對「好品格」與「道德卓越」(moral excellence)領域，給予實質性的說明(Peterson & Seligman, 2004, p. 8, 51)。並且他們宣稱正向心理學的品格優勢與德行觀大大受益於德行倫理學的觀點：

德行倫理學領域幫助我們徹底思考好品格的意義……這個德行定義聽起來非常像人格心理學所使用的特質的意義，雖然德行比起人格來說是一個較特定的構念。品格是道德上被評價的人格(Baumrind, 1998)。意思是品格優勢是人格特質中我們賦予道德價值的一個子集合(Peterson & Park, 2011, p. 51)。

¹⁰ 蘇永明將 signature strength 譯為標記力量(蘇永明, 2017, 頁145)，陳伊琳曾譯為「個人長處」(陳伊琳, 2014, 頁268)。筆者在此選擇譯為「招牌優勢」的理由是，按照 Seligman 的說法，招牌優勢是最能讓自己認定「這就是真正的我」的那些特質(Peterson & Seligman, 2004, p. 18)。就像英文 signature dish 譯為招牌菜一樣，筆者認為 signature strength 就是個人的招牌優勢。

¹¹ 免費線上品格優勢測驗網址為 <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>，分為成人版與10-17歲青年人版兩種。這項測驗共有120題，以五點量表自評題幹敘述與自己的相符程度，從非常像我、像我、中立、不像我，到非常不像我。

若說品格優勢是人格特質中具有道德價值的一個特殊集合，有兩個問題有待釐清：第一，是否所有品格優勢都是道德特質？第二，正向心理學如何看待德行這個概念？

前述考驗一個特質是否稱得上是品格優勢的 10 項判準之一為「道德上有價值」，其重要性如下：

說一個優勢是道德上有價值的，這是一項重要的限定條件（qualification），因為存在許多個人差異，它們廣受珍視、對滿足／實現（fulfillment）有所貢獻，而且稱得上是招牌特徵，符合許多，即使不是所有前述列舉的假定性判準，但是它們仍舊處在我們的分類之外（Peterson & Seligman, 2004, p. 19）。

換言之，「道德上有價值」這項判準，是區分品格優勢與其他種類有價值的個人特質的關鍵特徵，後者如智力、臉部對稱性、超凡的運動技術、才能等。品格優勢主要是與追求或保存某些道德價值有關，但其他種類的特質之所以備受珍視，原因並非基於道德價值，例如，臉部對稱性是因其美感價值，運動才能本身則與道德無涉。那什麼是道德價值？Peterson 與 Seligman 雖未給出定義，但他們的相關說法如下：「雖然優勢可以而且確實產出可欲的結果，但每個優勢本身都是道德上有價值的，即使在缺乏明顯的有益結果的情況下」（2004, p. 19）。意思是，品格優勢可以在不論有否產生有益結果的情況下，而被珍視、被視為是有價值的。然而，這個說法顯然有混淆道德價值與內在價值之嫌。問題出在：內在價值不必然是道德價值。以哲學術語來說，內在價值指的是相對於工具性價值的價值類型，它是一物「作為目的」而有的價值，而非作為達至某物之工具所具有的價值。相反的，許多物品之所有是有價值的，單純是因為它們將產生其他有價值之物，若此，它們是「作為工具」而受珍視，因此它們所擁有的便是「工具性價值」（Kagan, 1998, p. 278）。Peterson 與 Seligman 上述對於「道德上有價值」的說法其實談的是內在價值，意即這些品格優勢是本身作為目的而受到珍視。但他們還欠我們一個解釋，為何這些品格優勢是「道德上」有價值的？

當我們詳細檢視表一 24 個品格優勢後，這個質疑會愈強烈。譬如，

為何創造力、好奇心與愛學習、熱忱／活力、領導力、對美與卓越的鑑賞、幽默、虔敬／靈性是道德上有價值的？這些特質各自確保的道德價值為何？譬如儘管 Peterson 與 Seligman 表示幽默是「一個備受珍視的特質」、「極為可欲的特質」，人們一般認為它「最具有吸引力」（2004, p. 530），但卻絲毫未提及幽默所確保的道德價值為何。相對於一些公認的道德特質，諸如仁慈、勇敢、正直、自我控制等，多數品格優勢都沒有相應的特定明確道德價值。甚至由於它們非常有可能被運用來為不道德的目的所服務，著實很難相信它們本身是道德上有價值的。事實上 Peterson 與 Seligman 也坦承這點。譬如，在解釋熱忱／活力是否滿足「道德上有價值」這項判準時，「我們對於下結論說熱忱就其本身而言是道德上有價值的是有疑慮的；這項判斷通常只有當帶有熱忱所從事的活動本身是道德的才能做出」（2004, p. 210）。同樣的，「勤勉終究不必然是一件好事。它可以是一項黑暗特質，就像史達林或希特勒的任一個勞改營的統治政體所見證的。」（White, 2011, p. 25-26）表一中與勤勉性質相近的品格優勢，即毅力也有同樣的問題。

（三）德行是什麼？

由前述「品格優勢與德行分類」研究程序與建構的分類架構來看，「德行」在正向心理學的用法中，基本上只是一個統稱詞。6個德行不過是6群屬性相近之品格優勢的統稱，Peterson 與 Seligman 並未特別詳明德行的實質內涵與價值。¹²但這並不令人太感意外。大體上，正向心理學家對於品格優勢的興趣遠遠高過德行，因為他們很清楚知道，可具體操作的是品格優勢，而非德行，前述 VIA 優勢調查（品格優勢測驗）的設計（藉以獲知個人的招牌優勢）即是一例，對他們來說，品格優勢是展現抽象德行的具體途徑或方法（陳伊琳，2014，頁253、257）。

此外，由於並非所有品格優勢皆為道德特質，作為其統稱詞的「德行」在 Peterson 與 Seligman 的用法下，反而比較接近古希臘字 *arête* 的原始意義，而不侷限於道德德行。關於 *arête*，一般常見的英譯 *virtue*（中譯為德

¹² 相較之下，Aristotle 幸福論的德行觀明確表示「品格特質之所以會變成德行，是因為這些德行是個人為了要繁盛／興隆或過得好所需的品格特質」（Sandler, 2005, p. 383）。

行)是會誤導人的,而且會無可挽救地扭曲它的原初意義(Finkelberg, 2002, p. 36)。M. Finkelberg 這樣說：

當我們在 Plato 那兒遇到它〔按：指 *arête*〕時，我們將它翻譯為 *Virtue*，於是失掉它所有的味道。*Virtue* 至少在當代英文中幾乎完全是一個道德字眼，但 *arête* 卻在所有範疇中都毫無差異地使用——僅僅意指「卓越」（2002, pp. 36-37）¹³。

由於 *virtue* 在當代英語中具有強烈的道德意涵，*arête* 的這個常見譯法造成人們過於強調道德德行，卻淡化它原始的豐富意涵，當中的非道德德行也大多遭到忽略。從歷史觀點來看，T. Ball（1995, p. 74）指出，*arête* 的一個較佳、較精確，但顯得笨拙的翻譯應該是「與角色有關的特定卓越」，*arête* 指的是能夠讓人扮演好他特定角色的一組特質。例如荷馬時代討論的是男人的德行、女人的德行、丈夫的德行、妻子的德行、自由民的德行、奴隸的德行等。另外，Meno 對於 Socrates 問到「德行是什麼」所做的回答也是一例（Finkelberg, 2002, p. 37）。總而言之，在當時，*arête* 並不是指人作為人（*man qua man*）的卓越，而是指個人作為某個角色的承載者（*man qua role-bearer*）相較於其他角色承載者的德行／卓越（Ball, 1995, p. 74）。時至希臘化（Hellenistic）時期，*arête* 的觀念有所轉變，此時 *arête* 不再關乎個人的外部條件（例如公民身分），而是指人作為人的卓越，直至此時，「人」這個概念才開始被普遍地理解成「個人先於且脫離所有角色」（Finkelberg, 2002, p. 48）。J. Annas（1998, p. 41）強調，「[a]rête 確實具有廣泛意涵，它包括各種事物的非道德卓越，但是古代哲學作家很清楚倫理學上相關的意義是我們所謂的道德德行」。換言之，在論及人身為人的卓越時，道德德行與非道德德行都含括在內。只是這種將 *arête* 的討論窄化成道德德行的討論在當代是很常見的，現在人傾向於將德行理解成

¹³ *arête* 不必然只有指人類的特質。例如，古希臘人會說一把劍的 *arête* 是它的鋒利、銳利、賽馬的 *arête* 是它的速度、看門狗的 *arête* 是它的兇猛以及對主人的忠心（Ball, 1995, p. 74）。總而言之，*arête* 是使人或非人的動物，甚至是無生物能夠實現某既定功能（即 Aristotle 所謂的 *telos*）的特質或一組特質。就像 Aristotle 所說，「對具有功能或者活動的所有事物來說，善（*the good*）與『好』（*well*）被認為是位於功能之中，對人類來說似乎也是如此，如果人有功能的話」（Aristotle, 1998, p. 13）。

純粹的道德詞彙。

若以古希臘 *arête* 原始概念作為背景來理解正向心理學的「德行」概念，將會有幫助。前已提及，「品格優勢與德行分類」區分品格優勢與德行之異於情境主旋律之處就在於前者是與無關脈絡（context-free）、無關角色的（role-free），這些品格優勢與德行指的是「人作為人」普遍適用的正向特質，而非人作為特定角色的獨特正向特質。並且，該計畫的內涵也比道德德行廣泛得多，包含道德與非道德德行在內，譬如「智慧與知識」這項德行包含 5 個品格優勢—創造力、好奇心、心胸開闊、好學習、洞察力，它們本身都不是道德特質，而是非道德性的卓越。

二、Seligman 的幸福理論¹⁴與德福一體說

前述引言中，Peterson 與 Seligman 表示，需要有個美好生活／幸福理論可以賦予 CSV 意義，特別是解釋為何「德行是值得追求的」，或者筆者所謂的「為何要有德」這個問題。為此，Seligman 發展出一套幸福理論，它歷經前期與後期的轉變。

Seligman 早先在《真實的幸福》（*Authentic Happiness*）¹⁵（2002）一書提出他的幸福理論，他認為要獲致幸福有三種不同路徑，透過快樂／愉悅（pleasure）、投入（engagement）與意義（meaning）（Peterson, Park, & Seligman, 2005, p. 25），它們分別對應於三種幸福（生活）：快樂的生活（the pleasant life）、投入的／美好的生活（the engaged/good life）及有意義的生活（the meaningful life）。快樂生活的追求需要個人成功地追求

¹⁴ Seligman 知道哲學家對於「什麼是幸福（happiness）」始終爭論不休，他無意捲入這場論爭，於是他表明將交替使用「幸福／快樂」與「福祉」（well-being）來描述正向心理學所追求的目標。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（陳伊琳，2014，頁 258；Seligman, 2002, p. 261）。

¹⁵ Seligman（2002）表明書名《真實的幸福》並非他的首選，而是出版社基於銷售考量而命名的。他本身並不喜歡這個書名，因為「幸福」一詞與可怕的笑臉與歡快的心境密切相關，而「真實的」又與「自我」這個被過度使用的字眼密切相關。

正向情緒¹⁶與感受。投入的／美好的生活則有賴展現個人的招牌優勢以獲得充沛的滿足感（*gratifications*）與「真實的幸福」。有意義的生活需要展現個人的招牌優勢特別用來為比自己更大的東西所服務（*Seligman, 2002, p. 249*）。

在此幸福理論中，首先值得注意的是，*Seligman* 命名一種特殊種類的幸福為「真實的幸福」。它是透過展現個人的招牌優勢來投身於「正向」活動中而獲致的滿足感。*Seligman* 費心強調藉由這個途徑（即投入）所獲致的幸福，在性質上迥異於透過幸福的捷徑—諸如購買、飲食與其他消費行為等，所獲得的快樂／愉悅。儘管滿足感與快樂／愉悅都屬於正向情緒，但嚴格來說，快樂／愉悅含有清楚的知覺與強烈的情緒成分，不管是「身體的愉悅」（*bodily pleasure*）（如按摩、熱水浴、香味、美食、高潮等）或「高層次的愉悅」（*higher pleasure*）（屬於認知層面的）兩類，它們都容易受制於「習慣化」（*habituation*）／「適應」（*adaptation*）效應——一旦新訊息不再，便不再做反應，一旦外在刺激消失，強烈感受便迅速逝去（*陳伊琳, 2014, 頁 263*）。對照之下，*Seligman* 所謂的滿足感是受到 *Csikszentmihaly* 的「心流」（*flow*）研究所啟發，當個人全心全意展現個人招牌優勢從事正向活動時，例如攀岩、打橋牌，活動當下是忘我，而沒有任何正向情緒感受，甚至可能是深具挑戰性，而感到費神的，但活動過後，他們會說這是有趣的，希望再有機會從事這類活動（*陳伊琳, 2014, 頁 263*）。簡言之，滿足感與快樂／愉悅雖皆為正向情緒之屬，但 *Seligman* 刻意區分兩者為幸福的兩個不同途徑，前者是透過投入，後者是透過快樂／愉悅。*Seligman* 創造「真實的幸福」一詞，以示滿足感與一般的快樂／愉悅之不同。

與快樂／愉悅這種幸福不同，「真實的幸福」主要不是與個人主觀的正面感受有關，它規定為了要過幸福生活，個人必須展現招牌優勢投身於

¹⁶ *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、希望、信仰與信任；現在的正向情緒則有歡樂、狂喜（*ecstasy*）、平靜、熱情（*zest*）、興高采烈（*ebullience*）、快樂／愉悅，以及最重要的「心流」；對於過去的正向情緒包含滿意（*satisfaction*）、滿足（*contentment*）、充實（*fulfillment*）、驕傲與寧靜（*serenity*）（*陳伊琳, 2014, 頁 262, 註腳 9; Seligman, 2002, p. 62*）。其中，*Csikszentmihaly* 所謂的「心流」這種正向情緒，被 *Seligman* 稱為滿足感，*Seligman* 認為這才是真實幸福的泉源。因此，*Seligman* 使用許多篇幅來說明滿足感這個獨特的正向情緒，與其他正向情緒之獲取方式之不同。

「正向」活動中，他需要以特定方式積極「創造」、「贏得」幸福。就這點來說，正向心理學與 Aristotle 頗為類似，後者說「幸福就是遵循完滿德行的靈魂活動」（Aristotle, 1998, p. 24）。對「真實的幸福」來說，幸福的量測主要不是透過自我報導個人的感受如何，而是取決於客觀的事實：他是否有培養並且善加運用個人的招牌優勢與德行。就此而言，正向心理學的幸福理論並非單純只強調主觀感受與心理狀態的幸福理論（包含享樂主義與生活滿意說），據此「如果行動者對於那些狀態的報導是真實的（既沒有欺人也沒有自欺），那麼它們就是她幸福的最終定論」（Kristjánsson, 2013, p. 35）。它也包含客觀因素在內，根據幸福的客觀理論，「幸福的判準與行動者的客觀特徵有關，即有關她生活的事實。原則上，那可以從外部做觀察，而且她絕未享有內情（privy）」（Kristjánsson, 2013, p. 35）。至此可以說，正向心理學的幸福理論絕非單純的「快樂學」（happiology），它將幸福等同於一種膚淺的幸福形式（Peterson, 2006, p. 7），意即快樂／愉悅。

然而，Seligman 並未因此而建議我們應該完全拋棄快樂／愉悅，而純然追求投入的／美好的生活或有意義的生活。他認為他的幸福理論是全面的，「過出所有這三種生活就是過一個完整的生活」（Seligman, 2002, p. 249）。要言之，快樂／愉悅、投入與意義乃是幸福生活的三個不可或缺的要素。即便如此，我們仍舊可以明顯看出 Seligman 對於後兩者幸福途徑的重視。例如當他在論及憂鬱症的問題時，他表示滿足感正與憂鬱症者浸淫在自我的感覺中相反，它強調的是要全心投入於活動之中，當個人愈是感到滿足，心流產生時，就愈不會感到沮喪與憂鬱，所以他給出的建議是「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優勢，是得來不易的，所以找出每個人的優勢並發展它，成為對抗憂鬱症的一個有效方法。」（陳伊琳，2014，頁 265；洪蘭譯，2003，頁 182）

Seligman 的幸福理論時至 2011 年的新作《繁盛：對於幸福與福祉的前瞻性新理解》（*Flourish: A visionary new understanding of happiness and*

*well-being*¹⁷)有了轉折。Seligman 宣稱他從 2005 年起就重新思考「幸福」課題，開始修正他先前在《真實的幸福》中呈現的幸福理論。明確的說，「真實的幸福理論」有三個主要問題驅使他提出「福祉理論」作為替代。首先，*happiness* 一詞有很強烈的意涵是與歡快心境有關的，因此批評者認為當 Seligman 硬是拉進投入與意義這兩個迫切要物 (*desiderata*) 時，等於是「重新定義」了 *happiness*；他們堅稱這兩個要素不可能是 *happiness* 的一部分。其次，*happiness* 在操作上幾乎完全由生活滿意的標準所界定，而生活滿意度是一種自陳報告 (*a self-report*)，報告個人對於自己的生活有多滿意 (以 1-10 的刻度來表示)。然而，這些反應主要又是由個人在被詢問之當下的感受而定，於是 *happiness* 又變成純粹的主觀評價 (*subjective evaluation*)。要言之，「生活滿意本質上量測的是歡快的心境，因此它沒有資格在任何旨在不僅只是成為快樂學的理論中占據核心地位。」(Seligman, 2011, p. 14) 最後，他們發現正向情緒、投入與意義這三者無法窮盡人們只為它本身而選擇它的成份，譬如有些人單純是為了「成就」本身而追求成就，為了要將受忽視的要素納入，便提出較完整的福祉理論。

根據這個新理論，美滿人生是由五個不同因素所組成，包含正向情緒 (*positive emotion*)、投入 (*engagement*)、正面關係 (*positive relationships*)、意義 (*meaning*) 與成就 (*accomplishment/achievement*) (各取字首，統稱為 PERMA)。除了《真實的幸福》所提出的三成分之外，成就是美滿人生的第四個要素，這是藉由過出「成就的生活」(*the achieving life*) 而達成的，這是指為了成就本身而追求成就 (Seligman, 2011, p. 19)。「只為了贏而贏」就是一例。Seligman 以打橋牌為例予以說明。雖然有些專家級玩家打橋牌的目的是為了求精進、為了解決難題、為了獲得心流，但確實有些人打橋牌只是為了贏，對他們來說，贏勝過所有一切，甚至是為此而不擇手段，譬如以欺騙的手段達成贏的目的 (Seligman, 2011, p. 18)。成就的追求與正向情緒的感受、投入、意義或建立正向關係無涉，它單純是

¹⁷ Seligman 早先即指出他將交替使用 *happiness* (筆者譯為幸福) 與 *well-being* (譯為福祉) 來描述正向心理學所追求的目標 (2002, p. 261)。可以說，Seligman 前期與後期理論所要追求的目標是一致的，但是對於如何命名始能精確表達其內涵，他本身也有所斟酌。尤其，為了回應他人對於 *happiness* 一詞存有的疑義，Seligman 在後期理論中，選擇以 *happiness and well-being* 並稱的方式來為其理論命名。

為了自身而被追求。¹⁸美滿人生的最後一個成分是正向關係，人們普遍認為「非常少有正面的東西是孤獨的」（Seligman, 2011, p. 20）。

關於品格優勢與德行在他前期與新的理論中所扮演的角色，Seligman 做了如下比較：

……在真實的幸福理論中，優勢與德行：如善良、社會智能、幽默、勇氣、正直與諸如此類（它們共有 24 個），是投入的支撐物。當你最高的優勢被運用來處理你所面臨到的最高的挑戰時，你會進入心流之中。在福祉理論中，這 24 個優勢支撐所有 5 個成分，而不只是投入而已，運用你最高的優勢會導致更多的正向情緒、更多意義、更多成就與更好的關係(Seligman, 2011, p. 24)。

福祉理論與這 5 個支柱全都相關，這 5 個成分的支撐物就是優勢（Seligman, 2011, pp. 24-25）。

就此看來，Seligman 似乎是在強調品格優勢與德行對於 PERMA 之重要性的同時，低估了它們在原先 3 條幸福途徑上的涉入程度。首先，Seligman 的第一個說法與他先前之說有所衝突。他先前表示，招牌優勢的展現對於追求投入的與有意義的生活兩者都是不可或缺的，而不單單只是與投入有關而已。其次，我們可以質疑，倘若在福祉理論中，展現個人的招牌優勢會導致更多正向情緒，那為何在真實快樂理論中不也是如此，若此質疑站得住腳，我們也可以同樣說「真實快樂理論中 3 個成分的支柱乃是優勢」？Seligman 似乎欠我們一個解釋為何在論及品格優勢與德行在促成幸福與美好存有的角色時，他如此偏好他新的理論，而未給予它們在他原有理論應有的地位。

整體而論，Seligman 在處理幸福課題時採取的策略主要是植基於實徵經驗、歸納屬性的。在假定幸福的某些構成要素之後，他隨即將它們置入經驗性的檢證，以逐一確定它們是否與幸福有關，此謂的幸福是指行動

¹⁸ 但 Seligman 很快地補上「這種生活幾乎從未見到是以其單純狀態而出現，也沒有任何其他種生活是這樣的」（Seligman, 2011, p. 19）。這點再次強化他所強調的：一個完整的生活是一個複合的生活，需要有意義的各種元素在內。

者自陳的生活滿意度，而且彼此在經驗上是可以區分開來的。Seligman 對於增添新的或移除舊的成分進他的幸福理論中抱持開放態度。然而，在筆者看來此一取徑的一個嚴重問題是這些幸福成分，不論 3 個或 5 個，分別是就它們與幸福的個別關係而論，彼此獨立開來討論的後果就是，它們彼此之間複雜的關係並未被嚴正看待。茲舉一例作說明。

幸福是一個難以捉摸的 (elusive) 概念，它可以有許多不同的解釋，據此可主張須透過不同途徑來達至幸福 (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011, p. 4)。基本上，正向心理學家普遍接受享樂主義 (hedonism) 與幸福論 (eudaimonism) 這兩個相互對立的哲學傳統對於幸福的界定，但為了發展幸福的科學，他們強調的重點往往擺放在享樂 (hedonia) 與幸福 (eudaimonia) 的測量上 (Delle Fave et al., 2011, p. 5, 6)。但在 Seligman 看來，幸福的這兩個途徑：快樂／愉悅的追求以及意義的追求是不充分的，他因此提倡「幸福的第三個導向：投入的追求」(Peterson, Park, & Seligman, 2005, p. 27)。換言之，Seligman 認為自己的幸福觀點與這兩大陣營是有異的。但值得注意的是，部分學者仍舊將他的幸福歸歸進幸福論 (詳見 Delle Fave et al., 2011, p. 9)。這是基於他們對於幸福論的認識：他們認為幸福論心理學家全都同意幸福涉及「一種進行中的過程，強調個人目標與意義創造 (meaning-making)，而非快樂／愉悅與享樂在獲得美好生活中的重要性」，他們也體認到「並非所有幸福途徑都一樣好」，他們的任務便是要「辨認並且分析導向幸福的各種方式」(Delle Fave et al., 2011, p. 8)。他們認為 Seligman 對於幸福論的獨特貢獻就在於他的「行動中的價值」優勢目錄 (VIA Inventory of Strengths)，以及他主張真實的幸福源自於對人類德行的追求與個人優勢的使用 (Delle Fave et al., 2011, p. 9)。

但這樣的歸類顯然有違 Seligman 的本意。他宣稱他要超越享樂主義 (快樂／愉悅的生活) 與幸福論 (有意義的生活) 的二分法，超越之道便是透過增添「投入」(engagement) 這個新成分至他的幸福理論之中，就此而言，他無法接受學者們將他的幸福理論歸類進幸福論之中。而這其實也與 Seligman 自己對於幸福論的理解有關：

與享樂主義相對立的是另一珍貴的傳統，這可追溯至 Aristotle 的幸福 (eudaimonia) 說法 (384-322BC) — 忠實於個人的內在自

我(靈)(demon)。根據這個觀點，真正的幸福(true happiness) 蘊含著辨認個人的德行、培養它們，並且依據它們來過生活 (Aristotle, 2000) (Peterson, Park, & Seligman, 2005, p. 26)。

倘若幸福論被界定成是將一種將幸福視為是倫理討論的首要課題，並且主張必須將幸福與德行連結起來的立場 (Parry, 2009; White, 2002, p. 331)，意即主張幸福與依據個人的德行來過生活有關，那麼，筆者認為這些學者之所以會將 Seligman 的觀點歸入幸福論的傳統是相當可以理解的。只不過，這個理解在面對 Seligman 的如下說法時卻又變得站不住腳了。

將幸福論的重點統一起來的是這項前提假定：人們應該發展他們自身最佳的部分，並且使用這些技能與才能來為更大的善服務，尤其包含其他人的福祉，或極明顯的人類福祉 (Peterson, Park, & Seligman, 2005, p. 26)。

要言之，Seligman 對於幸福論意義下的幸福所做的理解是，德行的展現必須是「為了更大的善而服務」。幸福論的幸福(eudaimonic happiness) 與有意義的生活，異於「真實的幸福」與「投入的生活」之處，就在於前者多了一項額外條件：個人德行的展現必須要是「為了自身以外的更大的善」而為。

儘管 Seligman 清楚知道 A. S. Waterman 起初將心流經驗等同於幸福 (eudaimonia)，而後又將心流經驗看做是享樂與幸福的混合物，但 Seligman 堅持視心流為獨特的，認為心流既不能化約成享樂(快樂/愉悅的追求)，也不能化約為幸福(意義的追求)。他解釋說，心流既然是非情緒性的，它便非常不同於強調正向情緒經驗的享樂主義 (Peterson, Park, & Seligman, 2005, p. 27)。心流也不是幸福，因為「不是所有產生心流的活動都是有意義的，意思是能將個人與更大的善接合起來」(Peterson, Park, & Seligman, 2005, p. 27)，譬如玩橋牌或登山雖是能產生心流的活動，但它們不必然與更大善有關。因為「心流與正向情緒可以在獨我論的(solipsistic) 追求中發現，但意義或目的並非如此。」(Seligman, Ernst,

Gillham, Reivich, & Linkins, 2009, p. 296) 總而言之，在 Seligman 的說法下，心流與投入的追求與比個人更大的東西無涉，幸福以及意義的追求則必然要與大於個人的東西有關。

基於投入的追求與意義的追求兩相對照，以及 Seligman 的說法「有意義的生活具有一個額外特徵：使用你的招牌優勢來為比你更大的某物所服務」（Seligman, 2002, p. 249），這全都給我們這個印象：Seligman 視意義的追求為投入的追求的延伸版本，他們共同之處在於展現個人的招牌優勢，差異點在於這項追求究竟是為了自己還是外於自己的他者。由於投入的生活與有意義的生活兩者都需要在活動之中使用招牌優勢，因此傳統的幸福論並未在概念上區分兩者是可以理解的，兩者全都納入幸福論意義下的幸福。但是，Seligman 的「經驗性心靈」催促他必須要區分兩者，因為這兩個幸福途徑在經驗上是可以區分的，而且個別都與生活滿意有關（Peterson, Park, & Seligman, 2005, p. 36）。

由上可知，基於 Seligman 對於「幸福論意義下的幸福」的特殊理解與操作，他認為「有意義的生活」之異於「投入的／美好的生活」之處，就在於前者展現個人招牌優勢，是為了「比自己更大的善」所服務。然則，筆者指出就內涵上而言，前者應為後者的一個子集合。同樣的，Seligman 新舊理論中的「正向情緒」嚴格來說，其內涵也包含滿足感、心流，但 Seligman 卻刻意將它區隔開來變成第二個幸福要素：投入。就此而言，筆者認為 Seligman 在新舊理論的幸福要素命名上應再慎思，使各成分能真正彼此互斥，才算周延。

Seligman 對於德福一體說的背書，最明確的表現在如下說法：「真實的幸福來自於辨認與培養你最根本的優勢，並且每天在工作、愛、遊戲與為人父母當中使用它們。」（Seligman, 2002, p. xiii）「每天在這些環境中使用你的優勢是過『美好生活』的關鍵成分。」（Seligman, 2002, p. 160）「每天在你生活的主要領域中，使用你的招牌優勢，帶出豐碩的滿足與真實的幸福。」（Seligman, 2002, p. 161）承上所言，「投入的生活」與「有意義的生活」都不可能脫離個人招牌優勢的展現。所以，對於 Seligman 來說，德與福一體的意思是，一個人不可能在缺乏德行（的運用）下，而過出完整意義上的幸福生活，因為德行的展現對於過真正幸福的生活是不可或缺的。因此，為了要過真正幸福生活，我們應當辨認並且培養出我們的

(招牌) 品格優勢與德行，並且決定它們可以付諸實踐的適當場域。

Peterson 與 Seligman 宣稱，正向心理學的優點在於可提供豐富的經驗證據來支持它的論點(譬如德福一體說)，這是它超越哲學之處。其中，最常用來支持德福一體說的經驗研究來自於 M. Csikszentmihalyi 的心流研究(flow research)，這激發 Seligman 提出的「真實的幸福」概念。對 Csikszentmihalyi 來說，心流並非突然降臨在個人身上，它出現於當個人忘卻自我而全心投入於一項活動之中，並且在任務／挑戰與個人技能之間取得平衡時(Csikszentmihalyi, 2000, p. 391)¹⁹。Seligman 強調，這種從展現個人招牌優勢於正向活動之中所生的獨特種類的正向情緒，並非快樂／愉悅，而是「滿足感」或謂真實的幸福。真實的幸福是藉由運用個人德行而獲致的。就此而言，德福一體的意思是指真實的幸福唯有展現個人的招牌優勢與德行才能獲得。另一股經驗證據則與過完滿生活所獲致的整體幸福有關，它的結論是「幸福的每個導向皆可預測生活滿意，從小的(快樂／愉悅)到中等(投入與意義)程度」(Peterson, Park, & Seligman, 2005, p. 34)。由於後兩者幸福導向與品格優勢與德行有關，德與福的關聯性因而被經驗證據所證實。²⁰

¹⁹ Csikszentmihalyi 與其同事表示，根據任務／挑戰與個人技能之間的關係，形成 4 種情況：低挑戰與低技能產生的是漠然無感 (apathy)，高挑戰與低技能產生的是焦慮，低挑戰與高技能促成無聊，高技能與適當的高挑戰促成心流(引自 Kristjánsson, 2013, p.178)。

²⁰ 然而這些經驗研究並非毫無問題。由於它們絕大多數皆屬於「相關研究」(correlational studies)，因此不很清楚的是究竟是有德的人比較幸福，抑或幸福的人比較有德？就像 Diener 與 Ryan 以社會性 (sociality) 作為德行之一例，所做的說明：

「相關研究」一再肯定的是幸福與社會性之間具有強相關 (strong relation)。然而，就像所有的相關性研究一樣，確定哪個因素才是原因 (causal) 是重要的。人們可以詢問，究竟是幸福的人認為要創造與維持堅強的社會關係比較容易，抑或擁有這些關係導致更高程度的幸福 (2011, p. 23)。

簡言之，「這個發現暗示著這個因果箭頭也在相反的方向性上移動」(Diener & Ryan, 2011, p. 24)。

參、綜合討論與對品德教育的啟示

一、人為何要有德？

為何要有德？德行為何值得追求？Seligman 以經驗證據顯示，德行是達至「真實的幸福」的唯一之道。為了要過完滿意義上的幸福生活，人們必須要辨認並運用個人的招牌優勢與德行。由於品德教育與正向心理學兩者都同樣顯示出對於德行的興趣，Park 與 Peterson（2006）宣稱他們的「行動中的價值」與「品格優勢與德行分類」計畫有意要對品格發展提供一個理論架構，以此來為品德教育方案的設計，以及各方案之有效性的評估提供建言。關於此，我們可以詢問當代品德教育究竟可從正向心理學學習什麼？

首先，關於當代品德教育之證成的既有論述流於工具性論證的問題，正向心理學對於「好品格」（具體展現為品格優勢及德行）與「幸福」關係之論述，確實可以補其不足。針對「為何要有德」的提問，正向心理學明確地從德行與幸福之間的關係立論，從德行的培養與展現對於個人幸福的實質意義著手。Seligman 等人在解釋為何學校應當致力於正向教育（positive education），意即福祉的教學時指出，他們有留意到美國與英國近年教育政策皆致力於「品德教育」、「道德的促進或品格發展」，在他們看來，這些作為在某程度上即是福祉的倡議（well-being initiatives）（Seligman et al., 2009, p. 295）。換句話說，正向心理學肯定當代品德教育所做的「德行的涵養」實為促進個人的幸福與福祉的重要舉措。就此而言，Seligman 等正向心理學家應當可以同意，他們與當代品德教育提倡者都是倡議學校教育應該協助學生「修德、行德以致福」的同路人。

二、品格教育內涵的擴增—品德教育或品格教育？

需要指出的是，不同於當代品德教育致力於涵養的德行純屬「道德德行」（moral virtue），正向心理學所提出的 24 項品格優勢在性質上不全都是道德特質，它所相應的 6 大類核心德行也因此不純為道德德行。針對 Park 與 Peterson（2006）宣稱其理論架構能為當代品德教育方案的設計與有效性評估提供建議，筆者認為其意義在於，此理論架構（即 CSV）可以引導我們重新思索「好品格」（a good character）的具體內涵究竟為何？

僅從品格的倫理意義來設想好品格是否適當？C. McKinnon（1999）曾從品格的三種意義：自然主義的（*naturalistic*）、形上的與倫理的意義進行分析，指出品格的倫理意義確實是我們在評斷一個人的品格時，最優先看重的面向。對此，J. J. Kupperman 說道：

非道德的德行，如果我們願意這樣稱呼的話，在品格的評價中是重要／算數的；但是道德德行才最是重要（Kupperman, 1991, p. 9）。

當我們在描述某人的品格時，無可否認的是，他的道德特質是最優先浮現的，但是我們很清楚品格無法被直接看做僅是一個倫理概念（Kupperman, 1999, p. 202），因為若干品格特質，諸如考慮周全、自立、面對挑戰能堅忍不拔與忍耐的能力、從失敗中反彈的傾向、面對壓力時堅持自己立場的氣質傾向，或許都會被歸類為非道德的德行，但它們確實在評價人的品格時占有一席之地（Kupperman, 1991, pp. 8-9; 1999, p. 202）。

據此，Kupperman 認為，道德主義者傾向於將品格視為完全位於道德領域之中，並且認為品格的教育就等同於道德教育。但這種品格觀所面臨的難題是「就道德德行在我們衡量某人品格時的重要性程度而論，品格之說可否由〔道德〕德行所取代？」（Kupperman, 1991, p. 9）Kupperman 的答案是否定的。因此他所提倡的「品格教育」（*education of character*）是與「型塑（在一開始）並非最完整意義上的人，使之變成某些種類的人的發展」有關。無疑的，這種品格教育的任務遠遠大過於當前所推展的品德教育。正是基於這個理由，筆者曾經於他文（暫隱其名）指出，當代品德教育的英文雖為 *character education*，然則由於它實際上所關心的全是道德德行的培養，因此，或許稱之為 *moral character education*（中文譯為品德教育）會較為妥當²¹。至此，我們可以說，正向心理學家在 CSV 計畫中

²¹ 品德教育是一種致力於「培養道德德行」的道德教育取徑，可與其他德育取徑，諸如價值澄清、道德認知發展論等做比較、區分（Kristjánsson, 2002, p. 143）。換言之，品德教育在西方社會（例如重要的參照國—美國）的當代復甦，除了回應時空背景的需求外，也是基於對其他德育取徑之缺失的不滿而提出的。就此而言，他們有意凸顯品德教育異於其他德育取徑之處。惟就臺灣〈教育部品德教育促進方案〉英文名稱為 *Guidelines for facilitating character and/or moral education programs* 而言，似乎有結合品格與道德教育的意思，並未刻意強調品德教育不同於其他德育取徑之處。不過，就方案內文來看，確實有諸如強調「品德核心價值」（筆者理解為道德德行）、「行為準則」（道德德行常以

所討論的品格優勢與核心德行，反而促使我們再次詳加檢視，究竟我們倡導的是「哪種品格教育？」（我們滿足於只談「品德」教育嗎？）

筆者發現，隨著時間遞嬗，當代品德教育運動的推展，似乎在內涵上也有所轉變。最明顯的例子是英國品格教育研究重鎮伯明罕大學「品德與美德銀禧中心」（the Jubilee Centre for Character and Virtues），在 2017 年發表的〈學校中品格教育架構〉（A framework for character education in schools）一文。文中提到：

品格教育並非新鮮事。……然而，當代品格教育比起它的部分前身，在學術上有更佳的基礎，擁有來自於道德哲學上當前盛行的德行倫理學，以及社會科學的新潮流，諸如復甦品格與德行兩個概念的正向心理學，兩者堅實的支持（the Jubilee Centre for Character & Virtues, 2017）。

在此，它明確指出，品格教育的學術基礎除了德行倫理學之外，也包含正向心理學。這點具體表現在它所提出的「品格的構成組件」中（詳下圖一）。

行為準則的形式，來向受教者做描述，以發揮教育功能）、「引導學習者朝向知善、樂善與行善」等符合西方品德教育取徑的重要主張。



圖 1 品格的構成組件

資料來源：翻譯自 Jubilee Centre for Character & Virtues (2017, p.5)

明確而言，「品德與美德銀禧中心」現在所推動的 character education 已不再適合稱作「品德教育」，而較適合稱為「品格教育」，因為它已經統合德行倫理學傳統中 Aristotle 有關德行的論述(包含道德德行與理智德行)，以及正向心理學有關品格優勢與德行的研究，明確指出品格的內涵包含 4 類德行—道德德行、理智德行 (intellectual virtue)、公民德行 (civic virtue)，以及最具正向心理學獨特性的表現德行 (performance virtue)。關於最後一類德行，品德與美德銀禧中心表示「這些特質有時稱作表現德行或者增能德行 (enabling virtues)，為的是要將它們與明確的道德德行區分開來」，意即這類德行本身並非道德上有價值的，其價值是屬於工具性價值—促使其他三類德行得以運作良好。譬如，團隊合作與許多公民德行的展現密切相關，又決心與毅力恐怕是支撐各類德行的重要特質。學校通常稱這類德行為「軟技能」(soft skill)，復原力即是一例 (Jubilee Centre for Character & Virtues, 2017, p.4)。而復原力的培養與訓練正是 Seligman

「正向教育」課程規劃中最核心的要素之一（詳見 Seligman et al., 2009 所介紹的三種幸福教學課程方案）。總而言之，當前的品格教育所謂的「品格」已不再只是道德品格，它所培育的德行也不侷限於道德德行，而這顯然有受到正向心理學 CSV 研究的影響。圖一最下方的「繁盛的個人與社會」也顯示品德與美德銀禧中心有意要特別凸顯「德與福的關係」，如其所揭櫫的「繁盛是品格教育的終極目的」（Jubilee Centre for Character & Virtues, 2017, p. 1）。

三、招牌優勢揭示品格個殊化的意義

正向心理學討論品格優勢與德行時，創造「招牌優勢」這個概念，並且指明它對於促成真實的幸福具有舉足輕重、不可或缺的重要性。甚至可以發現，正向心理學家在談論德行教育（virtue education）或品格教育時，幾乎全都圍繞在招牌優勢上。誠如 Kristjánsson 所言，「關於應如何教導品格優勢與德行，相關的寫作論述是相對稀疏的，正向心理學文獻中最常討論的便是『招牌優勢』的辨識與強化」（Kristjánsson, 2013, p. 198）。這一點對於當代品德教育的論述來說，是頗為新穎的觀念。傳統的品德教育在論及道德德行的涵養時，認為所有的道德德行對於道德行動者來說都是重要的，因為它們在個人一生所可能遭遇的情境中都可能有其需求。相較之下，Seligman 強調的卻是「真實的幸福來自於辨認與培養你最根本的優勢（按指招牌優勢）」²²。筆者認為這一點就德行與品格教育來說，有其有待商榷或須待詳明之處。

首先，就個人發展的歷程來看，假定品格與德行並非與生俱來的，而是有待後天培養而成的，而這點確實為正向心理學家接受為前提假定，那麼，招牌優勢的測試與辨認，暫且不論檢測形式為自評或他評，若過早實施的話顯然沒有太大意義。相反的，前期教育的重點反而是應該要提供各式情境來培養個人具備各種品格優勢與德行（不限於道德德行）。其中，尤其針對與道德相關的品格優勢，德行倫理學家與品德教育者會傾向於主

²² 值得注意的是，就品格優勢與德行的培養來說，Seligman 並不止步於辨認與培養個人的招牌優勢而已。譬如他與其團隊 2008 年 1 月開始在澳洲進行的「Geelong 文法中學計畫」所設計的正向教育中，強調「課程的骨幹以發掘與使用招牌優勢為中心」，但同時也包含「發展不在個人前五大的一項優勢」（Seligman et al., 2009, p. 304）。

張「所有」道德德行的培養，對於個人來說都是必要的，而非只是當中的部分集合而已。就此而言，道德德行在所有的品格優勢與核心德行之中確實有其特殊重要性。

儘管心理學家以實徵性研究證實「招牌優勢」對於個人幸福的重要性，但從教育實務的角度來說，招牌優勢畢竟還是從品格優勢與德行的培養中而生的，遑論個人的招牌優勢持續有發展與變動的可能性，因此，品格或德行教育的根本之道仍舊應以所有品格優勢與德行的培養為首要旨趣。然而，與此同時，正向心理學的「招牌優勢」這個概念對於當代品格教育的重大意義，在於它呼應了「品格個殊化」(the individualisation of character) 這項論點 (Chen, 2013)。所謂的品格個殊化與 O. Flanagan (1991) 提出的「道德人格的多樣性」(variety of moral personality) 有關。該論點意思是，有德的人實際上是多樣態的，他們所表現出來的道德品格／人格各異、各具特色，譬如公認的有德者如 Mother Teresa、Martin Luther King、Gandhi、陳樹菊有其各擅勝場的德行。造成道德品格多樣性或品格個殊化的重要成因之一為個人的氣質 (temperament)，Aristotle 即有「天生德行」(natural virtue) 這個類似概念。氣質主要是天生的、與生俱來的，因此可以在年紀很小的時候就察覺出來，而且通常與感受有關 (Goldie, 2004, p. 12)，例如有些小孩天生就是比較歡快，有些就比較易怒、沒耐心，有些乖巧溫馴，有些較具攻擊性等 (Trianosky, 1993, p. 98)。氣質都是持久的、嵌入個人的，因此一般認為「氣質就是你品格的一部分，它影響你的心境與行為方式」(Cambridge Dictionary Online)。綜言之，氣質可說是天生的、有遺傳基礎、無法改變的、由嵌入的 (built-in) 因素或傾向所構成，因此是在個人控制範圍之外的 (Niegorski & Ellrod, 1986, p.142, 151)，但又是個人品格發展無可迴避的起點。

可以想見的是，具有不同氣質的人在面對各式有德者類型，例如當後者以道德楷模之姿出現時，人們會傾向於嚮往、認同與自己的氣質相投的人。尤有甚者，這些天生氣質非常可能會影響到個人在面對發展領域、職業選擇時所做的決定，尤其當這些領域或職業對於若干德行有強烈需求時，個人的氣質與品格之間的連結關係再次出現。舉例而言，警察、消防員等工作屬性對於「勇敢」之德的高度需求是顯而易見的，然而對於一個天生膽小怯懦的人來說，這個工作選項附帶的對職業道德、專業德行的要求，

對她來說是較為沉重的，她必須加倍賣力地設法克服天生氣質對於她在獲得勇敢之德所設下的阻礙才行。她非常可能會偏向往她所特別擅長、合調的德行上來發展。可以說，個人與生俱來的氣質對於她在培養各個德行上，可能構成助力，也可能是阻力。

有鑑於天生氣質對於個人（道德）品格發展的廣泛涉入，（道德）品格個殊化是可以預期的結果。在此我們可以詢問的是，正向心理學家能接受天生氣質對於品格發展有所影響的論點嗎？以及招牌優勢概念對於品格個殊化論點有何意義？首先，正向心理學在論及品格優勢的 10 項規準時，其中第 8 項，Peterson 與 Seligman 特別提及多元智能理論學家 H. Gardner 注意到有些小孩在年紀非常輕時就展現出對於特定領域的傑出天賦，如音樂、數學與運動，這就是所謂的「奇才」。而 Gardner 認為這是有其生物學基礎的 (Peterson & Seligman, 2004, p. 25)。Peterson 與 Seligman 接著問：

假定這些論證也適用於道德領域。是否有善良奇才？有沒有小孩展現早熟的公平或勇氣？這些種類的問題完全未被探究，而我們現在有的是用軼事性的證據來回答它們 (Peterson & Seligman, 2004, p. 25)。

他們的結論是「我們不相信這個特徵可以適用於所有優勢，但是合理的一項額外判準是：存在著優勢方面的奇才。」 (Peterson & Seligman, 2004, p. 25) 就此來看，正向心理學家是能夠接受天生氣質對於品格優勢與德行發展所發揮的影響力。那麼，招牌優勢是否與天生氣質有關？正向心理學並未明確回答此問題。他們只有提到，在訪談時，每個成人都可以很快地辨識出 3-7 個左右的優勢是「非常屬於他們自己的」，他們會說「這就是真正的我」，而這些品格優勢是個人所「擁有、頌揚，並且經常展現的」，這與個人的自我感及認同有關 (Peterson & Seligman, 2004, p. 18)。Peterson 與 Seligman 說的是「成人」辨識出自己的招牌優勢，但並未說明這是否與天生的生物學基礎（即天生氣質）有關。但他們也並未否定這個可能性。若此，我們可以進一步推論那些在某些品格優勢上於早年即展現出奇才的人，非常可能在後天教養過程中，特別偏好與其合調之優勢的展

現，而開展成她的招牌優勢，形成其品格個殊化。

最後，再回到「招牌優勢」對於品格個殊化的意義。招牌優勢揭櫫的正是個人獨特的品格特點，包含自我意象。更重要的是，招牌優勢鼓勵個人去思考「我想要成為什麼樣的人」，在成為「有品的人」的過程當中，個人可以自問哪些領域是適合發揮我的「品格所長」之所在？以招牌優勢作為引導個人思索生涯發展的重要參照點，同時作為個人修德、行德以營完滿的幸福生活之重要參照點。

誌謝

感謝匿名審查委員提供寶貴建議。本文為科技部計畫 NSC102-2410-H-002-001 研究成果。

參考文獻

- 洪蘭（譯）（2003）。**真實的快樂：運用正向心理學在生活中實現個人優勢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, Taiwan: Yuan-Liou.]
- 教育部(2014)。**教育部品德教育促進方案**。檢索自 <https://ce.naer.edu.tw/policy.php>
[Ministry of Education (2014). *Guidelines for facilitating character and/or moral education programs*. Retrieved from <https://ce.naer.edu.tw/policy.php>]
- 陳伊琳（2014）。品格優勢與德行在促成個人幸福／快樂中的角色：評介 M. E. P. Seligman 著、洪蘭譯《真實的快樂》（Authentic Happiness）。**教育資料與研究季刊**，**115**，253-278。
- [Chen, Y.-L. (2014). The role of character strengths and virtues play in promoting an individual's happiness: Book review of M. E. P. Seligman's *Authentic Happiness*. *Educational Resources and Research*, *115*, 253-278.]
- 蘇永明（2017）。對 EQ 與正向心理學的商榷。**臺灣教育哲學**，**1**（1），117-152。
- [Shu, Y.-M. (2017). EQ and positive psychology: A critical review. *Journal of Taiwan Philosophy of Education*, *1*(1), 117-152.]
- Annas, J. (1998). Virtue and eudaimonism. *Social Philosophy and Policy*, *15* (1), 37-55.
- Aristotle (1998). *The Nicomachean ethics* (D. Ross, Trans.). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Ball, T. (1995). *Reappraising political theory: Revisionist studies in the history of political thought*. Oxford, UK: Clarendon Press.
- Cambridge Dictionary Online. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-chinese-traditional/temperament>
- Carr, D. (2007). Moralized psychology or psychologized morality? Ethics and psychology in recent theorizing about moral and character education. *Educational Theory*, *57*(4), 389-402.
- Chen, Y.-L. (July, 2013). A missing piece of contemporary character education puzzle: The individualisation of character. *Studies in Philosophy and Education*, *32*(4), 345-360.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The contribution of flow to positive psychology. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 387-395). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, *9*(3), 203-213.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological selections and optimal experience across cultures*. New York: Springer Science & Business Media B.V.

- Diener, E., & Ryan, K. (2011). National accounts of well-being. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 15-34). New York: Routledge.
- Finkelberg, M. (2002). Virtue and circumstances: On the city-state concept of arete. *The American Journal of Philology*, 123(1), 35-49.
- Flanagan, O. (1991). *Varieties of moral personality: Ethics and psychological realism*. London, England: Harvard University Press.
- Goldie, P. (2004). On personality: *Thinking in action*. London, England: Routledge.
- Griffin, J. (1990). *Well-being: Its meaning, measurement and moral importance*. Oxford, UK: Clarendon Press.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books.
- Jubilee Centre for Character & Virtues (2017). *A framework for character education in schools*. Retrieved February 1, 2018, from <https://uobschool.org.uk/wp-content/uploads/2017/08/Framework-for-Character-Education-2017-Jubilee-Centre.pdf>
- Kagan, S. (1998). Rethinking intrinsic value. *The Journal of Ethics*, 2(4), 277-297.
- Kristjánsson, K. (2002). In defence of 'non-expansive' character education. *Journal of Philosophy of Education*, 36(2), 135-156.
- Kristjánsson, K. (2013). *Virtues and vices in positive psychology: A philosophical critique*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kupperman, J. J. (1991). *Character*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Kupperman, J. J. (1999). Virtue, character, and moral dispositions. In D. Carr & J. Stuetel (Eds.), *Virtue ethics and moral education: Routledge international studies in the philosophy of education* (pp. 199-209). London, England: Routledge.
- McKinnon, C. (1999). *Character, virtue theories, and the vices*. Ontario, Canada: Broadview.
- McLaughlin, T. H., & Halstead, J. M. (1999). Education in character and virtue. In J. M. Halstead & T. H. McLaughlin (Eds.), *Education in morality* (pp. 132-163). London, England: Routledge.
- Nicgorski, W., & Ellrod, F. E. (1986). Moral character. In G. F. McLean, F. E. Ellrod, D. L. Schindler, & J. A. Mann (Eds.), *Act and agent: Philosophical foundations for moral education and character development* (pp. 141-164). Lanham, MD: University Press of America.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891-909.
- Parry, R. (2009). Ancient Ethical Theory. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2009 Edition), Retrieve July 29, 2013, from <http://plato.stanford.edu/archives/fall2009/entries/ethics-ancient/>
- Peterson, C., & Park, N. (2011). Character strengths and virtues: Their role in well-being. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 49-62). New York: Routledge.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford, UK: Oxford University Press.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Prior, W. J. (2001). Eudaimonism and virtue. *The Journal of Value Inquiry*, 35, 325-342.
- Rowe, C. (1993). Ethics in ancient Greece. In P. Singer (Ed.), *A companion to ethics* (pp.121-132). Oxford, UK: Blackwell Publishing.
- Sandler, R. (2005). What makes a character trait a virtue? *The Journal of Value Inquiry*, 39(3), 383-397.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realise your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Snow, N. E. (2008). Virtue and flourishing. *Journal of Social Philosophy*, 39(2), 225-245.
- Sumner, L. W. (1998). Is virtue its own reward? *Social Philosophy and Policy*, 15(1), 18-36.
- Trianosky, G. (1993). Natural affection and responsibility for character: A critique of Kantian views of the virtues. In O. Flanagan & A. O. Rorty (Eds.), *Identity, character, and morality: Essays in moral psychology* (pp. 93-109). London, England: MIT.
- White, J. (2011). *Exploring well-being in schools: A guide to making children's lives more fulfilling*. London, England: Routledge.
- White, N. (2002). *Individual and conflict in Greek ethics*. New York: Oxford University Press.
- Woolfolk, R. L., & Wasserman, R. H. (2005). Count no one happy: Eudaimonia and positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 81-90.