

# 中州技術學院企業管理系

## 專題研究報告

### 以個案研究法探討成功之心智模式

指導老師:白大昌 博士

研究生:D9514801 盧群昇

D9514030 施欣怡

D9514021 周怡君

D9514022 張雅雯

D9514014 楊岱芸

民國 98 年 12 月 31 日

# 目錄

摘要 .....	1
<b>第一章 緒論</b>	
第一節 研究背景 .....	2~5
第二節 研究動機 .....	5~9
第三節 研究目的 .....	9
第四節 研究流程 .....	10
<b>第二章 文獻探討</b>	
第一節 正向心理學的源起 .....	11~16
第二節 正向心理學的相關研究 .....	16~18
第三節 正向心理學內涵 .....	18~36
第四節 正向人格特質 .....	36~50
第五節 正向心理學之構面 .....	51
第六節 正向心智模式 .....	52~54
第七節 成功之定義 .....	55~56
第八節 成功心智模式之涵義 .....	56~66
<b>第三章 研究設計與方法</b>	
第一節 研究架構 .....	67
第二節 個案分析法 .....	68~69

第三節 研究對象背景.....70~71

#### **第四章 研究分析與結果**

第一節 成功心智模式之構面.....72~73

第二節 研究分析.....73~90

#### **第五章 結論與建議**

第一節 結論.....91~92

第二節 建議.....92

#### **參考文獻**

中文文獻.....93~103

英文文獻.....103~107

## 圖表目錄

1. 圖 1-4-1 研究流程圖	10
2. 表 2-2-1 正向心理學相關研究資料	17
3. 正向心理學相關書籍 2-2-2	18
4. 圖 2-3-1 積極心理的發展模式	23
5. 圖 2-3-2 正向心理學三大研究層面關係圖	24
6. 表 2-3-3 「REACH」模式	27
7. 表 2-3-4 悲觀與樂觀解釋型態的向度	30
8. 表 2-3-5 「ABCDE」模式	32
9. 表 2-3-6 六種美德與二十四項長處	33
10. 表 2-4-1 簡述正向人格特質—六種美德與二十四項長處內涵	37
11. 表 2-5-1 正向心理學之架構	51
12. 表 2-7-1 心智模式理論定義	52
13. 圖 2-8-1 成功心智模式之步驟	65
14. 2-8-2 正向心理與成功心智模式之關係圖 (一)	66
15. 2-8-3 正向心理學與成功心智模式之關係圖 (二)	66
16. 表 4-1-1 成功心智模式之構面	72
17. 表 4-2-1 成功心智模式分析	73
18. 表 5-1-1 王永慶成功心智模式分析結果	92

## 摘要

美國學者Dr. Seligman提倡的正向心理學為心理學界新興領域，涵括正向情緒、正向人格特質、正向組織三大基石，若個人能深植正向思維，培養正向人格特質，必能營造出具有正向氣氛的環境，進而邁向正面態度、美好人生、和諧的社會。

本研究經文獻探討發現正向心理學相關概念與學習成功領域之內涵高度相關。因此本研究主要目的有四（1）探討正向心理學之構面。（2）探討成功者心智模式之構面。（3）探討正向心理學對成功者心智模式之影響與相關性。（4）提供作為學習者如何獲得成功者心智模式之參考。

本研究之研究對象為王永慶，以他傳奇的一生作為依據分析，如何從默默無名到家喻戶曉，從身無分文到家財萬貫，從小職員變成企業老闆，如何從小人物轉變成為大人物之成功心智模式，將為本研究所探討。

# 第一章 緒論

十七世紀末最有名的政治、哲學及教育學者洛克（Locke）曾言：「能讓人們自主、自由又主動，且能培養其自我約束，做自己不願做的事，把這兩種似乎是相互矛盾處理成功的人，我認為他已經取得學習成功的真正目的了。」

（傅任敢譯，1990）。

本章分成四個部份，第一節為研究背景，第二節為研究動機，第三節為研究目的，最後一節為研究流程。

## 第一節 研究背景

人的一生中有許多重要時刻，從小到大的各個求學階段中，父母、師長總是耳提面命地要我們用功讀書、努力求學。然而，在埋首苦讀的過程中，我們卻很少去思考應該如何學、怎樣讀。甚至不知道我們為何要學習？我們學習是為何？彷彿讀書、學習是人類與生俱來的本能。

還記得小的時候，我們總是認為努力可以改變一切的單純歲月嗎？當時，小小腦袋中總是對「學習」充斥著信心，認為只要付出勤勉的耕耘，必定會帶來豐碩的收成，因此我們總能愉快、純真地享受學習的樂趣（楊岫穎，2003）。對於一般來說，在學校只重視成績表現的教育環境下，會讓人感受到學習是沉重負擔的，反而產生負效果；反觀成功者的心智模式，對於自我成長、進步、學習，並不會在這樣的壓力下停滯不前，而是願意持續學習。

因此，這樣的「努力」與她研究中出於學習的熱忱而願意努力的型態是不同（Dweck, 1999, p. 151）。學習理論將學習者視為一被動反應的角色，教學者依照

學習者的心理能力、社會文化背景或教育標準來進行教學。近年來，教育心理學研究者認為學習者並非被動反應的角色，他們能積極參與學習歷程，並主動建構知識（Pintrich, 2000；Zimmerman & Martinez-Pons, 1986）。此種新的觀點以自我調整學習理論最具有代表性。該理論認為一個自我調整的成功者有效管理自己的學習經驗，依據不同的情境特性使用不同的調整策略，努力堅持於學習，調整並修正自己的學習進程（程炳林，2002a）。

劉子健(1999)認為，未來的訊息量每五年將增加一倍。Croopley (1974)亦認為面對一個快速變遷的社會，學習如何學習比獲得既有的知識更重要。因此對於目前以及未來想要成功的人，學習如何學習與終生學習能力的重要性不言而喻。終生學習的存在，與人類歷史一樣久遠，終生學習的觀念，也可從各文獻中尋到脈絡；例如：我國自古以來即有「活到老，學到老」、「學無止境，學海無涯」的說法，日本亦早有「修業一生」的觀念，本世紀初，美國學者J. Dewey也提出學習是終生歷程的說法；到了本世紀後，這些早已存在的觀念進而發展形成理論，並成為本世紀最重要、最具影響力的一種教育思潮（黃富順，1997）。我國教育部為因應學習時代的來臨，也於1998年三月發布「邁向學習社會」白皮書，提出學習社會將成為我國二十一世紀教育改革的遠景（教育部，1998）。

展望二十一世紀將是一個資訊爆炸、科技發達、社會快速變遷、國際關係日益密切的新時代。應進一步教導學生如何思考、如何感受、如何體會及如何學習與做出改變等，以培養學生的自學能力，使其能有效地應付個人與社會未來的變化（胥彥華，1989）。面對二十一世紀全球化的競爭與威脅，我們勢必需不斷的學習、改造與創新，才能在變動劇烈快速的環境中超越對手與持續領先（彭惠苓，2003）。二十一世紀是知識經濟時代，而知識經濟的全球化特質，改變了競爭的動態性，在市場上「競爭者」可能是位於全世界的任何一個國家（王如哲，2001）。美國著名管理學家Senge指出，在全球激烈競爭的風潮下，個人未來唯一持久的

競爭優勢就是要比對手具有更快的學習能力（郭進隆譯，1990）。因此Senge在1990年所提出的「學習型組織」，成為企業界與教育界，最重要也最具影響力的改革風潮。

有鑒於目前大部分的人，包含年輕人，都有相同的迷惘。面對全球化的激烈競爭，和變化急速多端的世界，雖然唸了十六、十八年的書，卻似乎怯於踏入江湖。是繁重的課業壓得喘不過氣來，疏於傾聽自己？是花花世界，令人迷失方向？是負面訊息充斥，削弱了探索的勇氣？還是處於舒適圈太久，喪失了作夢的能力？或是成功被簡化為一步登天，反而養成了害怕失敗的習慣，不知如何踏出那第一步？（天下雜誌，2009，400期）。因此如何安排規劃自己的學習歷程，為受教育者在求學階段的重要課題（張莉足，2008）。

杜品儀（2007）雖然生長於一個物質不虞匱乏的年代，但所面臨的問題也顯得複雜而多元，愈來愈多的孩子並沒有足夠健康的心理去面對、處理發生在身上的負向事件，當挑戰來臨時，往往顯得退縮怯懦，而且容易就表達出悲觀的訊息，若遇責罵或挫折，則呈現出長時間的沮喪退縮，並且會在同樣的挫折點上停滯不前，無力改變。謝璟婷（2007）提到，身為一位老師，在教育的過程中感受到學校教育雖然是教導兒童正確的知識及品德教育，但是也淪為不斷地在修正學生的「不足之處」，以達到「正確」的要求。因此，學生每天都有訂正不完的錯誤，久而久之，認為自己是不足的、充滿缺點，漸漸被培育成一個負面思考的人。當社會急遽變遷，各國莫不強調高度發展科技、經濟的同時，前所未有的社會問題與令人匪夷所思的怪現象逐一浮現，每每牽動個人的生活。人類因科技進步，生活更加便利；因經濟活絡，生活品質與享受提升；因文化刺激，思想創意趨於無限…。然而，就在社會結構開始轉型，個人主義逐漸成為現代社會主流之後，各種詭譎的社會亂象，如道德、價值觀紊亂、文化失調、唯利是圖、通貨膨脹、貧富差距拉大…等，正在每個角落上演著。



由上述可知，目前很多人正處在不快樂、生活空洞、負向自我概念、挫折忍受度低、人際關係差等負向心理的狀況下。畢竟面對這複雜多元的社會，逃避問題的存在只是鴛鴦心態，更務實的方法應是面對這個事實，並且具體培養孩子樂觀且務實的面對壓力、解決壓力的能力，如此方是長治久安的因應之道。然而一位成功者，往往遇到問題後，如何能夠迎刃而解，轉化成美好的人生經驗，這正是我們所要學習與探討的正向心智模式。所以，我們要更重視人們正向積極的一面，並著重於培養學生的正向特質及情緒。在美國心理學家Seligman其著作「真實的快樂」（Authentic Happiness）中提到正向情緒可以增廣並建構孩子智慧的、社會的、身體的資源，使他長大可以提取使用（洪蘭譯，2003）。

## 第二節、研究動機

2007年—2009年環球金融危機，又稱世界金融危機、次貸危機、信用危機，更於2008年起名為金融海嘯及華爾街海嘯等，是一場在2007年8月9日開始浮現的金融危機。直到2008年9月9日，這場金融危機開始失控，並導致多間相當大型的金融機構倒閉或被政府接管（維基百科，2009）。這場金融海嘯的起因，是由於美國次及房貸壞帳率開始攀升，而導致一連串接踵而來的金融商品連鎖效應影響下，最終演變至引發全球性的金融海嘯（古金盈，2008）。因此金融海嘯已儼然不只是一個國家一個企業的經濟問題，更是我們每一個人所應該關切的問題。目前全世界與台灣，碰到一個很重要時期，一次很嚴重的經濟衰退，在這個經濟衰退的時候，我們只有兩種選擇，一個是消極下去，還是，可以做另一個選擇，不願意參與，並且透過積極不斷的學習，調整自己的態度和步調，重新改變自己的想法與做法。

台灣與多數國家，面臨各式各樣的社會問題與危機，因此，美國心理學家約莫於1960年左右，開始出現探索人性中各種積極面向的相關研究，如以 Abraham Maslow、Carl Rogers 為主要靈魂人物的人本主義學派即是。此後，各種與人性積極面相關及關注人類生存與發展的研究更加蓬勃發展，Seligman & Csikszentmihalyi (2000)認為這樣的趨勢，無非就是希望能夠促進個人與社會的發展，幫助人們走向幸福。因此，Seligman 開始提倡正向心理學，希望藉此致力於幫助普通人生活得更健康、美好，以增進人類的健康、幸福，促進社會繁榮（崔麗娟、張高產，2005）。

當民生痛苦指數飆升，大人憂鬱感日益嚴重，對未來開始產生悲觀的狀態下，台灣的青少年與兒童們，理所當然也會感染了成人世界裡的所有氛圍。就全球景氣低落而言，每個人若能積極振奮起來，且對自己的心態上重新做一番調整，這對國家將不會造成負擔，反而是一大助益，因此探討在面對無法控制的外在困境之時，正向心理與成功心智模式之相關因素，乃本研究動機之一。

由於外在環境頻繁且快速的變化，不難看出國人對於工作和生活的品質感到愈來愈不滿意，薪水不漲、物價漲，國內上班族普遍對於薪資收入不滿意，在職場上的工作者勢必會面對許多無法預期的困難和挑戰，一旦超過了個人的負荷，又沒有足夠的能力或適當的管道可以解決，很容易會陷入焦慮、生氣、害怕或無助等負面的工作情緒中，使得問題更加無法獲得有效的處理，於是削弱了工作者的恢復能力與正向情緒。

根據大前研一的論述，會形成「M型社會」的條件，應該是中產階級中有一半變得更有富有，另一半淪為更貧窮才是。但大前研一補充了兩點：1. 原本穩定社會力量的中產階級，在新世紀的社會中，因為社會變遷，流失競爭力，而淪落到中下階層。2. 日本已有八成人口，淪落中低收入階層。這兩點告訴我們，社會

不是貧富各半，而是與 80/20 原則相呼應，就是社會上的 80%的財富集中在 20%的人身上（朱立宏，2007）。所謂M型社會，是日本經濟學家大前研一研究自 1990 年代，日本社會經濟歸納的結果，根據他的說法，隨著社會發展失衡，富者愈富，而許多中產階段漸漸淪為中下階段，形成左邊的窮人變多，右邊的富人也變多，但是中間階層的卻逐漸消失不見，形成兩端高峰、中間低落的現象，就像是英文字母的M字型一樣。由於大部分墮入貧窮區的多為沒有保持一定的競爭力者，並特別提到教育改革與人才培育的重要性。而台灣貧富差距如脫韁野馬、愈拉愈大。根據財政部財稅資料中心最新統計，往前回溯十年，一九九八年時，台灣最富有的5%與最窮的5%相差三十二倍。十年來，這項所得差距一路由三十二倍攀升為六十二倍，所得分配惡化的趨勢似乎停不下來（財政部，2009）。由上述顯示，貧窮的人越來越多，並沒有因為學習環境更好而富有，因此如何由最底層的人躍升到上層的心路歷程，絕對是成功心智模式最重要的部份。

大環境的不佳，導致整個社會到處都充斥著負面訊息，而身處於負向的環境，將會導致個人特質偏向負向，長久累積下來，這樣的負向思考心理特質會使人怨天尤人、憂鬱不振，而負向思考所帶來的負面情緒是有傳染力，有時也具殺傷力，雖然周圍的人會受到影響但傷害最大的卻是自己（何佩芬，2006）。加上近年來社會中不斷出現許多負向與扭曲的社會價值觀，所以，我們要更重視正向積極的一面，著重於培養正向特質及情緒，因此探討成功人士在這個充滿消極思想的社會裡，在接收到負面資訊時，如何由負面心理轉正面心理的正向觀念與想法，乃本研究動機之二。

美國心理學家Maslow強調人類有生理、安全、愛與隸屬、尊重與自我實現等五個由下而上依序追尋的需求，可見學習本質在於自我實現，讓每個人都完成自我，充分發揮自我的潛能，亦即「讓每個人都成功(success for all)」(教育部，2005)。人類是不斷需求的動物，人類即使生存需求暫時得到滿足，仍會進一步

要求尚未滿足的安全、愛、尊重及自我實現等的需求，形成一種「不斷需求」的狀態，也因此，「不斷需求」驅動著人類朝向更高層次的目標前進(許綸雯，2006)。何謂自我實現？就是在一定的條件之下，對於自己的潛能做最大的發揮。自我實現是人們最高的動機，它是與外在環境和諧的結果，如果自己的潛能在和諧的環境中充分展現，人們將會是快樂的，反之則不然。人的一生就是一直不斷地與環境折衝，進而達到人生的高峰。每一個「自我實現」的人都獻身於某一事業，有一種奮不顧身的精神，Maslow認為可以用「天職」、「召喚」、「使命」等等古老的字彙去描述他們，因為他們通常為了某一特殊使命，犧牲奉獻，甚至捨生取義，這是人類最高的一種精神價值的追求。Maslow認為這些自我實現的人，他們對於自己的工作或任務，有著很高的使命感(董皖昱，2002)。

其實只要有好的思維，認真地活在當下，凡事都能樂觀、正向以對，在順境中懂得感恩，在逆境中仍心存喜樂。因此，每個人一生當中，不論外在環境好或不好，皆必須透過自我實現的行為模式，來獲得成功，故本研究將著重於成功人士自我實現的正向心智模式過程之探討，乃是本研究的動機之三。

綜合上述研究背景與動機可知，人的一生皆處在一個，到處充滿著消極與負面資訊的環境裡，因而受到其影響甚大，而美國鋼鐵大王安德魯·卡內基說過，人的一輩子其實都是用『試誤法』(嘗試錯誤的方法)來學習知識和累積經驗，但卻也經常出現一種情況，父母親或老師很想把他們三十幾年的人生經驗，傳授給小孩，可是卻找不到共同溝通的頻率，亦沒辦法達成有效的正向學習。由於大多數的人很容易接受到負面與消極，因而思想受到限制，更導致個人對未來的決策和做法錯誤，以致於大部分的人，終其一生渾渾噩噩過一輩子，無法達到所謂自我實現的這個步驟，或是早已提前放棄追逐夢想，相信有因必有果，但所有的成就與財富，皆來自於許多好的正向觀念與正向思想，這是個關鍵所在。因此，為了瞭解及預測成功人士心智模式之行為，本研究將針對成功人士進行正向心理

及成功心智模式之行為意圖及其影響因素作一探討，故將探討正向心理及成功人士心智模式之構面，並將研究結果與建議，作為日後想要成功之人作為終生學習之參考。

### 第三節 研究目的

根據上述背景與動機，故本研究目的如下：

- 一、探討正向心理學之構面。
- 二、探討成功心智模式之構面。
- 三、探討正向心理學之構面與成功心智模式之相關性。
- 四、提供作為學習者如何獲得成功者心智模式之參考。

## 第四節 研究流程

本研究流程依序分為三個階段：第一階段：確認研究主題、資料蒐集、研讀文獻；第二階段：撰寫研究背景、敘述研究動機與目的、整理文獻探討；第三階段：確認研究設計與方法、研究分析與結果、結論與建議，流程如下：

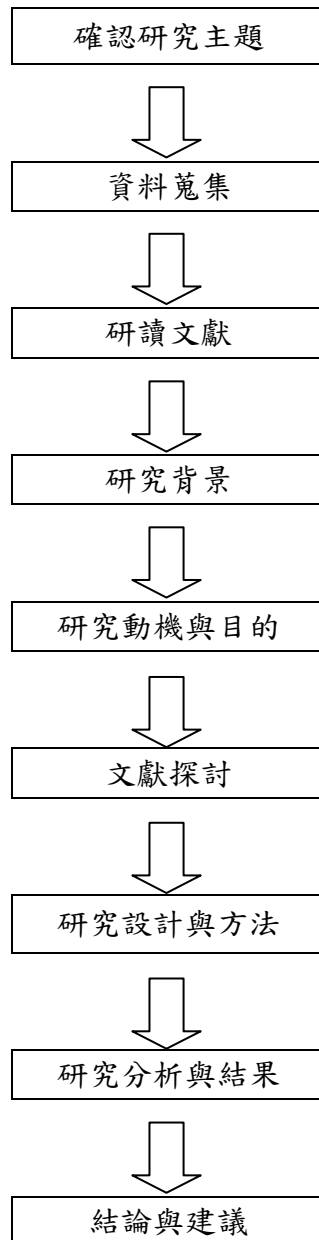


圖 1-4-1 研究流程圖

## 第二章 文獻探討

本節將分別探討正向心理學、成功心智模式之內涵，並深究兩者關聯性。本章將分成八節：第一章為正向心理學的源起；第二節介紹正向心理學的相關研究；第三節整理歸納 Seligman 正向心理學概念；第四節探討正向心理學中的正向人格特質概念；第五節為綜合前四節之文獻整理出正向心理學之構面；第六節為成功之定義，第七節為心智模式之定義，第八節為成功心智模式之涵義。

### 第一節 正向心理學的源起

一天晚上，一個老印地安人對他孫子講了一個在人內心裡面的戰爭故事。他說：「孩子，這場戰爭裡面有兩頭狼，一頭是邪惡的，牠充滿了憤怒、忌妒、憂傷、悔恨、貪婪、自大、自憐、罪惡、厭惡、自卑、謊言、虛假的驕傲、狂妄與自大。另一個則是神，祂充滿了喜樂、和平、愛、希望、真誠、謙卑、和藹、善意、同情、慷慨、真理、熱情與信仰。」

孫子想了一會兒，問：「那哪一隻贏了？」老印地安人回答：「你餵養的那隻。」

上述的故事，主要傳遞的是：心念、意念改變，生活就會不一樣。如同牛頓所說：「愉快的生活是由於快的思想造成的。」同理可證：「憂傷的生活是由憂傷的思想所造成的。」那麼，該怎麼達到愉快的生活的生活呢？透過教育和學習便是方法之一，教育和學習的目的，不單教導人在生活中獲得快樂，同時也要在快樂的生活中做有意義的事情。范敏迪(2003)亦曾提出斯賓賽對教育的觀點「教育乃是培養一個健全的個人，一個富於活動的、均衡的生命現象。」正向心理學希望能透過學習，發展樂觀想法，消弭悲觀思維，培養正向情緒、正向特質、建

構正向組織。因此，增強正向心理、降低負向思考，促使人類達到美好生活的核心概念，與上述言論互相呼應，值得大家參考。

## 壹、正向心理學的發展

工業革命後，人民開始追求效率、快速的量產生活，生活逐漸便利、進步，同時，在資本主義、個人主義的氛圍下，二十世紀前半期，世界處於紛擾動盪的戰爭之中，掠奪、殖民戰爭層出不窮，人們為了追求更多的財富、更富裕的生活而努力活著。然而，隨著生活環境逐漸改變的情況下，以往不曾出現的疾病竟也隨之而來，當時，不論醫界、精神醫學、心理學者，著力點都在於治療當下所發生的生理或心理疾病，也就是現代醫學，預防勝於治療的觀念尚未形成。

到了 20 世紀中期，開始有學者提倡應注重「人」，也就是「個體」本身，心理學界人本主義學派趁勢而起，希望開始平衡過度著重「病理」治療或研究的心理學界現象，如「Positive Psychology」一詞，最早出現於 1954 年 Maslow「Toward a Positive Psychology」(任俊、葉浩生，2006)，便是一例。心理學界利用實證研究、個案研究或專書論述等方式，開始關注提升人的心理品質、生命價值、正向情緒等正向層面的相關研究逐漸增多，其範圍涉及：主觀幸福感(subjective well-being)、心理幸福感(psychological well-being)、快樂(happiness)、幸福(sense of well-being)、滿意(satisfaction)、品德(morale)、正向情緒(positive affect) …等等。

就在學者開始重視探求人類本質上的意義與追求生命美好的氛圍中，曾以「習得的無助感」聞名於世界的美國心理學家 Seligman，受到小兒麻痺疫苗的發明者 Jonas Salk「預防概念」的影響，認為心裡層次、精神層面失衡而產生的心理疾病，除了長久以來治標不治本的「治療」措施外，若能及早預防，造成



「心理的免疫」相信定能降低心理疾病的傷風感冒。心理疾病的傷風感冒，輕者令人有不愉快的感覺，重者引發憂鬱症的機率竄升。此外，Seligman 鑒於過去傳統心理學多關心不正常的心理及精神疾病，忽略了引導正常人找到生命的正向價值與意義，因而在心理學上也有了「預防勝於治療」的概念(Seligman, 1995)。

Seligman 在 1998 年擔任「美國心理學會」(American Psychological Association, APA) 主席時，曾提出二十一世紀末的心理學應重視能使生活更美好的兩個區塊，其中之一便是正向心理學 (Positive Psychology) 為了讓世人更加認識正向心理學，Seligman and Csikszentmihalyi (2000) 提出正向心理學乃是一門關心正向的主觀經驗、正向個人特質及正向組織的科學，以增進生活品質以及預防病態的發生為目標。凡是關注人類正向的心理品質、著重人類生存與發展的相關研究，都成了「正向心理學」的研究子題。至此，正向心理學替傳統心理學注入積極、正面、正向的心理健康動力，修正了過去心理學界一直看重的病理研究，成為 20 世紀末迄今，主導心理學運動的一股新興力量。正向心理學相關研究，開始呈現欣欣向榮的景況。

## 貳、 正向心理學的功能

Sheldon and Laura (2001) 提出，正向心理學致力於研究人的發展潛力和美德的科學。楊荊生 (2005) 認為，正向心理學旨在幫助個人找到內在心理能量，隨時作為對抗挫折的緩衝，掌握逆境與困難，使得個體遇到困難時，不輕易的陷入憂鬱的狀態，能以正向思維面對人生的困難與挑戰，且能務實的看待生活中的美好，進而達到愉快、美好、有意義的人生。

Ryan and Deci (2001) 說明正向心理學的功能在於尋求與發展心理學理論：關注人類與社會的發展；建構個人的幸福，成為人類的福祉，更是社會發展研究

的一部份。苗元江、余嘉元（2003）則認為正向心理學對現代心理學產生影響；使心理科學應用功能彰顯，更加與社會、未來做連結；開闢人類通往光明，造就幸福陽光大道。至於曾文志（2006a）提出正向心理學的功能有三種，其一，平衡任務：整合過去零散有關「正向」概念的研究且平衡傳統心理學重視「治療」的負向觀念，導向關注人性積極層面；其二，預防問題；可有效預防心理疾病的產生；第三，促進健康與繁榮：不僅只是減低疾病的發生或消滅問題的發生，更重要的是促進生命的健康與繁榮，才能發揮生命的價值與美好。所以，正向心理學培養個體具有正向的心理因素，是人類賴以生存與發展的內驅力（王希永，2006）。

整體而言，正向心理學有別於傳統心理學強調缺陷、重視治療的思維模式，主張以正向思維，如樂觀、愉悅、愛等看待人事物，期待能發揮個人與社會的優點及長處。並採實證的方法，以客觀、科學化的態度進行正向心理的研究。希望建立具有基礎的理論，以求公信。且因正向心理學重視發掘、培養個人正向長處與特質，若能發揮，則可得到如成就感、滿足感等積極的正向資源，進而增進抵抗逆境的能力。目前正向心理學屬新起之議題，尚待探究或未開發之課題仍多，正可供有志者日後著手深入研究的一個新興領域（王沂釗，2005）。

綜上所述，可以發現正向心理學提供了一種新的思維、知識與視野，打開了心理學替人類生活與社會發展服務的大門（崔景貴，2006）。「正向心理學」所提倡與追求之目標實踐是一種心理健康，是一種透過教育即可獲得的能力，因此，學校或教師之課程設計與價值觀的選擇便是重要的關鍵點（楊荊生，2005）。經過數已千計的人實際試驗後發現，這些有關正向心理學的秘訣通用於各行各業，而且各級學校、大學應教授此秘方，如果傳授得法，它將革新整個教育制度，使在校修習研讀的時間減至一半以上（陳麗芳譯，2001）。若是每個個體能真正落實正向心理學的概念，深值正向思維於生活中，定能影響群體的思維方向、行為

模式，在此世界性經濟不景氣之際，為絕望荒漠，注入一股綠洲清泉，營造出具有正向氣氛的社會，終能促使社會邁向和諧、美好、正面的景況。

### 參、正向心理學的研究取向

自從 Seligman 從 1998 正式提出正向心理學後，至今短短數年，各種有關正向情緒、正向特質、正向組織等三者之意義、價值、內涵、關連性、促進正向發展之方法…等相關研究紛紛出籠，在國外如雨後春筍奔蓬勃發展。因此，開始有學者整理歸納與正向心理學相關之研究，以免龐雜的研究項目會讓後續也想深入探討此領域的研究者覺得雜亂無章。

Snyder and Lopez (2002)《正向心理學手冊》(Handbook of Positive Psychology)，有系統的搜羅了近幾年具有影響力的文章。任俊 (2006) 將內容大抵分成：辨識積極力量；特定人群與特定情景的研究；積極心理學的發展展望；以情感體驗為中心、以認知為中心、基於自我、人際交往方面、生物研究、特定應對方法等研究取向。曾文志 (2006b) 認為正向心理學所要做的是在不同的鏡頭下，達成觀察、分析與研究人類最佳機能的泉源、組成、機制與結果四種層次。也就是說，正向心理學所探討的問題在於「什麼是產生最佳機能的前置因素與促進者」、「什麼是通往或影響美好生活的特性」。因此，也可以反映出正向心理學相關研究的主要課題在於「了解幸福感的起源與基礎，了解助於長處與美德發展的早期環境經驗；了解長處與美德、生活的意義與圓滿實現；了解如何創造與維持正向的個人與社會關係、學校與工作環境、組織構造、社區以及更廣泛的社會、文化、政治與經濟系統；關注個人、人際關係、社會與文化等的美好生活的各層面。」由上述可知，正向心理學研究範疇之廣大，深及生活中各種面向。

目前對正向心理學主要的研究課題，是為了解人類長處與心理福祉，因此曾文志（2006a）又將各個取向研究的內涵加以說明：

1. 認知取向：創造力、控制信念、樂觀及其解釋型態、問題解決之評價、希望、自我效能、求知、智慧。
2. 情緒取向：正向情緒、快樂、自尊、情緒智商、生活滿意、心流。
3. 人際取向：安全依附、同理、利他、寬恕、感激、慈悲。
4. 自我取向：正向自我理論、做真實自己、追求獨特、懂得謙虛。
5. 生物取向：身體的堅韌耐勞、生理健康、正向情意的神經心理影響、神經內分泌等生物基質的影響。
6. 正向過程取向：正向因應、情緒經驗訴說、挫折中學習與成長、發覺受惠處、追求意義、幽默、靜心與靈修。

## 第二節 正向心理學的相關研究

正向心理學雖說 20 世紀末才正式定名，卻在短短數年，蓬勃發展成一門促進人類美好生活發展的新興學說。研究者在文獻搜尋的過程中，發現國外研究的成果已相當豐碩，不僅僅是論文、期刊文章，甚至連專門為「正向心理學」所架設的網站也為數頗眾。

兩岸三地，對於（Positive Psychology）一詞的翻譯，略有不同，台灣的名稱多為「正向心理學」，中國大陸多翻譯為「積極心理學」，而香港則以「正面心理動力」為名。就「正向心理學」為主題搜尋相關研究或文獻時，綜觀三地，台灣的研究似乎不及大陸、香港積極，是一門尚待探究的學問。本研究是以教育的觀點出發，因此所搜尋的正向心理學資料亦以與教育相關研究為主，以下依序闡述正向心理學目前的研究發展現況。本研究以 Positive Psychology 作「題名」搜尋相關研究資料。參見表 2-2-1:

表 2-2-1 正向心理學相關研究資料

論文名稱	研究者	研究方法	研究結果
激發心靈潛能—以正向心理學建構情藝教育課程之研究 (博士論文)	常雅珍 (2004)	觀察、問卷、訪談、文獻探討	以國小五年級學童作為實驗對象，於課程結束後，樂觀、正向情緒、正向意義、內在動機等正向心念明顯優於對照組。
大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係 (碩士論文)	李澄賢 (2004)	問卷分析	以大學生為對象，認為大學生普遍樂觀，女生樂觀信念與影響力均高於男生；樂觀與成績、情緒調節、求成取向、創造力皆呈正相關。
從消極走向積極 (碩士論文)	周濤 (2005)	文獻探討	屬於學術研究理論，對積極心理學的相關意涵進行思想探究。
積極心理學思想的理論研究 (博士論文)	任俊 (2006)	文獻探討	
積極心理學及其在教育實踐中的運用 (碩士論文)	乾潤梅 (2006)	文獻探討	從文獻中探究積極心理學的意涵，並論述落實於教育之方法。
青少年真實快樂測驗的發展暨以有目的活動增進快樂的研究 (碩士論文)	駱月絹 (2006)	問卷分析	以國高中生為實驗對象，於課程結束後，發現有目的的活動可以增進青少年真實的快樂，降低憂鬱，但效果非立即可見。
國小中高年級學童正向心理與生活適應之相關研究 (碩士論文)	謝璟婷 (2007)	問卷分析	瞭解國小中高年級學童正向心理及生活適應之現況，以及探討兩者之間的關係。
青少年運動員邁向巔峰成功心理特質模式之研究 (碩士論文)	林建宏 (2008)	問卷、訪談	有關傑出者的研究文獻指出，傑出人士均具有熱誠、創造力…等成功心理特質，本研究在探討青少年運動員邁向巔峰之成功心理特質模式。

資料來源：本研究整理。

從古至今就有許多有關：讚美、傾聽、協助、勇敢、積極、快樂、充滿自信、生命力、活力、愛、關懷、感恩、忠誠、興奮、美麗等等這些促進人類生活美好的研究與書籍，或是專門提倡心靈的書籍，如《心靈雞湯》…等。只是近幾年將其統整歸類於正向心理學這門學科，如《思考致富聖經》、《Secret 秘密》、《有錢人和你想的不一樣》…等書，都是有系統的教大家一套完整正向思考觀念邏輯與模式，期望在這不景氣的年代，能幫助到每一個人。目前僅有四本以正向心理學為主題的相關書籍。參見表 2-2-2:

### 正向心理學相關書籍 2-2-2

書名	作者	出版年、出版社	內文摘要
國小情藝教育課程： 正向心理學取向	常雅珍	2005 心理出版	該書作者期望運用故事、活動及內在對話等教育方式引導學童，能培養學童樂觀、正向情緒、正向意義，且能紓解情緒、陶冶心性，啟發內在價值觀，安頓心靈，點燃人生智慧的火花，激發心靈潛能。
情緒轉化：美學與正向心理學的饗宴	崔光宙與其他六位學者	2008 五南出版	該書作者群，認為感情和意志是培養健全人格、實踐人生價值不可或缺的重要成分，希望藉由擊亦較鬱的重要性，來告訴大家如何由消極負面情緒轉化為積極正面情緒。
正向心理學-生活、工作和教學的實用	江雪齡	2008 心理出版	該書作者除了提供西方學者的學理和研究，也引用老莊、佛禪和伊斯蘭以及基督的教義，讓讀者在工作、教學和生活中，能運用所長，實現自己生活目標，得到滿足和快樂的正向心理。
快樂軌跡：10 個正向心理學的生活智慧	區祥江	2009 突破出版	該書作者以正向心理學的研究為基礎，提出十項時間與人際關係的習慣，幫助讀者建立快樂的生活。

資料來源：本研究整理。

### 第三節 正向心理學內涵

為了讓人類邁向更美好的生活，東西方探討人類生活的正向要素與最佳機能已有一段長久歷史〈曾文志，2006b〉，如東方以孔子為尊的儒家思想中的「仁心之說」，在倫常、德理的道德通則下，強調「修身、治國、平天下」，由自身的內在修為，進而轉為影響他人邁向良善社會的動力；而西方亞里斯多德認為理性積極的生活可通往幸福之路，因此，人們應在理性思維下，發揮能力與才幹，才能使生活自然走向幸福、圓滿之康莊大道。

Seligman and Csikszentmihalyi (2000) 提出正向心理學是一門專注於心理健康而非心理疾病的想法，也運用實證的研究，最終目的在平衡以往傳統心理學過度注重病理的治療與研究，希望能帶出更多正向情緒、個人長處與美德的知識，幫助人們追求真實的快樂與美好的人生。

本節分成兩部分，第一部分主要陳述目前研究正向心理學大抵可分成三個重要層面即「正向主觀經驗」、「正向個體特質」和「正向群體組織」的內涵及彼此之相關性。第二部分由洪蘭(2003)《真實的快樂》，所提出建議個體之正向心理不可或缺的三大基石：「正向情緒」、「正向特質」、「正向組織」之概念。

## 壹、 正向心理學的相關概念

正向心理學研究範圍很廣，大抵可以分成「正向主觀經驗」、「正向個體特質」、「正向群體組織」三個層面進行研究〈Seligman and Csikszentmihalyi, 2000；苗元江、余嘉元，2003；曾文志，2006a；周嶽、石國興，2006；任俊，2006〉：

### 一、 正向主觀經驗層面：

〈一〉 **基本主張**：研究個體對待過去、現在和未來三個不同時間點發生的事件，凡涉及價值、主觀的正向情緒皆是。

〈二〉 **研究內涵**：對待過去的正向情緒方面，主要研究如滿足、滿意；對待現在的正向情緒方面，主要研究幸福、充盈、快樂、高興和福樂 (flow)；對待未來正向情緒，主要研究為希望、樂觀等。

〈三〉研究主流:正向情緒的研究又以能促進心理健康的「幸福感」、「快樂」兩者為研究為主流。「幸福感」是目前最大宗的研究領域，簡單的說，是個體對生活中發生的事件或因所處的環境而產生滿足的主觀體驗。Ryan and Deci (2001) 將幸福感分成「主觀幸福感」、「心理幸福感」兩部分，此後，多數學者以此進行探究：

### 1. 主觀幸福感〈Subjective Well-being，簡稱 SWB〉：

主觀幸福感源於「快樂論」〈Hedonism〉的哲學基礎，認為快樂就是幸福，可用生活滿意度高正向情緒多、負向緒少，做為測量的指標。曾文志〈2006c〉認為主觀幸福感可以被視為是一種測量個人與社會品質的指標。

### 2. 心理幸福感〈Psychological Well-being 簡稱 PWB〉：

源自於「幸福說」〈eudaimonic〉的哲學基礎，認為自我實現、生命有意義，才能擁有心理幸福感，可用自我接納、個人成長、生活目的、正向關係、情境的征服、獨立自主等六個向度作為測量指標〈苗元江，2003；曾文志，2006c〉。苗元江〈2003〉認為心理幸福感強調人的潛能實現，具體而言，重視正向的自尊、社會服務、生活目的、友好關係等是構成幸福感的核心要素。

部分學者認為，不論是主觀或心理的幸福感，都是一種主觀體驗，基本上都希望個體能在幸福感的圍繞下，建構健康心理，達到美好生活的境界，因此，認為主觀幸福感與心理幸福感本質上是一樣的，都可以用「主觀幸福感」通稱之（任俊，2006）。然而多數學者認為主觀幸福感與心理幸福感在概念上、研究取向上雖有重疊處，但實質上卻不盡相同。



## 二、 正向個體特質層面：

〈一〉 **基本主張**：研究個人正向人格特質，即較持久之行為型態、發展能力、創造潛能……等。欲培養正向特質，必須先增強個體的正向情緒體驗。

〈二〉 **研究內涵**：凡涉及正向人格特質，諸如愛、勇氣、堅毅、寬恕、人際關係、審美觀、創造力、對未來的意向、洞察力、智慧與才能均包含在內。

〈三〉 **研究主流**：「自我決定論」〈Self-determination Theory, SDT〉為該層面極為重要的一個研究領域。Ryan and Deci (2000) 從個體的本質，即內在動機出發，提出此一論點，認為人有「能力 (competence)」、「關係 (relatedness)」、「自主 (autonomy)」三種先天需要，若能得到滿足，則內在動機由然而生，因而得到幸福感、發揮潛能，甚至於促進社會良善的發展；反之，若無法滿足先天需要，則會引發負面的消極情緒，產生負面人格，可能成為社會的隱憂。

## 三、 正向群體組織層面：

〈一〉 **基本主張**：主要研究能建立有利於培育與發展人力潛能、美德等家庭、學校、社會等組織。

〈二〉 **研究內涵**：凡與群體或社會組織之正向發展、創造與維持之相關內涵，涉及公眾品質者皆是。如：發展公民美德、建構健康家庭或維持具有正向概念之校園環境、社區、社會等，舉凡責任、利他、關愛、現代性、文明、容忍力、禮儀、修養、職業道德、工作倫理皆屬之。

(三) **研究主流**:促使人類幸福的環境條件；社會關係、文化規範、能夠發展潛能的家庭對孩童或青少年的影響，皆主要的研究。如 William 等人，透過研究證實，孩童周圍環境和老師、朋友們有支持、同情或選擇等正向的氛圍，則孩童擁有良好的心理健康與人際關係之機會更高（陳洪霞，2006）。但此層面相較於正向主觀經驗、正向個體特質層面的研究而言，似乎數量較少，較為薄弱。

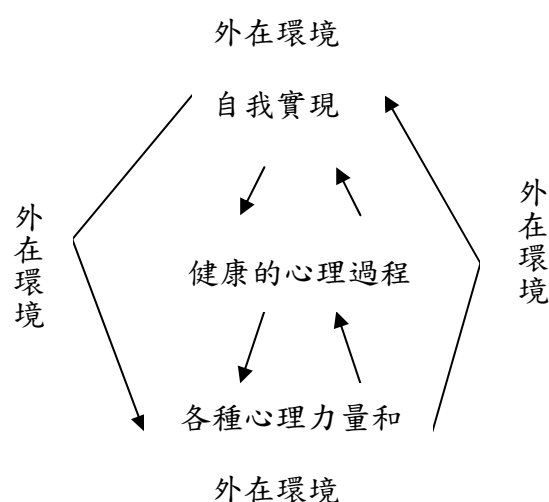
「對人們、群體與組織之繁榮或最佳化具有貢獻的條件與過程，都是正向心理學的範疇」（曾文志，2006b）。由上述得知，正向心理學所探討的範圍極廣，從個人經驗到個體行為，再跨到建構個體成長之各種群體組織之探究，此三者息息相關，因為，個人生活於群體組織中，個人的經驗會衍生出不同的行為，各種行為的發展會影響到社會組織，如此循環不息。

#### **四、正向心理學之正向主觀經驗、正向個體特質、正向群體組織三者的相互關係:**

崔景貴（2006）提出：當一個社會處於穩定和繁榮時期，這個社會就會特別關注優良品格、幸福、創造性和高質量的生活等個人層面和集體層面的積極品質，而對積極品質的自覺關注又會進一步促進社會的穩定、繁榮與富強，兩者相互促進，互為因果。

任俊（2006）引用了 Lopez and Snyder 等人所假設而發展出的正向心理的發展模型圖，藉以說明正向心理學要加強縱向方面的研究。圖 2-3-1 積極心理的發展模式，外圍代表者各種外在環境，在外在環境的環繞下，個體自我實現、健康的心理過程、各種心理力量和能力彼此影響、建構。積極心理的發展模式圖 2-3-1 如下：

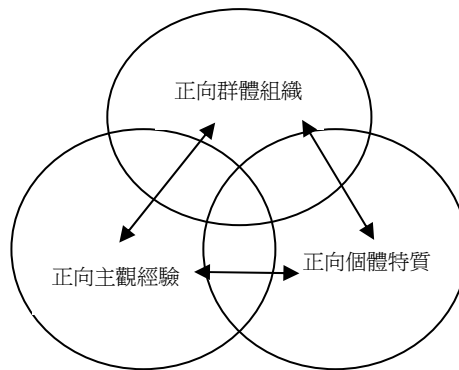
圖 2-3-1 積極心理的發展模式



資料來源：“當代積極心理學運動存在的幾個問題”，任俊、葉浩生，2006，心理科學進展。

乾潤梅（2006）也指出，正向心理學中有關人格特質的研究，是人的內在因素、外部行為與社會文化環境交互作用中得到發展。鑑於此，研究者以 Lopez & Snyder 的積極心理模型圖為基礎，勾勒出正向心理學的三大研究方向—正向主觀經驗、正向個體特質、正向群體組織之關係圖 2-3-2 如下：

圖 2-3-2 正向心理學三大研究層面關係圖



資料來源：陳明秀（2008）。Seligman 正向心理學進行國小綜合活動學習領域教科書之內容分析。

每一個圈代表著一個層次，因此，正向心理學的三大研究層面—正向主觀經驗、正向個體特質、正向群體組織，彼此獨立運作，卻也相互交集；每一個箭頭代表對另一層次的影響，正也意味著正向心理學三大研究層面，彼此相互影響，三者息息相關，缺一不可。

Seligman (2000) 指出了正向心理學是一門關注於正向主觀經驗、正向個體特質與正向群體組織之科學後，據此發展出正向情緒、正向特質、正向組織是建構個體正向心理的三大基石，以下將以專節分述之。

## 貳、 Seligman 提出正向心理學的三大基石

Seligman 提出正向心理學的主張後，陸續撰寫許多相關的論述，不論是期刊文章。其中《Learned Optimism》、《What You Can Change and What You Can't : The Complete Guide to Successful Self-Improvement》、《The Optimistic

Child》、《Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment》等四本由 Seligman 獨自或與人共同編撰，在國內已分別翻譯成《學習樂觀·樂觀學習》(洪蘭譯，1997)、《教孩子學習樂觀》(洪莉譯，1999)、《改變》(洪蘭譯，2000)、《真實的快樂》(洪蘭譯，2003)。

因《真實的快樂》出版於 2002，距今不過短短 5 年，且綜合 Seligman 之前的研究，本研究以《真實的快樂》為主軸，參考《學習樂觀·樂觀學習》、《教孩子學習樂觀》，並以其他相關文獻整理歸納 Seligman 正向心理學的概念。

Seligman 在《真實的快樂》一書中，提出將正向心理學分成三大基石：正向情緒 (Positive Emotion)、正向人格特質 (Positive Traits)、正向組織 (Positive Institute)，此三大基石相關性極大，正可謂牽一髮而動全身，研究者歸納整理後，分別陳述要義。

## 一、「正向情緒」(Positive Emotion)

Seligman 在《真實的快樂》所提出的正向情緒，基本上奠基於 Barbara Fredrickson 的正向情緒功能理論，Fredrickson 透過實驗，認為正向情緒在演化上有其目的：其一，擴展智慧、身體和社會的資源，增加受威脅或機會來臨時的貯備；其二，不論友情、愛情或是合作都容易成功；其三，開展心智，增加容忍度與創造力；其四：接受新的想法與新的經驗 (Seligman, 2002/2003)。

Fredrickson 更進一步與不同的研究者針對情緒進行不同的研究，提出正向情緒擴建理論 (the-broaden and build theory of positive emotions) 陳述正向情緒的特點 (引自常雅珍，2004)：

1. 擴大人類思考行動的技能 (Fredrickson and Branigan, 2001)。
2. 消除揮之不去的負面情緒 (Fredrickson and Levenson, 1998)。
3. 激發心理資源—堅毅性 (Tugade and Fredrickson, 2000)。
4. 建立心理資源，並針對增進情緒幸福感引發向上盤旋的力  
(Fredrickson and Joiner, 2000)。

人類各種正向情緒具有高度相關，體驗其中一種正向情緒，也能感受到其他的正向情緒。此外，正向情緒能增強個人瞬間的思想與行動力，並對引導自我思想與行動之心理資源影響長遠 (馬甜語, 2006)。Seligman 認為所有的情緒囊括感覺、感官、思考與行動的四種成份，當面臨不好的事件時，若情緒不能均衡回到正常的狀態，生活將會不平靜、不滿足、不快樂，而正向情緒可以使人從不同的角度思考事情，跳脫負面情緒的思考方式。

因此，Seligman 結合 Fredrickson 對正向情緒的看法，將不同的正向情緒分成使用於過去、現在與未來，若有任何一個時間點呈現負面情緒，將會讓生活失調，唯有學會使此三個時間點快樂延續的技巧，才能改變對過去的看法，對未來希望並經驗現在，將自己導向正向情緒，維持良好的心理品質，以下本研究將 Seligman 在《真實的快樂》一書中所提出之正向情緒論點，歸納並舉例如下：

## (一) 過去的正向情緒

Seligman (2002/2003) 認為過去發生的好事或壞事都會引發不同的情緒反應，若是能讓過去事件所引發的情緒進入滿足與愉快的境界，則生活將會是平靜美好的。因此，針對過去所有的情緒如何轉化成正向情緒，提出下列看法：

1. **包含情緒**: 滿意、滿足、驕傲、真誠，甚至怨恨、憤怒，端賴個人對過去事件的看法。

2. **提升的方法**: 對好事心存感激，將可以放大好處；對不好的事件學會寬恕、遺忘，則能釋放被壞事件抓住的力量。至於要如何寬恕，Seligman 在《真實的快樂》書中引用了寬恕心理學家 Everett Worthington 的「REACH」模式，步驟及內容，本研究整理於表 2-3-3:

表 2-3-3 「REACH」模式

步驟	說明
R--回憶 Recall	盡量客觀的回憶傷痛發生的過程。
E--同理心 Empathize	以對方的立場思考為何要傷害自己的理由。
A--利他 Altruistic	以過去做錯事曾被他人原諒的心態，心甘情願原諒對方。
C--允若 Commit	在大庭廣眾或是告知可信賴朋友或者透過媒介，如書信、日記寬恕對方。
H--保持 Hold	保持寬恕之心。

資料來源：本研究整理真實的快樂，Seligman 著（洪蘭譯），2003，台北：遠流。

Seligman (2002/2003) 認為，透過上述方法，可以增加過去記憶中好的記憶強度，使人感恩、學習寬恕，拆除過去痛苦記憶的保險絲，使之無法引爆，將能增加生活的滿意度。「感恩、寬恕」；「忘記不好的，想想好的，才能邁向未來」這與目前教育現場的教師們，希望教導學生面對事情發生所持有的態度著實相符。

## (二) 現在的正向情緒

研究者認為 Seligman (2002/2003) 所提出的「現在」的情緒或許用「當下」的情緒來代表會更加恰當。即事情發生時，當下立即產生的主觀感受。

### 1. 包含情緒

包含了愉悅與滿足感。其中，愉悅具有強烈的感官與情緒成分，即「原始的感覺」，透過感官刺激，不須思考，得到滿足、快樂，如吃到好吃的美食。至於，「滿足感」，是全心全意投入某事、幫助別人、完成了極具挑戰的任務……，過程不見得是快樂的、輕鬆的，而是在勞心勞力後，回憶時所帶來的正向情緒，其境界即 Csikszentmihalyi 所提的 flow 經驗，如辛苦爬山之後的因征服產生的滿足感。愉悅是暫時性的快樂，而福樂卻是建構未來心理資本的狀態。根據 Csikszentmihalyi 與同事採取「經驗取樣法」(Experience Sampling Method, ESM) 實驗後發現，高福樂的小孩，成年後生活會比較成功。

### 2. 提升方法

為了使快樂的生活可以維持，因此針對愉悅與滿足感的延續有以下的方式：



## (1) 愉悅 (Pleasure)

### a. 習慣化 (Habituation)

在生活中製造快樂，找出會讓自己快樂的原因，並把快樂平均分配於生活中。如：吃巧克力會感到快樂，不要一口氣吃掉一包，而是分散時間，一次吃兩片，且間隔時間越久越好。

### b. 鑑賞 (Savoring)

(a) 與人分享：與另一人分享自己所珍視的經驗。

(b) 建構記憶：臭過媒介，如一個紀念品，將當時情景深烙於記憶中。

(c) 自我恭賀：肯定自我的能力，期待被看重的一刻。

(d) 銳力觀察：集中注意力，細膩且銳利觀察。

(e) 全心吸收：心無雜念、全心投入所感受的事物中。

### c. 淨心 (Mindfulness)

心無旁騖、放鬆心靈、平靜思緒地觀察當下經驗，可藉由冥想、禪座來達到。

## (2) 滿足感 (Gratification)

如同亞里斯多德的快樂來自於做完高貴無私的行為後自然產生。指個體全心

全意投入某件事，不包括任何感覺，沒有自我意識，滿足感得自施展個人的長處於美德中。

### (三) 未來的正向情緒

#### 1. 包含情緒

信心、信任、自信、希望、樂觀。

#### 2. 提升方法

Seligman(2002/2003)指出個體對事件發生原因所產生的自我習慣性看法，稱為解釋型態 (Explanatory style)，共有永久性 (Permanence)、普遍性 (Pervasiveness)、個別性 (Personalization) 三種向度，要提升未來的正向情緒須反駁自我悲觀的想法，學習樂觀的解釋型態，本研究將整理歸納如下表 2-3-4:

表 2-3-4 悲觀與樂觀解釋型態的向度

向度	類別	樂觀	悲觀
永久性	永久性	好事是永久性原因，如人格特質、能力、「永遠會如此」等。例：被老師稱讚，是因為我本來能力就很強。	壞事是永久性的情況。 例：被老師責罵，是因為我的表現一直都很差勁。
	暫時性	壞事是暫時性的情況。 例：被老師責罵，是因為我今天表現不好。	好事是暫時性原因，如脾氣、努力、「偶而如此」等 例：被老師稱讚，是因為我今天比較努力。

普遍性	特定的	壞事是有特定的原因。 例：數學考不好，是因為我對應用題不太在行。	好事情是特定的原因。 例：同學找我打籃球，是因為少了一個人。
	一般的	好事是普遍的、一般性原因。 例：同學找我打籃球，是因為他們少了我就不會贏。	壞事是一般性的原因。 例：數學考不好，是因為我本來就很笨。
個別性	內再化	將好事的發生歸因於自己的能力或努力。 例：大隊接力會獲勝，是因為我跑步的速度很快。	壞事是永久的、普遍的「一般性自責」，認為永遠無法改變。 例：他不理我，是因為我本來就很惹人厭。
	外在化	將壞事視為是暫時的、特定的「行為性自責」，是可以改變的。 例：他不理我，是因為他最近交了壞朋友。	好事是外在化的原因，如他人帶來的或是環境造成。 如：大隊接力會獲勝，是因為隊友都跑得很快。

資料來源：本研究整理自教孩子學習樂觀，Seligman 著（洪莉譯），1999，台北：遠流。

樂觀、自信的孩子會將好事是為永久性、一般性，壞事視為暫時性、特定性；反之，悲觀、自卑的孩子會將好事視為暫時性、特定性，壞事使為永久性、一般性，且把所有的挫敗都內化怪罪於自己，好事都歸功於他人，遇到打擊容易沮喪甚至輕易放棄，只好失敗。

Seligman (1995, 1999) 認為樂觀的來源有四處：「基因、父母的悲觀、從父母或教練得來的悲觀性批評、征服和無助的經驗」，因此使得孩子的「自動思維」(Automatic Thoughts) 傾向負面，因而帶來悲傷、焦慮、憤怒……等負面情緒。Seligman 為教導孩子樂觀思維，在賓州預防計畫中對於學習樂觀，提出四項基本認知技能；其一，捕捉思維感覺最難過的時候，學著指認閃過腦海裡的念頭；其二，對自動思維評估是否正確；其三，壞事發生時，找出「更正確的解釋」來解釋自己的自動思維；最後，學會「化解災難化的思維」。

為了要消弭悲觀，建立樂觀解釋型態的模式，Seligman 以 Albert Ellis and Aaron Beck 共同建立的認知治療，所發展出的「ABC 模式」為基礎，進一步完成「ABCDE」模式。參見表 2-3-5:

表 2-3-5 「ABCDE」模式

步驟因素	釋義	舉例
A (Adversity) 不愉快事件	可能為任何不愉快的負面事件。	今天莉莉借我一本她最喜歡的故事書，結果我竟然弄丟了。
B (Belief) 念頭	對不幸事件的看法與解釋。	莉莉一定會非常生氣，甚至告訴其他同學：我很粗心，以後不要借我任何東西，也有可能會聯合和我們都很要好的婷婷和小宜不要理我。
C (Consequence) 後果	因對不幸事件的想法所導致的感覺與行為。	我真的是很糟糕的人，明天我不想去學校了！
D (Disputation) 反駁	反對自己念頭的辯論。	好吧！我真的粗心，但我不是故意的。我會真心的向莉莉道歉，也許莉莉知道了不會生氣，反而會原諒我；我可以用零用錢買一本一樣的書還給她；或者請莉莉到我家挑一本她喜歡的故事書。
E (Energization) 激勵	反駁後精神上的行為與行為上的後果。	雖然我還是覺得很難過，但是，我還是得完成今天的功課，明天去學校好好的跟莉莉道歉。

資料來源：本研究整理自真實的快樂，Seligman 著（洪蘭譯），2003，台北：遠流。

本研究整理歸納並舉出教學實力的上述表格中所提到的，「反駁」須是務實的思想，非空虛的、吹噓的正面思維，所以反駁又可分成四個步驟（Seligman，1990，1997）：

1. **蒐集證據**:發現悲觀想法後，根據事實，開始思考可以支持自己的有利證據，逐項列出，並考慮雙面的可能性。

2. **做出選擇**: 盡量從所有可能的解釋中，運用證據評估出最有可能的原因。
3. **化解災難**: 謹慎、仔細的實際評估引起不愉快事件的所有可能發生情況。即分別思考可能發生最壞的、最好的、最有可能出現的狀況及處理方式。
4. **發展反駁計畫**: 根據上述的思考原因，打造計畫，增加反駁有效的可能性。

## 二、「正向人格特質」(Positive Traits)

長處與美德屬於正向人格特質，可帶來好的感覺與滿足。正向的感覺來自於長處與美德，唯有發掘長處，於生活中落實，才能建立美德，讓社會更加美好。

Seligman and Peterson 讀了東西方史哲、宗教教義等，歸納出六種美德及二十四項可以發揮六項美德的長處，提出長處與美德非恣意選擇，須符合個人心理層面的特質，在不同情境與長久的觀察中都存在；且須本身就有價值，常帶來好的後果；同時也應是隨處可見的，在任何文化都受到推崇。以下將 Seligman 於《真實的快樂》一書中出現的六種美德與二十四項長處之內涵條列於表 2-3-6:

表 2-3-6 六種美德與二十四項長處

美德	長處
智慧與知識	1 好奇心／對世界的興趣 2 喜好學習 3 判斷力／判斷性思考／開放胸襟 4 原創立／實用智慧／街頭智慧（普通常識） 5 社會智慧／個人智慧／情緒智慧 6 觀點見解
勇氣	7 勇敢與英武 8 毅力／勤勞／勤勉 9 正直／真誠／誠實

人道慈愛	10 仁慈與慷慨 11 愛與被愛
正義	12 公民精神／責任／團隊精神／忠誠 13 公平與公正 14 領導能力
修養	15 自我控制 16 謹慎／小心 17 謙虛
心靈超越	18 對美和卓越的欣賞 19 感恩 20 希望／樂觀／對未來充滿期望 21 心靈上／有目標的／信仰／宗教的 22 寬恕與慈悲 23 幽默與好玩 24 熱忱／熱情／熱衷

資料來源：本研究整理自真實的快樂，Seligman 著（洪蘭譯），2003，台北：遠流。

從上述六項美德與二十四項人格特質中，不難發現，網羅人類生存發展所必備的重要條件。若個體能具備部份特質，發揮並落實於生活中，相信定能享有美好的生活。教師能因材施教，培養、鼓勵學童發覺並發揮個人正向特質，孩童在成長的過程中亦能體會更多正向情緒，建構美好的生活。

然而，《真實的快樂》一書，所列之六種美德與二十四項長處的分類與 Seligman 和 Peterson 於 2004 年出版了《人格特質中的長處與美得分級手冊》的英文內容，實質上有些不同，本研究將於第四節針對 Seligman 在 2004 年修正過後的正向人格特質中六種美德與二十四項長處內涵再行詳述。

### 三、「正向組織」(Positive Institute)

「正向組織」內容包含了正向組織環境的發展、創造與維持(曾文志,2006a)。舉凡民主社會、廣泛的道德價值、家庭的健全支持、校園建立正向思維的活動等,都是可以發揮長處、建立美德的組織。當學童受到環境組織的支持力度越強,則正面的人格特質更堅固。藉由工作、家庭、社會的參與付出,正向情緒才能落實於生活各層面中(蕭文,2005)。

#### (一)能培養正向情緒、正向特質的家庭組織

教養孩子最快樂的是建構他們正面的情緒與人格特質,而非化解他們的負向情緒,消除負向人格特質。而且培養孩童的正向情緒應進而發展出個人的特長與美德。因此,在家庭環境中,Seligman(2002,2003)提出三項培養正向情緒的思維:

1. 正向情緒增廣非建構孩子智慧的、社會的和身體的資源,使孩童長大後可以提取使用。
2. 鼓勵孩子的正向情緒,可以開啟其正向情緒的向上提升。
3. 孩子的正像人格特質像他的父親特質一樣的真实。

因此,若是父母能正確的建構孩童的正向情緒,會讓孩童擁有正向的思維、肯定自我、發揮長處、自我負責、有安全感,對未來的期待。自然能期許孩童在成長的過程,即使遇到挫敗也不會輕易的放棄或容易產出「習得的無助感」,自我建構美好的生活,當然指日可待。

## (二)能培養正向情緒、正向人格特質的校園環境

學校教育若是存在著鼓勵學童被動或是悲觀的信念，將導致學童學習與生活適應習慣被動的，主動進取的態度將鮮少出現。Larson (2000) 的研究結果顯示，自主發展的環境脈絡應建構學生具有自發性的活動，如社團、參與藝術或運動等，如此可以學習到新的操作語言，強化自我學習。

## (三)能培養正向情緒、正向特質的社會氛圍

Seligman 的正向心理學認為個體發展與經驗情緒都是從環境中獲得，環境對人的影響很深。良好的社會互動關係，正向的文化規範對個體的能力與發展潛力具有莫大的支持強度。正向心理學更應綜合考察正向情緒、正向特質與正向或非正向識環境的關係(陳洪霞，2006)，如此才能在正面群體組織的氛圍下，真正促成個體正向情緒、正向特質之發展。

# 第四節 正向人格特質

## 壹、正向人格特質的起源

Seligman 和研究團隊在十多年系統性的研究「快樂」主題時，發現擁有樂觀、勇敢、慈愛、感恩……等正向人格特質的人都與快樂有關，且這些正向特值亦是許多古代的神學家、哲學家、道德家所崇尚的美德(何家齊，2007)。於是 Seligman 和 Peterson 認為好的人格特質是可以培養的，也覺得需要一份具有概念且有實驗為依據的工具才能做為製作和評估的干涉，因而著手正向人格特質分類，即所謂的 (Values in Action Classification of Strengths)，簡稱 (VIA-CS)。而



分類的標準，在《人格特質中的長處與美得分及手冊》中，提到 10 項準則，後來 Seligman 等人在 2005 所發表的〈Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions〉一文中，多增添兩項，共計 12 項，分述於下：普遍性 (Ubiquity) - 普遍被各文化認同的；實現個人抱負 (Fulfilling) - 促成個體實現個人抱負、滿意、幸福；道德上的價值 (Morally valued) - 有其本身所屬社會的價值意義；不削弱其他 (Does not diminish other) - 能被他人讚嘆而非忌妒；未履行的對立 (Non felicitous opposite) - 有明顯的反義是否定的；特質性 (Trait like) - 一個體的差異具有相對穩定性；可測量 (Measurable) - 一個體的差異可被成功的測量；獨特性 (Distinctiveness) - 不論是概念上或經驗上和其他人格特質都不相同；典範 (Paragons) - 在一些個體上有顯著的具體呈現；天才 (Prodigies) - 在一些小孩和青少年身上都可表現出來；制度 (Institutions) - 及社會上的行為和個種儀式所要培養的目標。

根據上述準則，Peterson and Seligman 及該書的作者群，廣泛搜羅世界上各個重要歷史文化，如中國以孔子 (Confucius) 為代表人物的儒家 (Confucianism) 思想、老子 (Lao-tzu) 為代表的道家 (Taoist) 思想；西方受柏拉圖 (Plato)、蘇格拉底 (Socrates)、亞里斯多德 (Aristotli) 所影響的雅典 (Athenian) 文化；猶太教與基督教 (Judeo-Christian)；以穆罕默德 (Muhammad) 為代表得伊斯蘭教 (Islamic)；南亞地區 (South Asia) 的印度教 (Hindu) 佛教 (Buddhist) 綜觀上述文獻資料後，找出各個文化所重視的美德特質，另外也參考心理學領域中的翹楚，如 Thorandike、Erikson、Maslow、Kohlberg……等人的理論，從中歸納出六種美德與二十四項長處。曾文志於 2007 年將之翻譯於下表 2-4-1:

表 2-4-1 簡述正向人格特質—六種美德與二十四項長處內涵

一、智慧與知識：獲得與運用知識所需具備的長處	
1. 創造力 (獨創、巧思)	以新奇而附有成效的方式來想事情與做事情，涵蓋卻不限於藝術方面的成就。

2. 好奇心(興趣、追求新奇、開放經驗)	為了體驗而對所見所聞抱持興趣；著迷於尋找課題與論題；探索與發現。
3. 敞開心智(判斷力、批判思考)	對事情思考透徹，並從所有角度加以檢視；不會匆匆做出結論；能夠根據證據改變一個人的意念；公正地考慮所有證據。
4. 好學向上	不管是在私人方面或正規上，都能掌握新的技能、課題與知識；與好奇心明顯有關，不過比好奇心更進一步傾向有系統地增加個人知識。
5. 明察事理(明智)	能夠提供別人明智的忠告；擁有看待世界的方式對個人與其他人們而言均是合理的。
<b>二、勇氣：需要意志的鍛鍊，以面臨敵對而達成目標的外在或內在之情緒長處</b>	
6. 勇敢無畏(英勇)	對於威脅、挑戰、艱難或痛苦，不會退縮畏怯；即使有反對意見也會為正義而發聲；縱令不受歡迎也會依信念行事；涵蓋卻不限於體能上的膽大。
7. 堅持(堅忍不拔、勤勉)	有始有終地做完；不怕阻礙地堅持既定的行動路線；在達成任務中獲得樂趣。
8. 正直(真實、誠實)	不僅實話實說，且由衷呈現自我，並以真誠的方式來表現；不虛偽做作；為自己的感覺與行為負責。
9. 熱忱(熱心、熱情、有活力、有幹勁)	以旺盛活力推動生命；做事不半途而廢或不用心；生活方式具有冒險精神；感覺充滿活力與行動力。
<b>三、人道慈愛：關照與扶助他人的人際長處</b>	
10. 愛	珍視與他人的親近關係；尤其重視內含互相分享與關愛的關係；會去接近人們。
11. 仁慈(寬宏、扶育、照顧、憐憫、愛他、友好)	對他人伸出援手與做出善舉；幫助他人；照顧他人。
12. 社會智能(情緒智商、個人智慧)	悉知他人與自己的動機和感覺；懂得不同社會場合有何言行舉止才能恰如其分；明白什麼可以影響人們。
<b>四、正義：構成健康社區生活基礎的公民長處</b>	
13. 公民職責(社會責任、忠誠、協力配合)	善盡作為一個團體成員的職責；盡本分。
14. 公平	基於公平正義，對所有人一視同仁；不讓人覺得對別人偏心；給予每個人公平的機會。
15. 領導能力	鼓勵自己所屬的團體以完成任務，同時維持團體之內的良好關係；安排團體活動並觀看他們的發展。
<b>五、修養：免於踰越的長處</b>	
16. 寬恕與慈悲	原諒做錯事的人；接受他人的缺點；給人自新的機會；不報復。

17. 謙卑自牧	讓自己的成就來證明自己；不強出風頭；常與人相較，不會把自己看得更特別。
18. 謹慎行事	小心做出個人的選擇；不冒過度的風險；不說或不做稍後會後悔的事。
19. 自我調節 (自我控制)	規範個人的感受與行為；遵守紀律；控制個人慾望與情緒。
<b>六、心靈的超越:鍛造寰宇相連與提供意義的長處</b>	
20. 美與優點的欣賞 (敬畏、驚嘆、推崇)	察覺與欣賞自然、藝術、數學、科學，乃至於日常經驗等生活中各個領域之美、卓絕與才能的表現。
21. 感恩	明白與感謝好事發生；花工夫去表達感謝。
22. 希望 (樂觀、心向未來、未來導向)	期待未來會更好並透過努力去達成；相信會有好的未來。
23. 幽默	喜歡歡笑與逗趣；帶給大家歡笑；看事情的光明面；舒緩分圍。
24. 虔心 (虔誠、篤信、有意志)	一致信奉寰宇世界之更高層的目的與意義；明白在更大體系之中個人安身立命之處；信奉能夠塑造品行與提供安適的生活意義。

資料來源:曾文志(2007)。

## 貳、正向人格特質的內涵

本研究根據《人格特質中的長處與美德分級》書中提及六種美德與二十四項長處之內涵，再搭配 Seligman 的真實的快樂網站 13 中所提供之正向特質評量表，加以整理，呈現如下：

### 一、智慧與知識 Wisdom and Knowledge

此項美德包含獲得與運用知識所需具備的長處，同時也可能是領導各項受哲學影響而產生的其他五項美德的重要因子，因此被定位為「認知的長處」。

此處指稱的「智慧」並僅指智商 (IQ)、學術成就、閱讀量、習得真相或出席演講等獲得知識的方法，而是顯露出個體在生活中各種情境中獲得或使用知識時，所引發的好奇、創造、判斷、知識、技能等能力之建構，甚至於對他人具有洞察力的建議……等，亦包含其中。「智慧」本身屬於一種超凡的智能形式，與具有實質內容的各種知識相較並不那麼容易獲得，若能運用在正向的方面，只要擁有好奇心、創造力、敞開心智、喜好學習、明察事理等，其中一、兩項長處，便可稱之具有「智慧」美德的個體。五項長處之內涵逐一說明於下：

### (一) 創造力 Creativity

所謂的「創造力」(獨創、巧思)，指的是有能力以新奇且富有成效的想法解決生活中各式各樣的問題。具有創造力的長處，除了不論行為或想法是新奇的、不普通的、令人驚訝的之外，必須也是能對他人或自己的生命有正向的貢獻。

### (二) 好奇心 Curiosity

每個人都會有好奇的時刻，但有深度與廣度的不同。一個具有「好奇心」(興趣、追求新奇、開放經驗)長處的人，對於各領域的知識和經驗總是能持正向且好奇、有興趣、尋找新奇和開放的經驗等態度，積極的參與，進而探索、發現其中的奧妙。當然，此處的好奇心必須是運用在正向的事物上。

### (三) 敞開心智 Open-mindedness

個體具有「敞開心智」(判斷力、批判思考)這項長處，在思考上，不會是猶豫不決、放任的，其程度也不會只停留在如「紅燈停，綠燈行」這種反射性思

考上，而是當個體面對困難時，會以開放的胸懷，觀察、接納新事物，即使這些事物可能已經悖離眾人習以為常的信念、計劃或目標；具有敞開心智的個體也樂於積極尋求各項合適的、複雜的證據，會從各種角度公平的考慮所有證據，能夠變通，且有勇氣反思；他們不會妄下結論，會根據證據與利益考量，仔細的評估情況。

#### （四）喜好學習 Love of Learning

人們普遍擁有「喜好學習」的特質，尤其在孩童身上最為明顯。當個體含有該項長處時，不論各種領域，只要是正面的，他們都願意花時間且愛好學習，這種熱切可求能獲得新的知識、精熟新的技能的態度與精神，便是一種正向學習動機的展現，此外，即使在學習的過程中遇到挫折困難，具有「喜好學習」特質的個體亦會想辦法克服。

「喜好學習」與「好奇心」這兩項長處的內涵很相近，但「喜好學習」的層次更勝於好奇心，因其不只是有興趣探求或發現各領域的奧妙，而是強調能更有系統的增加個人的知識或建立一套精熟的技能。

#### （五）明察事理 Perspective

具有此項長處的個體，相當有洞察力，能指出事情演變的趨勢、策略或給予建議，引導事情往更好、更正確的方向發展；這樣的個體並不僅僅只是聚集所有的資訊而已，而是能結合已獲得的知識、經驗或常識，針對自己或他人的問題或需求，對整體的情勢做出正確的判斷，給予不同理論或方法上處理的明智建議。

## 二、勇氣 courage

談起勇氣，很多人立刻聯想到的多半是外在的、身體上的勇敢，如士兵在戰場上作戰時，所表現的英勇行徑。然此處所指的勇氣，不僅僅只是外在行為所表現出來的勇敢，更包含了認知、情緒、動機、決定等內在思維的勇敢。Cicero's 曾說：「勇氣是長時間審慎面對危險和行為。」；Comte-Sponville 亦說：「不論是我們自己或其他人，只要沒有勇氣，就無法堅持對抗最壞的情況。」（引自 Peterson and Seligman, 2004, p. 36）。所以說勇氣是普遍存在也是不可或缺的。

因之，書中將勇氣定義為「鍛鍊個體的意志，即個體面對生活中的對抗、抵制、敵對或是為了達成目標時，所引發的內外之情緒長處。」茲將勇氣所包含之四項長處內涵，分述於下：

### （一）勇敢 Bravery

歷史上多數的文化所稱之「勇敢」（英勇），大多與身體上的勇敢有關，如士兵在沙場上奮勇作戰，就是一種「勇敢」的表現。本長處所謂的「勇敢」，包含了身心兩部份，對於對的、正義的、具有道德的事情，不論是面臨威脅、挑戰、艱難或痛苦，都能努力克服，不會有所退卻，然而此處所指的「勇敢」並非莽撞行事，而是在了解風險和認可行動的後果之後，明瞭即使會面對反抗、不受眾人歡迎依然能不計後果、義無反顧自願的依信念行事。此外，能面對疾病或死亡等威脅到身體健康的恐懼，也可稱為「勇敢」。

## (二) 堅持 Persistence

即使在惡意妨礙、重重困難或挫折下，仍然可以有始有終，自願的持續執行正向的目標或任務，且能在達成的過程中得到樂趣，這種努力不懈的精神就是展現了「堅持」(堅忍不拔、勤奮的)此項長處。

## (三) 正直 Integrity

擁有「正直」(真實、誠實)長處的個體，言行舉止自有一套支持道德標準的原則，即使這些標準是不受人歡迎的。具備這項長處的個體，平時除了不說謊、真誠的表現自己，給人不虛偽做作、言行一致、說到做到的感覺以外，也能真誠的對待他人，誠實面對自我內在想法、情緒、道德價值等，更能對自己的感覺和行為負責任。

## (四) 熱忱 Vitality

當我們感覺某人無論做什麼事，都能懷著興奮的心情，隨時隨地充滿活力、熱情有勁、精力充沛的樣子，就可說此人具有「熱忱」(熱心、熱情、有活力、有幹勁)的長處。因為這樣的個體，總是能以旺盛的活力去推動生命，具有強烈的行動力；做事不會半途而廢或不夠用心；將生命視為一場歷險，抱持著人生好像隨時隨地在冒險般有趣的信念。

### 三、人道慈愛 Humanity

在心理學的範疇內，此美德像是一種將利益拋諸腦後而表現出無私的情懷或支持社會行為的情況。擁有人道慈愛美德的人，在生活中表現出的行為可能會是令人欽佩的支持、同理心、同情心等。簡而言之，此美德所包含的長處，明顯表現在一對一的關懷關係上，可定義為「關照與扶助他人的人際長處」。

#### (一) 愛 Love

「愛」這項長處，包含了被愛與愛人的能力，其範圍在於與自己較為親近的關係上，是一種親密的、重視回饋的、彼此照料的正向互動互惠關係，如親情、友誼、戀情或夥伴、同事之間的情誼等。據有「愛」的人，會珍視與他人親近的關係，施予他人關懷、同情、照顧，重視相互分享，並能接納他人，也願意在親近關係中，給予承諾並願意犧牲自我的利益。

#### (二) 仁慈 Kindness

此項長處的範圍超越了親近關係，將小愛化為大愛，散播在其他人身。一個「仁慈」（寬宏大量、撫育、照顧、同情、憐憫、友好）的個體，能夠關心他人的福祉，不論他人遇到大大小小的困難時，能伸出援手，做出善心舉動，也願意犧牲時間、金錢、體力，不求回報、無條件的提供關懷與協助。

#### (三) 社會智能 Social intelligence

「社會智能」此項長處，包含了目前坊間所談論的（情緒智商（EQ）、個人



智能)，即所謂的人際關係。具備社會智能的個體，有能力也願意感知他人的情緒、動機，與「同理心」的意思相似，能理解他人進而尊重他人；面對不同的場合能出現合宜的行為，即所謂的「應對進退得體」；此外，也能了解自我的感受、動機、情緒，或自我評價；亦能善用社會智能，說服、協助他人共同達成合作的目的。

#### 四、正義 Justice

「正義」被視為較廣泛的人際關係，關乎個體存在的家庭、班級、社團、學校、社區、社會、國家……等皆是團體的範圍，是一種個體對群體的關係，即一對多的概念，包含了「公民職責（社會責任、忠誠、協力配合）；公平；領導能力」等三項長處，若能落實其中之一，便能將所屬的團體帶往更好的方向。因此，被定義為「構成健康社區生活基礎的公民長處」。

##### （一）公民職責 Citizenship

「公民職責」包含了公民的權利與義務，擁有此項長處的個體，也應有（社會責任、忠誠與協力配合）等信念。只要是與自己有關的團體，小自家庭、班級，大至學校、社區、社會、國家，只要具備公民職責長處的個體，都會有強烈的義務感、責任感，除了遵守團體規範，懂得分工合作、對團體忠誠之外，也希望能盡心盡力做好份內的工作，為團體帶往好的發展方向而努力。

##### （二）公平 Fairness

不會因為個人因素，對他人有偏差的判斷或對待；能堅持信念，不論親疏，

一視同仁；給予每個人公平的機會，都是「公平」此一長處的表現。這樣的個體，不會給人偏心的感覺，即使損及自己的利益，也不會想去欺騙或利用他人，認為每個人都應該是平等的，應給予同等的尊重與對待。

### (三) 領導能力 Leadership

小從班級幹部、大自國家領導者，都能看出其「領導能力」的展現。一個具備「領導能力」長處的個體，在籌劃和實踐任務的表現上會相當良好，在達成任務的過程中，除了讓每位組員對該團隊有歸屬感，並努力維持團體中的和諧外，亦能夠鼓勵、協助組員有效率的完成工作。

## 五、修養 Temperance

Temperance 原意為節制、禁慾、適度之意，曾文志將之翻譯成修養，視為免於踰越的長處，是一種控制行為或思維毫無節制的美德。在心理學中，temperance 被視為自我功效或自我控制，是一種習得的能力，不需任何外力，便能監控或管理個人的情緒、動機與行為。

此美德所包含的長處可以保護個體對抗各種負面的事件或心態，如寬容可以對抗憎恨；謙遜可以對抗傲慢自大；審慎可以避免危險，抵抗負面的短暫歡愉；自我控制則能控制各種極度的不穩定情緒。因此，若能培養個體具備上述長處，則能提高生產力和促進成功的發生。

## (一) 寬恕與慈悲 Forgiveness and Mercy

不因害怕、羞怯、威脅、罪惡、放任等外在的負向因素，而是內在的正向反應，如寬容、厚道等胸懷，讓個體自發性的原諒了傷害或冒犯自己的人，如此便具有「寬恕與慈悲」的長處。這樣的個體，除了能原諒他人對自己的過錯外，也能接納他人的缺點，給人自新的機會，沒有報復的心態。

## (二) 謙卑自牧 Humility / Modesty

為人處事謙和退讓，以修養自我的德性，這樣的個體，不會妄自菲薄，而是會持平的看待自己，不自吹自擂，不驕矜自大，不會強出鋒頭，不希望引起大眾的注意，也不會自我誇耀過去或目前的成就，更願意承認錯誤與缺點或知識的缺口或限制，同時也會將成功或成就歸功於他人或幸運降臨。

## (三) 審慎 Prudence

從一個「審慎」的個體身上，看不到口不擇言或是行事魯莽的情形出現。謹言慎行這個語詞正是最佳寫照。他們不會因為表面的短暫歡愉而犧牲長期且實質的目標，反而會小心翼翼的做好整體的、細節性的評估，同時反覆思量未來行動的過程、後果或可能付出的代價，最後才在深思熟慮後做出的不會招致後悔決定或說出令自己後悔的言論。

## (四) 自制 Self-regulation

當個體能夠秉持著道德的標準、遵守團體的紀律，竭力的控制自我思想、情

緒、衝動、慾望或外在的行為，不以自我的私利為優先，讓行為能夠合乎於社會的規範，進而使自己或他人過著節制、適當的生活，便是名符其實擁有「自制」也可稱為自律的長處。

## 六、心靈的超越 Transcendence

「Transcendence」是一種超越人類知識的力量。在康德哲學中，被翻譯成「超越經驗與知識的」，而就宗教立場而言，可視為「超越宇宙的」。書中定義為「信仰—有較大的意義或目的，更勝於自我，以作為對更高的事情的連結」，曾文志教將之翻譯成「鍛造寰宇相連與提供意義的長處」。

然而，Transcendence 並非只有宗教信仰或神靈崇拜的意義而已，Peterson 和 Seligman 更將此美德的層次提高，遠遠超越以達到培養個體外在的正向人格特質為主的另外五種美德，而是希望透過「欣賞各式各樣的美或優點、感恩、幽默、希望、靈性（虔心）」等長處，提醒人類覺察自身渺小，同時覺知人類存在有其人生價值，培養個體在寰宇中超越自我，讓生命更添意義與目的。

### （一）美與優點的欣賞 Appreciation of beauty and excellence

「時間就該浪費在美好的事物上」，這句經典，恰好貼切的表達「美與優點的欣賞」此項長處的概念。藝術大師羅丹說：「美，到處都有，對於我們的眼睛，不是缺少美，而是缺少發現」。擁有此項長處的個體，面對生活中的事物，容易感到有樂趣而感動，這樣的悸動有可能是（敬畏、驚嘆）甚至是推崇，不一定會表現出來。他們往往能夠覺察與欣賞生命中、生活中各式各樣的人、事、物之美妙或卓越之處，例如：物質之美、技能或天賦、道德美德……等。

## (二) 感恩 Gratitude

當收到禮物、受到協助、聽到讚美、感受好意時，心中會升起一股溫暖的感覺，懂得回饋他人，表達謝意。除了物質的感恩與表達謝意外，擁有此項長處的個體也懂得感激上蒼，不會把降臨於身上的好事視為理所當然，即使發生不好的事情，也會找到理由感謝。若是懂得感恩，將能增強個體的幸福感，並可能對社會提供相當的利益。

## (三) 希望 Hope

對未來有信心、有藍圖；相信未來掌握在自己的手中；對未來發生的事能抱持著正面的期待；關注於事情的光明面；設定目標後，即使遇到挑戰或困難，仍然相信會克服困難，並努力的希望目標會實現。符合上述特質的個體，便具備了「希望」（樂觀、前瞻性、未來導向）的長處。

## (四) 幽默 Humor

充滿「幽默」的人，會具有令自己開心和逗人發笑的核心特質，而是面對各種情況能隨時隨地像孩子般具有童心，保持愉悅，從中發現好玩之處。幽默感，係指從人們內在產生，衍生到外在言語、行為舉止上會令人發笑、愉悅的一種個人特質，除了能影響到與他人相處互動狀況外，也與個體是否能從正面的角度看待生活事物有關（陳淑蓉，2003）。這樣的人，認為替別人帶來歡笑是相當重要的，因此，遇到嚴肅或沉悶的場面，會試圖讓氣氛變得輕鬆、歡愉；這樣的人，也會盡量的看事情的輕鬆的一面。

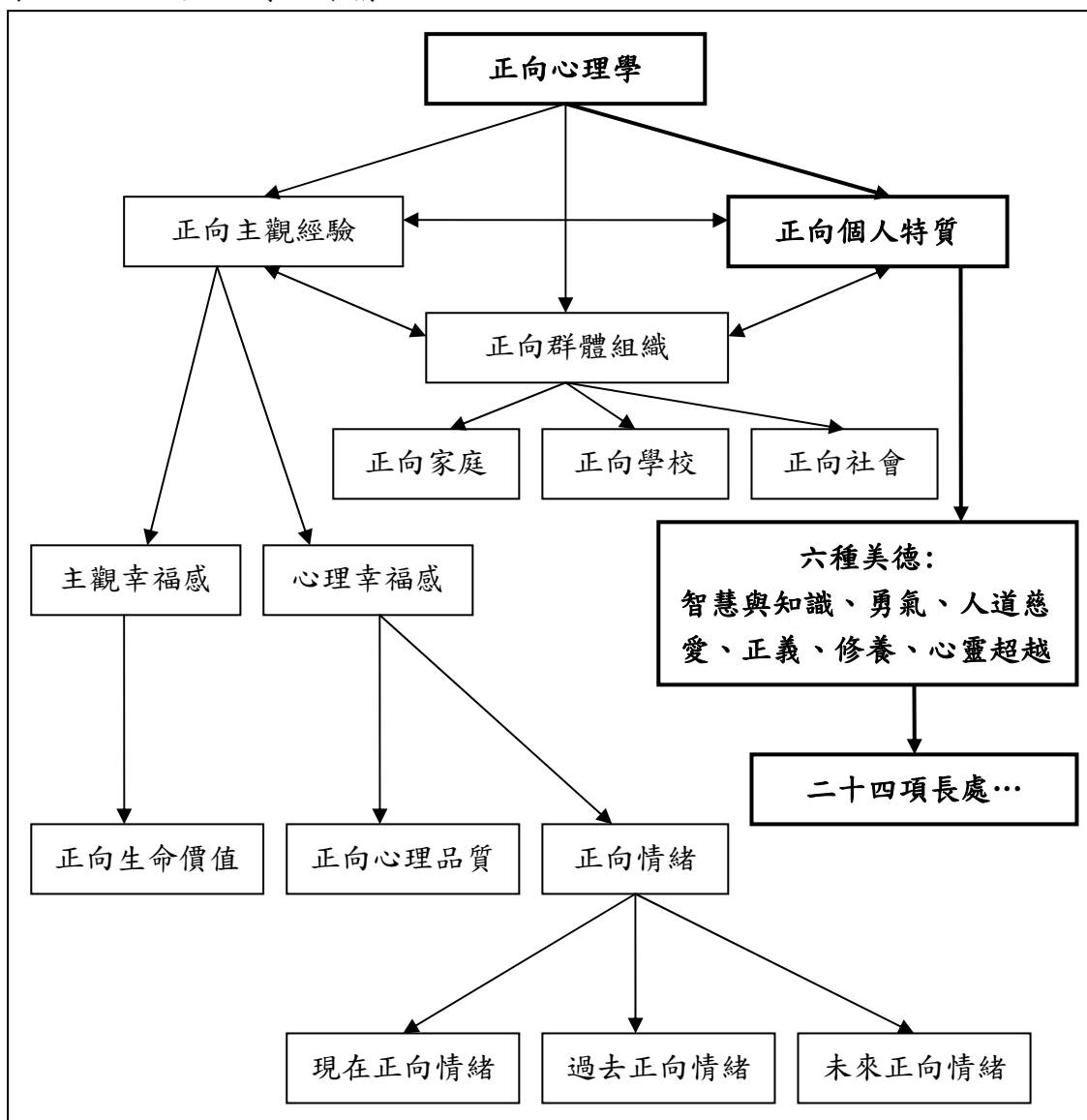
## (五) 虔心 Spirituality

就字義上來看，Spirituality 可被視為宗教或是靈性的領域，但兩者皆以追尋生命的意義和美德為目的。所以，廣義而言，擁有「虔心」(虔敬、篤信、有意志)的個體，相信有超越人類的神聖力量存在，認為人生有目的，願意超越自身，從更大的意義中去尋找生命的意義，因此，對崇高的人生目標、宇宙的意義有著強烈與貫徹的信念；明白自我在大環境中的安身立命之處；希望信念能夠塑造品行、提供慰藉，進而得到安逸舒適的生活意義。都可稱之擁有虔心的特質。

## 第五節 正向心理學之架構

綜合前四節之文獻探討，本研究整理出正向心理學之架構，彙整如下：

表 2-5-1 正向心理學之架構



資料來源：本研究整。

## 第六節 正向心智模式

### 一、心智模式之定義

心智模式這個名詞是由蘇格蘭心理學家Kenneth Craik在1940年代創造出來的。在認知科學中，心智模式是指在個人的成長過程中，一些日常生活的事件逐漸在心理版圖上烙下刻痕，形成我們對事物的觀點、對事件的模式，這就是認知科學界所稱的心智模式。因為這些「想法」存在我們的心中，影響我們的行為，所以稱之為「心智」；而我們由過去的經驗來架構這一切，並將形成我們看事情的角度，不易察覺、也不易改變，故稱之為「模式」(O' Connor and McDermot, 1997; 林振春, 2000)。心智模式理論發展至今，已有許多學者提出不同的定義，彙整內容如下：

表 2-7-1 心智模式理論定義

學者	定義
Kenneth Craik (1943)	心智模式是一種動態的表徵或是對世界的模擬，人類會把外來的事件自動轉譯成為內在的模式，並藉由操弄符號表徵來進行推理，人們可以經由這些符號表徵來產生行動，或察覺到這些符號與外在世界的一致性(Johnson-Laird, 1983)。
Johnson-Laird (1983)	心智模式代表著事物的狀態，扮演著直接表徵或類比的角色，其結構反映了世上事物的相關狀態。
Vosniadou and Brewer (1992)	心智模式是為了回答問題，解決疑問或是處理某種狀態所產生的一種動態結構，其源自於概念結構，並受其限制。
Holyoak and Thagard (1995)	人們藉由形成心智模式而以適當方式來表徵外在世界的內在結構，並可做出預測。



Gilbert and Rutherford (1998)	心智模式是一個在功能性上會發展的系統，可以讓一個個體來進行描寫、解釋與預測。
Greca and Moreira (2000)	心智模式是心理用來對世界的情境或事件作用的模式，經由心智模式的運用能夠巧妙地瞭解和解釋現象，並且有根據地預測。

資料來源：潘玉玲(2005)

## 二、心智模式的特性

John-Laird(1983)歸納出六個關於心智模式的特質：

- (一) 不完整性(Incomplete)：人們對於現象所持有的心智模式大多不完整。
- (二) 侷限性(Limited)：人們執行心智模式的能力受到限制。
- (三) 不穩定(Unstable)：人們經常會疏忽他們所使用心智模式的細節，特別是經過一段時間未曾使用之後。
- (四) 沒有明確的邊界(Boundaries)：心智模式不具有固定、明確的範疇，因此，人們常把類似的機制或操作給混淆了。
- (五) 不科學(Unscientific)：人們為了節省體力與心力，常會採取迷信的模式。
- (六) 簡約(Parsimonious)：人們寧可額外地去操作一些物體的操作，也不願從事心智上的規劃，以減少心智上的負荷。

### 三、正向心智模式之涵義

由上述所知「心智模式」是指一個人根深柢固的假設，會影響人如何看待這個世界，以及所將要採取的行動。心智模式會左右人的想法，告訴我們何者能做、何者不能做。「正向心智模式」是學習如何敞開坦白我們的心智模式，並予以檢視和改善，將有助於改變心中對於周遭世界如何運作的既有認知（李宛宜，2002）。「正向心智模式」，代表了我們挑戰心中一些從未假設過與思維方式，當這些假設遇到挑戰時，常會淪於習慣性的防衛，保衛我們免於遭受痛苦，但也使我們無法知道痛苦的真正原因，無法做突破性的學習（郭進隆譯，1994）。這種突破性的學習稱之為「改善心智模式」（Improve mental models），源自於Peter Senge「第五項修練」所提出。改善心智模式即持續不斷的釐清、反省、以及改進我們內在的世界圖象，並且檢視內在圖象如何影響我們的行動及決策（Senge，1994）。換句話說，即有效表達自己想法，開放心靈，容納不同意見，改善心智模式是用新眼睛看世界。因此Senge（1990）倡導學習的意義包括心靈上根本的轉變，透過學習可以重新創造自我而且能夠做到未能做到的事情，重新認知這個世界及人類與它的關係，以及擴展創造未來的正向能量。每個人的內心都渴望這種真正的學習—這就是學習型組織的真諦。對個人而言，只有適應與生存是不能被滿足的，必須結合開創性的學習才能讓我們由正向心智活出生命的意義。究竟如何改善心智模式，亦擁有正向心智模式，Senge（1990）指出有關於個人如何改善心智模式方面有以下二點：

- （一）徹底審視自己，學習發現內心世界的圖像，並嚴加審視。
- （二）有效表達自己的想法，以開放的心靈容納別人的想法。

## 第七節 成功之定義

「所謂成功，就是設定有價值的目標，一面開啟無限的潛能，一面好似攀爬階梯般，一步一級的加以實現。」(楊鴻儒譯，1994)。每個人對生命的認知不同，當然對「怎樣才算是成功」的定義也就不一樣！然而無論你對「成功」的定義是什麼，不可否認的：「成功」不只是一種感覺，也是一種自我生命價值的呈現。(空大學訊，2009，412期)。

Ken blanchard：「身為一名教練如果你不清楚自己的方向，不知道自己往哪裡走，那麼你是不可能成為一名成功的教練。」(陳靜惠譯，1996)。多數人雖然渴盼成功，卻不明白成功的明確定義或成功的方向，以致於效率低落。既然我們擬深入研究「成功」，則此語的定義便不容忽視。但成功的定義可以說是主觀的。有一句話：生命若不是一場勇敢的冒險，就是一無所有。每個人對成功的定義都有所不同，或許你覺得考一百分就是成功，但對另一個人來說，他可能要的更多，如成為科學家、考上大學、獲得冠軍、當上總統……等等。自我成功的目標對每個人都是挑戰，或許你在邁向成功的同時會遇到許多挫折，但我們只要能努力堅強的爬上來，這樣的經驗可讓你學到更多，也能在人生旅途中留下一個記號，若我們一直逃避，我們將失去更多學習的機會，人生就會顯得枯燥乏味一無所有了(許文玲，2004)。孫君恒(2004)曾在〈亞里斯多德論人生目的〉一文中，提到引領西方「幸福思潮」的亞里斯多德曾在二千多年前主張應有善的生活，其目的是實現幸福，為此必須有社會需要的美德。

李家同(2009)提出另一種不同的看法，認為不需要也沒有必要去強調有關成功的這些事情，因為一個人還沒有蓋棺論定之前，是不值得去注意的。李家同教授指出，目前問題在於，我們的大環境和社會景氣不是很好，其實要能夠在社會上生存，將來能夠成立一個家庭，使得家庭能很幸福，其實這已經是非常不容

易了。這個年代已經需要我們幫助我們的下一代，而不需要把我們的目標變成某一位很成功的人，這是絕對不可能的事情。最重要的是，能不能在社會上生存？如果景氣不好，還能夠撐的過去等等，這個才是最重要的。

但是，我們發現一些社會現象，有許多人努力追求成功，希望擁有自己的房子並且賺很多錢，他們或許賺了很多錢，想要擁有這些物質生活，但即使擁有這些也無法保證獲得我們所想要的，那就是幸福。假設有一種人富有，可是人際關係卻遭透了，而這樣的人不是真的富有，你可以追逐金錢而可能變有錢，但有錢不保證富有，富有當然可以包括了錢，但錢只是富有的一部分，此外，也有一種人，他們常是病痛債務纏身且身無分文，若是那樣也談不上富有，人生理應是在所有的方面都富足。

在此本研究將成功定義為：「成功是過幸福、快樂的生活及自我夢想的實現。」

## 第八節 成功心智模式之涵義

本研究成功正向心智模式之涵義本著「成功學」的精神，何謂「成功學」？此專有名詞是從一九三七年後才開始出現，源自於拿破崙·希爾博士耗費三十年的時間，才完成此劃時代成功哲學系統。

成功學其定義是探討人們成功規律的科學，是激勵人取得成功的學問，成功學認為人的最高追求是為他人、為社會、為人類造福；一個人不能為他人造福，就無成功可言。因此成功學非常重視培養高尚的品德，做好本職工作，正確處理人際關係，為他人做出貢獻。

成功學的核心問題就是積極的心態，人們只有用積極的心態，才能開啟自己無限的心理能量。而積極的心態就意味著正直、誠實、善良、忠誠、愛心、勤儉、坦蕩等美德。因此，成功學要求人們全面發展。它像一根紅線，把各種人生要求：道德、品質、思想、學習、工作、健康、人際關係等都貫穿到一起了。因而用成功學訓練自己、幫助朋友、培養子女、教育學生，領導下屬，都能取得顯著的效果。成功學能幫助人建立正確的人生觀、世界觀，對人人都是有用的。尚未成功的人固然可以用成功學爭取成功，成功者也可以用成功學保持和發展他的成功。至於不想成功或不敢奪取成功的人，可以用成功學轉變自己的人生觀、世界觀，並更新習慣，取得成功（李潤生、李海寧譯，1991）

拿破崙·希爾博士在《人人都能成功》一書中認為，人生的道路包括無形的抽象道路和現實的具體道路。我們走具體道路時需要地圖、路線圖，要懂交通規則，才易於達到目的。人生道路也同樣需要人生藍圖、路線圖、交通規則，還要懂得如何解決難題，走出困境，這些就是成功學的問題。只有極少數的人取得了成功，更多的人在爭取成功，也有些人走向了失敗。在人生征途中時常發生了不應有的損失、可以避免的悲劇、可以克服的困難。這說明成功學的迫切性。

大部分擁有成功人生的人，大部分都能用正面想法去看待事物的人，也就是「正面思考」型的人。他們無論面對如何艱難的困境，都能保持一顆開朗、樂觀的心，相信自己的將來一定會更好，相信自己一定會有成功的一天。他們絕不會怨天尤人或是說別人的壞話，從沒有任何負面的想法，也不談過去失敗，只談自己的成功，因為他們總是盡可能的讓自己變成「正面思考」型的人，已經讓正面的想法變成習慣，使它深深的印在腦海中（吳佩芬譯，1999）。

成功心智模式，是來自於對現狀的不滿。因對現狀的不滿，才會產生創造與征服的慾望。因此，若你經常不滿現狀，請要善加引導不滿情緒，給予它一個正

確方向，引導它向積極的方向走，並抵抗週遭的懷疑和責難，堅持向令你不滿的現狀挑戰（羅健明，1998）。

本研究參考相關學者之研究，將成功心智模式作此定義：「當一個人遇到所處環境不為內心世界所期望與認同時，不願屈就於此種環境所做出改變的想法，這種想改變現狀之想法，目的是要有所成長與進步，為了解決問題和疑慮，進而產生出一種內心的動態結構，並將之表現於行為方面，也就是用適當方式來表徵外在世界的內在結構。」運用此心智模式最終之結果將會是自我夢想的實現，並過著幸福、快樂的生活及成功的人生。

經本研究分析整理歸納出以下幾點為經常被成功人士所運用之成功心智模式：

一、在尚未成功以前，便有想要成功之「意念」或「思想」，稱之為「成功意念」、「成功思想」，這會使腦海裡充滿成功的信念，因此除非你甘心接受失敗，否則你絕對不會被擊敗，此處之意，意念將成就事實。

「你的每個思想都是真實存在的東西，它是一種力量。而身為人類，我們的任務就是持續保有我們想要的事物的思想，且要保持絕對的清晰，從而啟動宇宙最偉大的法則—「吸引力法則」，因此你所吸引的，正是你意識中最主要的思想，所以我們要吸引好的，不要壞的，因為你的思想會變成實物（謝明憲譯，2007）。意念是一種工具，它是一種能量的型態。不同的意念可以為接受者帶來好的或壞的影響。最重要一點是，你的意念正在影響你自己。你最經常動念的事，會決定你變成怎麼樣的人：意念中充滿勝利感的人，可以自我約束至走向成功之路，相反的，意念中充滿失敗、絕望的人，只會被引入悲慘和絕望的深淵。把心導向積極面，改用積極心態思考（丁琪倩譯，1999）。

二、欲望是一切成就的起點，也就是夢想，勾勒出你的夢想，將它描繪在圖畫紙上，把夢想具體化。就如同照相時，焦距必須對準，想要對準焦距，必須先具備清晰且明確的目標，而決定對焦內容的人，不是別人而是你自己。

「人因夢想而偉大」、「有夢最美」，夢想是促成人們實現想法的一大主因，它與年紀、能力、資歷通通無關，與自身動力息息相關，然而，自我實現的方式有很多種，且滿足自我實現的途徑是因人而異的（陳余諺，2008）。偉大夢想的力量：愛迪生夢想一個可用電操作的燈泡，念頭一來，立刻付諸行動，而且儘管歷經一萬次以上的失敗，他仍堅持直至夢想實現。萊特兄弟夢想製造能翱翔天際的機器，結果，線在世上人人皆可見到他們堅定夢想的鐵証。當欲望和夢想已成心中之唯一意念時，其力量有多大（陳麗芳譯，2001）。

三、使用智囊團的力量，找一群志同道合的夥伴組建智囊團隊。打個比方說，人的頭腦可比擬為一顆電瓶，但大家都知道，一組電瓶所供應的電，比一個電瓶供應的電多。因人類的心靈是一種能量形式，當兩個心靈以和諧精神一起合作時，提供的思想能量將會很大。

組織在面對環境快速的變化與競爭下，過去強調單槍匹馬自行奮鬥的觀念已漸漸被團隊合作所取代，而好的團隊運作往往可以帶來一加一大於二的效果。為使組織有效地提升其效能與效率，很多組織選擇運用團隊來完成組織的目標，以增加組織效能和提高生產力（李弘暉、鍾麗英，1999）。透過團隊的建立與運作，將帶給組織許多益處，包括強化解決問題的能力、生產力的提高、以及資源運用的更有效率（陳怡全，1992）。

四、培養迷人的特質，屬積極心態為最有吸引力，且是最重要的部份。積極心態會使你充滿自信、充滿熱忱，並影響你說話的時的語氣、姿勢、和臉部表情，它

會修飾你說的每一句話，並且決定你的情緒感受，它還會影響你的思想，以及影響思想所帶來的後果。

積極行動會導致積極思維，而積極思維會導致積極的心態。心態是緊跟著行動的，如果一個人從一種消極的心態開始，等待著感覺把自己帶向行動，那他就永遠成不了他想做的積極心態者。當我們開始用積極的心態並把自己看為成功者時，我們就開始成功（致遠，2003）。Crant(2000)也將積極性格(proactive)定義為會主動地改善現有的環境，並勇於挑戰現況而非消極地適應現況的人格特質（葉琇婷，2008）。

五、強化信心，而信心是成功不可或缺的，它可以透過自我對話、自我暗示原則來加強，因為任何觀念、計畫或目標皆可透過反覆自我的「思考與暗示」深植於心，人到頭來總會相信他不斷對自己複述的事。一切的指示和所有自我提供的刺激，透過五種感官而傳到內心，都稱為「自我對話」或「自我暗示」。

自信心是指對於個人所從事的工作或任務，對其完成的能力具有信心。張春興（1989）指出自信心是指一個人信任自己，對自己所知所能者有信心，對自己所做的事或所下的判斷不存有懷疑。成功與否全看你「心之所向」如何，為此，其關鍵無異在於「自我暗示」或「自我對話」。藉由「自我對話」給予腦正面的刺激，即「良性的自我暗示」，腦就會活絡起來，而產生自己也意想不到的力量，「自信」一旦被導往正面的方向，就會發揮連自己也感到驚訝的威力。因此，Keating and Hogg（1995）及Weinberg and Jackson（1990）指出，積極的自我對話就經常被用來提升表現的一項認知策略技巧。就像職業運動選手在比賽前，一定要先使自己確信並告訴自己「絕對贏」，再參加比賽。因此無論從事任何事情，都要使自己確信「一定能成功」（蘇惠齡譯，1990）。



六、激勵潛意識和自我暗示，透過想像、感受自己成功的樣子，並融入情緒或感情的成分，再透過不斷刻意且持續重複這些步驟，讓自我暗示的原理自動將這些意念傳達給潛意識，並對它產生影響，過程必須專注，直到它成為唯一心念。人可以成為自己的主宰以及自己環境的主宰，乃因為具有影響自己潛意識的力量。

紮根於潛意識存在的精神分析學說，將所有的思想、現象、結構等觀念都建立在它之上，但潛意識只是一個儲存室，本能和原慾才是驅動潛意識，掌管人類精神活動的核心支柱。本能、原慾的運作就和潛意識一般，成為後代研究者所著眼的重點之一（彭盛裕，2004）。激勵是一種內化的力量，即自我振作、自我控制和自我滿足，並不受外在環境的限制（Herzberg，1959）。激勵是有關維持及改變行為的方向及強度的力量（Kelly，1974）。激勵乃受到不滿足的需求所改變，而導致目標導向的行為，並受到內在或外在影響個人的因素所改變（Rakich，1992）。激勵是人類滿足某種需要的慾望之反射作用（Dessler，1994）。

七、學習專業知識，其實知識只是潛在的能力，唯有，能重新組織為明確的行動計畫，並導向明確的目標，它才能成為力量。除非將知識應用於有價值的目的，否則知識則沒有價值，透過專業知識實現構想。

有了知識，並不等於就有了相對應的能力，運用與知識之間還有一個轉化過程，及學以致用的過程。中國古代有句諺語：「學了知識不用，如同耕地不播種。」如果你有很多的知識卻不知如何應用，那麼你擁有的知識就只是死知識。死的知識肯定不能解決實際問題（趙秀軍，2007）。「知識」是任何可以創造財富的Idea和Know-How 重要因素之一（蘇崇鉉，2002）。針對知識下了以下的註解：「為了增進人類工作效能或生活品質所做任何努力或服務的一種有價的、可量產或供大眾享用的無形產品或服務」（施振榮，2000）。之後張忠謀（2001）亦於「知識經濟之迷思」的專題報告中提到：「知識經濟的重點不是知識，而是轉知識為

利潤。」

八、激發想像力或稱之為創造力，人可以創造出任何他想的出來的東西。想像力可以把模糊不可捉摸的衝動和欲望，轉化為實質、具體的事實，構築一個或多個計畫。而想像力也就是創造能力發展的靈敏程度，與利用它的次數成正比，正如人的肌肉與器官，都是愈常用愈發達。

Malsow (1943) 則認為最高需求層次的自我實現過程與創造力相似，個人為達成自我實現而發揮的潛力便是創造力。Stein (1967) 認為創造者是一位邁向成功的人，具有好奇的需求，自我決定和接受挑戰的勇氣。Jung (1971) 認為創造力的動機來自於天賦，由潛意識中的一種衝動與驅力所形成。Wiles (1985) 指出創造力乃是刻意把不同事物，觀念連結成一種新的關係的能力。吳炎文 (2005) 總結指出創造力分為三個部份 1. 是一種解決問題的能力；2. 是賦予某些事物新的能力；3. 創造力是個人的綜合性表現。

九、寫出條理分明的計畫，這是轉化欲望為具體行動最重要的步驟，必須不斷的檢視自己，並做出調整或修改計畫，因為能贏得官司的，不是最了解法律的律師，而是對案子準備最充分的律師。

哈佛大學 1953 年所做的一項研究，清楚闡明了確立目標的重大意義。對一個 52 人的班級進行一份問卷調查，內容是他們的目標。結果有 3% 的學生寫下他們的具體目標，有 10% 的人聲稱，他們有目標但是沒有寫下來，另外 87% 的人說，他們完全沒有什麼目標。20 年後，他們向同一批人再次發放問卷。結果顯示，擁有明確目標的 3% 現在擁有的淨資產，超過另外 97% 的淨資產總和。獲得巨大成功的最主要動因，就是明確、具體、可操作的目標，而且這些目標必須被寫在紙上，有書面計畫來幫助它實現，你還必須要有烈火一般的強烈願望。失

敗和平庸最主要的原因就是模糊、含混和不明追求。丹尼斯·魏特利(Denis Waitley)寫道：「大部分人用來減輕他們壓力的時間，遠遠多於他們用來實現目標的時間。自然他們就永遠不得以靠近目標，他們甚至還沒有為自己定下什麼目標呢。」（能力雜誌，2009，638期）。

十、下定決心，立即行動、執行計畫，不論遇到任何挫折、打擊或意見，畢竟意見是世上最廉價的商品，原因在於有成千上萬的人終生懷著自卑感，就是因為有一些善意但無知的人，透過「意見」或嘲弄，毀了他們的信心。每個強者皆能以自我的力量掌握自己，而決心的價值在於從事它們所需的勇氣。

有勇氣、有決心的人，沒有一樣障礙能夠阻礙他。只要你常常留心，就可以看見有不少富翁都曾大大失敗過，甚至於破了產，但因他有勇氣、有決心，始終沒有跌倒，仍在更努力地工作著，希望恢復過來。一個成功者，他是能夠自己做主、自信和決心完成任何工作的人。沉著鎮靜永不氣餒，這是每一個做事者所應養成的品格。（台電月刊，2008，4月號）。

十一、把毅力和意志力當習慣，培養出毅力的人，似乎總能夠享有免於失敗的保證，他們無論受挫多少次，總能夠東山再起，達到巔峰，似乎在冥冥之中，有一個隱形的指導者，將從逆境和挫敗中學習經驗。

Kuhl (1987) 認為許多動機學家忽視了意志力的處理歷程，而且認為動機可以直接導向結果。相反的，Kuhl 認為動機處理只會產生行動的決定。一旦個人投入行動中，取而代之的事意志力的處理，它會接管整個行動歷程並決定個體是否能根據意向 (intention) 達成既定目標。再者，方志華 (2007) 沒有行動的完成，不算是意志力的呈現，只有行動本身才算數，行動表示有衝動的力量在背後，然而持續不斷的行動，最後會變成習慣性的、無意識的行動。在我們的意識

之外或邊緣地帶，意志力將我們長期的努力儲存起來，或是讓意識在沒有阻礙之下，繼續去認識或努力。於是我們不再視那些習慣為意志力的證據，然而其實那些習慣，曾經是有意識的。

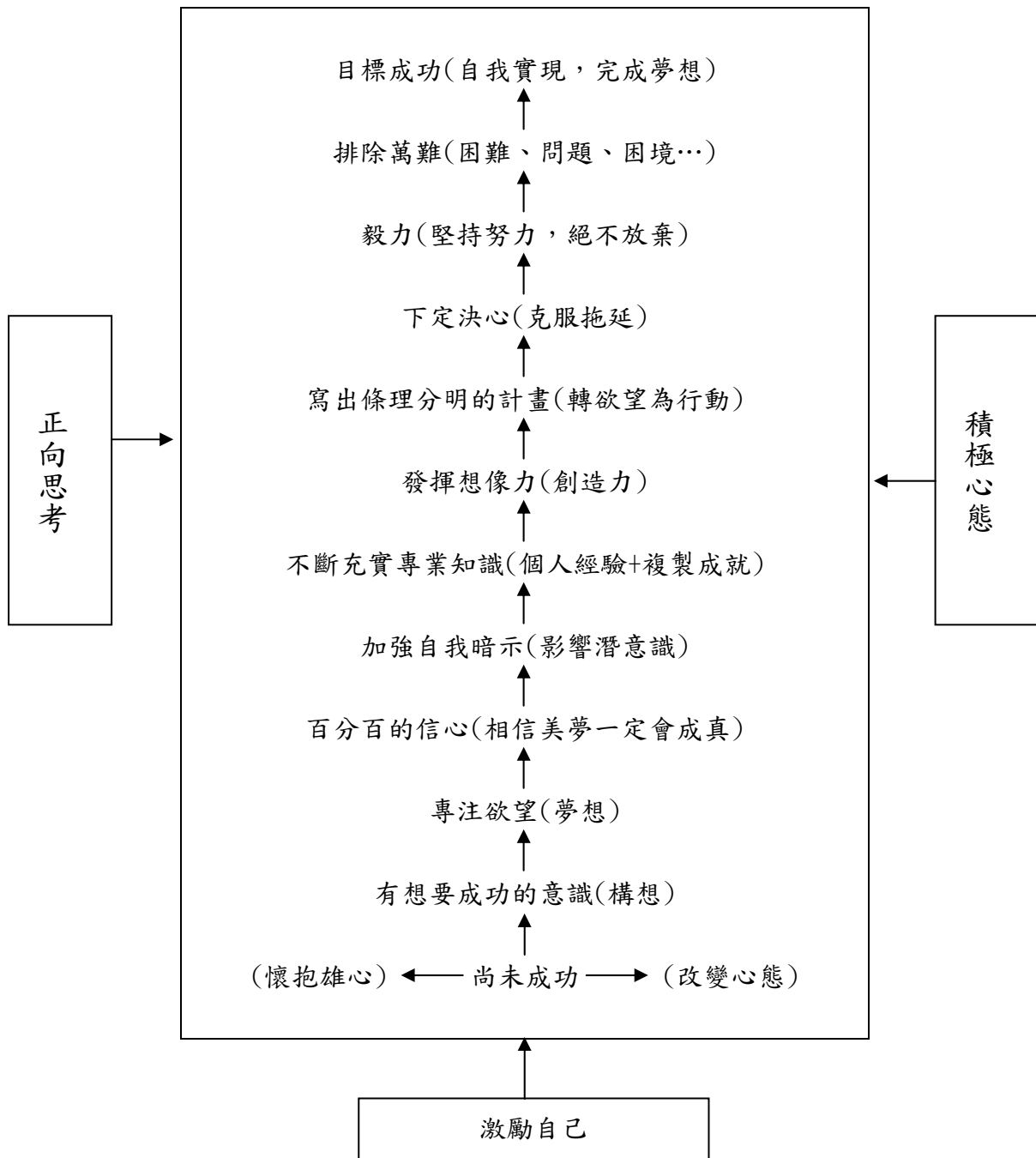
十二、經常運用靈感或預感，簡稱第六感或創意，透過它，無窮智慧將自動連繫，它一直都是每一位真正偉大的思想家、領袖、藝術家、音樂家、作家和政治家的驅動精神。

透過第六感，新的靈感浮現出來，與你思考的主題自然結合，如果聚會的整個團體，專注的探討共同的主題，靈感就會源源而來，好像有外在的助力。他們的心就像磁石，吸引新的觀念和思想，激發出最大的凝聚力（王明華譯，1999）。創意一詞廣受探討，但是創意是什麼，每個人的定義都不相同，人類的大腦經驗，是從周圍所接觸的事物，還有不斷吸取的經驗累積起來。在長期接受一定的生活，經驗累積之後，會自動建立一套思考系統，當這個系統被打破，腦中預期的和接受到的不同時，就會發生不協調的感知，這樣就會引起大家的興趣和停留在上面思考，而這樣的東西通常我們會覺得比較有創意。簡單的來說，就是能讓大家眼睛為之一亮，打破正常思考模式的事物（翁毓欣，2009）。創造力是二十一世紀最重要的能力，知識經濟的時代需要有創造力的國民（洪蘭譯，1999）。

十三、秉持、堅持正確的觀念與態度，強化自律和正確的思考，持續學習並培養進取心，更要加倍的付出，並定期檢視自己有沒有做好時間分配以及金錢管理，最重要的是必須保持健康的身體。

本研究綜合上述十三點歸納整理出成功心智模式之步驟，如下圖 2-8-1:

圖 2-8-1 成功心智模式之步驟:

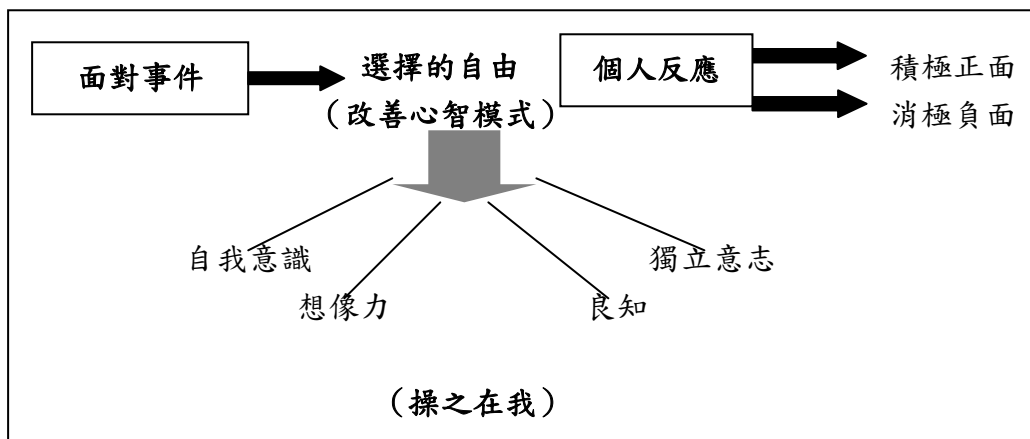


資料來源:本研究整理。

## 小結：

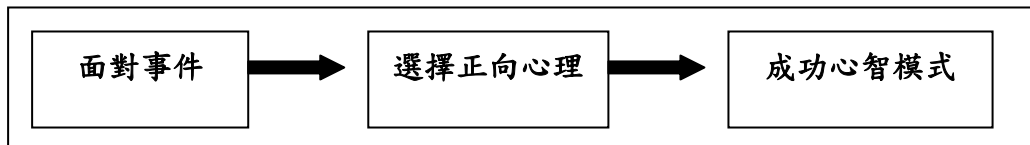
綜合上述第二章文獻探討整體內容可以發現，正向心理學與成功心智模式內容相當豐富多元，其內涵有非常多的相似之處，大致上講求幫助個人提升積極正向心理層面，對於外在環境的刺激，改善個人的心智模式，使想法與思考偏向積極面，讓人們擁有成功心智模式，達到自我實現的目的。由此可知，正向心理學與成功心智模式之間的關係非常緊密，以下為正向心理學與成功心智模式之關係圖（一）、（二）：

2-8-2 正向心理與成功心智模式之關係圖（一）：



資料來源：本研究整理自與成功有約，Covey 著（顧淑馨譯），1993，台北：天下文化出版。

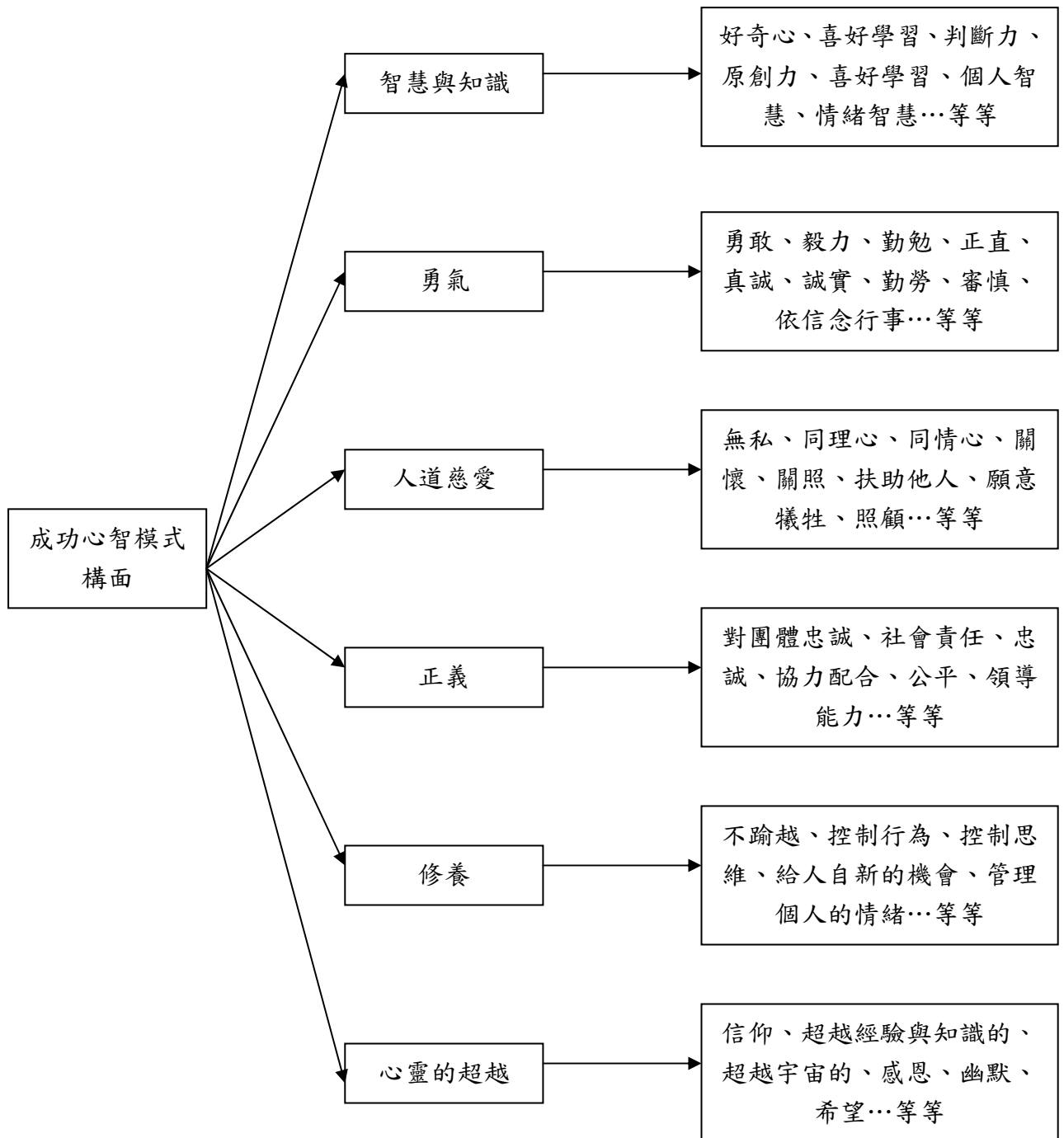
2-8-3 正向心理學與成功心智模式之關係圖（二）：



資料來源：本研究整理自與成功有約，Covey 著（顧淑馨譯），1993，台北：天下文化出版。

### 第三章 研究設計與方法

#### 第一節 研究架構



## 第二節 個案分析法

Eisenhardt(1989)認為個案研究方法，是一種將研究注意力集中於單一環境中，所可能發生之各種變化的研究策略。

### 一、個案研究的特色

Bonoma(1985)及Yin(1989)認為，個案研究法包括以下幾項特色：

- (一)研究的環境為天然的，而非操縱的環境。
- (二)可使用多種資料蒐集方法，如問卷調查訪談閱讀紀錄文獻實地觀察…等。
- (三)研究的對象可能為一個或多個對象(例如：公司、公司次級單位、團體或個人)。
- (四)就每個研究對象深入了解其複雜性。
- (五)個案研究較適合運用在對問題仍屬探索性階段，尚未有許多前人研究的情況下，或者用在假說衍生之階段，但亦可用在否定或確認假說之階段。
- (六)研究中不操控變數。
- (七)研究重點為當前問題。
- (八)個案研究對研究「為什麼」及「如何做」的研究問題較有用，可作為追蹤未



來相關研究變數之基礎。

(九)研究的結論與研究者的整合能力有極大的關係。

## 二、個案研究步驟與方法

葉至誠等(1999)將個案研究法分為確定個案、登記個案、蒐集資料、分析診斷等步驟，各步驟的方法簡述如下：

(一)確定個案：根據研究目的，選擇符合其範圍領域之個案對象。

(二)登記個案：個案確定後，建立個案檔案。

(三)蒐集資料：詳細了解其背景、蒐集相關文件及與研究主題有關的資料。

(四)分析診斷：對蒐集的各種資料，在進行整理分類歸納之後，進行分析，最後做出診斷。

本研究將使用上述個案研究步驟與方法做分析與探討，選出在商業領域方面擁有傑出成就之人選：台灣經營之神王永慶，這個來自貧窮家庭背景的小孩，沒有很好的成長環境，但最終成為家喻戶曉的成功楷模，下一個章節將做更詳盡的敘述。

### 第三節 研究對象背景

王永慶生於台北縣新店市、逝世於美國紐澤西州。為台灣著名的企業家、台塑集團創辦人，被譽為臺灣的「經營之神」。

王永慶出身於窮苦的茶農之家。從小是個「唸書時的成績總在最後十名內」，進米店做小工「只知道終於有飯吃」的窮孩子，不過秉持著勤勞、努力、刻苦，這六個字是王永慶成功的關鍵。

王永慶的童年自新店國小畢業後，在民國二十年十五歲時，即離開故鄉，遠赴嘉義工作，目的是脫離貧窮的家境，他到嘉義後從幫人賣米到開米店、碾米廠，誰都不信，這年輕人做得頭頭是道，令人刮目相看，就是他當時賣米時就已懂得定期送米到家的策略，因此，使他生意興隆。

在日本人的壓迫之下白手起家，因而讓王永慶學會降低成本，而他做生意只有一信念：價廉物美。從這個信念出發，王永慶不眠不休的追求效率，鉅細靡遺的降低成本，終於在塑膠王國裡所向無敵。台塑人最怕「午餐會報」，王永慶的追根究柢精神，經常問得「專家」面紅耳赤；美國人也怕他，因為他的確「有一套」。這「有一套」就是實力，王永慶只怕沒有足夠的實力，不怕沒有好時機。

「一條毛巾用了二十七年，到現在還在用」，無論如何飛黃騰達，王永慶絕不忘本，當年幹米店小工的王永慶，和現在的台塑集團董事長一個個性。遇到刮風下雨就暫停晨跑的人，王永慶看不起；打打高爾夫就說「辛苦」的人，王永慶看不起；連娛樂、鍛鍊身體都不能當一回事的人，王永慶不相信他會成功。不認識這個人的苦節儉和一諾千金，不了解他的率直犀利和他的孤單寂寞，就不算知道王永慶。

王永慶認為，成功既沒有秘訣，也沒有捷徑。有人問他成功最重要的因素，他說：「刻苦耐勞，從基層幹起」。年輕人踏入社會工作，只要肯吃苦、努力學習，一年就可得到工作要領，三年後必有所成。

## 第四章 研究分析與結果

本章從正向心理學構面之正向個人特質部份，整理出成功心智模式之構面如表 4-1-1，並蒐集彙整王永慶一生中之人生智慧，旨在分析正向心理學構面與成功者心智模式之相關性。共分為兩節，第一節為成功心智模式之構面，第二節為王永慶成功心智模式之分析。

### 第一節 成功心智模式之構面

表 4-1-1 成功心智模式之構面

#### 一、(A) 智慧與知識:

閱讀量、好奇心、創造力、判斷力、知識、技能、智慧、洞察力、敞開心智、喜好學習、明察事理、興趣、追求新奇、開放經驗、積極態度、批判思考、接納新事物、仔細、計劃、公平、變通、信念、喜好學習、精神、明智、給人建議、克服挫折、結合經驗、結合知識。

#### 二、(B) 勇氣:

認知、情緒、動機、決心、面對、堅持、鍛鍊意志、正義、有道德、挑戰、勇敢、英勇、義無反顧、自願、依信念行事、有始有終、自願、持續、努力不懈、精神、堅持、負責任、勤奮、正直、真實、誠實、不說謊、真誠、不虛偽、誠實面對自我、堅忍不拔、興奮、充滿活力、熱情、精力充沛、熱忱、熱心、有活力、有幹勁、行動力、用心、言行一致、說到做到、冒險、不半途而廢。

#### 三、(C) 人道慈愛:

無私、同理心、同情心、關懷、關照、扶助他人、願意犧牲、照顧、分享、接納他人、給予承諾、回饋、大愛、寬宏大量、撫育、照顧、憐憫、友好、關心他人、伸出援手、做善事、犧牲時間、犧牲金錢、犧牲體力、不求回報、無條件提供關懷與協助、情緒智商、個人智能、人際關係、理解他人、尊重他人、合宜的行為、應對進退得體、了解自我的感受、自我評價、說服、共同合作、願意感知他人、協助他人。

<p><b>四、(D) 正義:</b></p> <p>對團體忠誠、社會責任、忠誠、協力配合、公平、領導能力、信念、義務感、責任感、分工合作、盡心盡力、為團體、公民職責、不為個人因素、不對他人有偏差、堅持信念、一視同仁、給予公平的機會、不偏心、不欺騙、不利用、平等、給予尊重、有歸屬感、實踐任務、維持和諧、鼓勵、協助、有效率、籌劃、社會責任。</p>
<p><b>五、(E) 修養:</b></p> <p>不踰越、控制行為、控制思維、給人自新的機會、管理個人的情緒、管理個人的動機、管理個人的行為、寬容、謙遜、謹慎、審慎、厚道、自發性、原諒他人、接納他人、自我控制、謙和退讓、修養自我、不妄自菲薄、謹言慎行、不驕矜自大、不強出鋒頭、不引起注意、不自我誇耀、願意承認錯誤、願意承認缺點、願意承認知識的缺口、將成功或成就歸功於他人、將成功或成就歸功於幸運降臨、不自吹自擂、小心翼翼、深思熟慮、遵守紀律、自制、控制自我情緒、控制自我衝動、控制自我慾望、控制自我外在、控制自我行為、不自私、自律、控制自我思想。</p>
<p><b>六、(F) 心靈的超越:</b></p> <p>信仰、超越經驗與知識的、超越宇宙的、感恩、幽默、希望、靈性、虔心、覺知、人生價值、超越自我、美與優點的欣賞、回饋他人、表達謝意、感激上蒼、感恩、幸福感、對未來有信心、有藍圖、相信自己、期待、設定目標、希望、樂觀、前瞻性、未來導向、目標會實現、幽默、具有童心、保持愉悅、相信神聖力量、人生有目的、願意超越自身。</p>

## 第二節 研究分析

本節蒐集王永慶一生中之相關資料:如何從赤貧到鉅富?做事的觀念、態度與方法?成功的因素?性格?如何教育子女?人生觀?並對照成功心智模式之構面進行內容分析，分析與結果如下表 4-2-1 成功心智模式分析:

表 4-2-1 成功心智模式分析

相關資料	成功心智模式分析	結果
1. 為什麼我們這麼努力，家裡還是這麼窮呢?王永慶實在想不透。窮苦的日子逼得王永慶不得不認真思考。	自發性、獨立思考、誠實面對自己、跟自己溝通、不逃避問題、了解自己	(B) 勇氣 (E) 修養

2. 「或許離開家鄉到外地工作，才會有出路吧！」也就是在這個時候，埋下了王永慶出外打拼的念頭。	轉念、自我暗示、想成功、企圖心	(B) 勇氣 (F) 心靈的超越
3. 「對！如果我想要闖出一番事業，改善家裡的環境，一定得外出打拼才有機會。」王永慶終於下定決心離開家鄉，到外地尋找機會。	有理想與抱負、下定決心、相信自己、有使命感	(B) 勇氣 (F) 心靈的超越
4. 或許是小時候吃苦耐勞、節儉樸實的個性，讓王永慶在米店工作的時候特別勤奮賣力，很受米店老闆賞識。	節儉的習慣、刻苦耐勞、勤奮、賣力	(B) 勇氣
5. 王永慶認真學習米店的經營方式。他仔細觀察米糧進出貨的過程；學習怎麼掌握客戶的需求並和顧客建立感情；他深入了解白米的品質與碾米的流程；認真思考米店的財務管理與資金控管。他用心體會老闆經營米店的每一個訣竅。	思考能力、累積經驗、跟成功者學、用心、細心、虛心學習、廣泛學習	(A) 智慧與知識
6. 「只要腳踏實地去做，省吃儉用存一些錢，我可以開一家米店。」王永慶心裡充滿著期待。	腳踏實地、企圖心、節儉的習慣、有明確目標	(B) 勇氣 (F) 心靈的超越
7. 「阿爸！我想開一家米店。」王永慶好不容易說出口，然後將計畫一五一十的跟父親說詳細說明。父親二話不說，出門向親友借貸了兩百元。王永慶手裡握著錢，對父親充滿了感激，這是他生平第一筆創業資金，是父親為他借貸來的錢。王永慶在心裡默默為自己加油打氣，一定要成功。	演示能力、溝通能力、尋求協助、確立目標、感恩的心、激勵自己、想成功	(B) 勇氣 (F) 心靈的超越
8. 在嘉義開了一家小小的米店，一開始生意不是很好，王永慶與弟弟一起商討對策，王永慶想到了一個方法。「與其每天在店裡等著顧客上門，不如反過來，化被動為主動，主動出擊，服務到家。」	勇於挑戰、克服困難、積極心態、應變能力、決策力、解決問題的能力、學以致用	(A) 智慧與知識
9. 兄弟倆的目標是，只要客人上門買米，一定要想辦法把客人留住。而留住客人的方法就是「服務」與「品質」。他們會詢問顧客家裡的成員、人數，每天要吃多少米，再把顧客的資料詳細記錄下來，估算顧客多久之後會吃完，等到米快吃完的時候，再主動將新米送到。	盡心盡力、細心、用心、勤勞、團結	(B) 勇氣 (C) 人道慈愛 (D) 正義
10. 王永慶招呼客人也很周到，歐巴桑來買米，他會噓寒問暖，再介紹自家的產品。送米到顧客家，王永慶還會把顧客家裡米缸的舊米倒出來，將米缸裡外清理乾淨，再把新米倒在底層，舊米放在上層。	溝通能力、身體力行、親和力、待人真誠、關心、用心	(C) 人道慈愛
11. 以最好的品質與服務，讓顧客感到滿意。王永慶用心經營每一位顧客，所以生意越做越好，業績蒸蒸日上。	好的人際關係、用心	(C) 人道慈愛

<p>12. 但是他發現，辛苦賣掉一斗米，只賺一分錢，利潤實在太低了，必須得再想想辦法才行。辛勞工作卻只有微薄的利潤，讓他不得不慎重考慮該怎麼做。於是王永慶決定要開設碾米廠。</p>	<p>克服困難、謹慎、自我調整、動腦思考、下定決心</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣</p>
<p>13. 王永慶的碾米廠附近，也有一家日本人經營的輾米廠，論規模、設備、資金、顧客，都比他佔優勢，就連廠房都比他大三倍。可是王永慶不服輸，他以日本人的碾米廠為目標，下定決心要超越他。</p>	<p>眼光放遠、格局放大、勇於挑戰、不服輸、目標明確、下定決心</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣 (F) 心靈的超越</p>
<p>14. 「在條件比別人差的情況下，想要勝過對手，就得在其他方面下苦心。」他觀察日本人碾米廠的營業時間，上午九點開門做生意，下午六點就休息。「那我從上午八點開始營業，晚上十點半打烊。比他多五個半小時。這五個半小時，我每天只要比他多銷售一袋米，一個月三十袋，一年就多賣三百六十袋。」</p>	<p>觀察力、用心、動腦思考、想像力、刻苦耐勞、自我要求、立刻改變</p>	<p>(A) 智慧與知識 (E) 修養</p>
<p>15. 碾米廠碾米時粉屑飛揚，一天下來總是搞得灰頭土臉。而競爭對手每天會花三分錢到澡堂洗澡，這個金額相當於賣三斗米的利潤。王永慶卻不是這樣，他是這麼盤算的。「我在店裡沖冷水澡，每天可以省下三分錢，等於比他多賣三斗米。」王永慶要求自己節儉，工作時間比對手更長。</p>	<p>勤儉、刻苦耐勞、動腦思考、想像力、自我要求</p>	<p>(A) 智慧與知識 (E) 修養</p>
<p>16. 「賺一元，不算賺；省一元，才是真正的賺。」王永慶總是這麼自己勉勵自己。因為他相信一件事——勤天下無難事。</p>	<p>激勵自己、相信自己、自我要求、勤勞、節儉的習慣、相信真理</p>	<p>(E) 修養 (F) 心靈的超越</p>
<p>17. 人生起起伏伏，小時候在逆境中成長，面對事業的起起落落，他只簡單的想到一件事，就是想辦法再站起來。</p>	<p>想辦法、找方法、克服困難、永不放棄、不灰心、不喪志、有骨氣、不認輸、積極心態、自我暗示、勇氣、不抱怨、不怕挫折</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣</p>
<p>18. 王永慶不是「屢戰屢敗」，而是「屢敗屢戰」。事業雖然連續遭到挫敗，但在這幾次的經驗裡，他一再思考問題，希望找出失敗的原因，期待自己能東山再起。</p>	<p>思考能力、自我調整、積極心態、累積經驗、想成功、不服輸、自我檢討、勇於承擔、不半途而廢、持之以恆、不找藉口、不怕挫折</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣</p>
<p>19. 「瘦鵝之所以瘦，不是體質不好，而是飼養的方法不對，才會造成營養不良。」</p>	<p>積極心態、好的想法、好的觀念、找方法、有智慧、獨立思考</p>	<p>(A) 智慧與知識</p>

<p>20. 「所以，這段時間我遭受各種挫折、打擊，不是能力不足，而是時機不對。我必須充實自己，找到方法，養成堅毅的個性。等到機會來臨，才能快速成長茁壯，就像瘦鵝長成肥鵝一樣。」</p>	<p>積極心態、好的觀念、找方法、有智慧、堅持、持續學習、累積經驗、有耐心、堅強、有毅力、有抗壓性</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣 (F) 心靈的超越</p>
<p>21. 王永慶在決定接下塑膠事業的時候，對塑膠完全不了解，不過，他在聽完政府官員的說明之後，可以感受到新興產業的前途，他看見塑膠具有的潛力，想像以後每個人都要使用塑膠產品的景象。他仔細思考後，便一口答應。</p>	<p>勇於挑戰、膽識、想像力、思考能力、謹慎、仔細、勇氣、承諾、下定決心、決策能力</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣 (F) 心靈的超越</p>
<p>22. 「我做塑膠，重點不在於我懂不懂塑膠，而是我不能將塑膠賣出去。何況如果我決定要做，就一定去研究這是什麼東西。」</p>	<p>相信自己、發揮潛能、積極心態、專心投入、心態歸零、虛心學習、有求知慾、企圖心、自我要求</p>	<p>(B) 勇氣</p>
<p>23. 「你們這一些專家說得頭頭是道，卻從不實際去做。要知道，說得再多，不真正去做，一切都是零。我決定做塑膠事業，就一定能成功。」</p>	<p>想成功、相信自己、下定決心、充滿自信、答辯力、行動力</p>	<p>(A) 智慧與知識 (F) 心靈的超越</p>
<p>24. 王永慶好不容易打造的台塑，才一開始就面臨倒閉的危機。「我找大家來開會，就是希望能集思廣益，想出度過難關的方法來。」</p>	<p>團隊合作、領導能力、找方法、負責任、危機處理能力、冷靜</p>	<p>(A) 智慧與知識 (D) 正義</p>
<p>25. 王永慶展現領導者的風範，沉著應變，苦苦思考應變的對策。但是股東不想冒險紛紛打退堂鼓，他們害怕投資的前化為烏有，表示要退出。因此王永慶決定一個人獨撐台塑。</p>	<p>領導能力、思考能力、找方法、有抗壓力、不怕挫折、負責任、不輕易放棄、冷靜、勇氣</p>	<p>(B) 勇氣 (D) 正義</p>
<p>26. 王永慶是台塑的舵手，在眾多意見中，他必須做出明確的決定，然後徹底執行。「要我保守的等待機會出現，這種消極的做法，並不是我的個性。我的個性是積極開創。做事業唯有積極開創，才不會走進死胡同。只要規劃好要走的路，按部就班，縱使困難重重，也一定能走出坦途。」王永慶曾這麼說過。</p>	<p>按部就班、積極心態、決策能力、領導能力、行動力、腳踏實地、目標明確、克服困難</p>	<p>(B) 勇氣 (F) 心靈的超越</p>
<p>27. 台灣當時因為工商業不發達，生產力低落，老百姓連求得溫飽都有問題。王永慶從另一個角度思考，如果能將現有的資源善加利用，不但可以為國家帶來財富，也可以讓人民富裕起來，每個家庭的生活也都能獲得改善。不能忍受資源浪費的王永慶，確實眼光獨到，於是他籌備成立台灣化學纖維公司，創造出龐大</p>	<p>自發性、有使命感、不浪費資源、思考能力、創造力、想像力、社會責任、回饋社會、愛國</p>	<p>(A) 智慧與知識 (D) 正義 (C) 人道慈愛</p>



的經濟效益。		
28. 王永慶對各級主管講話，多年來一直強調一件事，那就是要有追根究底的精神。追根究底，請注意那個『根』字，要把事情做好，一定要徹底分析事情，追出事情的根本。根本沒有問題，事情就不會出差錯。	追根究底、自我要求、找問題、找方法、面對自己、相信真理、自我檢討	(A) 智慧與知識
29. 王永慶喜歡在吃午餐的時候開會，一來聽取各級主管的工作報告，二來不會浪費平時的工作時間。時間就是金錢，反正午餐總是要吃，剛好用來開會。	不浪費時間、追求效率	(D) 正義
30. 「員工都有一股潛力，要如何激發這股潛力，為企業創造最大利益，我認為就是要讓員工具有『切身感』。」「如果我希望我的員工能站在我的立場著想，那麼，我自己就必須先站在他們的立場著想。這就是王永慶所說的切身感。」	切身感、替人著想、待人真誠、善解人意、相信真理、同理心、分享好的價值觀	(C) 人道慈愛
31. 「實力是技術加上經驗。」王永慶有一句至理名言：「只要認真學習，一年可以得其要領，三年必有所成。」但一定要腳踏實地，按步就班，才能磨練出技術與經驗，這才是真正的實力。	腳踏實地、按步就班、認真學習、磨練自己、累積經驗、有實力、相信真理、分享	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
32. 王永慶認為學力絕對不等於實力，念好的學校，擁有好的成績，或是有很高的學歷，這只是擁有比較優勢的條件，但不代表能力強，會做事。一個人的實力，是從實際的經驗以及熟練技巧當中培養出來的。王永慶希望台塑企業的員工是靠自己的實力升遷，而不是依靠關係。	擁有實力、學習累積經驗、勤奮、分享好的價值觀、努力向上	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
33. 「誰說日本一定是第一。只要好好發揮我們的經驗和技術，有了實力再腳踏實地去做，做出比日本更好的產品，自然能勝過日本。」	發揮潛能、腳踏實地、不服輸、相信自己	(F) 心靈的超越
34. 王永慶一生都在奉行「求本」的精神。「本」是根源，「本」做好了，自然「行」得通，「行」得順暢了，就可以求「新」，甚至求「變」。	追根究底、創造力	(E) 修養
35. 王永慶常勉勵員工：「不管做什麼事情，都要從細微末節的地方著手。只要每個小細節合理，每個小地方都沒有問題，根本做好，事情自然就做好了，這就是務本的精神。」	細心、心思縝密、務實、勉勵別人、分享好的價值觀	(D) 正義 (E) 修養
36. 能夠從頭到尾把一件小事做好，就有能力做大事。王永慶經常提到感謝函的重要性，那是對人的一種感受，或許只是微不足道的一件事，但一個簡單的舉動，卻會讓別人留下很好的印象，何樂而不為呢？	有始有終、持之以恆、感恩的心、禮儀、將心比心	(B) 勇氣 (C) 人道慈愛 (F) 心靈的超越
37. 王永慶特別要求部屬養成即時寫感謝函的習慣。感	養成好習慣、分享好的	(C) 人道慈愛

謝函不但要寫得真誠，速度還要快，這些小地方會在別人心裡產生良好的感受，留下好印象。	價值觀、待人真誠、感恩的心、自我要求	(F) 心靈的超越
38. 王永慶經常這樣回答：「我經營事業不是靠運氣，而是靠努力。不管什麼事情，我都要親自去了解，追根究底，確實了解過程，才能掌握狀況。」	親力親為、追根究底、努力向上、盡心盡力	(B) 勇氣
39. 從跑步這一件事，可以看出王永慶驚人的毅力，因為他每天固定凌晨兩點半起床，先在室內做毛巾操，然後出門跑步，他認為不間斷就是持之以恆的表現，這樣的毅力實在很驚人。	有毅力、持之以恆、始終如一、生活規律、有運動的習慣、維持身體健康	(B) 勇氣
40. 王永慶四十年間沒有一天間斷過晨間的運動，即使在國外，甚至生病，就連下雨天也堅持要跑步。持之以恆，親力親為，或許就是王永慶事業成功的經營哲學。	持之以恆、親力親為、毅力、生活規律、持續運動、有健康的身體	(B) 勇氣
41. 王永慶這麼成功、富有，但是，從生活到工作，他還是秉持著一貫的勤勞樸實的態度。	勤勞、始終如一、好的態度	(E) 修養
42. 「雖然只是一塊錢的東西，我依然珍惜使用。因為這是一種精神，一種警覺，也是一種愛物惜物的習慣。」王永慶這樣解釋勤儉的意義。	勤儉、自我要求、不浪費資源、精神不減、好的態度、正確觀念	(E) 修養
43. 「要發展事業，最要緊的是要養成不浪費的習慣。」因為節儉、不浪費也是一種經營事業的態度。	節儉的習慣、不浪費資源、養成好習慣、好觀念	(E) 修養
44. 小時候家境不富裕的王永慶，在事業成功之後並未遺忘窮苦時對於吃的感覺和食物的味道。大企業家王永慶的生活非常節儉樸實，這是他的生活哲學。	不浪費、節儉、不忘本、正確觀念、好的態度	(E) 修養 (F) 心靈的超越
45. 王永慶創辦了台塑集團，擁有巨大的財富，但他心中仍不忘回報社會，並且積極去做，創造了社會正面的價值。財富對王永慶來說已經不重要，他認為如何對社會盡一份心力，才是他人生的目標，而回報社會最好的方式之一，就是為社會創造人才，因此創辦了明志工專。	社會責任、回饋社會、飲水思源、感恩的心、積極心態、利他、有使命感、飲水思源、自我實現、有理想與抱負	(C) 人道慈愛 (D) 正義 (F) 心靈的超越
46. 王永慶看見台灣醫療資源缺乏，為了回報社會，同時也紀念自己的父親，他特別捐出新台幣二十億元，以父親的名字—長庚，成立了長庚紀念醫院，並且取消了過去的保證金制度，打破這個陋習，在當年是一項創舉，讓更多付不出保證金的民眾能安心就醫看病。	回饋社會、感恩的心、不忘本、創造力、幫助別人、無私的愛、利他、社會責任、有使命感、飲水思源、自我實現、有理想與抱負	(C) 人道慈愛 (D) 正義 (F) 心靈的超越
47. 王永慶希望透過養生村，可以建立老人自我照護的生活模式。對王永慶來說，養生村的成立，實踐了他	回饋社會、社會責任、飲水思源、自我實現、	(C) 人道慈愛 (D) 正義

心目中「使老有所終」的境界，也完成了他人生理想。	有理想與抱負	(F) 心靈的超越
48. 王永慶指出，讀書是為了將來能夠「致用」而讀的。認清目的之後，你讀書的態度、用功的程度、選擇參考書、課外進修等等都會有一個新的角度，也才会有真正的讀書。可惜的是，一般人忘記讀書的目的，變成文憑、為升學、為虛榮、為了跟大家念熱門的科系而拼命惡補。	學以致用、認清目的	(A) 智慧與知識
49. 王永慶想起了小時候讀書的情形，感嘆的說：「那時候如果我認真點，說不定還可以繼續念國中，甚至高中，這樣的話，我今天就會更進步了。可是我那時對念書沒有興趣，因為我實在不清楚念書真正的意義在哪裡？如果不知意義在那，做什麼事都會感覺很辛苦。」	誠實面對自己、不逃避問題、跟自己溝通、了解自己、自我檢討	(B) 勇氣 (E) 修養
50. 有人沒有受什麼教育，他知道自己沒有學問，什麼都不懂，便安分守己，埋頭苦幹，不驕不狂，做的雖然不是很重要的工作，但是他一點一滴的做好它。由於苦幹實幹，他們的經驗逐漸累積，由大到小；他們的成就亦積少成多，有一天，他們成就了大事業。所以，他們因為沒有學問，才更守本分、更謙虛、更努力，沒有學問反而造成了他們的成功。	累積經驗、心態歸零、盡本分、親身體驗、謙虛、不驕傲	(E) 修養
51. 王永慶表示，我們常常聽到有人把學問分成理論與實務，這是偏激的、不正確的。一本書所寫的是作者的智慧結晶。這份智慧是作者的經驗，他把自己的心得印成書傳授給大眾，是最寶貴的知識，知識其實便是經驗的累積，怎能說他是理論呢？問題在於讀書的人只記下書中所說，沒有經過實際體驗，沒有消化，沒有自己的心得，於是便說他是理論。	正確觀念、親身體驗、智慧	(A) 智慧與知識
52. 「我幼時無力進學，長大時必須作工某生，也沒有機會接受正式教育，像我這樣一個身無專長的人，永遠感覺只有刻苦耐勞才能補其不足。而且，出身在一個近乎赤貧的環境中，如果不能刻苦耐勞簡直就無法生存下去。直到今天，我還常常想到由於生活中受到煎熬，才產生了我克服困難的精神和勇氣，幼年生活的困苦，也許是上帝對我的賜福。」	感恩的心、克服困難、鞭策自己、勇氣、精神不減、刻苦耐勞	(B) 勇氣 (F) 心靈的超越
53. 時下的年輕人大多希望做有意義而又有容易的工作。其實，容易的工作是不會有多大意義的。所以，年輕人不要怕困難，只要下定決心去做，任何傷腦筋的事終必克服，任何乏味的工作也會苦盡甘來。王永	不怕挫折、下決心、累積經驗	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣

慶說：「天下的事情，沒有輕輕鬆鬆、舒舒服服讓你獲得的，凡事一定要經過苦心的追求、累積經驗才能真正明瞭其中的奧秘而有所收穫。」		
54. 「神創造人，畢竟是很公平的，道理只有一個，那就是人必須先苦而後才有甘。天下事都是要經過相當辛苦才可以得到的，這個道理很淺，卻很難實踐，這是一般人的毛病。」	相信真理、先苦後甘、腳踏實地	(B) 勇氣 (F) 心靈的超越
55. 目前許多剛從學校畢業的年輕人，胸懷大志，自信滿滿、也勤奮努力，可是由於急功近利，結果大都失敗。大家都知道，羅馬不是一天造成的，所以年輕人不論就業或創業，千萬不可操之過急，成功絕非一蹴可幾，一定要有先苦後甘的體認，按部就班一步一步來，才會有成就。	按部就班、先苦後甘、不操之過急	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
56. 所以人無論如何要先苦後甘，經過一番苦心的追求，才會真正嚐到收穫的甘美滋味，這是一定的道理。從簡單的角度來說道理淺，那就是肯吃苦，好好打基礎，要刻苦耐勞，忍受吃虧。	刻苦耐勞、忍受吃虧	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
57. 王永慶堅定的表示，多吃苦，多用心做事，不但對社會有貢獻，同時自己也才能享受到辛苦工作後的甘甜。就像運動流汗後，會渾身舒暢；肚子餓了，食物的味道特別鮮美。	用心、回饋社會、刻苦耐勞、利他	(B) 勇氣
58. 假如沒有比較，我們雖然在享受，卻仍然不會感到滿足。所以有人捧我的場，恭維我，我自己卻感到不自在。如果不這樣想，不去做一番比較，常自認很苦，很偷懶。比較之後，知道自己比別人舒服，別人那麼苦都不在乎，我難道就不能和別人一樣辛苦的工作？記得時刻提醒自己，才會鞭策自己更努力，做的更多，吃更多的苦。	鞭策自己、提醒自己、認清目的	(E) 修養
59. 台塑總管理處總經理室楊兆麟說：「王董事長毅力著實驚人，二十年來他一個人運動從未間斷。」王永慶認為跑步很苦也很枯燥，但是，為了鍛鍊強健的體魄，就必須持之以恆地做下去，主要是因為過去鍛鍊不夠的關係，假如以前早有鍛鍊的話，就不會像現在這樣，必須早上起來跑步來強制自己身體運動，久而久之，就會感覺像是日常的工作之一，而不會覺得辛苦了。	毅力、有恆心、強健體魄、生活規律、誠實面對自己、堅持、運動的習慣、強迫自己、自我要求	(B) 勇氣
60. 王永慶認為，人生就像在跑步一樣，要每天不斷地練習。如果你要比別人跑的快，那就必須加倍的努力。	不斷練習、努力	(E) 修養

61. 王永慶認為，如果認為這是小事情，不去求出個道理，這樣也好，那樣也可以，久而久之，很多事情就會變的不怎麼合理了。	追根究柢、找答案	(B) 勇氣
62. 一九七三年台塑公司碰上石油危機，股價因而大跌，不久台塑公司召開股東大會時，那些被套牢的股東向王永慶提出了承銷價與市價之間差額的問題，希望台塑公司能補足，王永慶當場爽快的答應。王永慶依照約定每股退回四十二元，一共退了四千萬元，開創了股市空前的紀錄。	守信用、承諾、誠信	(B) 勇氣
63. 一般而言，不論成功也好，失敗也好，我們都把它委諸於運氣，失敗的人，不要灰心，是運氣不好；成功的人，應該有謙遜之心，因為成功是眾人協助和良好環境所造成的，不要把自己估價的太高。	謙虛、謙卑、感恩的心、不驕傲、不灰心	(E) 修養
64. 人的一生當中，也會遭遇到運氣的影響，可是我們無法製造好的運氣或排除不好的運氣。因此，我認為要緊的還是自己的實力。對於一個不斷自我培養實力的人來講，當好運來臨時，他就會有足夠的智慧充分加以運用，使這個好運氣對於自己的發展產生最大的利益；當不好的運氣降臨到身上，他也能夠妥善的因應，使損害至最低的程度。	學以致用、冷靜、智慧、有恆心、磨練自己、有實力	(A) 智慧與知識
65. 在以前，我失敗、無聊、失志的時候，我就把它當作是命運在捉弄的關係來安慰自己。不過我總覺得把志氣拿出來，我想一個人不會永遠沒有機會的，只怕機會來了又抓不住，只要你抓的住，事業的成功也就隨著來臨。	積極態度、掌握機會、有志氣、不喪志、不灰心	(B) 勇氣 (F) 心靈的超越
66. 王永慶認為個人必須要有志氣，做什麼事情都不能先存有依靠他人幫忙的想法；朋友間的幫忙或是金錢的往來週轉都只是一時的，自己不堅強的話，即使有這種協助也於事無補。堅強的氣魄與力量是一生中最大的瑰寶，也是別人沒有辦法從你手中奪走的，所以能不能堅強，是人一生成敗的重要關鍵所在。	有志氣、靠自己、堅強、勇氣	(B) 勇氣
67. 成功固然有運氣的成分；然而最重要的還是能吃苦、努力奮發、有志氣、抓住機會。否則的話，好運也會變成壞運的。	刻苦耐勞、努力向上、勤奮、有志氣、掌握機會	(B) 勇氣
68. 阿明是王永慶過去的轎車司機，他在年齡大了以後辭職，王永慶念在阿明追隨多年，將阿明安排到台塑高雄廠當物料管理員。不料他沉迷賭博，欠下一屁股債，最後在債主催急之下，竟把倉庫內塑膠粉粒擅自	寬恕、包容力、給人機會、心胸開闊、替人找想、將心比心、懷舊、明察事理	(A) 智慧與知識 (C) 人道慈愛 (E) 修養

<p>變賣償還賭債，並從此不敢去上班。王永慶在獲知情況後，不但沒有將他送警法辦，還設法把阿明找來談話，只是狠狠的訓斥他不可再沉迷賭博，要好好重新做人，並要他第二天回公司上班，阿明當時感動得差點跪下，從此肝腦塗地賣命工作。</p>		
<p>69. 王永慶說：「人總會做錯事，這是無可厚非的，但只要發現做錯了，就得馬上更正。也許我是老頑固，經常發現這件事情不對，那件事情不對，發現了就要改正他。我就是這樣不斷追求每件事情的合理化，我想這就是促使我努力的動力之一。」</p>	<p>實事求是、追根究柢、尋找動力、立刻改變、找問題</p>	<p>(A) 智慧與知識 (E) 修養</p>
<p>70. 他常常告誡員工們要吃苦奮鬥，有朝一日有成就時，千萬不可忘記那份苦楚，要在心理更加謙卑，在行事上更加忠厚，時時念著困苦的過去，提醒自己不能忘本。</p>	<p>勉勵他人、謙卑、懷舊、提醒自己、不忘本、腳踏實地、分享好的價值觀</p>	<p>(E) 修養 (F) 心靈的超越</p>
<p>71. 在台北縣新店市值潭里的孔仔里崙上，仍有王家的舊宅。王永慶在舊宅下方整理了一座小花園，並再花園中蓋了一座「報恩亭」，藉以懷念祖先，不敢忘本之意。</p>	<p>懷舊、不忘本、感恩的心、飲水思源</p>	<p>(F) 心靈的超越</p>
<p>72. 在社會上，我們常見一些窮苦出身的人，一旦稍有成就，便神氣活現，自大放縱起來了。王永慶說：「忘本的人連狗都不如，狗一定不會因為鄰居的狗吃的比牠好，就不喜歡自己的主人。不能飲水思源，忘其所出，這樣的人還能推己及人、愛屋及屋嗎？還能期望他對企業及社會有所貢獻嗎？」</p>	<p>不驕傲、不忘本、飲水思源</p>	<p>(E) 修養</p>
<p>73. 王永慶是一個很踏實的人，討厭虛偽的行為。我們常見社會上有地位的人，他的父母去世，喪葬場面弄得很大，非常熱鬧，還雇人充孝子，呼天搶地的哭。王永慶說：「這就是虛偽，對死人虛偽，對活人也虛偽。這些都是為了做給別人看的。我想越是落伍的國家越有這種虛偽的表現。」</p>	<p>腳踏實地、誠實面對自己</p>	<p>(B) 勇氣</p>
<p>74. 王永慶的作法與教科書上的企管理論有很大的出入，他對每一件事情都追問到根處的細節，鉅細不遺，因此有人批評他像一位令人激賞的廠長，而不像一位卓越的董事長。</p>	<p>追根究柢、心思縝密、質問力、找問題</p>	<p>(A) 智慧與知識</p>
<p>75. 王永慶規定，員工吃自助餐時，菜與飯都是自取，而且份量不限，可是舀到餐盤裡的菜絕不可剩下或倒掉，否則要受罰。</p>	<p>愛護地球、不浪費資源、節儉的習慣</p>	<p>(D) 正義</p>
<p>76. 王永慶經常提醒廚師要節約能源，他說：「湯煮滾</p>	<p>愛護地球、節儉的習</p>	<p>(D) 正義</p>

<p>了，應即刻將火關小；滾湯溫度達到沸點一百度後，繼續用火燒，那只是浪費瓦斯而已。」</p>	<p>慣、不浪費資源、節能減炭</p>	
<p>77. 王永慶說：「有人吃西瓜要慢條斯理的把瓜子一粒粒剔出來，其實又何必呢？統統吃下去也不會出毛病的。吃葡萄也有人要細細的剝皮和剔子，豈不是太浪費時間嗎？要發展工業，先要養成不浪費的習慣，節約時間，節省物料，刻苦耐勞。」</p>	<p>不浪費時間、追求效率、刻苦耐勞、節儉的習慣、養成好習慣</p>	<p>(E) 修養</p>
<p>78. 王永慶不但吃的節省，在穿著上，也相當的節省。王永慶說：「一套西裝，兩萬塊錢也好，三千塊錢也好，穿在身上感覺都差不多，而且我認為需要的時候才做西裝，做一套就夠了，如果舊西裝都還好好的，改一改就能穿了，何必浪費錢再做新的呢？」</p>	<p>節儉的習慣</p>	<p>(E) 修養</p>
<p>79. 你們所戴的工作手套，如果一個掌心磨穿了，不妨翻過來，換戴在另一隻手上再用，這便是節約資源。王永慶每天做毛巾操所用的毛巾，一用就是二十七年。</p>	<p>不浪費資源、節儉的習慣</p>	<p>(E) 修養</p>
<p>80. 一般公司大都配發高階主管人員轎車以代步，台塑關係企業基於節約的理由，不但處長級沒配轎車，連經理級也沒有。而王永慶每次搭飛機出國時，都坐經濟艙。他的想法是，既然相同時間到達目的地，只是位置稍寬敞些，何必多花錢買頭等艙呢？</p>	<p>不浪費資源、節儉的習慣、節能減炭</p>	<p>(E) 修養</p>
<p>81. 王永慶爲了母親喜愛種菜，特地在台塑大樓之頂樓闢了一個菜圃，約三十坪，種植小白菜、韭菜…等。詹樣藉種菜陶情冶性並兼做運動，他每天透過窗戶就可以看到青翠盎然的蔬菜，對王永慶的這份細膩與孝心極為滿意。</p>	<p>孝順、心思縝密</p>	<p>(C) 人道慈愛 (E) 修養 (F) 心靈的超越</p>
<p>82. 王永慶認爲，教育子女應該要嚴格，可是沒有辦法做到，而環境的力量自然會塑造他們。因為有錢人家的子女一切都有依靠，不需太多努力，也不必在競爭中求生存；可是貧苦家庭的子女便不同了，爲了求生存，即使再苦也非做不可，得到一點代價也是必定克勤克儉，他的知識多半由辛苦工作中得來的，因此培養了堅強的力量，這就是成功的本錢。</p>	<p>堅強、節儉的習慣、跟成功者學、克服困難、自我成長與進步、勤奮、累積經驗</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣</p>
<p>83. 教育孩子，必先使其能吃苦耐勞，讓他們接受磨練、打擊，幫助他獨立，以培養成堅強的獨立精神和奮鬥力量。這也才是父母愛護子女之真諦所在。</p>	<p>心靈超越、讓成功者幫你、刻苦耐勞、堅強、精神不減、勤奮、親身體驗、勇於挑戰、不怕挫折、獨立思考、靠自己、磨練自己</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣 (F) 心靈的超越</p>

84. 王永慶教子非常嚴格，從小就培養他們刻苦耐勞的習慣，訓練他們過節儉樸實的生活並養成他們獨立自主的人格。	節儉的習慣、自主、獨立力考、親身體驗、以身作則、與成功者合作、讓成功者幫你	(B) 勇氣
85. 王永慶曾經奉勸有錢的企業家，把對自己子女的小愛發揚為對所有下一代的大愛，那才是真正疼愛子女之道。有錢人不要以為自己生活安定，就可以自滿。以為只要自己的事業受到保護可以賺錢就足夠了，只為自己的子女打算不是根本的，要為所有的下一代打算，才是正確的途徑，才是生活富裕的保障，才是真正疼愛子女之道。	替別人著想、分享好的價值觀、心胸開闊、眼光放遠、敞開心智、利他、心靈超越、無私的愛、智慧	(C) 人道慈愛 (F) 心靈的超越
86. 一個人永遠不能回憶自己出生時的情形，一個人也永遠想不到自己何時死亡。所以我們在活著的時候，要時時提醒自己，這樣我們就可以放開胸懷，趁活著的時候，多做一點對社會大眾有意義的事。	把握當下、敞開心智、心胸開闊、利他、提醒自己、無私的愛、回饋社會、誠實面對自己	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
87. 王永慶認為，做人應該強者扶助弱者，有能力幫助沒能力的；對自己的父母固然孝順，進一步也要將這種敬老的心情推及其他沒有依靠的窮苦老人。這種「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的精神，就是我們傳統幾千年的儒家中心思想。	孝順、無私的愛、心靈超越、正確價值觀、相信真理、利他、替人著想	(C) 人道慈愛 (D) 正義 (F) 心靈的超越
88. 我認為最大問題還是在「點」上，「點」真正完善，「線」跟「面」就簡單了	追根究底、仔細、細心、謹慎、心思縝密、找問題	(A) 智慧與知識
89. 有人認為高階層經營者不應管到細節問題，但以個人看法，細節問題關係重大。要做好管理工作，一定要從根本著手。	追根究底、仔細、細心、謹慎、心思縝密、找問題	(A) 智慧與知識
90. 經營管理，成本分析，要追根究底，分析到最後一點，我們台塑就靠這一點吃飯。	追根究底、仔細、細心、謹慎、心思縝密、找問題	(A) 智慧與知識
91. 耕耘必須依靠自身努力，達成耕作的必備條件，才有收穫可言。因此，收穫之多寡，必然和耕耘的運作智能及努力成正比，這就是「一分耕耘，一分收穫」的道理所在。	腳踏實地、有始有終、勤奮賣力、刻苦耐勞、親身體驗、努力向上	(B) 勇氣
92. 追根究底本來就是處事的真理原則。只要肯花心思把事情做好，自然就必須深入探討事務的本源，這是做事的不二法門。	用心、相信真理、面對自己、找問題、找方法、追根究底、找答案	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
93. 企業的經營管理沒有什麼秘訣，其實就是以刻苦耐勞的態度，針對任何問題都要實事求是，並且做到止	刻苦耐勞、追根究底、實事求是	(B) 勇氣 (D) 正義



於至善。		
94. 管理的改善原本就是零碎而枯燥的工作，必須長期點點滴滴的累積才能見到成效。在這過程中，必定會遭遇到既得利益者與懶散慣的人阻礙。王永慶深知這個道理，特地成立「午餐會報」，親自去推動此艱鉅的工作。	相信真理、累積經驗、以身作則、克服困難、親身體驗、從小事做起、有耐心、強迫自己	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣 (D) 正義
95. 王永慶認為合理化主要包括三項：一是人事合理化，包含精簡人員、發掘人才、公平待遇、適才適所，也就是使人忍都能發揮其智能的極限。二是技術的合理化，及追求經濟效益，達到物盡其用的目標，繁榮社會經濟，提高生活水準。三是管理合理化，凡事要能夠運用思考，追根究底，腳踏實地去做，條理分明，系統有序，也就是所謂科學管理。	追根究底、實事求是、自我要求、腳踏實地、動腦思考	(C) 人道慈愛 (D) 正義
96. 王永慶說：「管理必備的三條件就是，以吃苦耐勞的精神，配合學校教育，用腳踏實地的經驗，造就明事理的頭腦。」三個條件都很重要。	累積經驗、刻苦耐勞、努力向上、學以致用、明察事理	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
97. 大家都知道，羅馬不是一天造成的，所以年輕人不論就業或創業，要有耐心，能吃苦耐勞，用心努力去做，任何傷腦筋的是終必克服，任何乏味的工作也會苦盡甘來。	刻苦耐勞、磨練自己、先苦後甘、不怕挫折、積極心態、願意改變	(B) 勇氣
98. 只有從基層的實務經驗中才能培養堅強的實力，經驗越豐富，成功的機會越大。王永慶說：「學問必須在實際工作當中驗證、修正，沒有經過實際體驗，沒有消化、沒有自己的心得，這個學問仍是理論的。」	努力向上、累積經驗、腳踏實地、不怕挫折、自我調整、學以至用、有實力	(B) 勇氣
99. 王永慶曾奉勸明志工專的畢業生說：「進修也好，深造也好，必須先弄清楚自己需要的是什麼？好多人沒有目標，似乎是『為深造而深造』，這是最要不得的。」	學以致用、認清目的、眼光放遠、敞開心智、正確觀念、誠實面對自己	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
100. 我很喜歡汽車大王福特說的一段話。他說：「任何人只要做一點有用的事，總會有一點報酬，我認為最好的報酬是經驗，這是世界上最有價值的東西。」	累積經驗、學以致用、跟成功者學、親身體驗、正確價值觀	(A) 智慧與知識
101. 王永慶深刻體會出一個好的規章制度必備的三個條件。第一，必須具備合理可行的條件；第二，必須有助提高事務處理的效率，並有助於凝聚群體力量；第三，必須合理對待各階層的員工，使他們能在公平的基礎上發揮與成長。	親身體驗、追求效率、實事求是、切身感	(C) 人道慈愛 (D) 正義
102. 企業的管理制度與工作環境若能造成員工的切身感，員工的潛力至少可以發揮到十成以上。	替人著想、同理心、將心比心	(C) 人道慈愛

103. 經濟不景氣的時候，可能是企業投資與展開擴建計畫的適當時機。	積極心態、轉念、膽識、勇於挑戰	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣 (F) 心靈的超越
104. 多爭取一塊錢生意，也許要受外在環境的限制；但節省一塊錢，可以靠自己努力，節省一塊錢不就等於淨賺一塊錢。	節儉的習慣	(A) 智慧與知識
105. 今天要發展一個企業，就必須以身作則，賣力苦幹。一個人如果比你能幹，比你會做生意，他自己不做跑來給你用，這是不可能的。	以身做則、賣力	(B) 勇氣
106. 先天環境的好壞，並不足喜，亦不足憂，成功的關鍵，完全在於一己的努力。	努力向上、靠自己、不抱怨、不找藉口	(B) 勇氣 (E) 修養
107. 王永慶說：「一個企業，如果一開始就很困難，難關撐過去了，抵抗力因而養成了，一定會成功的。假如一開始就很容易、很順利，大概是經不起考驗的。」	不怕挫折、勇於挑戰、克服困難	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
108. 各位應該瞭解勞動的價值，體會勞動的真諦，凡事必須由於體力的勞苦體驗出來的認識才是最深刻的，因此而養成的精神才是堅忍不拔的。憑此無畏的精神，何事不成？	親身體驗、精神不減、刻苦耐勞	(B) 勇氣
109. 勤於做腦力的思考，其重要性絕不低於體力的勤勞。王永慶說：「今後要追求的是智慧的發揮，並且點點滴滴求合理累積有用的經驗，只有這樣才能繼續向前奔馳。」	累積經驗、思考能力、獨立思考、智慧、眼光放遠、實事求是、格局放大、自我要求	(A) 智慧與知識
120. 王永慶認為，做生意絕對不可以投機取巧，佔客戶的便宜。因為如果你賣他貴一點，使他無利可圖，甚至很難生存，他就不會繼續再買你東西。	不投機取巧、腳踏實地、替人著想、同理心、不佔人便宜、將心比心	(C) 人道慈愛 (D) 正義
121. 一般對於客訴都很重視，像經營上的「寶」一樣看待，因為這是改善產品品質的重要資料來源。	傾聽能力、解決問題的能力、找問題、自我檢討、誠實面對自己、不逃避問題	(B) 勇氣 (C) 人道慈愛
122. 王永慶說：「有的人一個電話一講就是十幾分鐘，什麼交貨啦、品質啦等等的都在裡面講，這是沒有效率的做法，也可以說是懶惰、落伍的做法。」	追求效率、時間管理	(D) 正義
123. 處在工業社會時代，凡事都需要分析、思考、求合理性。有時候事情的道理並不很深，只要真正用心去思考，就不難求得瞭解，這就是「實事求是」的基本道理。	分析能力、思考能力、實事求是、用心、相信真理	(A) 智慧與知識 (B) 勇氣
124. 像培養人才這種重要的事情，都不願意用心去	用心、積極態度、幫助	(B) 勇氣

<p>做，一心只想取巧，以這樣的態度經營的企業，恐怕是虛浮而無基礎的。</p>	<p>別人、正確觀念、培養人才、協助他人、利他、正確想法</p>	<p>(C) 人道慈愛</p>
<p>125. 有了伯樂，人才自然就會被發掘出來了。他說：「最主要的，自己的企業內部管理工作要先做好；管理上了軌道，大家懂得做事，單位主管有了知人之明，有了伯樂，人才自然被發掘出來；自己企業內部先行健全起來，是一條最好的尋人才之道。」</p>	<p>知人之明</p>	<p>(D) 正義</p>
<p>126. 中國式人情在過去家族式的企業表現得最明顯，不管旁人的能力如何，自己的親戚總是最要緊。他們不講理，只顧情。事實上，沒有理怎麼有情？王永慶說：「讓不懂事的人去管理懂事的人，這是很可怕的。在管理方面，如果事理不分的話，其他根本就不用談。」</p>	<p>不感情用事、公私分明、明察事理、是非分明</p>	<p>(A) 智慧與知識 (D) 正義 (E) 修養</p>
<p>127. 我總覺得命運是有的，但是最重要的還是我們用怎樣的態度面對命運。如果把成功歸諸於運氣，因而能長保謙遜之心，不敢有絲毫的驕傲與懈怠，如此才能贏得下一次的成功；同時把失敗歸過於自己努力不夠，而後才能徹底地反省與檢討，如此改正過來後，下一次就會成功了。</p>	<p>積極態度、謙虛、謙卑、不驕傲、不懈怠、誠實面對自己、努力向上、控制自己的心念、自我檢討、立刻改正</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣 (E) 修養</p>
<p>128. 王永慶說：「我一生沒有請人看過相，因為從前的命運怎樣，自己已經曉得了，以後的命運怎樣，是要自己打算的。」</p>	<p>正確觀念、正確想法、不迷信、相信自己、想成功、暗示自己、不找藉口、對未來充滿希望、把握當下、誠實面對自己、下定決心、了解自己、認識自己、積極態度、願意改變</p>	<p>(A) 智慧與知識 (F) 心靈的超越</p>
<p>129. 依據儒家的孝道精神，是以「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」為其追求的目標。講得白一點就是：強者扶助弱者，有能力的照顧沒能力的。他說：「我們要放開眼界，擴大關懷，以『大孝』為努力篤行的目標，這樣人際關係才會更和諧，社會的前景才會更光明。」</p>	<p>社會責任、回饋社會、眼光放遠、心胸開闊、敞開心智、替人著想、利他、人道慈愛、心存善念</p>	<p>(A) 智慧與知識 (C) 人道慈愛 (D) 正義 (E) 修養</p>
<p>130. 長壽的人似乎並不是經常吃魚肉，而且吃得很簡單。吃，對他們來講，並非為了滿足口腹之慾，而是肚子餓了必須餵飽它。</p>	<p>凡事求簡</p>	<p>(E) 修養 (F) 心靈的超越</p>
<p>131. 財富多多，不一定是好事，如果沒有好好利用，反而是負擔。一個人幸福不幸福，心是最要緊的。王</p>	<p>心存善念、知足感恩、心靈超越、回饋社會、</p>	<p>(B) 勇氣 (C) 人道慈愛</p>

<p>永慶曾說：「假如有一天錢賺得夠多了，你就會感覺到錢實在沒什麼用的。」王永慶曾捐一所價值七億八千萬台幣的體育館給台灣政府，曾捐二十億台幣設立長庚醫院，先後各捐一百億台幣給明志大學與長庚大學。近年來，他捐出三十億人民幣資助中國貧困地區興建一萬所小學，並為 2008 年四川大地震的賑災捐贈一億人民幣。</p>	<p>利他、參與公益、控制自己的心念、身體力行、以身作則、熱心助人、主動、自發性、人道慈愛、社會責任、幫助別人、協助他人、無私的愛、關心、關愛、關懷</p>	<p>(D) 正義 (E) 修養 (F) 心靈的超越</p>
<p>132. 王永慶說：「父母養育兒女，應該設法使他們吃飽穿暖，籌措學費讓他受教育。及至成人，就必須讓他獨立，不可再予溺愛，甚至將財產全部留他；否則孩子將來永遠長不大，不能堅強的站起來，無法自謀生存，愛之反而害之。」</p>	<p>有抗壓性、獨立自主、自我成長與進步、堅強、眼光放遠、受挫力</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣</p>
<p>133. 不是天天吃好東西，才感覺得到是在享受；而是肚子餓了，或者偶而吃到好東西，才是真正的享受。談到吃的哲學，他認為，偶爾吃一頓大餐，會覺得很好吃，是一種享受，若是天天應酬吃大餐，吃膩了，非但不是享受反而是受罪，一口也吃不下去。關鍵就在：如果肚子餓的話，就會覺得什麼都好吃。</p>	<p>延遲享受、先苦後甘</p>	<p>(B) 勇氣</p>
<p>134. 王永慶說：「人一但鬆懈，外在的條件都無濟於事。這種過程的演變，往往讓人不知不覺，疏於防範。所以說，富貴不超過三代。」</p>	<p>良好的判斷力、獨立思考、相信真理、不懈怠、眼光放遠</p>	<p>(A) 智慧與知識 (E) 修養</p>
<p>135. 我奉勸各位考慮去接受具有相當壓力的工作環境；在這種環境中，才能真正鍛鍊出你的本事。因此，王永慶要求自己每週工作一百小時以上，追根究柢，鉅細靡遺。</p>	<p>有抗壓性、磨練自己、追根究底、自我要求、勇於挑戰、不怕挫折、以身作則、實事求是</p>	<p>(B) 勇氣</p>
<p>136. 瘦鵝之所以瘦，問題不在鵝，而在養鵝的人飼養方法不當所致。王永慶的這句話隱身在企業經營上就是：企業經營不善，問題不在員工，而在老闆管理方法不當所致。這是台塑企業經營理念中，最重要的一條。簡言之，就是要「戒慎恐懼，永不鬆懈。」</p>	<p>找問題、找方法、找答案、不懈怠、謹慎、克服恐懼、思考能力</p>	<p>(A) 智慧與知識 (B) 勇氣 (E) 修養</p>
<p>137. 人要鬆懈很容易，要緊張起來相對比較困難；所以在企業經營上，首要思考的問題是，如何維持不鬆懈的經營態度。</p>	<p>獨立思考、堅持、思考能力、積極態度、質問力</p>	<p>(A) 智慧與知識</p>
<p>138. 在 P V C 業上，無論如何日本比不上我，我不是吹牛的，日本能，我們不能，我實在不服氣。</p>	<p>不服輸、不認輸、充滿自信、相信自己、自我肯定</p>	<p>(F) 心靈的超越</p>
<p>139. 年輕人剛踏入社會之時，不要東挑西挑，任何工</p>	<p>有毅力、堅強、堅持、</p>	<p>(B) 勇氣</p>

<p>作都可以做，都有前途；特別在企業界，只要你努力學，一年就可以得其要領，而三年有成。王永慶這句話主要勉勵年輕人在找到工作後，要棄而不捨，咬住不放。</p>	<p>不輕易放棄、不半途而廢</p>	
<p>140. 無論為了公司利益也好，為了愛惜人才、培育人才也好，都應該在新人進入公司的時候，給予從基層做起的機會，實地到現場去參與輪班工作。因此台塑設立了六個月的輪班訓練，其目的在培養新進人員吃苦耐勞的精神，磨練他們的意志與耐力，並養成正確的工作態度。</p>	<p>給人機會、刻苦耐勞、意志力、培養人才、正確態度、知人之明、累積經驗、親身體驗、耐力</p>	<p>(B) 勇氣 (D) 正義</p>
<p>141. 人生就像在跑步一樣，如果別人跑在你前面，你就要尊敬他，因為他比你努力。王永慶認為：「滴水可以穿石平凡的累積就是不平凡；像晨跑這麼平凡的一件事，倘若持續三十年的話，就會變成不平凡的事了。」</p>	<p>尊敬別人、始終如一、有始有終、耐力、有恆、不懈怠</p>	<p>(B) 勇氣</p>
<p>142. 成功的最重要因素是勤勞，從基層幹起。他又說：「不論為學也好，做事也好，就跟蓋房子一樣，一定是從基礎做起的。」</p>	<p>勤勞、親身體驗、親力親為</p>	<p>(B) 勇氣</p>
<p>143. 有人說，一個中國人一定勝日本人；但三個人對三個人，我們就會輸他們，這句話其實一點根據也沒有。王永慶的結論是：不論一對一或三對三，中國人與日本人的輸贏關鍵就在於是否努力，是否用心上面。</p>	<p>努力向上、用心</p>	<p>(B) 勇氣</p>
<p>144. 我認為走掉一個員工，對公司的損失當然大，但若與濫用不懂事、不會做事的人，而自己還不曉得這樣所可能造成的損失相比較，又不是大問題了。對於員工的離職，王永慶提出兩點給經營者好好思考：一、經營者要自我檢討，不能全怪走的人；走的人可能想法有偏差，但經營者要付一半以上的責任。二、不要擔心員工要走人，該擔心的是那些沒有走但又沒有效率的人，因為那對你的企業造成的損失更大。</p>	<p>明辨是非、明察事理、追求效率、負責任、公私分明、動腦思考、自我檢討、正直、客觀、公平</p>	<p>(A) 智慧與知識 (C) 人道慈愛 (D) 正義</p>
<p>145. 王永慶每天工作十六小時，沒有星期列假日，除了每天的晨跑與游泳之外，沒有任何的嗜好。每天例行的午餐會報，是他與幹部的生活模式。一年三百六十五天，他主持的午餐會報不會少於三百六十天，十年如依日，不是在台灣就是在美國。</p>	<p>生活規律、以身作則、親力親為、運動的習慣、強健體魄</p>	<p>(B) 勇氣</p>
<p>146. 有一次深夜兩點多鐘，外頭下著大雨，附近一家客棧的廚師前來敲門，說是半夜有旅客來住店，等著吃飯，要他立刻送一斗米過去。賣一斗米才賺一分錢，又是深夜兩點多鐘熟睡時何況外面還下著大雨，一般</p>	<p>誠信、守信用、承諾、行動力</p>	<p>(B) 勇氣 (C) 人道慈愛</p>

<p>人必定裝著沒聽見，繼續睡大覺。但王永慶基於「服務顧客，信用為先」的原則，立刻起床冒著大雨送米過去。</p>		
<p>147. 什麼是文章有骨頭呢?根據王永慶的解釋,所謂有骨頭,就是追求的目的可以從字裡行間顯現出來,表達出來;也就是說,必須了解文書流程上的每一個點,每一個關鍵,然後才可寫出真正有思想的文章,把目的正確的表達出來。王永慶個人有很多國外的來信都是自己回信的,而且嚴格要求自己收到信當天就要回覆。王永慶認為文章寫的扎實有內容,回函迅速,這些都是現代人必須養成的好習慣。</p>	<p>表達能力、行動力、養成好習慣、演示能力、溝通能力</p>	<p>(E) 修養</p>

資料來源:本研究整理

### 小結:

由以上分析結果可知，經營之神王永慶完全擁有這六種屬性的成功心智模式，驗證了人生理應是在所有的方面都富足的說法，也就是擁有成功的人生。

## 第五章 結論與建議

本研究採用敘述性分析，進行王永慶生平整體內容分析，並探究成功心智模式之情形。本章分成兩節，第一節就本研究量化與質性分析內容之結果，進行總結說明；第二節根據研究結果，對於日後想深入研究與學習成功心智模式者之參考建議。

### 第一節 結論

本研究閱覽正向心理學相關文獻資料，發現 Seligman and Peterson 於 2004 年出版之《人格特質中的長處與美德分級手冊》列出的正向人格特質內涵包羅廣泛。其因在於研究團隊建構美德與長處時，綜合古今各重要文明文化，並參閱重要的心理學大師理論，同時也經由實證研究確認可行性，故具完整性與周延性。因此，採用《人格特質中的長處與美德分級手冊》一書中，所分類之六種美德及二十四項長處的表格，加以說明，在與指導教授討論整理後，完成本研究所使用的「成功心智模式之構面」。

「成功心智模式之構面」分成智慧與知識、勇氣、人道慈愛、正義、修養、心靈的超越六大項，其下包含：創造力、好奇心、敞開心智、好學向上、明察事理、勇敢、堅持、正直、熱忱、愛、仁慈、謙卑自牧、公民職責、公平、領導能力、寬恕、慈悲、社會智能、審慎、自制、美與優點的欣賞、感恩、希望、幽默、虔心，共計二十四項。

根據本研究分析結果顯示，王永慶一生中無時不刻皆具備正向人格特質與成功心智模式的相關概念。依本研究整理出王永慶生平事蹟共 147 則(表 4-2-1)，

皆蘊含成功心智模式，其中(A)智慧與知識出現52次，佔整體比例的35.37%，(B)勇氣出現74次，佔整體比例的50.34%，(C)人道慈愛出現24次，佔整體比例的16.33%，(D)正義出現25次，佔整體比例的17.01%，(E)修養出現33次，佔整體比例的22.45%，(F)心靈的超越出現31次，佔整體比例的21.09%。又以(B)勇氣的屬性最高，如下表5-1-1王永慶成功心智模式分析結果：

表5-1-1 王永慶成功心智模式分析結果

成功心智模式	次數	佔整體比例
(A) 智慧與知識	52	35.37%
(B) 勇氣	74	50.34%
(C) 人道慈愛	24	16.33%
(D) 正義	25	17.01%
(E) 修養	33	22.45%
(F) 心靈的超越	31	21.09%

## 第二節 建議

本研究探討王永慶生平所蘊含之成功心智模式內涵，採用單一個案研究，因此面臨案數太少的缺憾，故希望未來的研究者，可以多找幾位成功人士做研究分析與比較，更具有說服力。至於學習者如何獲取成功心智模式，本研究認為，在人生道路上充滿著各種挑戰與機遇，但往往每個人在面對時，不同的正面想法或負面想法常常就決定了不同的命運，因而人們需要經常做出抉擇，而敏銳的人擅於抓住機會，改變自己的處境，往更幸福美好的人生邁進。想想我們是否也應該有不同尋常的成功者思維模式—成功心智模式，因為改變人生的機會，永遠存在於會正向思考的腦袋裡。



## 參考文獻：

### 中文部分：

#### 一、書籍：

丁琪倩（譯）（1999）。365個快速成功法。台北：世潮出版。（拿破崙·希爾著）。

王永慶（2008）。王永慶觀點。台北：遠景出版。

王明華（譯）（1999）。贏家說服法則。台北：世潮出版。（拿破崙·希爾著）。

何家齊（2007）。二十四德：孩子一生的品格計畫。台北：旭智出版。

吳佩芬（譯）（1999）。成敗一念間。台北：輝鑫出版社。（植西聰著）。

李潤生、李海寧譯（1991）。人人都能成功。台北：林鬱文化出版。（拿破崙·希爾、克里曼特·斯通/合著）。

洪莉（譯）（1999）。教孩子學習樂觀。台北：遠流出版。（Seligman, M.E. P., Reivich, K., Jaycox, L., and Gillham, J著）。

洪蘭（譯）（1997）。學習樂觀·樂觀學習。台北：遠流出版。（Seligman, M.E. P.著）。

洪蘭（譯）（1999）。不同凡想。台北：張老師文化出版。（Sternberg, R. J. 與

Lubert, T. I. 合著)。

洪蘭 (譯) (2003)。真實的快樂。台北：遠流出版。(Seligman, M. E. P. 著)。

致遠 (2003)。解讀拿破崙·希爾。台北：海鴿文化出版。

范敏迪 (譯) (2003)。斯賓賽的快樂教育。台北：漢湘文化出版。

徐達光 (2003)。消費者心理學：消費者心理學的科學研究。台北：東華出版。

教育部 (1998)。邁向學習社會。台北：教育部出版。

張春興 (1989)。體育運動心理學。台北：東華出版。

郭進隆 (譯) (1994)。第五項修練-學習型組織的藝術與實務。台北：天下文化出版。(彼得·聖吉著)。

郭泰 (1999)。王永慶的管理鐵鎚。台北：遠流出版。

郭泰 (2001)。王永慶奮鬥史。台北：遠流出版。

郭泰 (2005)。王永慶給年輕人的8堂課。台北：遠流出版。

郭泰 (2005)。王永慶奮鬥傳奇。台北：遠流出版。

郭泰 (2009)。王永慶的人生智慧。台北：遠流出版。

陳靜惠（譯）（1996）。教練。哈佛企管出版。（登恩·許樂著）。

陳麗芳（譯）（2001）。思考致富聖經。台北：世潮出版。（拿破崙·希爾著）。

傅任敢（譯）（1990）。教育漫話。台北：五南出版。（J. Locke 著）。

黃秀瑄、林瑞欽（譯）（1991）。認知心理學。台北：師大書苑出版。John B. Best 著。

楊鴻儒（譯）（1994）。自我實現的成功學。台北：中央日報出版。（城山克則著）。

趙秀軍（2007）。正思維PK負思維。台北：廣達文化出版。

蕭文（2005）。諮商與特教實務有聲圖書學習手冊。台北：心理版。

謝明憲（譯）（2007）。The Secret 秘密。台北：方智出版。（郎達·拜恩編著）。

羅健明（1998）。創造機會心理學。台北：稻田出版。

顧淑馨（譯）（1993）。與成功有約—全面造就自己。台北：天下文化出版。（R. Cove 著）。

## 二、碩博士論文：

古金盈（2008）。金融海嘯之關鍵影響因子研究：探討衍生性金融商品之設計與銷售。輔仁大學管理學院經營管理碩士論文。

任俊 (2006)。積極心理學思想的理論研究。中國南京師範大學教育科學學院博士論文。

朱立宏 (2007)。液晶電視在M 型社會之行銷策略研究—以瀚斯寶麗液晶電視為例。輔仁大學科技管理學程在職專班碩士論文。

吳炎文 (2005)。多層次直銷商事業發展與其個人特質關係之探討。國立台灣海洋大學食品科學研究所碩士論文。

李宛宜 (2002)。團隊多元性對學習型組織之影響。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。

李澄賢 (2004)。大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係。國立政治大學教育研究所碩士論文。

杜品儀 (2007)。樂觀學習課程方案對國小六年級學童樂觀解釋型態及正向情緒之影響。國立臺南大學課程與教學碩士班碩士論文。

周濤 (2005)。從消極走向積極。中國湖南師範大學心理學碩士論文。

林欣誼 (2007)。共構生存與成功的敘事：從語藝觀點看實境節目『誰是接班人』的故事敘說。世新大學傳播口語學系碩士論文。

林建宏 (2008)。青少年運動員邁向巔峰成功心理特質模式之研究。高雄師範大學特殊教育學系碩士論文。

林桑瑜 (2002)。高中生自我調整學習策略之研究。國立成功大學教育研究所碩

士論文。

林宴瑛 (2006)。個人目標導向、課室目標結構與自我調整學習策略之關係及潛在改變量分析。國立成功大學教育研究所碩士論文。

胥彥華 (1989)。學習策略對國小六年級學生閱讀效果之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文。

苗元江 (2003)。心理學視野中的幸福-幸福感理論與測評研究。中國南京師範大學教育科學學院博士論文。

翁毓欣 (2009)。動畫故事發想的創意方法。國立台灣藝術大學多媒體動畫藝術學系碩士論文。

乾潤梅 (2006)。積極心理學及其在教育實踐中的運用。華中師範大學發展與教育心理碩士論文。

常雅珍 (2004)。激發心靈潛能-以正向心理學建構情意教育課程之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。

張茹茗 (2005) 以探討認知框架對於學習型組織導入成效之實證研究。國立屏東科技大學資訊管理系碩士論文。

張莉足 (2008)。論大學生之學習歷程與就業—以逢甲大學為例。逢甲大學公共政策研究所碩士論文。

許文玲 (2004)。我國國家級射箭教練領導行為及成功歷程之研究。中國文化大

學運動教練研究所論文。

許綸雯（2006）。探討杜威的「適應」概念—教育面向的思考。東吳大學哲學系碩士論文。

郭郁智（2000）。國民中學學生學習策略、批判思考能力與學業成就之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。

陳余諺（2008）。夢想成真~青年志工自我實現歷程之敘事研究。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文。

陳明秀（2008）。Seligman正向心理學進行國小綜合活動學習領域教科書之內容分析。台北市立教育大學課程與教學研究所碩士論文。

陳淑蓉（2003）。幽默感對可能壓力事件及負向生活事件的認知評估、情緒反應的影響。國立師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

彭盛裕（2004）。閱讀潛意識—旅人記憶痕跡中的主體研究。靜宜大學觀光事業學系碩士論文。

楊岫穎（2003）。國中生自我設限的情境及歷程因素之研究。國立成功大學教育研究所碩士論文。

葉琇婷（2008）。社會化策略對個人與組織契合之影響—以積極性格為調節變項。東吳大學心理學碩士論文。

董皖昱（2002）。從個人性到超越性孟子與馬斯洛思想之比較研究。華梵大學東方人文思想研究所論文。

潘玉玲 (2005)。結合質化與量化方法探索女性上班族對襪襪產品的心智模式。  
私立世新大學傳播管理學系碩士論文。

駱月絹 (2006)。青少年真實快樂測驗的發展暨以有目的活動增進快樂的研究。  
國立交通大學教育研究所碩士論文。

謝璟婷 (2007)。國小中高年級學童正向心理與生活適應之相關研究。國立暨南  
國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。

謝麗惠 (2004)。台灣地區天主教兒童宗教教育:以皮亞傑的認知發展理論檢視與  
展望。輔仁大學宗教學系碩士論文。

蘇崇鉉 (2002)。探討自我狀態、自我效能及信念對知識移轉過程影響之研究。  
大葉大學資訊管理研究所論文。

### **三、網路資料、期刊、雜誌:**

中華民國統計資訊網 (2009)。

[http://etds.ncl.edu.tw/theabs/service/search\\_result.jsp](http://etds.ncl.edu.tw/theabs/service/search_result.jsp)。

天下雜誌 (2009)。400期，18-19頁。

天下雜誌網 (2008)。<http://www.cw.com.tw/>。

方志華 (2007)。蒙特梭里如何看學習中的意志力。台北市立教育大學教育哲學  
會。

- 毛連塹 (1994)。國小特殊教育, 17, 1-7。
- 王如哲 (2001)。全球化的教育改革動向之一: 因應知識經濟的國家教育改革策略。教育資料與研究, 43, 8-12。
- 王希永 (2006)。實施積極心理教育的思考。中國教育學刊, 4, 7-9。取自中國期刊全國數據庫。
- 王沂釗 (2005)。幽谷中的曙光-正向心理學發展與希望理論在輔導上的應用。教育研究, 134, 106-117。
- 台灣醒報 (2009.5)。http://www.awakeningtw.com/awakening/index.html。
- 任俊、葉浩生 (2006)。當代積極心理學運動存在的幾個問題。心理科學進展, 14 (5), 787-794。取自中國期刊全國數據庫。
- 行政院主計處 (2009.8)。http://www.dgbas.gov.tw/mp.asp?mp=1。
- 何佩芬 (2006)。能源與心思戰場。取自  
http://www.tier.org.tw/energymonthly/200606/34.pdf。
- 李家同 (2009)。領袖專訪。http://tw.leaders.news.yahoo.com/leader/7/
- 李弘暉、鍾麗英 (1999)。團隊運作過程對團隊績效影響之研究。人力資源管理學報, 第11期, 頁1-29。
- 周嶽、石國興 (2006)。積極心理學介紹。中國心理醫生雜誌, 20 (2), 129-132。



取自中國期刊全國數據庫。

林振春（2000）。心智模式與學習型組織。成人教育，53，頁18-26。

空大學訊，2009，412期。[http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book\\_index.php](http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_index.php)。

施振榮（2000）。IQ 聯盟組織-知識經濟的經營之道。天下雜誌社。

苗元江、余嘉元（2003）。積極心理學：理念與行動。南京師大學報，2，81-87。

取自中國期刊全國數據庫。

孫君桓(2004)。亞里斯多德論人生目的。人文月刊，124。線上檢索日期2007年4月16日。網址：<http://www.hksh.porg/humanities/ph124-08.htm>。

能力雜誌，2009，638期。<http://cpc.tw/magazine/Default.aspx>。

財政部財稅資料中心（2009）。<http://www.fdc.gov.tw/mp.asp>。

馬甜語（2006）。積極心理學：理念、視野及動向。贛南師範學院學報，1，30-34。

取自中國期刊全國數據庫。

崔景貴（2006）。積極心理教育：21世紀心理教育的主導範式。江蘇教育學院學報，22（5），17-23。取自中國期刊全國數據庫。

崔麗娟、張高產（2005）。積極心理學研究綜述-心理學研究的一個新思潮。心理科學，28（2），402-405。取自中國期刊全國數據庫。

常雅珍、毛國楠 (2006)。以正向心理學建構情意教育之行動研究。師大學報。51 (2), 121-146。

張忠謀 (2001)。知識經濟之迷思。經濟日報。

陳怡全 (譯) (1992)。建立團隊的要訣：世界經理文摘，頁 125。

陳洪霞 (2006)。積極心理學對心理教學得啟示。湖南大眾傳播職業技術學院學報，4，111-113。取自中國期刊全國數據庫。

曾文志 (2006a)。活出生命的價值-正向心理學的認識。師友，464，0-7。

曾文志 (2006b)。就算短暫，也是永恆-談正向心理學的發展。師友，465，57-63。

曾文志 (2006c)。開創美好的生活-正向心理學的基本課題。師友，466，54-61。

程炳林 (2002a)。大學生學習工作、動機問題與自我調整學習策略之關係。教育心理學報，33 卷，2 期，79-102。

黃富順 (1996)。終生學習理念的意義與發展。成人教育雙刊，35，6-15。

楊荊生 (2005)。正向思考與生命關懷。載於教育部第二梯次提升大學基礎教育計畫-開拓生命關懷視野、提升全方人文素養：思維、詮釋、表達的新向度學術研討會論文集。桃園：萬能科技大學通識中心主編。

<http://www.ncsld.org/sha2.htm>

維基百科，2009。

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=Wikipedia:%E9%A6%96%E9%A1%B5&variant=zh-cn>

賓州大學正向心理學網站<http://www.ppc.sas.upenn.edu>。

劉子健 (1999)。輕鬆而有效的學習策略：標籤標示法。輔委會專欄。

劉世南、郭誌光 (2001)。創造力的概念與定義。資優教育季刊，81，1-7。

### 英文部分：

Cooper, A. J. (1974). Lifelong education: A panacea for all education ills? *Australian Journal of Education*, 8(1), 1-15.

Craik, K. (1943). *The Nature of Explanation*, Cambridge, England: Cambridge University Press.

Crant, J. M. (2000). Proactive behavior in organizations. *Journal of Management*, 26(3), 435-462.

D. Irwin Herzberg(1959), *The motivation to work*. New York: John Wiley and Sons.

Dessler(1994), *Human resource management*. New Jersey: Prentice-Hall, 3.

Dweck, C. S. (1999). *Self-theory: They in stimulation, individuality and development role*. Philadelphia: Psychology

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. A. (2000). *Positive emotions broaden action urges and the scope of attention*. Unpublished manuscript.

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotion speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, *12*, 191-220.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, *56*, 218-225.

Johnson-Laird, P. (1983), "Mental Models", Cambridge, MA: Harvard University Press.

June. C. G. , (1971). Psychological taper , in collected works

Keating, J., & Hogg, J. (1995) .Pre-competitive preparations in professional hockey. *Journal of Sport Behavior*, *18*, 270-285.

Kuhl J. (1987) .Action control: the maintenance of motivational states. In *Motivation, Intention, and Volition*, ed. F Halisch, J Kuhl, 279-307. Berlin: Springer-Verlag.

Larson, R. W. (2000) . *Toward A Psychology of Positive Youth Development*.

American Psychology, 55 (1) , 170-183.

news. Hirschfeld. (Eds. ), In Mapping the mind: Domain specificity in cognition and culture, Cambridge: Cambridge University Press.

O' Connor, J., & Mcdermott, I. (1997). The Art of Systems Thinking: Essential Skill for Creativity and Problem Solving. San Francisco, CA; Thorsons PublishCo Professions Press, p. 499.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.

Princeton. Kelly, J. (1974), Organization Behavior, 2nd ed., Homewood III: Richard Maslow. A. H. (1943) , "A theory of human motivation , Psychological Review , 50 , pp. 370-396. N. J. Princeton Unive Pressm.

Rakich (1992), Managing health services organizations. Baltimore: Health

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001) . To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed. ) , Annual Review of Psychology, 52, 141-166.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) . Positive Expanding Universe. NAMTA Journal, 24 (3) , 113-122.

Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Knopf.

Seligman, M. E. P. (2000). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Harper Collins.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.

Senge, P. M. (1990). *The fifth discipline: The art and practice of the learning organization*. New York, USA: Doubleday.

Senge, P. M., Roberts, C. B., Ross, B. J., Smith & A. Kleiner (1994). *The Fifth Discipline Fieldbook: Strategies and Tools for Building a Learning Organization*. New York: Doubleday Currency.

Sheldon, K. M. & Laura, K. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56 (3), 216-217.

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Washington, D. C.: APA Press and Oxford University Press.

Vosniadou, S. (1994). Capturing and Modeling the Process of Conceptual Change, Learning and Instruction, 4, 45-69. Education, Norwood, NJ: Ablex.

Vosniadou, S. (1994). Universal and culture-specific properties of children's mental models of the earth. In S.A. Gelman L.A.

Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. Journal of Applied Sport Psychology, 2, 164-174.