

南 華 大 學  
哲學與生命教育學系  
碩士論文



孔子思想對情緒管理的啟示  
——以《論語》為中心

研究生：陳燕芬 撰述

指導教授：陳德和 教授

中華民國一〇二年五月十四日

## 摘 要

人生苦短，在有限的生命體中，要找到自我價值的永恆，更是追求人生積極的目的。本研究的出發點試從孔子智慧的思想提示，去領悟人生的意義和價值。

《論語》是孔子哲學傳承的精華所在，其內容所述均以言簡意賅、深入淺出的方法，相信對我們的生命必定有所啟發與引導的作用。《論語》並將社會責任與生命價值相結合，不為天命所限制，知其不可為而為的抱負理念與實踐「仁」的道德生命理論，相對於現今功利主義及一味標榜只要我喜歡有什麼不可以的失序社會注入一股清流，更是有釐清價值與導正觀念的時代意義。

經筆者研究，孔子《論語》中的情緒管理實為一種以理導情的情緒管理，我們可以透過孔子的仁學，「為仁由己」，「我欲仁，斯仁至矣」，藉以引發人的道德自覺，並以其理智為基礎，來決定人生的方向。並藉由以禮來修本性，「克己復禮為仁」，仁者更要躬親體證，以體悟生命價值，藉以完成賦予生命之價值，開闢一條「仁者不憂」的康莊大道。因此，以「理」導「情」更是將仁落實到生活中的實踐，並和真實生命相結合。

孔子思想博大精深，筆者相信情緒管理最後仍須回歸孔子思想在生命教育上的體悟，並進而在推展生命教育時實踐。現今教育體系上推行的友善校園，其政策其中之一的正向管教，即是和教師的情緒管理有很大的相關。教師在面臨現代的教育環境，面對現今的莘莘學子，除了的自我教學的方法和技巧上改進，以引發學生學習興趣為初衷；更進一步應在自我心態上的調整與改變，踐仁以成就個人成德工夫、教仁以成就他人生命。筆者相信儒家以人的生命作為學問的對象，重實踐而不重思辯，著重知行合一、學行合一，一方面可以提升正面德行，另一方面則將有效節制情慾負面生命而納入正軌。儒家思想本身就是真誠面對自己的生命一種學問，是一種實踐的智慧學，值得我們深刻去研究、分析、和探索。

關鍵字：論語、孔子、仁、情緒、生命教育

# 目 次

<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究的動機與目的.....	2
第二節 研究的材料與範圍.....	6
第三節 研究的方法與論文結構.....	10
<b>第二章 孔子思想在情緒管理的意義.....</b>	<b>14</b>
第一節《論語》對情緒的描述.....	14
一、《論語》中的積極正面的情緒.....	16
二、《論語》中的消極負面的情緒.....	20
三、影響道德人格的情緒 .....	25
第二節《論語》以理導情的情緒管理.....	27
一、《論語》仁學的核心要旨.....	29
二、以理導情的情緒管理.....	38
三、情理交融的情緒管理.....	46
<b>第三章 孔子思想在情緒管理的實踐.....</b>	<b>56</b>
第一節 孔子思想與情緒管理.....	58
一、生命教育的發軔和其內涵的情緒管理.....	59
二、孔子思想在生命教育上的體悟.....	66
三、《論語》情緒管理的智慧與生命教育.....	69

第二節 友善校園與情緒管理.....	73
一、友善校園的源起和其內涵的情緒管理.....	73
二、正向管教與教師情緒管理.....	76
三、孔子思想在友善校園的應用.....	80
<b>第四章 結論.....</b>	<b>84</b>
<b>參考書目.....</b>	<b>89</b>

# 第一章 緒 論

教育部於二十一世紀之初成立生命教育委員會，並將西元兩千零壹年訂為生命教育年，這意味著社會對教改的重視已從制度面的考慮逐漸擴大深化到對人生價值面的關懷。近來面對報章雜誌媒體不斷的上演著一幕幕令人怵目驚心的畫面：自殺、殺人、恐嚇、...等層出不窮的社會事件，不禁令人慨嘆，在臺灣現代化的過程中，社會結構和社會價值觀產生巨變，也間接造成社會秩序失調、倫理失序的現象，而最直接衝擊到的就是生活在當下的我們。過份重視工商的發展，輕忽人文教育的體制，讓我們社會付出慘痛的代價。很多人都心有所感的說「人心不古」，人和人之間關係的疏離，迷失在紙醉金迷的人生茫途中，人失去了方向和目標，找不到自我價值的存在和重要性，以致不敢勇敢的面對問題、解決問題，甚至逃避問題，進而選擇揮揮衣袖，提前走上人生的終點。

自殺行為的形成相當複雜，涉及生物、心理、文化及環境因素。近幾年來自殺的人口日趨成長，依據衛生署統計資料<sup>1</sup>，在臺灣，民國 82 年，每 10 萬人口之中有 6.24 人自殺死亡，民國 91 年，每十萬人口之中有 13.59 人，到了民國 92 年，每 10 萬人口之中有 14.16 人，從這些資料顯見，這些年來台灣自殺現象日益嚴重，自殺的人數每年仍不斷的攀升，已成為當今社會嚴重之問題，而造成自殺的最大原因經研究顯示和憂鬱症有密不可分的關係。世界衛生組織（WHO）並將憂鬱症與心血管疾病並列為本世紀最盛行，也最需預防的三大疾病之一，自殺、傷人、吸毒、情緒性犯罪等大多也和憂鬱症有密切關係。令人更憂心忡忡的是，憂鬱症、躁鬱症等精神疾病患者，年齡更有下降的現象，在青少年死亡原因，自殺已躍升為死亡原因第三位，這種種現象，已成為社會治安和影響社會進步的隱憂，像顆不定時炸彈，威脅著自身和他人的身家安全，這也是國內倡議生命教育的主要社會背景。

---

1 自殺防治網：[http://www.jtf.org.tw/suicide\\_prevention/page02.asp](http://www.jtf.org.tw/suicide_prevention/page02.asp)

陳德和先生認為：

儒家從正面的道德主體的肯定來點醒人的價值意義，不只是生物學上的自然生命，也不是文學家、事業家所理會的才質生命，它是一種擔負、一種呈現、一種涵萬德、生萬化、過化存神、無窮無盡的道德義理生命，是「人之生也直」的生，是「不知命無以為君子」的命。這生命是具體的、活生生的，為一切人所自有。從內在說，他乃人之所以為人的本質；為建中立極，參贊天地體萬物的可能依據；超越的說，則是於穆不已的創生實體，宇宙大化流行的真幾。<sup>2</sup>

由此可知儒家思想的中心，是以行仁、重義，以正向積極人生觀去面對人生的種種困頓，對人心有匡正救治的作用。人生苦短，在有限的生命體中，找到自我價值的永恆，更是追求人生積極的目的。因此期待從孔子智慧的思想提示，去領悟人生的意義和價值，為本研究的出發點。

## 第一節 研究的動機與目的

世界的動盪，社會的擾攘，主要來自人心的迷亂，欲念的貪求，就是對生命存在的意義和價值，沒有正確的明白與體悟，這也正是我們極力倡導生命教育的目的。那麼什麼是「生命教育呢」？生命教育包含了四大領域：人與自己、人與社會、人與自然、人與天道等，「生命」由自己、他人、環境、天道交織而成，人的出生，人就掌握自己生命的定位，這是人與自己的關係；而人是群居的動物，透過人和人之間的互動，人類有了社會，人與他人之間的規範，形成了社會制度，這是人與他人之間的關係；而人生活在自然的環境中，關係更是密切，儘管人類的文明日益精進，能夠解決的問題越來越多，但是宇宙仍有許多未知的謎題，例如和人類自身最切身的課題，生死和命運的課題，人類就無法全然掌握。因此，真正生命教育的目的應

---

2 陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北：洪葉文化出版社，2002年，頁17。

從社會、國家各方面著手，幫助青少年從小開始探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，並重新找回自我生命存在的意義和價值。

近年來，教育部積極推動營造「友善校園總體計畫」，以現有學校教學、訓導、輔導三合一最佳互動模式與內涵為基礎，有效整合社會資源，建構學校完整多層次輔導支持網絡，培養親師生具有多元尊重與普世價值，逐步實踐友善校園總體營造計畫，具體目標如下：建構和諧關懷的溫馨校園、建立多元開放的平等校園、營造尊重人權的法治校園、體現生命價值的安全校園、以及創造普世價值的學習環境。明訂學校應積極辦理生命教育相關活動，從活動中培養學生熱愛生命的態度，落實校園建築安全與健康環境檢查工作及強化危機處理小組與輔導網絡運作。各級學校也在教育部推動下開始正式重視學生的情緒輔導教育，從「全人教育、終生學習、溫馨校園」、「五育並重」、「教訓輔三合一」到「友善校園」等政策的推展，目的即是透過情緒教育的力量來培養學生關懷、同理、自尊尊人、自愛愛人的品格，並能學習以更適宜和緩方式來表達各種負向情緒，以達到情緒成熟的境界。

生命教育的目的就是在指引人生，人為什麼活著，人要怎麼活著，人要如何看待死亡？生命教育就是要告訴我們：人生的意義和價值。如果生命是一連串的聯結，我們應如何解套？如果生命有許多契機，我們要如何掌握和開發？生命教育提供的不只是知識，更是智慧的，是對生命向上提升的動力；生命教育的內涵是為了培養我們知其所當為，知其所不當為的能力。因此，生命教育不應該只是一種認知的教育，而同時要是引導的力量，能引導個人對生命的正確瞭解，激發正向的潛能，達到個人內心的平和、安定、助人的功能。

情緒管理實屬生命教育的一環，古今中外的學者和今日心理學家也不斷的在研究，造成這些心理精神疾病的原因，和個人情緒有相當大的關聯。情緒影響所及的層面相當廣泛，影響著人們生活作息、工作表現含和人際關係，情緒控制不當，人人敬而遠之，長期惡性循環結果，常造成無法挽救的局面。面對這些社會事件和衝

擊，唯有瞭解與覺察自身的感覺，接納自己和面對自己，重新找回自我生命存在的價值和意義，這也正是我們極力倡導生命教育的目的。朱榮智先生說：「一個人如果對於生命沒有正確的認知和理解，便只能茫茫不知所措，整日渾渾噩噩、醉生夢死，而不能肯定人生的方向，勇往直前，建立正確的人生價值。」<sup>3</sup>劉靖國先生認為：「現代臺灣社會的許多亂象，其主要表現的病徵，就是瀰漫著人生觀的膚淺與價值觀的混亂。」<sup>4</sup>孫效智先生也說：「各種價值觀念已成為『商品』，每個人均可以依自己所好，自由選擇『自己喜歡的』價值觀去過生活，也因此更加顯示一種人心混亂、無所皈依、沒有安全感的社會生活型態。」<sup>5</sup>從生命教育中，學會尊敬別人、尊重自己，自愛與愛人，一個人若都能從己出發，並進而尊重別人存在的時候，才是人格成熟的開始。生命教育是新時代的新產物，生命教育的內容、意義、價值、發展、理想及安頓，是須探索與認識的。生命教育開啟了人「回到自己」的教育思維。因此，談論生命教育必先從自我情緒管理出發。

情緒管理即是教導個體經由提升自我的認知層面，培養對情緒產生覺察力與分辨力，進而應用適當的情緒表達，運用個體的智慧 and 道德理性來引導個體做出最適當的反映和應變。這樣的領域，我們可以對照中國傳統哲學思維來看，儒家經典蘊藏許多自我修養、調攝心念，使人情感趨於中和。儒家之生命哲學，開出中國人的人格理想，樹立人格修養的典範，對於君子的形成有其循序漸進的方法，如《大學》載明的人德之門，《禮記》、《論語》、《孟子》、《荀子》等也撰寫出許多個人自我省察、心性存養的工夫，其一貫的人生價值以應修身養性、自強不息的精神，理性調解喜怒哀樂等情緒，使之發而接中節，藉以獲得內心的寧靜祥和，而後可以奮發有為。

幾千年來，儒家影響中國思想極深，孔子思想更可稱得上是最早而有系統的思想，儒家思想的價值觀、道德標準、及其所談的德目，幾千年左右著我們的思考和

---

3朱榮智，〈孔子的生命教育思想〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年，12月，頁81。

4劉靖國，《儒家生命哲學及其生命教育理論建構研究》，國立高雄師範大學教育學系博士論文，2006年，頁2。

5孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第35期，2001年，頁4-13。



行為。我們可回歸儒家思想來談論情緒管理，重新真誠面對自己的生命，由此體察儒家思想本身就是一種生命的學問，是一種生命哲學，是一種實踐的智慧學，值得我們去研究、分析、和探索。然孔子思想博大精深，良非數萬言可盡述，亦非引論一經一典所可畢陳。唯《論語》為五經之鎔轄，六藝之喉衿，通此一書，即可貫及其他經義。宋代開國宰相趙普曾經標榜說，自己以半部《論語》治天下，可見《論語》在古代社會和政治生活中發揮的巨大作用。然而古代的《論語》對我們現代人的生活有什麼實際意義？傅佩榮先生便直言：「為瞭解儒家始祖孔子的思想，最可靠的材料仍是《論語》一書。」<sup>6</sup>且林義正先生也認為：「《論語》雖非孔子著作，可是它是有關孔子言行最直接而有比較可靠的紀錄」。<sup>7</sup>兩千五百多年前，孔子教學和生活點點滴滴，被學生片片斷斷記錄下來，後由其弟子整理編纂，成了《論語》一書，雖內容沒有很嚴密的邏輯性，但它終極傳遞的是一種態度，是一種生命的智慧。在《論語》中很難發現孔子很少疾言厲色對待弟子，他用的是一種和緩、因循善誘的態度，是一種儒家的態度，是一種從容不迫的氣度，是一種謙抑的生活態度，這正是我們談論情緒管理所要找回的生活態度。

《論語》對生命智慧的論述是生命教育最貼切的素材和薰陶。在現今的社會上人很容易因情緒管理不當，導致喪失自己的生命價值，人與我之間道德的判斷價值也已偏差，無法回歸自己內在的道德世界，更無法實現自我。《論語》中的生命的情緒管理智慧，能夠給予我們對生命的價值之覺悟與反省，進而確認「生命教育」的重要性。本文就《論語》中思想的生命智慧之實踐哲學論述，展開探討與認識生命的意義，尊重與珍惜生命的價值所在為何作一探討，進而從情緒管理觀點切入，使生命價值更突顯出其意義與真諦。

---

6傅佩榮，《儒道天論發微》，臺北：臺灣學生書局，1985年，頁96。

7林義正，《孔子學說探微》，臺北：東大圖書公司，1987年，頁4。

## 第二節 研究材料與範圍

孔子生長的時代是處於春秋亂世，他的成長背景是平凡且多舛。然在一切乖舛的考驗之下，孔子仍激發其生命潛能及生命智慧，並以他的言論及具體行動，周遊列國去推展他的政治理念。他門下弟子受其智慧薰陶，尤其人格轉化與提升，不免對其師心悅誠服，願意隨同周遊列國，而孔子亦以悅樂之心面對世間的逆境與挑戰。甚至至孔子辭世之後，眾多弟子在其墓旁自願守喪三年，在這段守喪期間弟子們回憶與講述老師的教導為生活重心，才有《論語》一書問世。《論語》中所出現的所有情緒背後皆有一道德情感對其產生主導作用，使這些情緒反應有其一致性。本研究將以儒家代表人物孔子的觀點為出發點，並以《論語》的思想為主軸，並同時參考先賢的精闢疏解及評論，試圖導出《論語》中的生命智慧和情緒內涵，以及《論語》提供節情、情緒管理之方法，並而應用與落實於個人生命價值及生存意義。

在傳統中國哲學思想中，影響中國社會最為深刻的莫過於儒家的思想。孔子是儒家鼻祖，是儒家思想的創立者，孔子闡述的儒家思想，即「仁」的精神。孔子之後，根據《韓非子·顯學篇》將孔子以後的儒家分為八。其中以主張「性善」的孟子與主張「性惡」的荀子最為後代熟知。到了漢武帝時，由於董仲舒提倡獨尊儒術罷黜百家，因而儒學成為了官學。此後，經歷了魏晉玄學與佛學，儒學又在宋、明復興。此時，儒學分成了以程頤為開始，之後由朱熹繼承的「理學」派。與由程顥開始，之後由陸九淵與王陽明繼承的「心學」派。繼宋明理學之後，明末清初的儒學是以三大學者，顧炎武、黃宗羲與王夫之為首，此時的儒者是對於宋明理學的反省，認為宋明理學是綜合儒家、佛家、道家、道教的思想，而並非原始的儒家思想，因此，主張用校勘、考證、語文學等方式，回歸到漢代學者為先秦經典所作的註解。他們認為漢代學者生活的時代距孔子不遠，又是在佛教傳入中國之前，因此漢儒對經典的解釋一定比較純粹，比較接近而孔子的原意。正如，明末清初學者所認為的，想要了解原始儒家的思想應當從先秦所遺留下的經典著手，而《論語》是保有較完

整孔子與孔子學生言行的典籍。所以，可以從研究《論語》來了解孔子的思想。

《論語》中多處可見孔子真情流露的表現，並在不同場合表現合情合禮的應對進退。即使在家，仍保持舒適及神態自若，比如說：「子之燕居，申申如也，夭夭如也」（《述而》）上朝時又是嚴肅自穆的神情，出了朝廷，每下一的階梯，顏色又舒緩一些，漸而和顏悅色，此即「出，降一等，逞顏色，怡怡如也。」（《鄉黨》）之意。孔子能很自然的對待所處場合之不同，因應場合表現不同適宜的神態，這即是孔子禮法深植心中而真情流露的印證。

本論文以《論語》一書為基礎，透過情緒的角度，作為理解孔子思想的切入點，希望透過人在日常生活中最為直接的行為表現-情緒，來驗證孔子淵博的思想。筆者認為在《論語》中所出現的所有情緒背後皆有一道德情感對其產生主導作用，使這些情緒反應有其一致性，因此從探討孔子的仁學為基礎，講到儒家的情緒管理，必從仁學談起。以仁存心的道德自覺和道德理性的涵養，以成就完美人格。筆者相信，最佳的自我情緒管理，一定得從自我修身養性出發，以仁存心，以仁去愛，擴及關懷身邊周遭人事物，那麼在面對人生的種種挑戰之時，有所依歸，不致亂了分寸，以致走上絕境。

而儒釋道的思想中，儒家尤為中國的思想主流，孔子更是開創儒門宗風的萬世師表。孔子提出「仁」這個觀念，對中華文化而言，是一步承先啟後無與倫比的大躍進，孟子曾說：「自有生民以來，未有孔子也！」（《孟子·公孫丑》）孔子以「仁」立教，告訴我們「為仁由己」（《論語·顏淵》），「我欲仁，斯仁至矣」（《論語·述而》），孔子點醒了世人，引發了人的自覺，使人能夠決定自己的人生方向，完成生命價值。徐復觀先生認為：「《論語》一書，應該是一部仁書。即是用仁的觀念去貫穿論語，才算真正讀懂了《論語》。」<sup>8</sup>因此要研究孔子的思想，

---

<sup>8</sup>參見徐復觀，《中國思想史論集續編》，臺北：時報文化出版社，1991年，頁357。

應從《論語》一書下手，本文所引用之《論語》皆以朱熹的《四書章句集註》<sup>9</sup>為主要依據。提及情緒字眼的次數主要以參酌楊伯峻的《論語譯注》<sup>10</sup>為主。

傅佩榮在〈環繞生命教育的省思〉一文中，提到《論語》富含生命的智慧與省思，儼然是推動生命教育的最佳經典：

關於生命教育的進行，方法與途徑不只一種，不過其中至少不能忽略的是閱讀經典。我願在此推薦《論語》。一九八二年，歷屆諾貝爾獎得主在巴黎的例行聚會中，談到人類二十一世紀的所需要的思想時，最後共識不是別的，正是孔子思想。原因之一是能夠提出一套完整人生觀的大都是宗教，而宗教之間難免會有排他性存在；原因之二是孔子思想以「己所不欲，勿施於人」而言，已經顯示了人與人之間互相尊重與包容的態度，如果進一步熟讀《論語》更能發現珍惜生命與人間情誼，重視修養與人生高尚趣味等豐富的內涵。這些都是我們思考生命教育的規劃時，不可或缺的資源。<sup>11</sup>

除此之外，許老雍也在〈孔子對生命的體認〉一文中，提到《論語》「己立立人」、「己達達人」、「善己淑世」的觀念，就是生命教育的目標：

尤其是儒家的十三經，是很完備的生命教育叢書，例如「興觀群怨」、「溫柔敦厚」的陶冶盡在詩經；「生，事之以禮；死，葬之以禮，祭之以禮」祭敬思哀莫詳於禮記；……；而《論語》所謂「己立立人」、「己達達人」、「善己淑世」不就是生命教育的目標？<sup>12</sup>

由此觀之，《論語》不啻是中國古代推動生命教育的先聲與舵手，其博大精深的思想深遠影響中華文化，更值得我們去深入掘取它幾千年前就已告訴後人的思想精華。

---

9朱熹，《四書章句集註》，臺北：鵝湖出版社，1996年。

10楊伯峻，《論語譯注》，北京：中華書局，2002年。

11傅佩榮，〈環繞生命教育的省思〉，《北縣教育》第33卷，2000年3月，頁17。

12許老雍，〈孔子對生命的體認〉，《中國語文》第95卷第3期，2004年9月，頁48。

本研究的重心，是在《論語》中的情緒管理對當今生命教育的理論貢獻。所以，《論語》中的生命智慧為何？《論語》的情緒內涵為何？《論語》提供哪些情緒管理之方法？凡此都為本文所必須處理的。當今學者研究孔子思想的學者，多如過江之鯽，也提供相當參考價值，例如：錢穆《孔子與論語》<sup>13</sup>、《四書釋義》<sup>14</sup>，韋政通《孔子》<sup>15</sup>，陳大齊《孔子思想研究論集》<sup>16</sup>、《孔子學說》<sup>17</sup>，蔡仁厚《孔孟荀哲學》<sup>18</sup>、《儒家思想的現代意義》<sup>19</sup>，林義正《孔子學說探微》<sup>20</sup>，牟宗三《中國哲學特質》<sup>21</sup>、《中國哲學十九講》<sup>22</sup>、《心體與性體》<sup>23</sup>，王邦雄《儒道之間》<sup>24</sup>、《論語義理疏解》<sup>25</sup>，曾昭旭《讓孔子教我們愛》<sup>26</sup>，邱鎮京《論語思想體系》<sup>27</sup>，陳德和《臺灣教育哲學論》<sup>28</sup>及《儒家思想的哲學詮釋》<sup>29</sup>等都是值得探究的原則性著作。當今對情緒的相關研究著作的學者，例如：丹尼爾·高曼《EQ》<sup>30</sup>，沈清松《情感的理趣》<sup>31</sup>，游恆山《情緒心理學》<sup>32</sup>，蔡秀玲、楊智馨《情緒管理》<sup>33</sup>，唐璽惠等《情緒管理與壓力調適》<sup>34</sup>，陳雪麗，《情感教育：儒佛情緒觀的現代應用》<sup>35</sup>等提供情緒管理有效策略並將情緒範圍和意義作定義和歸納。並參酌古典相關文獻如：

---

13臺北：聯經出版公司，1979年。

14臺北：素書樓文教基金會，2000年。

15臺北：東大圖書公司，1996年。

16臺北：黎明文化公司，1983年。

17臺北：正中書局，1967年。

18臺北：臺灣學生書局，1999年。

19臺北：文津出版社，1999年。

20臺北：東大圖書公司，1987年。

21臺北：臺灣學生書局，1998年。

22臺北：臺灣學生書局，1983年。

23臺北：正中書局，1990年。

24臺北：漢光文化公司，1985年。

25臺北：鵝湖出版社，1983年。

26臺北：臺灣商務印書館，2004年。

27臺北：文津出版社，1992年。

28臺北：文史哲出版社，2002年。

29臺北：洪葉文化出版社，2003年。

30(美)丹尼爾·高曼；張美惠譯，《EQ》，臺北：時報文化出版社，1996年。

31Ronald de Sousa 著；馬競松譯；沈清松審訂，《情感的理趣》，臺北：五南圖書公司，2005年。

32K.T.Strongman著；游恆山譯，《情緒心理學：情緒理論的透視》，臺北：五南圖書公司，2002年。

33臺北：揚智文化公司，2007年。

34臺北：心理出版社，2005年。

35臺北：五南圖書公司，1990年。

唐玄宗明皇帝御注、邢昺疏《孝經注疏》<sup>36</sup>，戴聖編《禮記》<sup>37</sup>等在本文道德自覺的培養及道德理性實踐時，提供古代學者的主要論述依據。經筆者研究，將《論語》和情緒管理作處理的期刊論文或著作仍不多見，因此筆者相信本文之研究仍有其必要性及價值。

### 第三節 研究的方法與論文結構

當代研究中國哲學的方法有許多，對於方法論的重視也不在話下，面對不同的哲學問題善用不同的研究方法來做處理，為任何一種研究方法，都有其合理性與侷限性。依據傅先生的描述，「創造性的詮釋學」基本上應包含五個層次：實謂層、意謂層、蘊謂層、當謂層與創謂層，其各層涵義如下：

1. 「實謂」層次—在這個層次是要解決原作者（原典）實際上說了什麼？
2. 「意謂」層次—在這個層次是要發現理解所謂「客觀意思」或「真正意思」，亦即客觀推敲原作者想要表達的是什麼？
3. 「蘊謂」層次—通過思想史上已有的原典詮釋，歸納出幾個較有代表意義的蘊含，亦即探問原思想家（原典）可能表達什麼？或他說過的可能蘊含什麼意義？
4. 「當謂」層次—在這個層次討論原作者指謂什麼？意謂什麼？本來應表達些什麼？設法掘發其思想體系的深層結構，重新安排他思想體系的多層義理和蘊含。
5. 「創謂」層次—在這個層次探究原作者為完成的創造性思維課題為何？在此層次不僅將原有思想融會貫通，還能徹底解消原有思想的內在矛盾及內在難題。<sup>38</sup>

此處「謂」的用法乃從西方語言而來，大概等同“predication”，「實謂」「意謂」是文獻學的工夫就可達到，從「蘊謂」層開始則是詮釋者積極的表現，而「當謂」及「創謂」更是五個層次最精髓的結晶，因為其終極目的，不僅活絡原典的精華，更

36上海：上海古籍出版社，重刻十三經注疏本，2009年。

37臺北：藝文印書館，十三經注疏影印本，1997年。

38參見傅偉動，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1993年，頁239。

負以時代的創建及文化意義，開發出具有時代意義的詮釋，具有高度的批判性，讓其義理在現代得以重生、得以永垂不朽。

袁保新先生即在研究當代老子詮釋議題時，在此基礎上嘗試建立一套既能精準釐清老子哲學脈絡又能不失老子思想精髓的「創造性的詮釋研究法」。袁保新先生認為在詮釋者「理解上的要求」，有六項形式條件必須具備：

- 1.一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上是一致。
- 2.一項合理的詮釋必須能夠還原到原典中，取得文獻的印證與支持，而其詮釋觀點籠罩的文獻越廣，則詮釋就越成功。
- 3.一項合理的詮釋，應該盡可能運用經典本身無疑義的文獻來解釋有疑義的章句，用清楚的觀念來解釋不清楚的觀念。
- 4.一項合理的詮釋，應該將經典本身視為在思想上一致和諧的整體，避免將詮釋對象導入自相矛盾的立場。
- 5.一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主體置於他們隸屬的特定時代的文化背景來了解，但另一方面也要能夠抽離出它不受時空拘限的思想觀念，而且盡可能用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。
- 6.一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應有充分的意識，並願意透過與其他詮釋系統的對比，調整修正其方法與原則。<sup>39</sup>

近年來被提出最多的是詮釋學的方法，詮釋學主張意義多元性和意義相對性，相對性表明意義的開放性，多元性表明意義的創造性。無論是開放性還是創造性，都表明詮釋學的與時俱進的理論品格。本論文所將採取的是傅偉勳先生所主張的「創造性的詮釋學」(Creative hermeneutics)。

牟宗三先生亦強調，一個合格的詮釋至少有三個判斷標準：(一)文字(二)邏

---

<sup>39</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1991年，頁77。

輯（三）見（insight）。<sup>40</sup>換言之，即是以文獻為基礎，做一整體系統性的論述，最重要的是要有原創性的發現，並時有問題意識的產生，因此詮釋者面對原典時應有的態度及責任，亦將是筆者全力以赴的目標。

本論文主要以《論語》中的孔子哲學生命教育思想做出考察與探究，通過文獻的詮釋與歸納，探討《論語》中生命的真正意義與生命的內涵，仍是生命教育理念的需求，而發揮真正的生命智慧就是要從情緒管理著手。情緒的有效管理，能更加深生命教育的內涵與深度。筆者先將《論語》中情緒管理論點與作整合與連貫，並進而探討《論語》中生命哲學思想智慧，以突顯出生命教育並非只侷限在自我的生命本身，而是天地人我之間多元的關懷及自我情緒的有效管理，透過「能近取譬」此一推己及人，己欲立而立人，己欲達而達人的道德理性原則，向外擴展至整體人倫關係，使所有人間社會的每一個他人皆成我們道德義務的對象，尋求生命之整全。

本文研究架構共分為四章：

第一章「緒論」乃論述本論文研究動機與目的、研究材料與範圍及研究方法與論文結構。從近代學者研究情緒管理為出發點，進而歸納出《論語》的情緒內涵及節情之法，明瞭孔子智慧之思想精華，並與當今生命議題相結合，重新找回生命的真正意義與價值。

第二章孔子思想對情緒管理的意義，首先先探究《論語》中對情緒的描述，接著探討以仁導情的進路和方法。儒家的生命哲學，是人格修養的典範，其節情主張與調養心性之法，更能提供現代人更有效情緒管理之法。《論語》中的情緒管理實為一種以理導情的情緒管理，我們可以透過孔子的仁學，「為仁由己」，「我欲仁，斯仁至矣」，藉以引發人的道德自覺，並以其理智為基礎，來決定人生的方向。並藉由以禮來修本性，「克己復禮為仁」，仁者更要躬親體證，以體悟生命價值，藉以完成賦予生命之價值，開闢一條「仁者不憂」的康莊大道。因此，以「理」導「情」更是

---

<sup>40</sup>參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁70-71。



將仁落實到生活中的實踐，並和真實生命相結合。

第三章孔子思想在情緒管理的實踐。孔子思想博大精深，筆者相信情緒管理最後仍須回歸孔子思想在生命教育上的體悟，並進而在推展生命教育時實踐。現今教育體系上推行的友善校園，教育當局推行的目的及目標是為何？而其政策其中之一的正向管教，即是和教師的情緒管理有很大的相關，教師該以怎樣態度去面對現在的教育環境？而孔子思想是否可以提供學校在推行友善校園政策之時良方。筆者相信儒家以人的生命作為學問的對象，重實踐而不習慣於概念性的思辯和知識性的論證，是一種行為系統的學問，因此主張知行合一、學行合一。一方面重視正面德行提升，另一方面則將情慾負面生命納入軌道而不放縱，並予以有效節制。

第四章「結論」如何將孔子思想和現今生命教育議題作結合，《論語》提出許多節情和情緒管理之法，期能提供現代人，重新找回生命價值的本源，重新找回生命價值的意義。

## 第二章 孔子思想在情緒管理的意義

張岱年先生說：「中國哲學之創始者，當推孔子」。<sup>1</sup>孔子出身貧賤，全靠自己「下學而上達」的努力，他那奮發向上、好學不倦的精神，及其一生的言教與身教為中國的理想人格立下典範。孔子一生乖舛多變，歷經人與事的滄桑和不順，但令人欽佩的是他當他因未能得君行道，並未怨天尤人，並在仕途之外，另開闢一條自立自主、無待於外的人生道路。孔子思想博大精深，兩千多年來，中國仁道之得以維繫，人文傳統得以延續，孔子功不可沒。

而研究孔子思想最可靠的材料仍是《論語》一書，內容記錄孔子及其弟子日常言行，為後世推崇研究孔子思想的重要經典。林義正先生就直言：

《論語》雖非孔子的著作，可是他是有關孔子言行最直接而且比較可靠的紀錄。<sup>2</sup>

本章從《論語》對情緒的描述出發，進而探討孔子如何試圖用仁來引導人的情緒發洩，這一連串的涵養過程，也印證在孔子一生的困頓顛沛之中，如何找出一條自我調節的康莊大道，透過踐仁的過程，成就聖人之路。筆者相信《論語》思想絕非空談，它定能超越時空，是一部經得起考驗的經典，若能深究《論語》的精隨，並應用於生活當中，內化成自我涵養的工夫，必能提升自我修養境界，為人生的理想提供解答。

### 第一節《論語》對情緒的描述

在中國古書《禮記·禮運》所言：「何為人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能。」喜、怒、哀、懼、愛、惡和欲這七者，就是古人認為人類與生俱來的情緒。《中庸》也說：「喜怒哀樂……發而皆中節，謂之和。」這個「喜怒哀樂」就是情緒。情緒是生活訊息的表現，是複雜的心理歷程，也是人的一部份，由內、外刺激所引發的一種反應狀態，此種反應狀態是相當主觀的經驗，它與生理、心理、認知、行為層面間均有密切的關係。

---

<sup>1</sup>張岱年，《中國哲學大綱》，臺北：藍燈文化公司，1992年，頁33。

<sup>2</sup>林義正，《孔子學說探微》，臺北：東大圖書公司，1987年，頁4。

常見的正面情緒為愉悅、輕鬆、欣慰、高興、雀躍等；常見的負面情緒包括憤怒、悲傷、焦慮、害怕、厭惡、羞愧、驚慌等。依現代心理學對「情緒」的探討，大致上可以將「情緒」界說如下：

情緒是個體受到某種刺激後所產生的一種激動狀態；此種狀態雖為個體自己所能體驗，但不易為其所控制，因之對個體行為具有干擾或促動作用，並導致生理上或行為上的變化。此一解釋其內容包括以下三個要點：(1)情緒為刺激所引起。情緒不是自發的，它是刺激引起的。……(2)情緒是主觀的意識體驗。情緒狀態時，個人自己是體驗得到的。所謂喜、怒、哀、樂等不同情緒的體驗，只有個人自己才能真正的感受到。……(3)情緒的動機作用。從情緒與行為的關係來看，情緒不但干擾正在進行的動機性行為，而且也有時候能促動個體產生一種新的行為。因此情緒又具動機作用，情緒狀態時新產生的內在激動，對個體產生一種趨力。<sup>3</sup>

「情緒」在孔子思想中確有其重要性，足以引起後世學者的注重。宋明理學家們對「孔顏樂處」的探求，是欲透過情緒的角度來探討人的自我修養境界，並為人生的理想提供解答。

《論語》中多處可看到孔子真情流露記載，且在不同場合面對不同學生提問均有合宜合禮的情緒表現。日常家居，則保持容態舒適、神色愉悅，如說：「子之燕居，申申如也，夭夭如也。」(《述而》)上朝時是莊嚴肅穆的表情，下了朝廷，顏色便舒緩些，又顯現輕鬆和悅的樣子，此即「出，降一等，逞顏色，怡怡如也。」(《鄉黨》)。

「情緒是人類行為中最為複雜的一面」，<sup>4</sup>人的情緒表現相當繁雜，欲深刻探討這些繁瑣的情緒，應先加以劃分、歸類。因此先以對象事物能否使人的需求感到滿足為判準，對《論語》中的情緒語詞先初步區分為「正面情緒」與「負面情緒」這兩類在《論語》中所出現的「正面情緒」則需要受到禮樂的調節才不至於對人產生負面的價值，而「負面情緒」卻又對人產生正面的價值，在師生一來一往討論中得到情緒固然有正面有負面，其實真正的關鍵不在於情緒本身，而是情緒的表達方式，以適當的方式在適當的情境表達適當的情緒，就是健康的情緒管理之道。個人的情

<sup>3</sup>張春興，《心理學概要》，臺北：臺灣東華書局，1989年，頁234-235。

<sup>4</sup>張春興，《心理學概要》，頁234。

緒的成熟，常表現在情緒的控制與情緒的發洩。

本節僅根據「喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲」的七種情緒，並參考陳雪麗《情感教育》<sup>5</sup>一書的分類，將情緒分為有積極作用的情緒、有消極作用的情緒及影響道德人格情緒來談，將七情分為有積極正面的情緒，如喜、樂、愛；消極負面的情緒，如：怒、哀、惡；影響道德人格情緒：欲，分別做一整理和論述。

### 一、《論語》中的積極正面的情緒

在所有與生俱來的情緒中，喜、樂、愛、好是人喜愛的情緒，因為「喜」與「樂」帶給人們愉悅和歡欣，而「愛」的情感讓人沉醉於幸福中。這些正面情緒的作用令人倍感歡愉，故世人多半只患其少不患其多。若從理性觀點論之，卻不能任其自由恣意滋長，而須以理性加以調節。以「愛」的情感為例，使人脫離衝動的層次，而愛得其當、愛得其所。

#### (一) 喜與樂

儒家論「喜」，常與「樂」連在一起，「喜」、「樂」二字之本義據許慎《說文解字》載：「喜，樂也。」、「樂，五聲八音總名。」這是說「喜」原指由聽音樂而發出來的喜樂之情，或可說是「喜悅」或「悅樂」之情。

在《論語》中「喜」共出現五次，以下便將「喜」字所出現的章句引出並逐條列出，以求其確切的含意。

(1)子曰：「父母之年，不可不知也：一則以喜，一則以懼。」（〈里仁〉）

(2)子張問曰：「令尹子文三仕為令尹，無喜色，三已之，無愠色。舊令尹之政，必以告新令尹。何如？」子曰：「忠矣。」曰：「仁矣乎？」曰：「未知；焉得仁！」（〈公冶長〉）

(3)子曰：「道不行，乘桴浮於海。從我者，其由與？」子路聞之喜。子曰：「由也，好勇過我，無所取材。」（〈公冶長〉）

(4)陳亢問於伯魚曰：「子亦有異聞乎？」對曰：「未也。嘗獨立，鯉趨而過庭。曰：『學詩乎？』對曰：『未也。』『不學詩，無以言！』鯉退而學

<sup>5</sup>陳雪麗，《情感教育：儒佛情緒觀的現代應用·第二章 第二節 情緒的分類》，臺北：五南圖書公司，1990年。

詩。他日，又獨立，鯉趨而過庭。曰：『學禮乎？』對曰：『未也。』『不學禮，無以立！』鯉退而學禮。聞斯二者。」陳亢退而喜曰：「問一得三：聞詩，聞禮。又聞君子遠其子也。」（〈季氏〉）

(5)孟氏使陽膚為士師，問於曾子。曾子曰：「上失其道，民散久矣！如得其情，則哀矜而勿喜。」（〈子張〉）

人一聽到稱讚自己或有值得高興的事，不加思索，直接反應出來的就是喜。例如在孔子在感嘆道不能行於天下時，只有子路有勇氣相隨。又如在陳亢問於伯魚孔子是否私下傳授不同於弟子的學問時，伯魚回答並沒有差別，陳亢聞之以喜。由此可見，喜的情感是在人受外界刺激時的直接反應，不需有太多思考而刻意的反應。

而「樂」在論語中，有「樂」字在《論語》中共出現四十六次，<sup>6</sup>其主要意義有「音樂」、「快樂」、「嗜好」三種，<sup>7</sup>本文只討論快樂和喜悅的情緒部分，《論語》中關於這個部份的章句有：

(1)子曰：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」（〈雍也〉）

(2)子貢曰：「貧而無諂，富而無驕，何如？」子曰：「可也；未若貧而樂，富而好禮者也。」（〈學而〉）

(3)子曰：「賢哉，回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉，回也！」（〈雍也〉）

(4)子曰：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲。」（〈述而〉）

(5)葉公問孔子於子路，子路不對。子曰：「女奚不曰，其為人也，發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。」（〈述而〉）

(6)子曰：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不愠，不亦君子乎？」（〈學而〉）

(7)閔子侍側，閔閔如也；子路，行行如也；冉有、子貢，侃侃如也。子樂。（〈先進〉）

(8)子曰：「知者樂水，仁者樂山。知者動，仁者靜。知者樂，仁者壽。」

<sup>6</sup>本文對《論語》中的字數之統計悉數依照楊伯峻所著之《論語譯注》。

<sup>7</sup>參見楊伯峻，《論語譯注》，北京：中華書局，2002年，頁302。

(〈雍也〉)

(9)孔子曰：「益者三樂，損者三樂；樂節禮樂，樂道人之善，樂多賢友，益矣。樂驕樂，樂佚游，樂宴樂，損矣。」(〈季氏〉)

(10)子曰：「關雎，樂而不淫，哀而不傷。」(〈八佾〉)

(11)子問「公叔文子」於公明賈，曰：「信乎？夫子不言不笑不取乎？」公明賈對曰：「以告者過也！夫子時然後言，人不厭其言；樂然後笑，人不厭其笑；義然後取，人不厭其取。」子曰：「其然！豈其然乎？」(〈憲問〉)

(12)孔子對曰：「言不可以若是其幾也！人之言曰：『予無樂乎為君，唯其言而莫予違也。』如其善而莫之違也，不亦善乎？如不善而莫之違也，不幾乎一言而喪邦乎？」(〈子路〉)

(13)子曰：「不仁者，不可以久處約，不可以長處樂。仁者安仁，知者利仁。」(〈里仁〉)

喜和樂是個人自覺性的快樂，這種悅樂欣喜之情發於內心，無需外界事物的刺激或鼓勵，即是個人內在的真正快樂，誠如孟子所云「萬物皆備於我」以及「反身而誠」的境界，才是最大的快樂。<sup>8</sup>在《論語》中，常以不同的文字來表現喜樂情緒的不同程度，有的是人一聽到稱讚的話或值得高興的事，就直接表現出來；有些則有條件才產生的喜樂；有的是有好朋友來自遠方的探訪；有的則是從學問與知識的傳授和吸取過程中獲得，也有的是知性的愉悅，但感受與否，因人而異；另外一種是孔子見學生行為的表現而欣悅，得天下英才而教之，那種為師者欣慰之感，溢於言表。所謂「樂在其中」，就是浸潤在這和諧氛圍中，與朋友相知相惜，無嫌無猜的情境。

## (二) 愛

「愛」是人類共通且喜愛的情感，溫馨親切的愛是不須多餘的言語解釋。正如孟子所云：

「君子之於物也，愛之而弗仁；於民也，仁之而弗親。親親而仁民，仁民而愛物。」(《盡心上》)

---

<sup>8</sup>陳雪麗，《情感教育：儒佛情緒觀的現代應用》，頁 34。

「愛」字在《論語》中共出現九次，其所出現的篇章如下：

- (1)樊遲問「仁」。子曰：「愛人。」（〈顏淵〉）
- (2)子張問崇德辨惑。子曰：「主忠信，徒義，崇德也。愛之欲其生，惡之欲其死，既欲其生又欲其死，是惑也！」（〈顏淵〉）
- (3)子貢欲去告朔之餼羊。子曰：「賜也！爾愛其羊，我愛其禮。」（〈八佾〉）
- (4)子曰：「予之不仁也！子生三年，然後免於父母之懷。夫三年之喪，天下之通喪也，予也有三年之愛於其父母乎！」（〈陽貨〉）
- (5)子曰：「道千乘之國，敬事而信，節用而愛人，使民以時。」（〈學而〉）
- (6)子之武城，聞弦歌之聲。夫子莞爾而笑，曰：「割雞焉用牛刀？」子游對曰：「昔者偃也聞諸夫子曰：『君子學道則愛人；小人學道則易使也。』」子曰：「二三子！偃之言是也；前言戲之耳！」（〈陽貨〉）
- (7)子曰：「愛之，能勿勞乎？忠焉，能勿誨乎？」（〈憲問〉）
- (8)子曰：「弟子入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾而親仁。行有餘力，則以學文。」（〈學而〉）

《論語》中的「愛」可以歸結出幾點，首先「愛」是「欲其生」，是希望對象能夠繼續存在及發展，進而由愛，使之培養出善心，往善的方向去滋長，如此才是真正的「愛」，才是等同於「仁」的「愛」。

《論語》中所出現之正面情緒的探討，我們可以發現情緒的定義雖然是「個體受到某種刺激後所產生的一種激動狀態」，<sup>9</sup>但在《論語》中所出現的這些正面情緒語詞是有一致性的存在，這些正面情緒的產生都與「道德」相關。如：「樂」之情緒雖較強調欲的滿足而產生，但孔子認為這種「樂」要合於禮，並受禮樂來節制才行。又孔子強調可以經由求「道」、得「道」、與「道」為一而得的「樂」。「喜」雖是私心滿足時的成就感，但須包含對父母與百姓的奉養與照顧。「愛」是「欲其生」，是希望對象能夠繼續存在、發展的慾望。

---

<sup>9</sup>張春興，《心理學概要》，頁 234。

陳德和先生認為：「儒家的愛重視的道德倫常之道，故多重視於親情、手足之愛，進而愛人類、愛萬物。從愛己、愛人而推至愛物的過程中，間接也反應儒家主張愛應有遠、近、親、疏之別的觀點。而「愛」的情緒表現，若僅在原始衝動的層次而缺乏理性的調節，可能只是「愛之欲其生」的盲目衝動，因此如何愛得其當，孔子認為應從克己復禮的功夫中，即可契入於仁，進而把握仁。」<sup>10</sup>孔子認為真正的快樂讓人跳脫虛無外在條件，忘卻自然命限的束縛，使人得到真正滿足，追求這種「樂」便是追求「道」、追求「仁」了。

## 二、《論語》中的消極負面的情緒

講到情緒管理，大部分提到的都是負面情緒的控制，但是負面情緒一定不好嗎？難道君子都不會有負面情緒？《論語·雍也》中，有一段話：

子曰：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」（〈雍也〉）

我們常對於禮教的印象，好像是很嚴謹的，而且和快樂毫無相關，但就君子而言，自有其快樂之道。君子凡事反求諸己，《論語·衛靈公》中，子曰：「君子求諸己，小人求諸人。」又，《論語·里仁》篇中孔子也說：「不患無位，患所以立；不患莫己知，求為可知也。」，君子因為不會怨天尤人，引發負面思考的機會就變少了，則快樂就有機會被引發出來。

另外，君子對於情緒的控制，是非常合乎常理的。例如在《論語·八佾》中，子曰：「關雎，樂而不淫，哀而不傷。」，我們看到了聖人對於哀樂表現的尺度；而在《論語·述而》，描述孔子退朝之後的景況是「申申如也，夭夭如也」，孔子在家閑居的時候，儀態自如，神色和悅，可以看到聖人居家生活的悠閒自在。

負面情緒在《論語》中所出現的種類與使用次數比正面情緒來得多，而《論語》中的主要情緒用語有：恥、怨、畏、懼、惡、哀……等皆是。不管是憤怒、怨恨、憎惡、悲哀、恐懼的多種情緒，常讓人在生理、心理方面產生心跳加速、血脈賁張的感覺。一遇外在情境刺激或內在負面心念升起時，情緒經驗油然而生，不能自己。憤怒使人咬牙切齒，甚至怒不可遏，以致內心衝動，五內俱焚。憎惡使人深

---

<sup>10</sup>陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北：洪葉文化出版社，2003年，頁77。



覺厭惡，以致心中煩躁。悲哀則是哀戚、感傷，以致抑鬱神傷。恐懼使人發抖、驚慌失措，心中煩亂忐忑，舉凡這些種種狀況，都讓人有不快的感覺，嚴重者影響到人的身家性命。

### (一) 怒

以「怒」而言，「怒」在《論語》中僅出現一次，即是出現在孔子讚美顏回好學時所說的：

有顏回者好學，不遷怒，不貳過，不幸短命死矣，今也則亡，未聞好學者也。

(《雍也》)。

在此，孔子並沒有認為顏回之好學便能無怒，能做到「不遷怒」即是好學的表現了。儒家論及「怒」時，約可歸為「義憤填膺之怒」、「不平之怒」、與「不屑之怒」三類：<sup>11</sup>

因「義憤填膺」而發怒者，如子路眼見孔子在陳蔡絕糧，追隨的弟子們也飢困而病，子路對君子何以遭此困窮之境而氣憤難平，見孔子說：「難道君子也有困窮的時候嗎？」孔子回答：「君子困窮時安之若素，小人困窮時便不守本分而行為放肆，以致亂了分寸。」相形之下，可見出孔子的樂天知命，而子路則因挫折而義憤填膺，失去對情緒的控制。

因「不平」或「不服氣」而發怒者，如楚在伐吳時，陳棄疾與商陽奉命追討吳國軍隊。追到吳兵時，每射殺一人，就遮住雙眼不忍心看，見殺三人就停止開工，孔子聽說此事後，稱讚他能兼顧禮數。子路憤怒不平，他認為陳棄疾只是在盡人臣之事，孔子回答子路他嘉許他的只是他有不忍殺人之心。由這件事可知，孔子的思慮與視野，均較子路周嚴與開闊，因此能折服子路不平之怒。

至於「不屑之怒」則因認為別人品格不若己，不屑與之相比而怒。上述的怒均未達盛怒，若達到盛怒之極，則會轉化成另一種情緒了。關於這點傅佩榮先生說：

人難免由怨生怒，進而遷怒於不相干的人。好學者能夠明辨是非，也能節制自己的怒氣。顏回並非不發怒，而是不遷怒。這表示怒也有「發而皆中節」的時候，否則豈不成了「鄉愿」(《陽貨》)？對一般人而言，即使未到

---

<sup>11</sup>陳雪麗，《情感教育：儒佛情緒觀的現代應用》，頁 46-47。

遷怒的階段，也可能經常「遷怨」。為了避免這種情況，還是要靠孔子所謂的好學。<sup>12</sup>

有怒之時，要能夠使之「發而皆中節」且「不遷怒」於他人，就是修養的最高境界了。而這個境界需透過「學」來明辨是非，確切知道「怒」的對象是什麼，便不會隨意發怒甚至遷怒他人。在《論語·顏淵》篇中亦提到「一朝之忿，忘其身以及其親，非惑與？」當怒不可遏時，所造成的衝動和傷害，小至傷身，大至亡國，古有明鑑。因此，怒當所當怒，轉換時空和想法，以免造成無法彌補的遺憾。

## （二）哀

就「哀」而言，「哀」在《論語》中出現六次，且大部分都與生命的死亡有關，如：

子曰：「居上不寬，為禮不敬，臨喪不哀，吾何以觀之哉？」（〈八佾〉）

曾子言曰：「鳥之將死，其鳴也哀；人之將死，其言也善。」（〈泰伯〉）

子張曰：「士見危致命，見得思義，祭思敬，喪思哀，其可已矣。」（〈子張〉）

「喪致乎哀而止」（〈子張〉）

陳子禽謂子貢曰：「子為恭也，仲尼豈賢於子乎？」子貢曰：「君子一言以為知，一言以為不知，言不可不慎也！夫子之不可及也，猶天之不可階而升也。夫子之得邦家者。所謂『立之斯立，道之期行，綏之期來，動之斯和。其生也榮，其死也哀』；如之何其可及也？」（〈子張〉）。

依照我們的理解，「哀」是一種強烈的悲傷情緒，當人面對人生遽變或生離死別，頓時感覺空虛失落而無所適從，哀的情緒油然而生。哀最常被用來形容居喪或弔唁的心情，在子張稱讚孔子之德無人能及，活著的時候受人景仰，死後人人哀悼。孔子弟子們，在孔子死後竭盡弟子之禮在其墓旁守喪三年，子貢更懷念師恩教誨又

---

<sup>12</sup>參見傅佩榮，〈孔子情緒用語的兩個焦點：怨與恥〉，《哲學雜誌》第 36 期，2001年，頁11-12。

另獨自守喪三年才不捨離去。

另儒家主張居喪應盡哀戚，安慰喪家之人也要表現出悲哀才合乎禮制，就如孔子所言：「喪，與其易也，寧戚。」（〈八佾〉）另外，「臨喪不哀」代表的就是沒有以真誠來面對他人的死亡，就是不尊重他人的生命，這是孔子所厭惡的。所以，「哀」往往帶有無奈與無力感的意味，而產生另一種怨懟，如「哀怨」便是充滿無奈與無力感的一種怨恨，如「鳥之將死，其鳴也哀」更充滿這種無奈及哀戚的感嘆。正因為「哀」有其無奈性，過度的傷悲也於事無補，只會讓人更感無力，甚至影響周遭人的情緒，因此在面對生命的生離死別時時，也盡量要使「哀」之情緒適度顯現，不應過當才好。

### （三）惡

「惡」是從內心對某人或某事、某物感到討厭，這種情緒發生時會令人心生不快，甚至深惡痛絕。《論語》中的「惡」在負面情緒中有其特殊的重要性，在《論語》中共出現三十七次，是所有負面情緒中出現次數最多。要深入了解「惡」之情緒的含義才能對《論語》中的負面情緒有全面性的理解。傅佩榮曾分析說：

到了「惡」時就顯示兩個特色：一是可以明確指出所惡之事，好像它有一個客觀的標準；二是以「好(或欲)、惡」並列，好像它是人人都認同的判斷方式。<sup>13</sup>

其主要的意思可分為兩類，一是作為名詞、形容詞的「惡」；另一類的「惡」則是作為動詞使用的「惡」，以下分別論之：

#### 1、作為名詞、形容詞的「惡」，意思是指是非善惡的惡：

子曰：「善哉問！……攻其惡，無攻人之惡，非修慝與？」（〈顏淵〉）

子曰：「苟志於仁矣，無惡也。」（〈里仁〉）

子曰：「尊五美，屏四惡，斯可以從政矣。」（〈堯曰〉）

子曰：「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也！」（〈里仁〉）

這一類的「惡」是美惡善惡的「惡」，意思是不好的事物，本身並沒有情緒性

---

<sup>13</sup>傅佩榮，〈孔子情緒用語的兩個焦點：怨與恥〉，頁 12。

的意義。

2、作為動詞使用的「惡」，則有厭惡、憎惡之意，與「喜好」常相提並論，作為人人皆能認同的判斷方式。這些例句如下：

子曰：「唯仁者，能好人，能惡人。」（〈里仁〉）

子曰：「富與貴，是人之所欲也……貧與賤，是人之惡也……」（〈里仁〉）

子曰：「我未見好仁者，惡不仁者。好仁者，無以尚之；惡不仁者，其為仁矣，不使不仁者加乎其身。」（〈里仁〉）

子曰：「未可也；不如鄉人之善者好之，其不善者惡之。」（〈子路〉）

子曰：「眾惡之，必察焉；眾好之，必察焉。」（〈衛靈公〉）

從以上可知，「惡」與「好」是正好相反之情緒。孔子又說：「惡不仁者，其為仁矣，不使不仁者加乎其身。」（〈里仁〉），正好說明了「惡」之情緒所帶有的排斥的衝動。「不使不仁加諸其身」此種行為便是對「惡不仁」這一情緒所帶有的衝動的回應。傅佩榮先生說：「可以明確指出所惡之事，好像它有一個客觀標準，而這個客觀標準便是道。」<sup>14</sup>孔子認為應當要以「道」「惡」之，這不僅是使「惡」之情緒的衝動合於「道」的規範，使這一衝動有一合情合理發洩，並以「道」為標準，惡所當惡，凡不合於「道」這一標準之事物便該對其產生「惡」之情緒並產生排斥、消滅的衝動。

另外，孔子明確指出的可惡之事有哪些呢？可由孔子與子貢關於「君子之惡」的這段談話中見到。如下：

子貢曰：「君子亦有惡乎？」子曰：「有惡，惡稱人之惡者，惡居下而訕上者，惡勇而無禮者，惡果敢而窒者。」曰：「賜也，亦有惡乎？」「惡徼以為知者，惡不孫以為勇者，惡訐以為直者。」（〈陽貨〉）

另還有「惡紫之奪朱也，惡鄭聲之亂雅樂也，惡利口之覆邦家者。」（〈陽貨〉）

舉凡不合乎於道或違背禮制的行為，孔子均產生厭惡之感，但孔子以「放鄭聲，

---

<sup>14</sup>傅佩榮，〈孔子情緒用語的兩個焦點：怨與恥〉，頁 12。

遠佞人」(《衛靈公》)用「放」與「遠」這兩者的方法去解決「惡」之情緒所帶有的衝動。但「仁者愛人」，怎可惡人呢？孔子秉持他一貫對生命的高度肯定與尊重的立場而言，當然不會容許殺人的行為產生。所以，孔子說「眾惡之，必察焉」(《衛靈公》)，「察」的具體方法便是：「視其所以，觀其所由，察其所安」(《為政》)，透過觀察人的行為舉止，就可知是否合乎道的標準。

我們認為在《論語》中所出現的正面情緒或負面情緒，都與「道德」有相當程度的關係。我們可以發現，不管是正面情緒與負面情緒的「滿足」，它的判別在於是否能使人在道德需求上得到滿足，凡能在道德需求上得到滿足所引發的情緒便是正面情緒，反之則為負面情緒。

### 三、影響道德人格的情緒

欲、慾在古代是相通的；在現代而有別：1、作動詞常用「欲」2、作名詞則用「慾」在《論語》中共出現了43次的欲，可分做「得」和「欲望」來解釋。就《論語》出現的欲，大致分類及說明：

#### 1、當做是欲望時

子曰：「吾未見剛者。」或對曰：「申枨。」子曰：「枨也慾，焉得剛？」(《公冶長》)，孔子認為申枨心中存有私欲，不能算是剛強的人。這裡的欲是貪得無厭的欲望，任何事物貪愛不捨，想要變成自己的，就會使原來剛正不屈的德性，屈撓難伸了。

#### 2、在《論語》中大部分是當作是得或想要時的意思：

子貢曰：「我不欲人之加諸我也，吾亦欲無加諸人。」子曰：「賜也，非爾所及也。」(《公冶長》)

子貢曰：「如有博施於民而能濟眾，何如？可謂仁乎？」子曰：「何事於仁，必也聖乎！堯舜其猶病諸！夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」(《雍也》)

子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而

耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」（〈為政〉）

子曰：「富與貴，是人之所欲也；不以其道得之，不處也。貧與賤，是人之惡也；不以其道得之，不去也。君子去仁，惡乎成名。君子無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是。」（〈里仁〉）

子曰：「君子欲訥於言，而敏於行。」（〈里仁〉）

子曰：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣。」（〈述而〉）

顏淵喟然歎曰：「仰之彌高，鑽之彌堅，瞻之在前，忽焉在後。夫子循循然善誘人：搏我以文，約我以禮。欲罷不能，既竭吾才，如有所立，卓爾；雖欲從之，末由也已！」（〈子罕〉）

子曰：「出門如見大賓；使民如承大祭；己所不欲，勿施於人；在邦無怨，在家無怨。」仲弓曰：「雍雖不敏，請事斯語矣！」（〈顏淵〉）

子曰：「主忠信，徒義崇德也。愛之欲其生，惡之欲其死；既欲其生又欲其死，是惑也！」（誠不以富，亦祇以異。）（〈顏淵〉）

子曰：「無欲速；無見小利。欲速則不達；見小利則大事不成。」（〈子路〉）

人對生命是欲望無窮。孔子主張，不管是何種欲望，都需做到不逾矩，所以他提出「三戒」之說，孔子曰：「君子有三戒；少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」（〈季氏〉）人對欲望若不能有節制，則不能持志，甚至會多欲而致身敗名裂。孔子認為，在上位者，更須以身作則，無貪無欲，樹立典範，那在下位者自然會減少欲念。如（〈憲問〉）篇所說：

「克、伐、怨、欲，不行焉，可以為『仁』矣？」子曰：「可以為難矣，仁則吾不知也。」

孔子對欲的處理，則是在七十歲之前，常常提醒節制自己的欲，以致在七十歲

之後，已理性化，即使從心所欲，也不超過道德規範的標準。對欲的節制，就要從戒入手，進而克欲、不欲、去欲、不伎不求，一切行止均已合理的欲求為目標，到了「從心所欲」的地步，自然不逾越規矩，如此才能「無欲則剛」。<sup>15</sup>孔子更進一步指出，「不欲」為成仁的條件之一。孔子對「欲」主張是「不伎不求」，人如果可以克制自己的欲望，就不會產生嫉妒及加害別人之惡心。孔子又說，在上者更應心存仁義之欲，不可貪求，求仁得仁。富與貴都是人人想要的，但需取之有道，合情合理。

## 第二節 《論語》以理導情的進路

牟宗三先生說，儒家之學可說的上是一種「生命的學問」，<sup>16</sup>都是以人為本、求人生理想之能圓滿實現於人世間的學問，它們關懷著人類，當如何從「自然的存在」(natural being)轉化成為「位格的存在」(personal being)，<sup>17</sup>一切教化的重點都放在每一個人之生命理境的豁顯和提振上。陳德和先生認為：「《論》、《孟》書中對於『情』字的使用的確不多見，但做為一種生命的學問或性情的教化，若說孔孟對於『情』的認識、體貼是不成熟的，這實在是令人難予接受。筆者認為孔孟之學並無遺落或輕忽「情」的重要性，只是他們習慣於當時的語言環境，而用當時的言說名相來表達而已。」<sup>18</sup>陳德和先生從「生命的學問」或「性情的教化」的說法來論證孔子思想中不以「情」來直接說明，而是以其它文字名相替代之。

蔡仁厚先生也說：

儒家學問重實踐，而不習慣於做概念性的思辨和知識性的論證，所以儒家之學應該是系統性的學問，而不是屬於知識性系統的學問。儒家重視所學與所做的通而為一，所知與所行的打成一片，因此主張學行合一、知行合一。這

---

15參見陳雪麗，《情感教育：儒佛情緒觀的現代應用》，臺北：五南圖書公司，1990年，頁58。

16牟宗三先生素來是將傳統儒釋道的哲理概稱為「生命的學問」，他曾說：「中國思想的三大主流，即儒釋道三教，都重主體性，……它是以『生命』為中心，由此而展開他們的教訓、智慧、學問與修行。」牟宗三《中國哲學的特質》，臺北：臺灣學生書局，1963年，頁4-5。

17從「自然的存在」到「位格的存在」西方哲人大體認為這是一種理智化和社會化的改變，同時也是身心成長的表徵，但從儒釋道的觀點看，則特別指的是自覺化、德行化和境界化的奮進，且此一奮進將是永恆的歷程，蓋它乃是以終極真實的證成為最後目的。

18陳德和：〈孟荀性情說的共法與不共法〉，《當代中國哲學學報》第2期，2005年12月，頁93。

都是重實踐的表示。因為重實踐，所以就特別正是這個實踐的主體—生命。儒家是以人的生命做為學問的對象，因而形成了以生命為中心的，所謂「生命的學問」。<sup>19</sup>

對孔子來說，生命的實踐包含道德上「仁」的實踐與心性上「聖」的追求，雖然孔子一生不以聖人自居，但觀看他一生成學成德的歷程，就是一個「踐仁成聖」的典範。從志於學而不厭，到自立能守，再到明理而不惑，知天命而透出人與天的親和感，耳順而不失聰、不失理，至最後的隨心所欲不逾矩，他成就的是一個仁智通化的德性生命，是儒家聖人的典範。

楊祖漢先生在《論語義理疏解》一書中說：

仁亦是心，亦是理，是一切道德行為之本，故仁亦是體。仁體是超越的，它不是生命感情，而是使生命感情的活動能合理中節地表現的本體。孔子所說的仁，便是這使一切得以成立，一切道德的理由此而生，又使人能即有限而無限的體。而當人觀過時，從對錯的反省，很容易便會了解到這超越的仁體的意義。因明悟到過錯之不仁之當時，仁便在人心呈現，人對仁便能立即有所自覺。<sup>20</sup>

孔子的生命哲學涵蓋人生的整體，不但在乎生，亦關乎死；不但有其道德的使命，亦有其終極的關懷。倫理、生死、信仰都涵蓋於其思想脈絡中，所以講到情緒管理，實可以儒家中孔子「仁」的思想作為其哲學基礎。蔡仁厚先生引《禮記》：「禮也者，理也」又說：「禮也者，天地之序也。」並表示理，就是道理、條理。序，謂秩序。人的生活行事必須有條理、有秩序。<sup>21</sup>禮因此因運而生，提供人們井然有序的生活軌道，在進退應對之間，能夠依循禮儀而做到合情合理，一切禮文儀節及可回歸至「理」，舉凡不合禮的行為舉止，即是行為舉止不合人之常理。

本節試圖從孔子仁學的探討為基礎，對仁學的內涵及特性有通盤的了解，及孔

---

19蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，臺北：臺灣學生書局，1999年，頁7。

20王邦雄等，《論語義理疏解》，臺北：鵝湖出版社，2005年，頁107。

21蔡仁厚，《儒家思想的現代意義》，臺北：文津出版社，1999年，頁154。



子的仁可以蓋括眾德，因此講到儒家的情緒管理，必從仁學談起。以仁存心的道德自覺和道德理性的涵養，才可成就完美人格。在第二小節進而探討以理導情的情緒管理，以道德存心的涵養以孝悌出發，以孝為基準，再透過學思並行、知人之法，做為行為前的內心涵養及思考過程。透過這一內化的涵養過程，可以做為在自身情緒管理前的內化根據。內在道德自覺的涵養後，就可以以道德理性去實踐道德行為。因此在第三小節則探討如何將內化的道德自覺，運用在道德理性的實踐上，如此情理交融的情緒管理，從立志出發，先將自我本身的人生方向訂定清楚，進而在行為時不會迷失準則。在行仁時，隨時以禮修正自己的行為及性情，內外涵養兼具，就可以透過踐仁達到求聖之境地。筆者相信，最佳的自我情緒管理，一定得從自我修身養性出發，以仁存心，以仁去愛，擴及關懷身邊周遭人事物，那麼在面對人生的種種挑戰之時，有所依歸，不致亂了分寸，以致走上絕境。

#### 一、《論語》仁學的核心要旨

孔子以「仁」為其中心思想，並以此為生命的理想及目標而努力不懈。儒家傳統的根本關懷就是學習如何成為人。<sup>22</sup>孔子提出以「仁」為其一生孜孜不倦的努力目標，孔子的生命之學即是以「仁」為中心而不斷向外開展的。孔子的仁是必須通過高度的反省自覺，才能開闢內在的人格世界。儒家的所說的「仁」並非是一種知識，所以不能用訓詁來定義，應該是視做是一種實踐的智慧。

韋政通認為：

孔子當年創立仁學，主要的目的，並非要經由理論思辨的程序，建立一套有系統的學說，其基本性質是一種成德之學，也就是要培養富有理想主義精神的道德人格——士、君子的一種學問，這種學問的作用，是予人一種崇高的價值，確立人生奮鬥的目標，發揮人善的潛能，提昇人的道德境界。所以在知之外，更重視行——包括修身與實踐。<sup>23</sup>

因此，應把「仁」當作是一切德目的根源，並賦予道德的生命，讓道德本心內在化、

---

<sup>22</sup>參見杜維明，《東亞價值與多元現代性》，北京：中國社會科學出版社，2001年，頁120。

<sup>23</sup>韋政通，《孔子》，臺北：東大圖書公司，1996年，頁154。

生命化、主體化。

### (一) 仁的內涵

孔子在《論語》中出現了 120 多次仁，但卻沒有輕易給「仁」下一個明確的定義，例如：孔子所說的：「若聖與仁，則吾豈敢？」(《述而》)，回答顏淵的「克己復禮為仁」(《顏淵》)、司馬牛的「仁者，其言也訥。」(《顏淵》)、甚至有時樊遲問「仁」，孔子卻每次都給予不同的答案，如：樊遲問「仁」，孔子便回答過：「仁者先難而後獲，可謂仁矣。」(《雍也》)、「愛人。」(《顏淵》)與「居處恭，執事敬，與人忠。雖之夷狄，不可棄也。」(《子路》)，但不可否認「仁」仍在孔子思想中具有重要的地位。孔子將禮統攝於內心的仁，以仁做禮的根基。

孔子對實踐情境的具體性與個別性的重視，表現在其對弟子教誨的方式上，其對不同的情境及人格，皆有不同的指點即所謂的「因材施教」。普遍的仁心與理想，必須在現實的具體生活中實現，正才是儒家思想高明而又中庸之處。孔子早有明訓：葉公語孔子曰：「吾黨有直躬者：其父攘羊而子證之。」孔子又曰：「吾黨之直者異於是：父為子隱，子為父隱，直在其中矣。」(《論語·子路》)孔子在此中重要的意義乃是在其對子與父之間具體性與特殊性之肯定。直之理是抽象的、普遍的，直之理的實踐是在於具體生活中，唯有同時掌握理得普遍義與具體義，才能在真正實現理時不會造成衝突。<sup>24</sup>

陳德和先生指出：

問仁可以有兩種意義，一種是仁的定義或概念，另一種是仁如何呈現或如何證成？。顯然的第一種立場是來自理智的興趣，西方哲學自泰利斯以來以此為主流形成「理智主義」(intellectualism)的特色。第二種情形是實踐的問題，這是東方人尤其是中國人特別凸顯的意識，它比較關心生命的安頓，德行的精進，理想的整全實現。<sup>25</sup>

蔡仁厚先生將孔子的「仁」，做一綜括的定義：<sup>26</sup>

<sup>24</sup>參見王邦雄等，《中國哲學史》，臺北：里仁書局，2005年，頁60。

<sup>25</sup>陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，頁76。

<sup>26</sup>參見蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁74-75。

- 1、「仁」是道德之根，價值之源。仁不是一個抽象的概念，所以不可明確定義，而必須超脫字義的訓詁，應從孔子的指點語以求了解。
- 2、「仁」是全德之名。凡德目接依於主觀之發心與客觀知所對而建立。而仁超越了一切德目，是一切德行表現與道德創造的總根源。
- 3、「仁」是真實生命。孔子所說的「欲仁、志於仁、不違仁、用力於仁、求仁、當仁、蹈仁、成仁」，皆是對於「踐仁」之指點，尤其「為仁由己」一詞，更表示「仁」必須通過人的生命而表現，而是仁由「不安不忍、憤悱不容已」的真實生命之自我實現。孟子亦說「非行仁義，由仁義行也」。孔子開發了「仁」這個德性的動源，就是為人類之自覺自救，開出了最為康莊的坦途。
- 4、「仁」是人格發展的最高境界。實現仁的境界，是一個無限的「純亦不已」的過程。故孔子不輕易許人以仁，亦不仁與聖自居，只是用其一生為「仁」作見證。
- 5、「踐仁」不只是表現主觀精神（成德性、成仁者、成聖人）；而且也表現客觀精神（己立立人、己達達人、修己以安百姓，皆表示由主觀面通向客觀面，聯屬家國天下而為一體）；同時，並透顯絕對精神（下學而上達、踐仁以知天，以臻於天人合德、與物無對之境界）。

在《論語·陽貨》篇中，宰我問：「三年之喪期已久矣！君子三年為禮，禮必壞三年不為樂，樂必崩。舊穀既沒，新穀既升；鑽燧改火，期可已矣。」子曰：「食夫稻，衣夫錦，於女安乎？」曰：「安！」「女安，則為之！夫君子之居喪，食旨不甘，聞樂不樂，居處不安，故不為也。今女安，則為之！」宰我出。子曰：「予之不仁也！子生三年，然後免於父母之懷。夫三年之喪，天下之通喪也；予也，有三年之愛於其父母乎？」。孔子對他的學生宰我的評論，斷定他說的居喪而心安簡直就是不仁之極。孔子用安與不安指著宰我的本心，那就是以道德意識的流露來說「仁」。蔡仁厚先生進一步認為：

「仁」是道德之根，價值之源。它不是一個抽象的概念，故不可定義，而且「仁」必須超脫訓詁之字義、從孔子的指點語以求了解。「仁」亦是全德之名它又是真實的生命。仁則生，不仁則麻木而死矣。「仁」是人格發展的最高境界。仁的境界之實現，乃是一個無限的「純亦不已」的過程。而「踐仁」不只是表現在主觀精神，亦就是成德性、成仁者、成聖人；而且，表現在客

觀精神，也就是己立立仁、己達達人、修己以安百姓，在在皆表示由主觀面通向客觀面，而家國天下而為一體；同時，並透顯其絕對精神，下學而上達、踐仁以知天，以臻於天人合德、與物無對之境界。<sup>27</sup>

因此，以「仁」為發端的德目就是「孝」，間接也擴大了「仁」的涵括內容，更顯示了「仁」的德目是無窮無盡的。孔子開示的仁可分為三種：

- 1、生命主體的仁：仁如果放在心性上來說，就可分成兩種定義：一個為仁的「道德主體義」也就是把仁的意義在孔子把它加深擴大後，讓它有了無窮無盡的價值，這個主體全然是道德的活動，道德的要求為本質，故亦可謂之「道德主體」。另一個是仁的「道德生化義」此時「仁」不但已經生命化，並且具有生生不息的創造意義。<sup>28</sup>
- 2、生活實踐的仁：儒家的「學問」，是生活實踐中的事。就如子夏所言：「賢賢易色，事父母能竭其力，事君能致其身，與朋友交言而有信，雖曰未學，吾必謂之學矣」（《論語·學而》）。事親、事君，交友皆能盡其力，這才是儒家真正的「學」，也間接創造出儒家生命之學的特色。<sup>29</sup>
- 3、安身立命的仁：誠如牟宗三先生說的，因為儒家之功，在於「防濫」。人不防濫，必歸於禽獸，人無所守，必致於濫行。濫行的結果，不但自己的生命墮落，人與人之間亦無法尋得安身立命知所。儒家建立之道德原則，於內重在格物致知、誠意正心、與修身；於外重在齊家、治國、乃至平天下。<sup>30</sup>

總之，「仁」不是一個固定的德目，亦不能封限於個體生命中。仁是一個活體（道德創造的實體），它能感、能潤、能通、能化。由「不安、不忍、憤悱、不容已」而言，「仁」即是感通之無隔、覺潤之無方，是必然與物無對、與萬物為一體的。<sup>31</sup>因此，在體悟仁的內涵時，須回歸人的生命主體之中，不可以單獨德目去了解。

---

27蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁74-75。

28參見王瑤敏，《孔子生命教育思想之研究—以「仁」為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2008年，頁25。

29參見王瑤敏，《孔子生命教育思想之研究—以「仁」為中心》，頁27。

30參見王瑤敏，《孔子生命教育思想之研究—以「仁」為中心》，頁29。

31參見蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁78。

## （二）仁的特性

孔子看到了周代禮樂的崩壞的事實，因此展開了以「仁、義、禮」為核心的倫理學。葉海煙先生在《中國哲學概論》中說到孔子的倫理學是「仁愛倫理」，是一種以「德性」為根源的倫理，「愛」乃人性至真至實之表現，就「仁愛」而言，即是由己而人，由裡而外，由私而公，一種情理兼融的理性大愛，而德行之開發與德行之養成，捨此別無他途。<sup>32</sup>情理兼具的道德行為，才是符合人性之道德行為。

牟宗三先生在《中國哲學特質》一書中說，孔子的「仁」具有兩大特性，一曰覺，二曰健。<sup>33</sup>覺是一種悱惻之感，也就是《論語》所說的「不安」之感、孟子所說的「惻隱之心」或「不忍人之心」。有覺，才生四端之心，無覺便是麻木不仁。一個人儘管在名位權勢或錢財貨利上有敏強烈的知覺或感覺，但他在道德心靈上仍然可能是麻木不仁的。另一個是健，也就是健行不息的健。易云「天行健，君子以自強不息」。所謂「天行健」，實即「維天之命，於穆不已」的另一種方式之表示。君子看見天行健，便覺悟到自己亦要效法天道的健行不息。這表示，我們的生命必須通過「覺」以表現「健」；要像天一樣表示創造性，所以「健」的含義，乃是精神上的創生不已。<sup>34</sup>牟先生又說：「仁以感通為性，以潤物為用。」<sup>35</sup>所謂的感通就是生命的擴展，而「潤物」則是給人溫暖，並能引發他人的生命達到仁的境界。

陳德和先生認為：

儒家從正面道德主體性的肯定來點醒人的價值意識。儒家所講的生命，不只是生物學上的自然生命，也不是文學家、事業家所理會的才質生命，它是一種擔負、一種呈現、一種函萬德、生萬化、過化存神、無窮無盡的道德義理生命，是「人之生也直」的生，是「不知命無以為君子」的命。從內在說，他乃人之所以為人的本質，為建中立極，參天地體萬物的可能依據；超越地說，則是於穆不以的創生實體，宇宙大化流行的真幾。儒者的道德理想，乃

<sup>32</sup>參見曾春海等，《中國哲學概論》，臺北：五南圖書公司，2005年，頁193。

<sup>33</sup>參見牟宗三，《中國哲學特質》，臺北：臺灣學生書局，1994年，頁43。

<sup>34</sup>參見蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁80。

<sup>35</sup>參見牟宗三，《中國哲學特質》，頁43。

是具體有情的人文化成，蓋仁體心體必不能只落在個人談孤離的成德，他一定要向外感通；仁義德性一定要客觀化於人間，家事國事天下事其實都是自己分內事，從修身治平到萬物各得其所，才是儒者事業的整全實現。人雖具有至善的仁體，得在道德的實踐上成功無限的可能。<sup>36</sup>

總而言之，仁代表就是一個真實的生命，儒家重視道德人格的生命，是使生命以精神來涵養、來控制情慾生命。儒家對生命的重視，全在道德的實踐上展現。儒家這一套由內而外的涵養工夫，並由悲天憫人之情，參贊天地的化育，實為是現代探討生命教育的重要理念。

### （三）仁是眾德之母

在孔子心目中崇高的「仁」的境界，是包含諸德的完美境界。「仁」是《論語》中的一個重要概念，是孔子教導世人的一貫之道，亦是孔子及其弟子和後人所欲追求和實踐的最高標準，也是道德修養的最高境界，和一切道德的規範依據。「仁」除了「愛人」「己欲立而立人，己欲達而達人」外，它還統攝諸德包括「安於仁」、「能好惡人」、「先難後獲」、「樂山」、「讓」、「孝悌」、「不憂」、「居處恭」、「執事敬」、「與人忠」、「己所不欲，勿施於人」、「無怨」、「愛人」、「見賓、使民」、「有勇」、「其言也訥」、「愛好和平」、「恭、寬、信、敏、惠」、「能殺身成仁」等等都是仁。

徐復觀先生說：

就仁的本身來說，它是「天下歸仁」「渾然與物同體」的精神境界。此境界的自身是無限的；……仁只有無限的展現，沒有限界，因此也沒有完成。以仁自居，即使有了限界，有了完成，仁便在這裡隔斷了。孔子不許人以仁，不以仁自居，正是他對仁的無限性的深切把握。」<sup>37</sup>

---

36陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，頁 15-17。

37徐復觀，《中國人性論史〔先秦篇〕》，臺北：臺灣商務印書館，2003 年，頁 98。

仁的實踐必須從自己做起，由近而遠，從自覺知人、志於人、求仁、行仁、由內聖而外王，最後才能達到經世濟民的目標，也就是仁的最終目的。

蔡仁厚先生說：

道德，不是指外在的教條，而應該是能湧發道德意識的道德主體而言，凡表現於外的道德行為，都是在道德主體之自覺自律、自定方向、自發命令中，步步創造出來的成果。而孔子所講的「仁」，便正是這個道德主體。<sup>38</sup>

所以，「仁」既然是「理」也是「道」又同時是「心」。孔子是從「心之安不安」來指點這一個仁心。這「不安不忍、憤悱不容已」的仁心，就是一個「活體」，永遠表現「覺」與「健」的特性，而在日常的生活，主導我們表現合理合度的行為。而每一步合理合度的行為，就凝成所謂的「德」，雖德目無窮，但都由仁出發。

蔡仁厚先生在《孔孟荀哲學》一書中分別闡述：<sup>39</sup>

### 1、仁與孝悌倫常之德

家庭是人生活的最基本的開始，家人之間的相處，就有其生活的原則和規範，即所謂孝悌倫理之道。孝是儒家的根本，是一個內在的動力自省、自覺，並在自省覺察中流露他對生命本源的感恩與懷念，而表現在種種孝道。以此為人生準則，展現在五倫之道，並進而擴充至齊家、治國、平天下，表現出儒家的生命道德使命感。所以舉凡孝、悌、慈、和、恭、順，都可以說是仁表現於外的成就的德行。《論語·學而》說：有子曰：「其為人也孝弟而好犯上者，鮮矣！不好犯上，而好作亂者，未之有也。君子務本，本立而道生。孝弟也者，其為仁之本與！」百善孝為先，君子先務其本，則一切行善成德之道，皆可由此而生，即所謂本立而道生。〈禮運大同〉所謂「故人不獨親其親，不獨子其子」，孟子所謂「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，<sup>40</sup>「親親而仁民，仁民而

---

<sup>38</sup>蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁 83。

<sup>39</sup>參見蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁 85-96。

<sup>40</sup>見《孟子·梁惠王》。

愛物」，<sup>41</sup>全都是孝弟之推擴，即便是「堯舜之道」，亦不過是講究「孝弟而已矣」。<sup>42</sup>

因此，所謂「孝弟也者，其為仁之本與！」，仁心覺情（不安不忍之心，憤悱惻怛之情）的充分呈現與流露。所以，孝、弟、慈、和、恭、順之德，都可以說是「仁之表德」，都是內心之仁表現於外而成就的德行。

## 2、仁與立身處世之德

孔子認為立志是一個人立身處世首要之道。因此在《論語》中提到：

子曰：「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」（《論語·子罕》）

子曰：「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也！」（《論語·里仁》）

曾子曰：「可以託六尺之孤，可以寄百里之命，臨大節，而不可奪也，君子人與君子人也。」（《論語·泰伯》）

曾子曰：「士，不可以不弘毅，任重而道遠。仁以為己任，不亦重乎，死而後已，不亦遠乎！」（《論語·泰伯》）<sup>43</sup>

人須志於道、志於仁，心胸自能開擴，氣度才可恢弘；亦唯有剛毅弘大之士，才能夠動心忍性有所不移，任重道遠以成就一生事業志是一個人對理想的嚮往與原則的堅持。人在生死利害抉擇之際，還能夠守志不移，便是第一等人。志既立，關於「崇德、修慝、辨惑」，「遷善改過」，「戒驕戒吝」，「訥言敏行」「行己有恥」，「儉約有恒」等等，都是修身立己的根本，從一己之成德到家國天下之事，都是仁心的充內形外、仁道通貫的開展而已。<sup>44</sup>

## 3、仁與外王事功之德

---

41見《孟子·盡心上》。

42堯舜之道孝弟而已，見《孟子·告子下》。

43朱熹注：「仁者，人心之全德，而必欲以身體而力行之，可謂重矣。一息尚存，此志不容稍懈，可謂遠矣。」參見宋·朱熹，《四書章句集注》，頁104。

44蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁87-90。



孔子所謂「修己以安人，修己以安百姓」，孟子所謂「以不忍人之心，行不忍人之政」，正是說明由「外王事功」乃是「內聖之德」的延伸與開展的道理。王者以德行仁，推仁心以行愛民之政，所以天下人莫不心悅誠服，而王者所成就的功業，就稱之為德業。

如子曰：「大哉，堯之為君也，巍巍乎，唯天為大，唯堯則之，蕩蕩乎，民無能名焉。巍巍乎，其有成功也，煥乎，其有文章。」（《論語·泰伯》）孔子這一段話，說出了德業之所以為德業。王道即是仁政，功業亦本當就是德業。而孟子亦曰：「以德行仁者王，以力假仁者霸」。<sup>45</sup>王道即仁政，功業本當就是德業。但霸者以力為本，以利為先，假仁義之名以號召天下是不同的。

#### 4、仁與中道、狂狷之德

在《論語》中對「仁」與中道狂狷之德，亦提到：

子曰：「中庸之為德也，其至矣乎！民鮮久矣。」（《論語·雍也》）

子曰：「不得中行而與之，必也狂狷乎？狂者進取，狷者有所不為也。」

（《論語·子路》）

蔡仁厚先生也說：

仁是心，亦是理，仁是德，亦是道。仁可以在主觀方面表現，亦可以在客觀方面表現。由孔子論管仲之觀點，可知仁是可以通出去，可以從人所表現的功業上來衡量的。<sup>46</sup>

做為一個仁者，孔子不僅要求自身的合理，也期盼與眾人共享。這種「與天地萬物一體」的胸懷，正是聖人偉大之處，正是這樣的理想，支持著孔子能在知其不可的滔滔之世，仍能坦蕩蕩的為之、樂之。<sup>47</sup>

仁的表現，自應無「過」無「不及」以得其「中」，不偏不倚之謂中，定常而不可變易之謂庸，行能得其中，謂之中行。中行即是中道。中道不可必得，故思其

---

<sup>45</sup>見《孟子·公孫丑上》

<sup>46</sup>參見蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁93。

<sup>47</sup>參見王邦雄等，《中國哲學史》，臺北：里仁書局，1995年，頁54。

次而有取於狂狷。<sup>48</sup>而「狂者」志高言大，眼高手低，好高騖遠，行易流於不掩，又態度狂傲自負，但就其本心來看，心未崩壞，故可教導而入其道。經過磨練而「志與事合一，言與行合一」時，便進可合於中道，而同於中行了。另「狷者」有所不為，因此能夠守得住本性。以人生的立場而言，正是建立在這「有所不為」上。

由上述可知，孔子以「仁」為道德的本心出發，而成就無窮無盡的道德行為，亦即具有「仁」便有生生不息的生命，建立了人生的意義與價值。孔子的「仁」，超越時空的限制，建立人類由本心道德意識流露出的一切行為，並包含了所有人類在踐仁的歷程中，循序漸進而上達聖境所表現出的一切德行，只要我們還承認有本心的存在，有仁的存在，並可建立一切的道德本心，自可抒發各種情緒的合理性和適當性，就正如楊祖漢所說，「仁」即是生道，這生是價值意義的生。受聖人之德之感化的人，生命都得而善化，表現價值理想。而仁心是無不到的，亦如天道之遍及一切。<sup>49</sup>因此，透過知仁、行仁、踐仁的工夫，就可以成就儒家的理想人格。

## 二、以理導情的情緒管理

仁的根本，就是道德的自身，所謂「仁者人也」，仁就是人之所以為人的本質，或仁就是人的道德主體，這個觀念乃仁學的根源，是仁學得以建立的重要依據，也是孔子在傳統的「道」、「德」等觀念之外，開闢思想新天地的一大關鍵。<sup>50</sup>道德的根源發動在仁，道德的判斷抉擇在義，道德的通路實踐在禮，人在內，禮是外，亦是由內通向外所做的調適整合的工夫。<sup>51</sup>

因此，筆者肯定道德自覺的培養，應從孝悌出發，透過學和思的過程、知人之工夫，才可對道德情感有一個理性的掌握，也就是道德本性的基本涵養與充實，這才對道德主體而言，才能有效全面性管理。

### （一）孝悌為行仁之本

---

48朱熹注：「狂者，志極高而行不掩。狷者，知未及而守有餘。蓋聖人本欲得中道之人而教之，然既不可得，而徒得謹厚之人，則未必能自振拔而有為也。」參見宋·朱熹，《四書章句集注》，頁 147。

49參見楊祖漢，《中庸義理疏解》，臺北：鵝湖出版社，2002年，頁 230。

50參見韋政通，《孔子》，臺北：東大圖書公司，1996年，頁 154。

51王邦雄等，《論語義理疏解》，頁 37。

《論語》中提到：「君子務本，本立而道生。孝弟也者，其為仁之本與！」（《學而》），這種真摯的血緣親情符合道德理性的，它是所有善良和正義的根源與依據，所以為仁之本。孔子之道即是「仁」道，「仁」是由「孝悌」向外層層推衍出去的情感，所以，「仁」與「孝悌」在本質上必定相同。「孝悌」是為仁成德的根本，實踐仁德當以孝悌為始。在《論語》中孔子對「孝」的態度：

子游問孝。子曰：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？」（《為政》）

子夏問孝。子曰：「色難。有事，弟子服其勞；有酒食，先生饌；曾是以為孝乎？」（《為政》）

孟懿子問孝。子曰：「無違。」樊遲御，子告之曰：「孟孫問孝於我，我對曰：『無違。』」樊遲曰：「何謂也？」子曰：「生，事之以禮；死，葬之以禮，祭之以禮。」（《為政》）

我們可以明白的知道，孔子認為孝順不應是單純的供養父母而已，更重要的是能發自內心的敬待他們，並能夠和顏悅色的對待父母們。孔子又說，孝順要無違於禮，當父母的行為有不合理、違反倫理常義的地方時，子女們便要「幾諫」，「見志不從，又敬不違，勞而不怨」，這才是真正的「事之以禮」，而非一味的愚孝，致父母於錯。對待父母的喪葬要「葬之以禮，祭之以禮。」一切無違於禮，可以算是無過了，這才是真正的克盡其孝。

「孝」、「悌」既是行仁的基礎，相反的，不孝即是不仁。且看孔子怎麼說：

宰我問：「三年之喪，期已久矣。君子三年不為禮，禮必壞；三年不為樂，樂必崩。舊穀既沒，新穀既升，鑽燧改火，期可已矣。」子曰：「食夫稻，衣夫錦，於女安乎？」曰：「安。」「女安則為之！夫君子之居喪，食旨不甘，聞樂不樂，居處不安，故不為也。今女安，則為之！」宰我出。子曰：「予之不仁也！子生三年，然後免於父母之懷。夫三年之喪，天下之通喪也。予也有三年之愛於其父母乎？」（《陽貨》）

宰我認為，父母死了守孝三年為期太久。君子用三年不去學習禮儀，禮儀就會因廢棄而崩壞；三年不去演奏音樂，音樂就會失傳，不如改成一年也就夠了。孔子反問

他：「父母死了不到三年，你便錦衣玉食，心裏會不會覺得心安呢？」，孔子的用意是叫宰我反思，重新思考一下守喪三年的用意。沒想到宰我竟率行而直言說：「安心！」孔子從「心安不安」來苛責備他「不仁」。孔子認為不孝即是「不仁」，因為「孝」是行仁的基礎，宰我連最基本的孝順、愛親人都做不到，又如何去愛他人，施行仁德呢？孔子用心安不安，來責備他的不仁，亦即言說他的不孝。

董季棠先生在《論語論仁新述》中也說：

父母愛顧子女，是永遠的，但以初生的三年最為勞瘁，提攜抱負，不能夠一日離懷；子女愛念父母，也應該是永遠的，所謂「大孝終生慕父母」，如果不能，至少也得在初亡的三年，為父母守喪。三年之懷，三年之喪，並不是說親子之間需如此公平，而是提供一個原則：人家怎樣愛我，我應該以怎樣還報。人人愛我我，我愛人人，這就是仁；父母愛我，我也父母愛我之心還報父母，這就是孝。<sup>52</sup>

孝悌是引發「同理心」的初始點。能以父母之心去思忖事情者，必能體察父母的感受，知「父母唯其疾之憂」（《為政》）而自重；怕父母擔心而「不遠遊，遊必有方。」（《里仁》）而能以父母之心為心，就是將心比心，也就不會做出危害自己或生命之事。葛兆光先生說：

社會規範(禮)、道德觀念(善)究竟憑什麼要求人人都不容置疑的遵循？孔子在這一點上，把人的性情的善根善因也就是「愛人」之心追溯到血緣親情。《論語·陽貨》中說：「性相近也，習相遠也」，這裡的「性」就是人的本性，在孔子看來，在所有的情感中，血緣之愛是無可置疑的，兒子愛他的父親，弟弟愛他的哥哥，這都是從血緣中自然生出來的的真性情，這種真性情引出真情感，這種真情感就是「孝」、「弟」。<sup>53</sup>

古代的《孝經》更是儒家講孝道的主要典籍。相傳為曾子弟子所作，共十八章。是儒家講孝道之書，闡發明王以孝治天下之大經大法。《孝經》是儒家十三經之一，從成書開始，就以《經》命名，可見中國人認為「孝」是判斷人的行為。實踐在家

<sup>52</sup>董季棠，《論語論仁新述》，臺北：益智書局，1967年，22頁

<sup>53</sup>葛兆光，《中國思想史》，上海：復旦大學，2001年，96頁

行孝，對國家盡忠的德行，貫徹了儒家事親孝就能事君忠，由修身治家便可推及治國為政的「以孝治天下」的觀念。

「孝、悌」是人們的真實情感，能夠使人遵守社會規範與道德觀念的情感。而就「孝、悌」之情感而言，它能使行為客觀的主體需求得到滿足時，便會產生肯定性的情緒體驗。這種肯定性的情緒體驗正是來自於情感的滿足而有的，所以，這一道德情感一定會對這些客觀對象產生肯定並影響主體的行為選擇，使主體的行為選擇能對這些客觀對象產生追求上的定向或符合要求，若欲自殺者在其行為思想的發端，就能以孝為優先考量，應可以減少許多憾事的發生。

## （二）學思並行

《論語》是使人成人，人成為人，「人學」的聖書，即是成就一切事物根本。《論語》所講的是「人學」，是在普遍的樹立獨立自主的道德人格。孔子在《論語》中所講的啟發式語言，文簡而意賅，必須將它回歸到自己生活中來印證、體驗而後可。

道德自覺的培養既由孝悌出發，那到底該學會些什麼以成就道德行為？世人在學習時，應抱持何種態度？孔子認為，學的內容固然重要，但要透過思考的工夫，才能將所學實踐出來，故孔子特重學思並行。子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆。」（《為政》）又曰：「吾嘗終日不食，終夜不寢，以思，無益，不如學也。」（《衛靈公》）學與思是一相輔相成，互為表裡的為學方法。外在的吸收，與內在的思考涵養須同時並進，否則會造茫然無所適從，遲疑不決。孔子的學須透過思才能解決疑惑，才能讓生命主體提升，達到為學的真正目的。

孔子一生好學不倦，在《論語》中更自許曰：「十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好學也。」（《公冶長》）孔子好學多了一層反省和改善的意涵，透過學習不知之事，以提升自己的人格和學識涵養，並能藉以引導他人，成就理想，這是身為儒者應盡有的本分。

在（《論語·學而》）一開始就提及學的重要，子曰：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不愠，不亦君子乎？」孔子所說的學包含三點

意義：一個是涵括讀書與修德力行，二是修德力行重於讀書，三是讀書在達成修德用世的目的。<sup>54</sup>學為孔子一向所重視，此不只表現於教人上，也曾多次以自白的方式來表達。這種真誠坦率的自白，不但親切，而且感人，更重要的是，它使一個「自強不息」的生命，千百年來活在世人的心中，為「純亦不已」的精神，做了活生生的示範。<sup>55</sup>例如：「吾十有五，而志於學」(《為政》)、「十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好學也」(《公冶長》)、「默而識之，學而不厭，誨人不倦，何有於我哉」(《述而》)、「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾」(《述而》)、「學如不及，猶恐失之」(《泰伯》)、「吾嘗終日不食，終夜不寢，以思；無益，不如學也」(《衛靈公》)，可見孔子不僅好學，更樂在其中，甚至不知老之將至，正如現代所言「活到老，學到老」，更是現代樂齡教育的先驅。

學的內容，應兼具讀書及修德力行。《論語》中記載：「子以四教，文、行、忠、信。」(《述而》)，文行是學的內容，而忠信是屬於行的實踐部分。孔子認為：「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也。」(《述而》) 孔子特重為學和德行要並重。

1、學文，即孔子所謂「博學於文」、「行有餘力則以學文」的文。孔子以六經（詩、書、禮、樂、易、春秋）之文，做為教化弟子的內容。在《論語》中提及詩、禮、樂、易四者，如：

興於詩，立於禮、成於樂 (《泰伯》)

子曰：「吾自衛反魯，然後樂正，雅頌，各得其所。」 (《子罕》)

陳亢問於伯魚曰：「子亦有異聞乎？」對曰：「未也。嘗獨立，鯉趨而過庭。」

曰：『學詩乎？』對曰：『未也。』『不學詩，無以言！』鯉退而學詩。

他日，又獨立，鯉趨而過庭。曰：『學禮乎？』對曰：『未也。』『不學禮，

無以立！』鯉退而學禮。聞斯二者。」陳亢退而喜曰：「問一得三：聞詩，

聞禮。又聞君子遠其子也。」 (《季氏》)

子曰：「加我數年，五十以學易，可以無大過矣。」 (《述而》)

54參見陳大齊，《孔子思想研究論集（二）》，臺北：黎明文化公司，1983年，165頁。

55參見韋政通，《孔子》，頁180

子所雅言，詩、書、執禮，皆雅言也。（〈述而〉）

史記孔子世家亦云：「孔子以詩、書、禮、樂教弟子，蓋三千焉，身通六藝者七十二人。」孔子以這四科做為教育上的重要材料。

- 2、學行，行是人的行為品德，行的最重要就是品德，莫過於忠信。人能忠信，即使身處蠻夷之邦，亦能行得通；人不忠信，雖在家鄉，亦難行得通。孔子對忠信之重視處處可見。

子曰：「道千乘之國，敬事而信，節用而愛人，使民以時。」（〈學而〉）

季康子問：「使民敬忠以勸，如之何？」（〈為政〉）

子曰：「臨之以莊，則敬；孝慈，則忠；舉善而教不能，則勸。」（〈為政〉）

或謂孔子曰：「子奚不為政？」子曰：「書云：『孝乎惟孝，友于兄弟，施於有政。』是亦為政，奚其為為政？」子曰：「人而無信，不知其可也。

大車無輓，小車無軌，其何以行之哉？」（〈為政〉）

定公問：「君使臣，臣事君，如之何？」孔子對曰：「君使臣以禮，臣事君以忠。」（〈為政〉）

子路曰：「願聞子之志。」子曰：「老者安之，朋友信之，少者懷之。」

（〈公冶長〉）

子曰：「主忠信。毋友不如己者。過，則勿憚改。」（〈子罕〉）

子貢問「政」。子曰：「足食，足兵，民信之矣。」子貢曰：「必不得已而去，於斯三者何先？」曰：「去兵。」子貢曰：「必不得已而去，於斯二者

何先？」曰：「去食；自古皆有死；民無信不立。」（〈先進〉）

子張問「崇德，辨惑。」子曰：「主忠信，徒義崇德也。愛之欲其生，惡之欲其死；既欲其生又欲其死，是惑也！」（誠不以富，亦祇以異。）（〈顏淵〉）

陳大齊先生認為，以忠信為仁立身之根本，是為人處世、交友、從政、治國所必須涵育之德行，所以講到行，是必須以忠信為主要條件。<sup>56</sup>換句話說，行為品德的價值性的表現主要在忠信，所以忠信亦是行仁的內涵之一。

觀看孔子的學，不單只是以博學於文的學來看，而必須進到約之以禮的層次，由博文提升到志道、問道與行道，這樣的學才是成德之學。<sup>57</sup>戴朝福先生認為

《論語》之學與教，目的都在使吾人從自己的氣質生命徹底翻出「理性」的自覺，「價值」的自覺，使個人自私的在軀殼生命中，看出一個異質的真實生命、理性生命，以超越此軀殼的生命，而豁出人格的存在、價值的存在，並以此無限的理性，從事各種道德實踐，在日常生活中，或純淨化其生命的實踐（改過），或聖潔化其生命的實踐（遷善），以全幅地朗現真實的人生，而達到天人合一的最高理想境界。<sup>58</sup>

因此，透過學思並重之法，學古往今來的知識，思前人走過之智慧經驗，才能使生命更整全。學是吸收的工夫，而思是融會貫通的工夫。孔子雖教人「博學於文」，但亦告人誠人「多聞闕疑」，「多見闕殆」，這闕疑、求徵驗，就是思的作用。當然，思的工夫還須由已知以推求未知。這種推理的工夫，才是「思」的主要內容。孔子所謂「溫故而知新」（《為政》），「告諸往而知來者」（《學而》），以及子貢「聞一知二」，顏子「聞一知十」（《公冶長》）<sup>59</sup>，都是經由思考推理而獲得的結果，所以孔子對於「舉一隅，不以三隅反」的人，不願再予教誨。

孔子曰：「君子有九思：視思明，聽思聰，色思溫，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思問，忿思難，見得思義。」（《季氏》）思考推理須回歸在知識事實的基礎上進行，而不可以只是懸空冥想。儒家的學是一為己之學，也是一修身之學。雖說「己欲立而立人，己欲達而達人」，就不該是以利他主義來看，而是對轉化中的自我描述，是一種深思熟慮後選擇的群體行為。<sup>60</sup>

戴朝福先生認為：

<sup>56</sup>參見陳大齊，《孔子思想研究論集（二）》，頁 175。

<sup>57</sup>參見韋政通，《孔子》，頁 231。

<sup>58</sup>參見戴朝福，《儒家的生命情調-論語義理論叢》，臺北：臺灣學生書局，1993 年，頁 106。

<sup>59</sup>參見蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁 44。

<sup>60</sup>參見杜維明，《儒家思想：以創造轉化為自我認同》，臺北：東大圖書公司，1997 年，頁 60。



《論語》之學與教，要人超拔於氣質之障弊以改過，更要開拓虛靈明覺之心量來向善，故子曰：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」（《論語·里仁》）透過「反思」與「自省」是反求諸己的工夫。將自己的聰明向外鋪流，而最後的目的則須逆轉而向自己內心與生命浸潤進去，人之才性才能回到他所自發的根裡，再由其根滋養自己，滋生自己，由是而人遂感有一心靈的內在充實，而生一虛靈的明覺，故「思」、「省」不只是一認知，更是一體悟。故論語之學與教，不只是一「方以智」的智，更是一「圓而神」的智。<sup>61</sup>

觀看整個孔子學和思的內容及過程，就是一個力求豐富自我，增強自我內在力量，將自己的智慧昇華，以便對人恕，對己忠，是一個使人接受自己文化，關心社會價值，以逐漸建立自己品格的修身過程，這一連串的涵養步驟建構出了仁學的道德基礎。

## （二）知人之法

「知」在《論語》中除了有「知道」、「知曉」的意思外，更重要的還有作為名詞用的「知識」與「智」相通，即「智慧」的意思。而知識的累積與智慧的培養，正是來自「學」與「思」的學習過程而有的成果，培養己身之「知」使自己成為「知者」，是求仁的過程中所必經的過程。傅佩榮說：「孔子教學生並不是分知與仁兩科，而是全以行仁為主，知者是走向仁者的必經過程」<sup>62</sup>，因此，孔子在《論語》中兩次提到：「知者不惑」（〈子罕〉、〈憲問〉），並在其自述自己的學思歷程時說：「四十而不惑」（〈為政〉），都是以「知者」走向「仁者」的路程。

既然，培養己身之「知」使自己成為「知者」，是求仁的過程中所必經的過程，那麼，就有助於自己了解他人。從情緒合於理而言，善於了解自己情緒的人，大多善於協調或順應他人的情感，也可以在面對情緒時，有同理心的思考，將對方的情緒納入自己的情緒思維，並進而在交往和溝通過程中，避免不必要的誤會及化解掉自我負面的情緒產生，以營造良好的人際關係，製造雙贏的人生哲學。

孔子認為「知人」的方法，由「知言」開始，他認為知言是推知人們內心世界

61戴朝福，《儒家的生命情調--論語義理論叢》，頁 82。

62傅佩榮，《論語/傅佩榮解讀》，臺北：立緒出版社，2001 年，頁 14。

的方法之一，通過一個人的談吐，我們就可窺探對方的心靈內在。<sup>63</sup>在《論語》中，孔子即提出「不知言，無以知人也」(〈堯曰〉)，從一個人的言語談吐，就可大約知道這個人的內心涵養及成熟度。所以孔子又說：「巧言令色鮮矣仁」(〈學而〉)，他較推崇「剛毅木訥，近仁」(〈子路〉)。他特別強調「言」的重要，並提醒君子及世人，不可不慎，孔子說：「君子一言以為知，一言以為不知，言不可不慎也」(〈子張〉)。現代所云禍從口出，古有明訓「一言以興邦，一言以覆邦」，言如果不慎，所帶來的後果無以復加，輕則影響人際關係，重則攸關國家存亡，由此可知，知言進而慎言的重要。

另外，「知人」也很重要，要學會辨別他人的優點和缺點，不可盲從。在《論語》中，孔子也強調知人的重要。

子曰：「不患人之不己之，患不知人也。」(〈學而〉)

樊遲問「仁」。子曰：「愛人。」問「知」。曰：「知人。」(〈顏淵〉)

孔子認為知人是人際關係的基礎，知人觀人的態度更是重要，應該抱持嚴謹慎重的態度，在做任何評價之前，要以仁存心，以禮相待，不可輕易對他人加以毀譽。子曰：「吾之於人也，誰毀誰譽？如有所譽者，其有所試矣。斯民也，三代之所以直道而行也。」(〈衛靈公〉)又曰：「眾惡之，必察焉；眾好之，必察焉。」(〈衛靈公〉)，在對他人評價之前，應審慎觀察及抱持慎重態度，不可以眾人好惡做為自己之人的判斷標準。子又云：「視其所以，觀其所由，察其所安。人焉叟哉？人焉叟哉？」(〈為政〉)藉由觀人的審慎覺察，做為自己對待他人引發的情緒判斷，才是仁者應該具有的道德認知。

### 三、情理相融的情緒管理

牟宗三先生說：「孔子在《論語》裡，暫時撇開從天命天道說性這一老傳統，二是別開生面，從主觀方面開闢了仁智聖的生活領域。」<sup>64</sup>在(〈述而〉)篇提到：「志於道，據於德，依於仁，游於藝」以此作為人性內涵的依據。王邦雄先生將德解釋

63參見黃姿瑜，《《論語》中關於情緒管理論述之研究》，國立高雄師範大學國文系碩士論文，2007年，頁154。

64牟宗三，《中國哲學的特質》，頁37。

為德行，簡單的說就是道德實踐和人格修養。<sup>65</sup>仁的實踐工夫，既由「欲立立人」、「欲達達人」之照顧人己之欲上說，則此功夫是從「心」上做，是兼能照顧人心之情、與人之理之工夫。<sup>66</sup>人己有「欲立」之向上之「情」時，已顯示人正在運用其道德性，故人能控制其心理生理之情欲而呈現其道德理性之向上心；當人能進一步有己之「欲」而推於人，以「立人達人」之情志處人時，其實正在表達一與人為善之愛人以道之情，此情之展露，既表示此為人之道德理性向上心之最完美體現。<sup>67</sup>因此筆者相信，道德自覺涵養後，就是一個實踐的工夫，情理相融的情緒管理須透過道德理性的實踐，才能將內化的涵養知識，外顯在自己的道德生命。道德行為的實踐，須從立志出發，再透過以禮修性的成德工夫，以達踐仁成聖的道路。在任何情緒發生之前，若能以道德理性的態度，確定自己的人生目標所在，那道德自覺就告訴我們有所取捨，以做出最正確的道德判斷和情緒反應。

### （一）立志

儒家的人文教育，以「立志、做人」為宗旨，蔡仁厚先生認為志應有二個意思，一個是「心所存主」，一個是「心之所向」。孔子說過「志於道」、「志於仁」。存主在心的是仁、是道，心所嚮往的也是仁、是道。儒家以仁為道，仁就是道之所以為道的本質性的內容。因此，我們也可以說。表現「仁」的意義，完成「仁」的價值，就是儒家人文教育的理想。<sup>68</sup>

《論語》中「志」字有二種用法。一個指個人內心的意念，以及個人做人的原則。

子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」（〈為政〉）

子曰：「苟志於仁矣，無惡也。」（〈里仁〉）

顏淵季路侍。子曰：「盍各言爾志？」子路曰：「願車馬衣輕裘與朋友共敝之而無憾。」顏淵曰：「願無伐善，無施勞。」子路曰：「願聞子之志。」子曰：

65參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，1993年，頁8。

66方穎嫻，《先秦之仁義禮說》，臺北：文津出版社，1996年，頁96。

67方穎嫻，《先秦之仁義禮說》，頁97。

68參見蔡仁厚，《儒家思想的現代意義》，頁332。

「老者安之，朋友信之，少者懷之。」（〈公冶長〉）

孔子在十有五就志於學，指的是在當人心躍動的開始，就意識到人性本質需求，並把握住人生發展的正確方向，那就是求自我的成長獨立與對他人的愛，即所謂「己立立人，己達達人」。這心志的方向還須通過重重考驗才能算數，一方面順應現實不強求，一方面又朝向理想不輕易妥協，找到理想現實的平衡點以消除心中的困頓，也就是所謂「四十而不惑」。並以下學而上達，充分的成己之道，這就是所謂的「五十而知天命」。五十之後，孔子便重在傾聽別人的生命訊息，但並不做出正確的解讀與指引，這就是「耳順」。

曾昭旭先生認為：

當到達愛人的心意與技術、智慧與知識密合無間，就連自立與立人、己達與達人、自我肯定與愛人，也就能相融相攝為一體，這即是「從心所欲不逾矩」，就是即自由即合理的圓境。<sup>69</sup>立志是為學第一步驟，是人一生努力的方向。立志於仁就能無惡，意即好的開始是成功的一半，有助於個人道德生命的提升。

王邦雄先生認為：

志於道，是有心為人生開路，而其根源動力就在仁心的發用，故道的正大，道的真實莊嚴，也就是道的價值意義，都是經由仁心的發用，德行的修養，詩書禮樂的人文教化，而開展出來的，此道在歷史的長流中，不斷的增高，其新的內涵，成就了文化的盛德大業，所以說「人能弘道」。<sup>70</sup>

總之，「志」是個人對世界有初步的認識之後，經過自我省思，參酌各種當局面向，才能將自我的人生方向建立，因此在面對挫折時則能無礙，就能安貧樂道，並讓自己情緒行為有所節制，並合乎禮的規範，做出最正確的情緒取決。

### （三）以禮修性

孔子以「仁」統攝各種美德，作為道德的基礎，如：

「禮云禮云，玉帛云乎哉！樂云樂云，鐘鼓云乎哉！」（《論語·陽貨》）

「人而不仁如禮何？人而不仁如樂何？」（《論語·八佾》）

<sup>69</sup>參見曾昭旭，《讓孔子教我們愛》，頁 254-257。

<sup>70</sup>王邦雄等，《論語義理疏解》，頁 7。

孔子由人之道德表現來建立人的道德主體性，此即「仁」或「仁心」，可由「仁遠乎哉？我欲仁斯仁至矣」，「為仁由己」等證明。這即著名的「攝禮歸仁」之義。此表示各種德行的表現都不外是仁的表現，也就是人的道德主體性的發用。

陳德和先生認為：

禮是規範儀則，表面看為「善的形式之外在化」，可是儒家重視禮（其實也包括樂）並非只是它在人際人倫上有一時的教化意義而已，更因為其乃天道的具體表現，所以肯定了禮的必然性和普遍性。又天道之內在於人就是人心，禮既然是天道的具體化，當然同時亦必定是人心的客觀化，禮之不為刻板的教條，正由於它有仁義之心做為活水源頭。「攝禮歸義」、「攝義歸仁」的自覺中逐步被證成的。具體地說，孔子先藉由禮文以點出仁義，繼之者如孟子更由「仁義內在」主性善，說仁義行以斥行仁義，是則禮之為善的形式，不徒是外在，且亦是徹上徹下。徹裡徹外，凡孔子說：「人而不仁如禮何？人而不仁如樂何？」又說：「禮云禮云，玉帛云乎哉？！樂云樂云，鐘鼓云乎哉？！」就是這個道理，後來朱熹注《論語》，遵此先聖後聖血脈相傳的心法曰：「禮者，天理之節文，人事之儀則也。」可謂綱張目舉，一目了然。<sup>71</sup>

孔子對於當時已疲弊僵化的禮樂制度，提出極為深刻的批判。對孔子而言禮樂的意義在於人文化成，是人對生命的成全、並以一種合理方式，要求吾人生命的合理。吾人之生命本身即有一種追求美善與合理的要求，此即人的仁心，由此仁心的不安不忍，而要求生命的合理表現—義，進而建立一種客觀形式，以完成吾人生命合理的要求，此即禮的由來。此即所謂「攝禮歸義」、「攝義歸仁」，以仁做為義與禮的基礎或根據。<sup>72</sup>子曰：「君子義以為質，禮以行之，孫以出之，信以成之；君子哉！」（〈衛靈公〉）禮之本在仁，禮之質是義，本立而道生，文質彬彬，然後君子。由仁而義，由義而禮，就不會有禮失而求諸野的缺憾了。<sup>73</sup>

仁與禮的關係是：「無仁則禮不興，無禮則仁道亦不見，故仁道必以復禮為重也」。韋政通先生認為若人只注重自覺反省的精神活動，很可能導致道德主體自我封閉之

71陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，頁 79。

72參見王邦雄等，《中國哲學史（上）》，臺北：國立空中大學，1995年，頁 23。

73王邦雄等，《論語義理疏解》，頁 39。

弊，如在內向性的工夫之外，益之以復禮的外向性工夫，使內外兼修，則可免於此忠，「克己復禮」的精義或在此。<sup>74</sup>亦即孔子哲學的重要處在於將禮賦予道德意義，所以有研究者指出，孔子之偉大處，即在於能將西周以來禮義以建立之他律道德轉化為由「近取譬」而言之自律道德。<sup>75</sup>蔡仁厚先生認為

禮不只立仁之本，也是立國治國的骨幹，故左傳又說：「禮，國之幹也。」因此，禮兼含四種效用：一是禮可以「定社稷」，社會是一個有機體，這個有機體的組織結構，和合凝聚，分工合作，有賴於一個「通貫尊卑上下，聯繫前後左右」的網維網，來安置它，穩定它。二是禮可以「序民人」，人民百姓的生活，必須有條理，有秩序。譬如日常生活中的視、聽、言、動，人與不之間的應接交往，婚、喪、喜、慶的規矩儀式，四時節令的民俗活動，以及對祖先鬼神的追念祭祀，這些都必須納入條理秩序，才能在生活中表現出生活的意義和行為的價值。三是禮還可以「利後嗣」。生命的價值必須從綿綿延續的生命之流來體認。人類生物性的血氣生命，不過數十寒暑，但經過禮樂文化的陶養之後，生命的傳衍就不只是血統的延續，而將轉化成為恩德惠澤的綿流。<sup>76</sup>

《論語》中孔子在答子貢之問仁時，曰：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。」這時候的「仁」就是化除私欲，立公心，是個體純自覺的活動，既不假外求，也不受約束，所以孔子又說：「仁遠乎哉，我欲仁，斯仁至矣。」據於德，是說人生的理想大道，是由德行操守的修養而開，德行操守的實踐，卻由仁心的自作主宰而發動的。仁心要隨時發用，德行要隨時的修養持守；而德行的修養持守，要落在詩書禮樂的學習陶養中。<sup>77</sup>孔子以近取譬、推己及人而成就愛人以道之仁行，正式能穩住與人為善之道德情意，使情欲理性化之道德行為，即是道德心的全然展現。在此道德義下，道德行為是情與理相涵，融攝仁、義與禮，不似機械而無制之自然情欲之與理性相對。<sup>78</sup>孔子不把禮侷限在禮樂制度上，而是反躬自省自覺地反溯其背後的精神根源，不僅在禮樂制度的合理性給予支持，在這種定義下的禮，不再是少數貴族的專利，而是每個人的生活內容。

74參見韋政通，《孔子》，頁 158。

75方穎嫻，《先秦之仁義禮說》，頁 101。

76蔡仁厚，《儒家思想的現代意義》，頁 138。

77王邦雄等，《論語義理疏解》，頁 15。

78方穎嫻，《先秦之仁義禮說》，頁 122。

孔子所有基本觀念中最偉大的創造就是仁，仁這一主體性的如能充分自覺，那麼仁學就能開展，以禮修性不僅可以轉化種種化為可能，也能讓人在道德實踐中獲得肯定和重新定位。

### （三）踐仁成聖

中國哲學以生命為中心，乃是以生命意義與價值的完成為中心，就成德來看，成德是道德生命的成長，道德人格的塑造，以及道德社會實踐的過程，這一過程最重要的一點，是靠修身，也就是「反求諸己」或「修己」的工夫。依照仁的特性，充於內者必形諸外，充於內的精神活動，是向內向上，形諸外的精神活動，是向前向外，個人的修養必須在外顯的過程中接受考驗，也必須在外顯的過程中才能充分表現仁的本性。<sup>79</sup>

踐仁以成德，而成德的最高境界是「聖」，所以儒家實以「踐仁成聖」為道德實踐的目標。孔子開創「踐仁成聖」一路，乃是中國文化史上一步大躍進。無限的價值，必須通過有限的生命來表現，而任何一個人都不能超脫他自然生命的有限性；因而，在人的生前，任何人都不可、亦不應該以「仁」與「聖」自居。「聖人」的稱號，是後世之人依於無私的公誠之心而推尊出來的。<sup>80</sup>孔子雖然不以聖人自居，但從徹底「踐仁」以「成聖」的路道，卻可以從孔子生活的表現上看出來。

蔡仁厚先生認為踐仁成聖有其階段：<sup>81</sup>

第一、「無隱」是踐仁成聖的第一步—生命難免有隱憂，便是生命有所蔽塞，有暗角。有蔽塞的生命難接受真理，有暗角的生命必然會有渣滓，這種人當然不可能通向仁與聖，必須先化除生命中的隱曲渣滓，而後乃能敞開心靈之門，以顯發德性生命的光輝。

第二、「不厭不倦」是仁之不容已—從「不厭不倦、發憤忘食、樂以忘憂」這幾句話，我們可以看出孔子所顯現的，渾然是對生命追求盎然的樂趣，也處處瀰漫生機。仁，是生化原理，是真實的生命亦是人之所以能夠不厭人倦，以從事道德實踐的總根源。

---

<sup>79</sup>參見韋政通，《孔子》，頁 159

<sup>80</sup>參見蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁 71。

<sup>81</sup>參見蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，頁 74

第三、「仁且智」是成聖的軌道或模型—孔子言智，是指「明智、明覺」；這是對生命的瑩澈通透，明覺朗照。孔子曾說：「知（智）及之，仁不能守之，雖得之，必失之。」（《衛靈公》）孔子既仁且智，只要智能及，仁亦能守之。故是儒聖之最佳型範就是道德生命的完成，一方面需要「仁」，加上「智」來輔助與支持。仁，能感通，能潤化；智，能覺照，能朗現。智與仁德若能潤化通而為一，便是生命之圓成，便是德慧全備的聖人。儒家之學，以仁為體，以智為用。仁可以感通內外，智足以周遍及物。

吳建明先生說：

至聖先師孔子的學知歷程，從其自述「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩。」可知孔子一生於自我之進德修業是努力不輟，好古敏以求，並且以「學而不厭、不恥下問」的態度去學習各項新知，以開拓自己的知識領域，最後成為感通人類、洞明世事、潤化萬物的一代大儒。所以孟子推崇孔子是「聖之時者也」，說明孔子從「學而不厭，誨人不倦」這不斷的永恆過程中，呈現真實生命之「純亦不已」……也是精純的德性生命之表現，便是聖人生命的本質，並且說：能夠面對真實的世界，面對自己內心的真實責任感，真實地存在下去，真實地活下去，承當一切，這就是真人了。<sup>82</sup>

此可見孔子在德行踐仁處，開闢了仁、智、聖的精神生命，創造了道德價值及人格典範。中國文化的智慧方向是以「以人為本，以生命為中心」。《中庸》云：「天命之謂性」。《詩經·周頌》云：「維天之命，於穆不已」。此二句話的涵義是說明天命的流行永遠在生化創造，從個人的生命看出創造的真幾，從創造的真幾了解人性與真實的生命。<sup>83</sup>孔子認為君子之道，「在修己以安人，修己以安百姓」。（《論語·憲問》）修己必以行仁為本，所以孔子說：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！」（《論語·述而》）。孔子已把握到人生價值係發自人的生命之內，亦即道的根源，就在人的生命之內。孔子所說的道，主要是指向生活、行為的意義，由

---

<sup>82</sup>吳建明，《先秦儒家「天人合德」思想之演進與發展》，東海大學哲學系博士論文，2004年，頁54。

<sup>83</sup>參見牟宗三，《中國哲學的特質》，頁61。



這種意義來提昇人生的價值，使人成為一「君子」。<sup>84</sup> 而欲成為君子之道，則需靠實踐的功夫，亦就是仁的實踐。

中國的儒釋道三家都特別強調踐履篤實的必要，這是因為價值的朗現，必須從生命的通體透明來呈顯。所以陳德和先生說：

相較於西方學術的理智傳統，東方學問可一言以蔽之曰「實踐的智慧」（wisdom of practice）。凡是《論語》中弟子或時人的種種發問，都是因為修養或修行上的困惑，希望孔子能給予化解。像顏淵問仁，究其實孔子所給予的答案，不外乎是實踐心得上的分享罷了。<sup>85</sup>

儒家最高的理想人格是聖人，「聖人」理想實在過於崇高偉大，以至於到了不可得而聞、不可得而見的地步。在儒家典籍中，聖人指堯、舜、禹、湯、文、武、周公、孔子。《論語·述而》中說：「子曰：『聖人，吾不得見之矣；得見君子者，斯可矣。』子曰：『善人，吾不得而見之矣；得見有恆者，斯可矣。』」從這句話可以看出，達到「聖人」的理想並非是虛無縹緲，唯君子、有恆者即是超凡入聖者必須具備的品格精神。換言之，首先要先成為君子、有恆者，然後才可能成為善人、聖人。

所謂的聖人，要牽涉到的問題如下：子貢問於孔子曰：「夫子聖矣乎之？」子曰：「聖則吾不敢，我學不厭而教不倦也。」（〈述而〉）這是孔子謙虛，不以聖人自稱。而其弟子子貢則說：「學不厭，智也！教不倦，仁也，仁且智，夫子既聖矣！」（〈公孫丑上〉）子貢解釋聖人備仁、智二德，最正確適宜，聖人為理想完美之人格，應具備高深之聰穎非凡，與廣大之仁愛。萬物無限，日新月異，永久學習不停止，即為學不厭，智之意。「天地萬物」與我同在，人道莫尤於博愛，教不倦，即博愛能循其序而實現，是謂「仁」。人能具仁心精明之智慧，以立身行仁，則發奮圖強堅毅，勇亦隨即至。三德能全備亦即「君子之道」。因此孔子之君子亦即「聖人」。<sup>86</sup>歸納孔孟所謂聖人的意涵如下：

---

84參見楊祖漢，〈牟宗三先生對孔子的理解〉，《鵝湖月刊》總號334，2003年4月，頁15。

85陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，頁77-78。

86參見陳大齊，《孔子思想研究論集》，頁277~278。

### (1) 「聖人」的人格是內聖與外王的統一

從內在的修養上講，應有「博施於民而能濟眾」（《論語·雍也》）之心，可就具備仁愛之德；從外在的效果而言，真正實踐做到了「博施於民而濟眾」，就達到了「外王」了。聖人既是道德上的完人，亦是事功上的至人。馮友蘭先生說：「內聖，是就其修養的成就說；外王，是就其在社會上的功用說。」<sup>87</sup>

### (2) 聖人是仁與智的合璧

《孟子·公孫丑》記載：「昔者子貢問於孔子曰：『夫子聖矣乎？』孔子曰：『聖則吾不能。我學不厭，教不倦也。』子貢曰：『學不厭，知也；教不倦，仁也。仁且知，夫子既聖矣。』」但孔子謙遜的認為自己不可冠以聖人之名，「若聖與仁，則吾豈敢？抑為之不厭，悔人不倦，則可謂云爾已矣。」（《論語·述而》）奮鬥的過程，需不斷的修己，「學不倦」，爾後可以安人、利人，「悔人不倦」。孟子稱前為「知」，後者為「仁」。孔子一生學而不厭，又悔人不倦，所以稱之為聖人，是當之無愧的。

### (3) 聖人也可以劃分為不同的人格類型

依據孟子的說法，聖人有「聖之清者」、「聖之仁者」、「聖之和者」、「聖之時者」之分。<sup>88</sup>孟子認為「可以速而速，可以久而久，可以處而處，可以士而士。」（《孟子·萬章下》）就可以稱聖。孔子一生積極進取，行為高潔，達則兼濟天下，窮則獨善其身，聖智兼備，是真正具備至德中庸的聖人，是聖人之「集大成」者。「仁」即是生道，這生是價值意義的生。受聖人之德之感化的人，生命都得而善化，表現價值理想。而仁心是無不到的，亦如天道之遍及一切。<sup>89</sup>

孔子以仁為核心，從立人的仁推至立天下之人的聖者，在仁的基礎上建立聖之理念，透過最高理想「聖」，教導世人要博愛天下之人，關心天下人。子曰：「老

87參見馮友蘭，《中國哲學簡史》，北京：北京大學出版社，1985年，頁12。

88見《孟子·萬章下》。孟子認為：聖之清者是伯夷，聖之任者是伊尹，聖之和者是柳下惠，聖之時者為孔子。

89參見楊祖漢，《中庸義理疏解》，臺北：鵝湖出版社，2002年，頁230。

者安之，朋友信之，少者懷之。」（〈公冶長〉）

孔子不僅修己之身，更教人認識己身之仁，所謂己立立人，由努力實踐中達到最高理想人格境界。君子道德實踐的歷程，始由「修己以敬」，再次及「修己以安人」，終極在「修己以安百姓」。由安己而安人，安人而安百姓，此所謂外王，是屬於平面的擴大。修己是外王的根本，此當包括君子道者三的仁、知、勇，三者統稱為德。外王是為政，外王的根本修己，而修己即修養德行，故謂「為政以德」。<sup>90</sup>孔子由「仁」的感通潤化，來成己、成人、成物，以達到仁民愛物、民胞物與的境界。由「智」的明覺朗照，而通達事理、利用厚生。<sup>91</sup>孔子博學多聞，誨人不倦。所以子貢說：「學不厭，智也；教不倦，仁也。仁且智，夫子既聖矣。」（《孟子·公孫丑上》）仁的實踐必須從自身做起，由近而遠，由內聖而外王，循序漸進，以成就完美生命價值，這也是仁的最終目的。

孔子言君子之道有三：「仁者不憂，知者不惑，勇者不懼。」（〈憲問〉）此言君子要有不憂、不惑、不懼的修養工夫，也就是說一個君子要兼備知、仁、勇三達德於一身，才能通達於外，實踐理想。修己以敬，修己以安人與修己以安百姓，則是君子通向外王的三個進程，當循序漸進，以求道德事業的圓滿完成。<sup>92</sup>孔子的偉大不只在對人的生命提出理想與方向，而是他在對生命真切的實踐。無論是仕是隱，且順且逆，孔子都表現出從容自得，無怨無尤的君子風度，也正是這種不懈的努力、坦然的胸懷與無限的理想，使中國人永遠以孔子做為生命最高的典範。

孔子一生最大的關懷，是與每個人息息相關的道德價值，他關懷的是如何成就道德人格。也就是我們說得人格教育，是一種富有「人文素養」的人格教育。<sup>93</sup>孟子說：「仁也者人也，合而言之，道也。」<sup>94</sup>仁是人最內在之本質，也是成聖成賢開天闢地的依據。我們自己想要通過自己挺立生命，也要尊重他人，讓他自己挺立生命；我們自己想要通過自己通達人間，也要尊重他人，讓他自己去通達人間。<sup>95</sup>所以每個人都必須以任重道遠的嚴肅心情去擔任此道德任務。

---

90王邦雄等，《論語義理疏解》，頁 316。

91參見蔡仁厚，《儒學的常與變》，臺北：東大圖書公司，1990 年，頁 24。

92王邦雄等，《論語義理疏解》，頁 314。

93參見章政通，《孔子》，頁 214。

94見《孟子卷七·盡心下》。

95王邦雄等，《論語義理疏解》，頁 30。

### 第三章 孔子思想在情緒管理的實踐

面對日益重要的情緒管理議題，儒家的成德之教以透過功夫修養使人能挺立道德主體，經由內在理性反省與道德自覺，來節制人之外在欲求。經由情緒的淨化，使情緒通於天理，達到理情相融，亦即孔子「七十而隨心所欲」之聖人境界。孔子更明白揭示進德修業、修己安人的循序漸進步驟，以達「內聖外王」的理想功夫與境界。

儒家傳統哲學所提供的則是截然不同的思維角度，其生命哲學是將情緒管理議題置於自我修養的層次，何謂「成德之教」呢？

陳德和先生有相當精闢的見解：

成德之教的本意乃是以人格的示範來感動另一個新生的人格，以精神的召喚來引導深一層理境的開拓，所以成德之教的「教」應該是教誨或啟迪，如果當它為一種理論或教條，則差之遠矣。成德之教若分解地說，它應包括三個重要介面或課題：一是聖人的境界，二是修養的工夫，三是人性的依據。<sup>1</sup>

王玉玫先生認為：

儒家是透過「成德之教」的養成塑造以使人在情意問題上能依乎實踐智慧，在變動不居的情境中判斷並實踐整體之善，進而達到「發乎情，止乎禮，而不亂於性」的境界。<sup>2</sup>

儒家的成德之教則是將情意問題置於生命問題的層次，是必須具體落實於生活中的修養功夫，此乃一套由內而外、由近而遠，次序井然的實踐進路。中國儒家傳統哲學中發現情緒管理議題的相關論述呢？蔡仁厚先生於《孔孟荀哲學》一書中提到：

儒家是以人的生命作為學問的對象，因此形成了以生命為中心的「生命學問」。人的生命可以從正負兩面去說。正面的是德行生命，負面的是氣質生命

---

1陳德和，〈儒道成德之教的差異——一個價值人類學的探索〉，《當代中國哲學學報》第2期，2005年12月。

2王玉玫，《孟子思想的生死學議題》，臺北：文史哲出版社，2006年，頁155。

(或情欲生命)，對於正面的德行生命，要求涵養充實、發揚上升，以求得最後的圓滿完成。對於負面的氣質生命或情欲生命，予以變化與節制。<sup>3</sup>

陳德和先生於《老莊與人生》中清楚地界定情欲內涵，包括：生物的本能、生理的慾望以及心理的情緒等三個面向。<sup>4</sup>人之生活片刻脫離不了情、欲，情緒更是時時影響我們「為」與「不為」的抉擇，儒家思想並不否定情緒的價值，相反的，它正視情緒對人的影響，並提出變化之、節制之的實踐進路。在不斷進學的過程中，人不斷感到充實、不斷呈現著真生命，生命便已得到最大的安定，而無求於外，故人雖不知，己亦全無怨尤及不平之感。<sup>5</sup>

蔡仁厚先生認為：

西方傳統思想向來較注重理性，但近年來卻發現理性無法解決人生的各種課題，導致西方開始漸導向探討情緒和情感，因而產生 EQ 理論；但反觀中國傳統思想，卻是向來重視情感問題，也發展出一套情緒管理的方式，並將它內化成基本的文化思想。<sup>6</sup>

王玉玫先生認為

西方情緒管理理論僅從心理學上的經驗性描述，而孔子思想則能提供情緒管理的倫理學基礎，將情意問題提昇至道德與價值的層次論述。成德之教是儒家解答情意問題的修養功夫，而實踐智慧正是人在成德之教中所學習用以判斷具體情境中如何實現整體之善的生命智慧。<sup>7</sup>

綜觀上述學者的論述，筆者認為孔子思想雖年代久遠，但孔子思想實踐的智慧，更能在面對現代情緒管理問題時，提供一套實踐的進路方法，以理導情，情理相容的情緒管理，更能實現完善的生命智慧，活出真正生命的價值。

---

3蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，臺北，臺灣學生書局，1999年，頁7。

4陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁131。

5王邦雄等，《論語義理疏解》，臺北：鵝湖出版社，2005年，頁96。

6黃姿瑜，《《論語》中關於情緒管理論數之研究》，國立高雄師範大學國文研究所碩士論文，2007年，頁139。

7參見王玉玫，《孟子思想的生死學議題》，台北，文史哲出版社，2006年，頁158。

## 第一節 孔子思想與情緒管理

今日科技日益快速發達，現代青少年們在資本主義中成長，在功利主義的氛圍裡前進，然而面對倫理道德淪喪、價值是非不清的現實環境，加上內在缺乏健全的觀念，心中的徬徨無助與情緒困擾更加嚴重。<sup>8</sup> 各種情緒倘若無適當紓發，就會產生嚴重適應不良，極容易引發負面行為，就如媒體報導中層出不窮的憂鬱自殺、吸毒飆車、暴力欺凌等毀己害人的社會事件，不禁令人憂心情緒所產生的驚人力量，是故，王燦琛先生認為：

今日生命教育應從情緒教育著手。<sup>9</sup> 又說生命教育主要目標：是生活適應與人生生長，人的一生，活在情緒挑戰中，求生活適應，適應良好（adaptive），能有效地應付調適需求，滿足個體的需求，並增進別人福利的行為。<sup>10</sup>

面對現實生活中的挑戰與困境，能否適當地調整情緒，是個體生活適應、生命成長，以及促進他人幸福的重要基石。孔子發憤忘食，樂以忘憂，是因為內心無私欲的障礙，自然是道體的呈現，故能有樂。所以樂道，是生命純然是道的呈現的境界。<sup>11</sup> 個人如果無法做好自我情緒管理，不適應的情緒無法適當調整或抒發，在日積月累下，極可能醞釀成心理疾病，甚至產生偏差行為而危害他人的生命安全。由此可知，情緒管理與教育在現代社會中越發重要。

儒家是民族文化生命之大流，儒家哲學的思想是可以作為「人類生活的基本原理」和「人類文化的共同基礎」。返本以開新，才能承續文化慧命，以顯其剛健創進；守常以應變，才能隨順事機之宜，以得其時中之道。<sup>12</sup>

---

8兒童福利聯盟文教基金會於 2004 年公佈「兒童心靈照護報告」，結果指出現今忙碌的生活步調與接踵而來的各種壓力中，不僅成人，連青少年與兒童都有可能成為憂鬱一族。兒福聯盟歷年來進行的兒童生活調查結果，均發現將近五成比例的兒童覺得自己處於不快樂的情緒狀態中，近九成的孩子渴望別人傾聽他們的煩惱。節錄自兒童福利聯盟文教基金會網站，網址為 [http://www.children.org.tw/database\\_report.php?id=150&typeid=4&offset=25](http://www.children.org.tw/database_report.php?id=150&typeid=4&offset=25)。另外，兒福聯盟亦於同年公佈一份「台灣心貧兒現象觀察報告」，結果指出 46.2% 的兒童覺得不快樂，30.6% 的兒童否定自己存在價值，約 57% 的兒童不願意對人訴說心事，美國研究亦顯示，至少有 20% 以上的兒童有嚴重的情緒與行為問題，需要加以協助。節錄自 2008 年 6 月 3 日，自立晚報網站。網址為 [http://59.120.145.210/news/news\\_content.php?catid=5&catsid=2&catdid=0&artid=20080603joy002](http://59.120.145.210/news/news_content.php?catid=5&catsid=2&catdid=0&artid=20080603joy002)。

9王燦琛，〈情緒與生命教育問題之探討〉，《台灣教育》第 608 期，2001 年 8 月，頁 16。

10王燦琛，〈情緒與生命教育問題之探討〉，頁 18。

11王邦雄等，《論語義理疏解》，臺北：鵝湖出版社，2005 年，頁 134。

12參見朱榮智，〈孔子的生命教育思想〉，《國立教育資料館教育資料集刊》第 26 輯，2001 年，頁 12。

牟宗三先生認為傳統的學問當以儒釋道三家思想為主，並說它們都可以稱之為「生命的學問」，「為仁由己」、「君子求諸己」，現今更應要把實現仁做為首要工夫，於自覺反省的精神活動上。<sup>13</sup>儒家是從正面興發生命的德業、顯揚人文的精神而成就可大可久的歷史文明者，因此，談到生命教育，不得不追溯仁學，並以實踐仁做為一生之職志。<sup>14</sup>

筆者認為應該把「仁」生命化，也就是說把「仁」的內容擴增為可以無止境地發展的「仁」。「仁」的內容範圍，就不應限於只是孔子描述過的道德理性的行為，只要有人類生存的一天，所有人類的道德行為，那麼「仁」的內容就變成無窮無盡。有了生生不息的生命的「仁」，「仁」就生命化了。

### 一、生命教育的發軔和其內涵的情緒管理

現今由於台灣社會、經濟以及科技的快速進步，使得人們在金錢及權力的誘惑下容易迷失自我，以致產生生命價值觀念混淆。缺乏內在的精神生活，導致倫理觀念模糊、暴力猖獗，以及社會正義缺乏，個人自殺率提高等現象。當今教育部若仍是以重實用、輕人文的教育體系教導學生，而不教導學生生命的意義與價值所在，將造成學生價值觀念錯誤偏頗，也正因為現代人的價值觀改變，新的思惟模式應之而生，製造出更多的社會問題。<sup>15</sup>

現今的教改因應而生，除了要求行政鬆綁，重視培養基本能力，提倡多元智慧的觀念，並朝終身教育的理想去推動學制的重建。台灣教育以往只重視生活中的知

---

13參見韋政通，《孔子》，頁156

14牟宗三先生素來是將傳統儒釋道的哲理概稱為「生命的學問」，在他的專書中亦有以此為題者，即1970年台北三民書局所出版的《生命的學問》，在該書〈自序〉中牟先生提到：「這些短篇文字，不管橫說豎說，總有一中心觀念，即在提高人的歷史文化意識，點醒人的真實生命，開啟人的真實理想。……此所以本書名曰『生命的學問』。……中國文化的核心是生命的學問。由真實生命之覺醒，向外開出建立事業與追求知識之理想，向內滲透此等理想之真實本源，以使理想真成為其理想，此是生命的學問之全體大用。」又牟宗三先生在其他著作裏亦不乏此意，例如他說：「中國思想的三大主流，即儒釋道三教，都重主體性，……它是以『生命』為中心，由此而展開他們的教訓、智慧、學問與修行。」（牟宗三《中國哲學的特質》，臺北：臺灣學生書局，1963年，頁4-5。）又說：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命的學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」牟宗三《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁15。

15孫效智先生說：「台灣出現許多嚴重的社會問題，使人們開始意識到這些問題的根源都與人們錯誤的人生觀與價值觀有極密切的關係；並也顯示出台灣教育多年來重視生活中的知識及技能學習，卻忽略了更重要的生命學習，使得現代人普遍對於人生觀與價值觀有著錯誤的認知及建構。」參見〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第35期，2001年5月，頁4-31。

識及技能學習，但卻忽略了更重要，更基本的生命學習，使得現代人普遍對於人生觀與價值觀有著錯誤的認知及建構。於是在教改的推動下，教育界也開始重視並推廣生命教育。<sup>16</sup>

### （一）生命教育的發軔

生命教育就是在指引人生，人為什麼活著，人要怎麼活著，人要如何看待死亡？生命教育就是要告訴我們：人生的意義和價值。如果生命是一連串的聯結，我們應如何解套？如果生命有許多契機，我們要如何掌握和開發？生命教育提供的不只是知識，更是智慧的，是對生命向上提升的動力；生命教育的內涵是為了培養我們知其所當為，知其所不當為的能力。因此，生命教育不應該只是一種認知的教育，而同時要是引導的力量，能引導個人對生命的正確瞭解，激發正向的潛能，達到個人內心的平和、安定、助人的功能。生命教育應是教導我們去了解、體會和實踐「愛惜自己、尊重他人」的一種價值性活動。

張振成先生認為推行生命教育的必要性，可以從我們當今社會所浮現的問題中窺知，其歸納如下：<sup>17</sup>

- 1、青少年問題嚴重：包括自殺、藥物濫用、中途輟學、暴力與野蠻行為、及幫派、性汙濫、兒童虐待等問題。
- 2、功利主義瀰漫：隨著經濟繁榮、社會結構之改變，導致傳統社會價值瓦解，加上西方個人主義、經濟掛帥及科技理性的影響，使得我國社會充滿著功利思想，人際關係表面化、精神生活世俗化業已成為現代人的心理特徵。
- 3、脫序現象惡化：社會風氣低迷，不良場所到處充斥，大眾傳播內容缺乏淨化，違法犯罪猖獗，儼然成為一種脫序的社會。
- 4、親職功能不彰：現代家庭漸由核心家庭取代昔日的大家庭地位，然而，也導致家庭功能的離析，家庭的教養、社會化等功能大為縮減，甚至於家庭最主要的功能——親情滋潤，已漸趨解體，嚴重影響學生健全人格的成長。

---

<sup>16</sup>教育部生命教育推動小組指導教授吳庶深指出：近年來台灣社會的諸多亂象，使教育界人士開始對過去學校尚智教育理念有有更深入省思。一些私立學校及民間團體就在這一波教改的風潮下，自發性的共同推展生命教育的教育理念。在此影響之下，教育機關在民國86年訂定了推展生命教育的計劃，教育部也於89年正式設立生命教育專案小組，並宣佈90年為生命教育年。  
<sup>17</sup>參見張振成，〈生命教育的本質與實施〉，《教育資料與研究》，第39期，2001年3月，頁51。



所以，實施生命教育，在積極方面可以培養尊重生命、肯定生命的價值與意義，並進而達成自我實現及關懷人類為目標；在消極方面可以避免自我傷害或自殺行為的發生，推行生命教育勢在必行。

曾志朗在〈教改不能遺漏的一環〉中認為台灣在政治解嚴之後，人們對長期被禁錮的思想也開始強烈的要求解放。企業界人士如施振榮、張忠謀等，更對這個教育體系所製造的成品感到憂心忡忡。社會對教育改革的必要性是有絕對的共識，因此，李遠哲博士歸國後的第一件大事就是推動我國的教育改革，把教育回歸學校，把教科書的編排釋放到民間，都在教改的呼聲之下積極進行。<sup>18</sup>然而新生的一代，卻因此困惑住，對未來產生嚴重茫茫然之感，更甚者產生嚴重價值錯亂、生命迷失，教育改革是必須的，太過急就章的教育政策，配套無縝密的思考，教育改革最後只淪為當政者虛假的教育政績，犧牲的是盲從的下一代，不禁令人憂心忡忡。

追溯生命教育之源起，分為國內與國外因社會文化需求不同而興起。其目的與意涵上皆不盡相同，以下分別論述國外與國內生命教育起源背景與過程：

#### 1、國外生命教育之源起背景：

現今「生命教育」的醞釀成形以及出現，都是出自於西方的歐美世界。在 1979 年時澳大利亞的雪梨首先成立第一個「生命教育中心」(life education center. LEC)，<sup>19</sup>其主要宗旨是致力於藥物氾濫、暴力和愛滋病的防制等，該中心後來逐漸發展成為國際性的機構，並屬於聯合國「非政府組織」(NGO)的成員之一。可見「生命教育」的原初構想和西方社會具有相當程度的關聯，並帶著特定的教育任務，在屬性上它特別強調保健和倫理的取向。

生命教育中心的宗旨是教導幼兒、兒童與青少年在身、心與靈三方面全面的防治藥物濫用，藉由社區與學校的互相配合下，使兒童及青少年遠離毒害以及藥物的濫用，以及藥物可能帶來的危害。課程方式採取多元，以角色扮演、社交活動等方法來促進青少年互動毒害。世界各地所提倡之生命教育均與澳洲之反毒教育有相

---

<sup>18</sup>曾志朗，〈教改不能遺漏的一環〉，登於聯合報 1999.1.3，第 4 版。

<sup>19</sup>「生命教育」由澳洲 Ted Noff 牧師發起，其鑑於當時社會上青少年毒癮以及嗑藥的問題嚴重，造成社會上極大的問題，同時有許多青少年死於藥物中毒與愛滋病，因而成立「生命教育中心」(Life Education Center)，及早對兒童實施「預防教育」，推動反毒教育。參見吳慧珠、張惠平，〈彩繪兒童亮麗的人生－談國民小學生命教育課程的設計與實施〉，《國民教育輔導叢書第九輯》，臺南：臺南師院，2001 年，頁 81-107。

關。可見國外生命教育是與、「暴力」與「愛滋病」、「藥物濫用」之防治相繫。

## 2、國內生命教育之源起背景：

民國八十六年前後，台灣社會一再發生校園暴力與學生自殺案件，而青少年飆車、鬥毆等社會事件更不斷上演。這樣社會脫序的現象嚴重，加上媒體頻頻報導，也讓社會大眾開始關注青少年的身心問題。尤其某知名女中資優學生的自殺事件，更加震驚社會大眾。震驚之餘，紛紛開始檢討問題的所在，希望能為問題找個解決的對策，避免類似的事件一再發生。

國內「生命教育」的具體發軔應該是在1997年前後，當時的台灣省政府教育廳首先推動這個嶄新的計劃，並選定曉明女中為總推動學校，<sup>20</sup>成立了「倫理教育推廣中心」，<sup>21</sup>國內開始「生命教育」的提倡，約源自於民國1998年前省政府教育廳所規劃的「台灣省國民中學推展生命教育實施計畫」，至此揭開了各級學校生命教育的序幕。

1998年，經由孫效智、林思伶與王增勇諸位先生的號召下，邀集一些熱心的中等學校教師，共同編寫了十二個單元的生命教育教材，<sup>22</sup>內容淺顯易懂，在學校亦能快速推行，奠定學校生命教育的基礎，並於1998年公佈「台灣省國民中學推展生命教育實施計畫」，作為各國民中學推動生命教育課程的依據與參考。<sup>23</sup>

後因政局的波動引起體制的變革，原本舉足輕重的台灣省政府被虛位化，省教育廳也不再是個實質的單位，因此造成所有業務幾乎完全停擺。教育部有鑑於「生命教育」的重要性，並為了延續既有的成果，於是自2000年起開始接手這個工作，同時為使績效更加卓著，進一步邀請各界專家及學者成立「推動生命教育委員會」，以繼續負責研發它的課程教學，並且宣佈2001年為「生命教育年」，企圖凝聚全民意志以共同參與此一別具意義的教育工作。教育部在2001年時，再次為生命教育定

---

20台中市曉明女中為一天主教學校，其在前省教育廳推動生命教育之前，即已邀集學者就香港徐錦堯神父所撰寫之倫理教育教材擴而充之，以符合臺灣學校之需求。該校實施倫理教育行之有年。參見：陳立言，〈生命教育在台灣之發展狀況〉，《哲學與文化》第364期，2004年9月。

21「倫理推廣中心」後來改名為「生命教育中心」，總攬生命教育之推動，為全省國、高中職學校編輯教材、培訓師資，並協助各地區的生命教育中心學校，推動生命教育。

22此十二個單元的生命教育教材分為「倫理」、「終極關懷」、以及「人格與人際發展」三方面，在倫理方面分為「良心的培養」、「能思會辨」、「敬業樂業」、「社會關懷與社會正義」以及「全球倫理與宗教」等五個單元；終極關懷方面分為「生死尊嚴」以及「信仰與人生」二個單元；人格與人際發展方面分為「欣賞生命」、「做我真好」、「生於憂患」、「生存教育」以及「人活在關係中」等五個單元。參見：陳立言，〈生命教育在台灣之發展概況〉。

23參見陳國雄《國小生命教育課程實施現況與困境之探討—國小教師觀點》，2003年，頁14。

向，提出推動生命教育的中程計畫，當中預測生命教育的未來趨勢有六點：(一) 生命教育與終身學習密切結合；(二) 生命教育必將成為學校教育的重心；(三) 家庭、學校與社會「三合一」推動生命教育；(四) 重視生命品質時代的來臨；(五) 學校提供多元學習，發展學生多元智慧；(六) 兼具科技與人文的素養。<sup>24</sup>

大致來說，在 1998 年以前學者的論述著重在「生命的尊重」與「自殺的防治」上。<sup>25</sup>1999 年以後，學者認為生命教育不該只侷限在自殺的防治上，真正防患未然的是建立學生正確的人生觀，並藉能從家人、同儕以及朋友之間的相互提攜和關懷，才能達到更大的效果。後來國內「生死教育」快速發展，也導致生命教育被扭曲化。因此，2002 年後，生命教育的發展更深入人的各層面生活，議題更擴展到哲學、倫理、生死、宗教與人格統整等，並發展出各議題的系統性，<sup>26</sup>使得生命教育成為全面性的全人教育。

「生命教育」的推動絕對是教育改革最核心的一環，未來希望透過生命教育的規劃與推展，讓孩子體會生命的可貴，並進而尊重生命、關懷生命與珍愛生命。同時，鼓勵各級學校將生命教育列為學生輔導工作重點，以期落實人文關懷，培育優質校園文化，建立一個尊重生命的教育環境。

## (二) 生命教育的內涵與情緒管理

生命教育內涵有四個基礎概念，需要讓學生了解並在生活中實踐的：第一是自尊的教育；第二良心的教育；第三是意志自由教育；最後是人我關係的教育。<sup>27</sup>

1、自尊的教育：其核心觀念就是不要讓自己成為別人的工具，相對地也不要將別人當成工具。說起來似乎很抽象，但在生活中常常可以碰到。從心理學的角度來看，小孩子 0～6 歲身體發展，很多父母把孩子當工具，孩子同時也就成為他們的玩

---

24 「教育部推動生命教育中程計畫（九十至九十三年度）」，教育部台（九十）訓（三）字第 9006六三0 號函，中華民國九十年五月二十九日。

25 黃有志先生指出：「生命教育與自殺防治是畫上等號的，一想到生命教育便聯想至自殺防治的問題」。參見：黃有志，〈自殺風潮與死亡教育〉，《新講臺》第 3 期，1999 年 7 月。

26 孫效智先生提到：「生命教育之具體內涵應具全人之周延性，涵蓋哲學、倫理、生死、宗教與人格統整等各方面之議題，並應力求相關議題在學理上的系統性。」，可看出發展至此階段，生命教育從各方面議題發揮，期以最大功效達成生命教育之目的。參見：孫效智，〈生命教育之推動困境與內涵建構策略〉，《教育資料集刊》第 27 輯，2002 年 3 月。

27 教育部生命教育學習網：[www.life.edu.tw](http://www.life.edu.tw)

具。很多父母管教孩子不是打就是捏，對於嬰幼兒或幼稚園階段的孩子，要他們做什麼事的時候，從來就不會徵詢一下孩子的意願。

- 2、良心的教育：有了良心一個人才能成為一個人。可是良心非常抽象，在倫理學中它是一種個人主觀倫理。經常要讓孩子捉住內在的「仁心」，具體來說就是孔子所謂「不安之心」，做任何事先反問自己心安不安，這常是瞬間就過去了，「己所不欲勿施於人」這是要在生活中實踐的。孟子所謂「不忍之心」，做事之前先自問忍不忍心？虐待動物、折斷樹枝是否忍心？這些都是在日常生活、生活細節中讓學生不斷反省的，在做任何判斷選擇時也應先反問自己的良心。在西方倫理學中強調「知識」很重要，若沒有知識良心會誤判。人為什麼會沒有良心？孟子說一個人沒良心是因為他被蒙蔽了。可能從小到大，周遭的人都沒有提醒他那「不安之心」及「不忍之心」；父母師長沒有教育他；或是常常在媒體上看到很多殘忍的鏡頭，慢慢就可能沒有不忍之心，變得麻木不仁。本校在推廣時特別重視體驗，帶學生去榮總參觀，看了生老病死之後，或許整個生命觀就改變了，學習到對生命的堅持、敬重，良心教育可以從日常生活中很基本的體驗上建立。
- 3、意志自由教育：仁心就在每人身上，你是自由的，是你行為的主人，不要做任何事都認為是受到環境的影響，受別人的壓迫。事實上你的行為是可以出自你的自由意志，它的基礎來自理智。孔子曾說：「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」，可見人是可以有志向，可以決定自己未來生命方向的。另外，教導學生判斷些行為是不自由的，以及為什麼會不自由，例如壞習慣、無知會產生不自由；用很多具體的事例來教導他們。若孩子因為心理防衛機轉而產生暫時性的保護，是可以理解的，但是若把任何事都推托給別人，不認為自己可以為自己的行為負責任，那就容易出問題。一個「全人」，身體、心靈都要發展，意志教育就是心靈的部份，能夠感動、有恒心、有志向，就是一種心靈教育，也是目前最疏忽的。
- 4、人我關係的教育：教導學生不要認為自己和別人的生命無關，可以任意妄為。人的生存是依靠很多其他人而生存，不可能獨自存活，並不是單一存在的，而是在人與人的關係之中。強調「我和你」的關係，把任何一個生命個體當成「你」，而非無生命的「它」。也希望老師把學生看成一個個的獨立個體，不是物質的「它」，不將學生「物化」，如此才能建立學生的自尊。中國古代講仁心，兩個人完美的互動就是仁心。人與人之間有完美的互動，人才能活得好，也就是五倫

的關係，人絕不是單一的。現在社會強調個人主義，常常忘記一個人過得好，是背後有很多人付出、犧牲才能成就的。

關於生命教育的定義與內涵，各界說法紛紜，茲先羅列吳庶深與朱榮智的釋義如下：

1、吳庶深〈先進國家與我國中等學校生命教育之比較研究〉中，提出「生命教育不僅為全人教育的理念，亦為具體教育方案或課程」：

「生命教育」不僅為全人教育的理念，亦為具體教育方案或課程，目的為促進個人生理、心理、社會、靈性各方面均衡之發展，以建立自己與他人、以及環境間互相尊重與和諧共處的關係，協助其追求生命的意義與永恆的價值，以期達到成熟和快樂的生。<sup>28</sup>

2、朱榮智在〈孔子的生命教育思想〉一文中，簡述生命教育的意義與內涵為「研究生命的起源、發展與終結，以及人類自然、人與他人、人與自己，相互對待關係的教育」：

所謂生命教育，簡單的說，就是研究生命的起源、發展與終結，以及人類自然、人與他人、人與自己，相互對待關係的教育。……生命教育就是在指引人生，人為什麼活著，人要怎麼活著，人要如何看待死亡……。生命教育就是要告訴我們：人生的意義與價值。……。生命教育所提供的不只是知識，更是智慧的，是對生命的向上提升的動力；生命教育的內涵，是為了培養我們知其所當為、知其所不當為的能力。當然，生命教育不應該只是一種認知的教育，而同時要是引導的力量，能引導個人從對生命的正確了解，激發出正向的潛能，達到個人內心的平和、安定、利他、助人的功能。<sup>29</sup>

由上述可知，我們或許可以將「生命教育」的定義與內涵闡，生命教育是一種有關生命智慧的思想，其目的乃是引導個人建立正確的生命價值觀，激發正向積極的潛能，達到個人內在的祥和安定與外在的自我實現，再進一步協助他人也達到這樣的境界。

---

28教育部委託之計畫〈先進國家與我國中等學校生命教育之比較研究〉期末報告書（計畫主持人吳庶深），詳見教育部訓育委員會網站：

[http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/EDU\\_MGT/DISPL/EDU1853001/research/920507.htm](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/DISPL/EDU1853001/research/920507.htm)。

29朱榮智，〈孔子的生命教育思想〉，《教育資料集刊》第26卷期，2001年12月，頁81-82。

## 二、孔子思想在生命教育上的體悟

《論語》是一部亙古朔今的經典，是為現代人在探索生命意義與價值的最佳依歸，它建立了一個明確的生命目標，使之成為我們存在的目標與價值的導向。它可以是一種自我實現，是引領我們前進的動力，有了這個動力，自然而然，我們不會輕易被眼前一時的挫敗擊潰。戴朝福先生認為

孔子的智慧可在《論語》中探詢，《論語》即在教導我們從自己的氣質生命徹底翻出「理性」的自覺，「價值」的自覺，使吾人在個人自私的軀殼生命中，看出一個異質的真實生命、理性生命，以超越此軀殼的生命，而豁出人格的存在、價值的存在，並以此無限的理性，從事各種道德實踐，在日常生活中，或純淨化其生命的實踐（改過），或聖潔化其生命的實踐（遷善），以全幅朗現真實的人生，而達到天人合一的最高理想境界。<sup>30</sup>

根據陳德和先生的研究，生命教育的範圍應包括生命主體的發現、生命意義的探索、生命品質的提升等，牟先生認為這些生命的學問就是生命教育的基礎理論，並用以下四義對儒學做一番詮釋，<sup>31</sup>以下分別論述之：

### （1）主體的肯認

生命教育的第一課，應是對於自我的認識。可從應然或實踐的需求來區分「自我」，一是生物性的我，二是人格性的我；此頗似於「形」與「神」的二分，亦即儒家所謂「氣命」和「理命」的不同，以實踐的活動和實踐的目的來說，都不可偏廢，但仍有其先後的區別，依儒家義，理命才是最值得珍惜保愛者，因為那才是真正的生命主體。例如孟子就不諱言，人的本心善性才是大體，耳目之官乃是小體，他所做的大小區分，有其價值義的先後次序。牟宗三先生曾對孟子的意思有明確的說明，真正的主體就是真實的生命，亦即是真我，舉凡儒釋道三家之生命的學問，即在教誨及啟發我們，經由逆覺體證以發現此真我、充其極實現此真我；儒家不同於佛老，是將真我做了特殊的規定，而成為「內在道德性」，或曰「道德的主體性」，此即孟子講的本心善性，是生命的真實自我。真實自我能

<sup>30</sup>參見戴朝福，《儒家的生命情調：論語義理論叢》，臺北：臺灣學生書局，1993年，頁106。

<sup>31</sup>參見陳德和，〈儒家思想的生命教育理論（下）—對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《鵝湖月刊》第368期，2006年2月。

夠獲得肯定，就能滿心而發、稱理而行，最後實現神聖美滿的人格與人生。孟子曰：「萬物接備於我矣，反身而誠，樂莫大焉。」（〈盡心上〉）此則說明一切生命的美好和神聖，因此我們能夠真實找到自我、真實面對自我、真實覺悟到自我，然後充盡完成。

## （2）存在的感通

生命教育的本義，應是重德、重實踐的，他是期待每一個真實肯認生命主體的人，能夠以全體自然為其實踐的場域，且面對所有的天地萬物保持著感應和靈通，換句話說，生命教育希望理想沒有離不開現實，更希望每一個人都能在具體的生活世界中，成就自己也成就別人。孔子曾說：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。」（《論語·雍也》），牟先生以為，人是以感通為性，以潤物為用，而感通是精神生命的層層擴大，最後與宇宙萬物為一體，潤物則是在感通的無限歷程中，時時給予溫暖，時時帶出生機，且感通若是無止境潤物亦將是無邊無際，合而言之，即「感通之無限，潤物之無方」。由此可知感通是一種開放，也是一種成長，更是一種豐富的自我成就。

仁者之感通無盡，誠然就是如此開顯可大可久的精神天地，但決不是空談而是當下的體驗與參與，此之謂存在的感通，只是此儒家義之存在的感通雖在當下，但絕不愛其通達宇宙的真實以顯價值的神聖永恆，蓋凡當下都是永恆的示現，此猶如仁者之心實即天地之心。儒家認為道德的真諦就是生生不息，因為「生生之謂道」，而天理天道的顯現即是道德的表現，從生活中創造性自己，也就是道德的創造。

## （3）整全的關照

生命教育中所範圍的生命，不只是每一個人自己的生命而已，它還包括天宇宙中的所有生命、尊重自己的生命、善盡自己的生命和豐富自己的生命。儒家對於自我生命的整全重現，最具體的是表現在身心一如、知行合一和理器圓融等觀念和境界上，藉由孔子「七十而從心所欲不踰矩」的化境，可見一斑。儒家的整全關照除了表現為主觀上的身心一如外，當然在客觀上也有相同的示現，例如孔子「修己以安人，修己以安百姓」的人道關懷以及對歷史文明的肯認與承當，就

是客觀主義所鼓舞者，而孟子之以道統為己任及其平治天下捨我其誰的氣概，誠然不愧為「乃所願，則學孔子也」。孔子自有其敬畏天命的超越感，但他亦有「天生德於予」的內在體會，且相信經由不怨天、不尤人的道德實踐，必能真切感受到天可以知人，可以通過德行的成就相互統一。儒家的整全關照，是遍一切際而貫古今，整個生命的學問既超越又內在，既主觀又客觀，對整個生命的學問世一種深刻的啟發。

#### (4) 終極的嚮往

儒家終極關懷本是基於人之不安、不滿於自己的有限性而展現的一種具超越性的虔誠與嚮往。而儒家之所以具有宗教性的特質，乃是一則本為成德之教，二則由於他除了現實的關懷外，又有終極的關懷。儒家的終極關懷，即是天道的嚮往，以及由此所體認之生命的不朽義，而依牟先生的意思，從思想史的發展來看，儒家的終極關懷是歷經「超越的遙契」和「內在的遙契」兩個過程的。儒家最早、最典型終極關懷，就是孔子對於天命的敬畏感，牟先生即稱孔子如是的心境為「超越的遙契」。牟先生蓋認為，孔子在主觀的情感上接受「宗教天」的存在，所以儘管能自覺地將超越意識合同於道德意識而證成踐仁以知天的合理性，卻又總是心存敬畏，此即是超越的遙契。

陳德和先生認為：

在傳統的哲學思維中，天地人我的存在和關係原是多元並存而渾然一體的，且其為一有機性的整全乃均衡、和諧而不可分割者。基於此義，所以任何一個能夠充其極實現自我的人格，當亦必是統貫挾洽宇宙萬有、並與之共生共榮的整全人格。換句話說，人是以萬有共成之場域中的一分子而出現，他的實存則是因為其能呼應存有的召喚、進而開顯天地宇宙的無盡奧藏，人的真正主體性究其實是對比於他者（the others）並求彼此融通的互為主體性或主體（inter-subjectivity）<sup>32</sup>。

真正的主體就是真實的生命，也正是儒家將真我做了特殊的規定，而成為「內在道德性」，或曰「道德的主體性」，因此我們期盼能夠真實找到自我、真實面對

---

32陳德和，《台灣教育哲學論》，頁28。



自我、真實覺悟到自我，然後充盡完成。

蔡仁厚先生說：

孔子是中華文化的象徵，其人格是我們的最高典範。孔子講『仁』是超越時代的永恆真理，「仁」是人人本有的，它是道德的本心，顯發到生活上就是生活的原理。「仁」的表現不受時代限制，能因應時代的不同而加以發揚光大，且能貫徹於具體生活中，更能彰顯出其順應時代的意義和價值。<sup>33</sup>

在孔子的哲學思想中，「仁」的實踐，是實現完整人格的理想，就是生命教育中最重要的人生意義與價值。

### 三、《論語》情緒管理的智慧與生命教育

儒家經典精華之代表《論語》一書，符合我們的需求。眾多學者在論及生命教育的同時，皆殷殷推薦《論語》，提出它對生命教育正向的啟發作用。如孔子所說的「從心所欲不踰矩」，可以說是一種知行高度合一或人格高度統整的境界。

在生命教育推展中，試圖從增進健康情緒來排解人格統整的困難，曾提及青少年階段的歸納情緒變化以下三個特徵：「情緒是紛擾不穩定」、「情緒具有易衝動與爆發性」及「情緒有從易感性邁向穩定性的過渡性質」，這樣的情緒特質，孔子既曾提及：「君子有三戒。少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」（〈季氏〉）此血氣雖為人生理上的特徵，但行諸於外，也就是情緒之展現；因此孔子針對人生的不同階段，對不同情緒程度的應何以抑制。

孔子在教學上，常就學生個性才情的不同而與予各適其才的教誨，其中，子路個性剛勇，孔子嘗批評他為「暴虎馮河，死而無悔者」（〈述而〉），此情緒特質最為接近青少年，而孔子所給予的教誨是「臨事而懼，好謀而成」（〈述而〉），指出須以謹慎、沈著為他修練情緒的原則。此外，諸弟子當中，孔子最欣賞的莫過於顏淵，曾推崇他「不遷怒，不貳過」（〈雍也〉），這不僅是理性處理情緒的態度，更是有效

---

<sup>33</sup>蔡仁厚，《儒家思想的現代意義》，頁59。

管理情緒的表現。蔡仁厚先生認為生命分別有感性、知性、德性三個層面：<sup>34</sup>

### (一)、對德性生命的態度

採取「節欲而不禁欲，養情而不滅情」，儒家認為，欲望，只可以節制它、規範它，而不可以禁止它；情意，只可以涵養它、引導它，而不可以滅絕它。所以，一個人固然不可以濫情縱欲，但也總要安排一個合情合理的生活軌道，使人的情意欲望，能夠在軌道規範之中得到合理的抒發和滿足。

如果歸到道德修養和道德實踐上來說，那就是「化氣成性」。所謂化氣，是變化氣質的偏與雜；所謂成性，就是成就得性的生命價值。生命氣質中那些「非理性」的東西，有深有淺，有粗有細，像聲色貨利與一般好名、好勝、好權、比較粗的一些病痛，普通一個忠信篤實之人，只要通過反省的功夫加以消除。至於我們氣質之偏，如偏於剛、偏於柔、偏於寬厚、偏於狹窄之人，以及我盆的意見、習氣、情識、私欲等等，就比較深微，必須有，高度的道德自決和嚴密緊切的工夫才能照察得到，才能化除得盡。宋明理學家所謂「存天理、去人欲」，也正是「化氣成性」的工夫。

從道德實踐的觀點來說，人欲就是氣質私欲，天理就是心性之善。去人欲，是要變化氣質中私欲；存天理，是要保純心性之善以成就道德價值。而道德實踐的功能，也就是要把氣質之偏變得中正而不偏，把私欲之雜變得純一而不雜，使感性生命完全一甚擱性生命的原則而活動，使視聽言動都能合乎禮，使生活行為都成為意義的表現和價值的完成。

### (二)、對知性生命的態度

儒家對生命的態度歸結二點：第一是透顯知性主體，以成就知識；第二是攝智歸仁，以完成價值創造。為了使文化心靈的表現達到圓滿而無所遺憾的境地，我們認為在透顯知性主體以成就知識之後，必須要有一步回轉，這就是所謂「攝智歸仁」。智，可以使仁利通於萬物，以滿足「開物成務」、「利用厚生」的要求。仁，可以涵養智、規範智，使智之用符合善的價值原則。此之謂「智以利人，人以養智」。

---

<sup>34</sup>參見蔡仁厚，《儒家思想的現代意義》，頁 211。

### (三)、德性生命的功能與表現

德性生命要開展需透過兩個工夫，一個是「化氣成性」，這方面的功能，是要「使感性理性化」；一個是「攝智歸仁」，這方面的功能，是要「使知性價值化」。生命的價值，必須通過縱的提升與橫的開擴，使生命的提升和生命的開擴而顯示出來。

以時空境來看，縱貫面是古往今來的歷史，橫廣面是天地萬物。我們的德性生命，是可以逆溯時間之流而上通千古的。古人形骸雖已化為塵土，但古人的精神、理想、志願、懷抱，卻是永垂不朽，古今同在。而我們的德性生命，也同樣可以投入文化生命之流，這就是所謂「貫古今」。我們的生命是可以通貫古今的。再從橫面伸展出去，人可以「不獨親其親，不獨子其子」，而「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」；同時，還可以由「親親、仁民」而「愛物」。

因此，「君子坦蕩蕩，小人長戚戚。」（《論語·述而》）哀公問：「弟子孰為好學？」孔子對曰：「有顏回者好學，不遷怒，不貳過。不幸短命死矣，今也則亡，未聞好學者也。」（《論語·雍也》）當生命呈現一種緊繃現象，所謂「戚戚」時，顯現在外的即是焦慮、緊張、敏感、煩躁，若沒有適時鬆開，即會轉變為「神經衰落」或「慢性疲勞」，此時應讓生命在健康狀態下就從容舒坦，即是「坦蕩蕩」，此時即考驗平時內心修養功夫是否充足。

當生命面臨憂慮、懼怕之時，子曰：「仁者不憂、知者不惑、勇者不懼。」，更應將以仁存心，相反的，不仁者也就是生命心靈在傷病狀態下就會有憂、惑、懼的徵象。

曾昭旭先生認為當人們面臨心中有所抱怨、想指責別人或被他人指責之時。子曰：「不怨天，不尤人。」相反的，人受打擊就會不由自主的怨怪別人。這些和道家說的負累（心理倦怠），佛家說的煩惱、基督教說的罪惡感，通通都是生命心靈的徵狀，我們稱之為「負向的存在感」。而相對的，生命在健康狀態的徵狀如悅、樂，就稱為「正向的存在感」。<sup>35</sup>曾先生更進一步指出，當一出現負向徵兆時，在心態上要勇敢並正視自己的病痛，才能及時找出病源，就是好學。在孔門中首推顏回，他的好學不只在知識上而是生命人格的修養，在他發現自己有過失，深刻自我反省，自我治療而改正過失。一個生命健康的人是不會對自我存在感到憂懼感的，反之，當

<sup>35</sup>參見曾昭旭，《讓孔子教我們愛》，臺北：臺灣商務印書館，2004年，頁60。

人生命受傷，變得不仁、不智、不勇的時候，憂懼惑等負面情緒就自然會在他心上浮現。<sup>36</sup>孔子點醒了世人，引發了人的自覺，使人能夠決定自己的人生方向，完成生命價值。

孔子的生命智慧即是真誠地面對自己的生命，人應多培養自己的生命正面的存在感，減少負面存在感，才能讓自己的生命價值有所展現，讓自己的生命發光發熱。「生存之路，相信仁者無敵」，「為人之法，力求厚仁重義」，<sup>37</sup>求仁不必外求，從自身踐仁就可達成，所以蔡仁厚先生說：

孔子是中華文化的象徵，其人格是我們的最高典範。孔子講『仁』是超越時代的永恆真理，「仁」是人人本有的，它是道德的本心，顯發到生活上就是生活的原理。「仁」的表現不受時代限制，能因應時代的不同而加以發揚光大，且能貫徹於具體生活中，更能彰顯出其順應時代的意義和價值。<sup>38</sup>

孔子的哲學思想中，「仁」的實踐，是實現完整人格的理想，就是生命教育中最重要的人生意義與價值。孔子提出「仁義道德」，道德生命是超越自然生命的，實踐仁義道德便是「生」的任務。他告訴學生，體現仁德不難做到，我欲仁，斯仁至矣。體現仁德，操之在己：

子曰：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣」（《論語·述而》）

子曰：「天生德於予，桓魋其如予何？」（《論語·述而》）

子曰：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」（《論語·雍也》）

第一則言求仁並不難，仁並不遠，只要心想求仁，仁自然在我心中。第二則言孔子無憂於桓魋對其迫害，除非天欲滅我，桓魋又耐我何？第三則是求仁的方法，所謂仁，己身想立道，也想使他人能夠立道；己身想行道於世，也想使他人能夠行道。能夠就近拿己身做例子，為別人設想，便可說是求仁的方法了。由此看來，實踐仁義道德，孔子很明確的告訴我們□□求仁不難，想求仁，仁自然就到來。同時，告訴我們，「己立立人，己達達人」。想要實踐仁德，其實是操之在己。

36參見曾昭旭，《讓孔子教我們愛》，頁171。

37參見相力，《半部論語闖天下》，臺北：正展出版公司，2006年，頁3-4。

38蔡仁厚，《儒家思想的現代意義》，頁59。

## 第二節 孔子思想與友善校園

近年來，只要翻開報章媒體，層出不窮的校園事件，令人不勝唏噓。例如：前一陣子的美國發生校園槍擊事件，造成 28 人死亡，其中包括 20 名兒童。這場悲劇除了顯示出美國槍枝管制的嚴重問題，對於現在年輕人的反社會人格者，其實更需要多人的關心及注重。這些年輕人呈現沉默，積壓眾多怨懟及不滿、且不擅長處理個人情緒、也不會向社會求助，甚至「都是別人的錯」等人格特質。對於這次康州重大槍擊案的省思，國人更應反思及檢討國內在精神醫學研究是否健全？社福體系提供的支援足不足夠？當面對在質與量兩方面的不足，對於潛藏社會底層的反社會人格者，應投入更多人的關心，為政者更應重視。

校園潛藏各類危機大致可分以下幾類，如：天然災害、公共安全、師生衝突、校園暴力、毒品侵蝕、校園自我傷害、偶發事件、外力介入、食物中毒等在在考驗著教育工作者的危機意識及危機處理，而媒體往往在報導時，更易大肆渲染，捕風捉影，造成更大的校園風波。例如：教師不當管教及不適任教師的問題，教育工作者稍有處理不當，則會造成動則得咎，甚至遭到解除教師職務、停職的嚴重處分。校園霸凌事件，亦是顯現出現今校園中的潛在問題。

對於校園中潛藏的各项危機，身為教育工作者更應抱著不得不慎的謹慎態度去處理面臨的各项挑戰，除了要培養教學及危機處理經驗外，更重要的是，自己在心態上及心理上的調整，三思而後行，勿因一時之怒，犯下萬劫不復的境地。

本節試圖從教育部友善校園總體計劃談起，對現今的友善校園政策有一全盤性了解。進而在第二小節針對教師正向管教政策，教師該以何種態度去面對？最後在回歸仁學如何在友善校園中提供循序漸進的儒學方法？

### 一、友善校園的源起和內涵

以下根據「教育部防制校園霸凌專區」<sup>39</sup>所提供的資料，歸納友善校園的源起和內涵，並表述彼此的觀點。

---

39 「教育部防制校園霸凌專區」：[https://csrc.edu.tw/bully/rule\\_View.asp?Sno=1365](https://csrc.edu.tw/bully/rule_View.asp?Sno=1365)

## （一）友善校園的源起

「友善校園」一詞的起源，來自於2003年12月21日由中學生權利促進會、永和社區大學、後四一〇教改論壇、台少盟、台灣女性學學會、台灣人權促進會、澄社、勵馨基金會、東吳大學張佛泉人權研究中心……等，共同發動「友善校園聯盟——終結體罰運動」，希望讓台灣學生免於體罰的恐懼。此一聯盟訴求之目標目標是：將「讓台灣學生免於體罰的恐懼」觀念推廣出去。希望政府與學校、民間團體共同努力，使校園中的體罰暴力逐漸在我們的社會中消失，讓台灣學生可以在一個自由、寬容的環境中學習知識。並研議擬定「校園體罰及暴力防治法」，課以體罰刑責。為了回應以上的訴求與宣言，教育部於2005年研訂出「友善校園總體營造計畫」，其內容包括教育部輔導工作六年計畫、青年輔導計畫、兩性平等教育實施方案、中輟學生通報及復學輔導方案、加強學校法治教育計畫、建立學生輔導新體制——教學、訓導、輔導三合一整合方案、生命教育中程計畫、人權教育實施方案，以及活動青年養成計畫、E世代計畫、退休菁英風華再現試辦計畫、策定各級學校人權環境評估項目等。

筆者認為，由此可見友善校園的基本理念雖然單純，但實際涉及的計畫以及執行層面相當廣泛，就整體而言是保障學生受教權是為友善校園政策的核心，因此友善校園政策的建構基礎，重點在學生人權保障的觀點，也就是以保障學生的人權為出發點，讓學生在校園裡能充分學習，並能清楚明白自己的權利，進而去尊重、包容他人。現今負面的校園文化，影響著師生的態度與行為，教師或學生往往已侵害他人權利或其權利受侵害而往往不自覺。在校園裡要求保障學生人權，也就是要建立一個友善校園。

再者，教育的目的與主體都在於學生，學生是教育基本權主體。父母、教師及學校行政組織都是學生尚未具完全成熟之理性前，應該是保障其教育基本權實現的參與者，教育的目標應在於實現學生的教育基本權，並營造一個自由多元化且開放的環境，使學生在不受任何外力影響的環境下自我學習與開展。也就是說校園對學生而言，應該是快樂學習的場所，學生有免於恐懼、暴力與脅迫的權利；對教師而言，以愛心教導學生，給予身教與言教無形的教化，才是教育的真正目的；對家長而言，友善的校園環境，更能將小孩安心託付學校，並能和學校建立良好的互動關係。

## （二）友善校園總體計劃的內涵

教育部頒布的「友善校園總體營造計畫」，包括四個重點教育政策：「建立學生輔導新體制與中輟生輔導」、「人權法治教育」、「性別平等教育」及「生命教育」。

在「建立學生輔導新體制與中輟生輔導」方面的主要工作有（1）研議各種弱勢族群學生教育輔導措施（2）研訂社區志工、退休教師、專業人才參與輔助弱勢學生辦法（3）強化中輟學生輔導與選替性教育措施（4）獎勵學校規劃人際安全創意空間（5）加強學校實施認輔制度及輔導網絡運作（6）鼓勵學校教師交互支援教學及教育活動（7）推動高中職社區化方案，建立學生輔導新體制之目標在和諧關係。

在「人權法治教育」方面，主要工作有（1）定期調查弱勢族群學生、（2）推動沒有體罰校園運動（3）倡導師生問候禮貌禮儀教育（4）扶助高中職以上弱勢學生就學（5）輔助國中小弱勢學生學習（6）加強品德教育（7）強化公民意識，人權法治教育目標在尊重人權。

在「性別平等教育」方面，主要工作有（1）強化弱勢跨國婚姻子女輔導與選替性教育（2）推行學校師生一人一樂器，一校一藝團；一人一運動，一校一團隊（3）推動高中職多元入學方案（4）開放學校運動場地設施，性別平等教育目標在多元平等。

在「生命教育」方面，主要工作有（1）落實執行校園建築安全與健康環境檢查工作（2）推動永續校園計畫（3）定期演練危機處理小組與輔導網絡運作（軍、訓）、（4）鼓勵師生共同參與生命體驗營活動（5）建置生命教育學習網，生命教育目標在於關懷生命。

「友善校園總體營造計畫」是以「總體營造」的整合理念來策動學生事務與輔導工作，表象上屬於「拼湊型」的計畫方案，實施上較為龐雜，如要有預期績效，須統整其實施的四大介面，發揮真正的「總體營造功能」，其具體作法包括：（1）環境上：成立各縣市中心學校，多元發展四大主題教學活動資料；（2）課程上：倡導融合課程，實施主題教學，活動作業；（3）師資上：強化人文素養，熱愛學生，

也具備關照學生能量；（4）學生上：以生命教育為核心，體現「珍愛生命」□「發展生涯」□「自我實現」的生命階層目標；（5）文化上：展現溫馨、和諧、尊重、自主、積極、優質的友善校園。

筆者認為，真正形塑「友善校園」之風貌應著重在珍愛生命和追求自我實現；彼此尊重，共建祥和平等社會，並能實踐民主法治生活，享受自主人權尊嚴。

## 二、正向管教與教師情緒管理

韓愈在〈師說〉一文提到「師者，所以傳道、授業、解惑者也。」傳道所指的乃接物待人之道，就是群己關係。授業，就是傳授學問知識、技巧的習得。學習結果的成功與挫敗，對學生的學習成就感影響甚鉅。解惑則指疑慮之排解、澄清、判斷與決策，而這一部分所牽涉的範圍更是無遠弗屆，包括職業選擇、生涯規劃、家庭、感情、人我關係.....等等。綜觀以上，我們可以說學校的輔導工作涵蓋生活、學習與生涯等三大輔導領域，而且這三大輔導領域互有關係。以今日推行的「教、訓、輔三合一」工作而言，實在是不謀而合。

人是一個很複雜的有機體，具有複雜的生理、心理系統，但這些系統並非毫不干係，而是須相互配合，建立彼此密切關係。所以每個個體在面對人際的處理態度上，都希望獲得別人的肯定與掌聲。因此，教師在班級經營中，面對三十幾位來自不同家庭、社會背景，且個個有備而來的小朋友，更是教師最大的挑戰。

在班級經營中，教師在面對學生層出不窮的問題時，學生的情緒問題應是必須優先處理，因為情緒會影響其認知行為與人格之運作。關注學生的心情，學生就會把老師當做真正的朋友，願意和老師分享快樂，分擔憂愁。最即時的幫助才是最大的幫助，所以，教師的角色需隨時轉換，正因此，「關懷、接納、傾聽、積極傾聽與同理心」，是教師於班級經營中，應是最須具備之基本能力。

教育部在在民國九十五年十二月二十七日修正公布之教育基本法第八條中明訂：「使學生不受任何的體罰」，即無所謂「適當的」體罰的問題，因為，法律寫得很清楚，不得受「任何的」的體罰，當然不受所謂「適當」的體罰。



現在會有疑義者，不是「適當」體罰的範圍問題，而是在於「體罰」本身的定義範圍問題。配合前揭教育基本法之修正，教育部亦於九十六年六月二十二日公布「學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項」，在其第四點中有清楚地定義「管教」、「處罰」、「體罰」的意含。需注意者，其界定「體罰」為「指教師於教育過程中，基於處罰之目的，親自、責令學生自己或第三者對學生身體施加強制力，或責令學生採取特定身體動作，使學生身體客觀上受到痛苦或身心受到侵害之行為」，其強調「使學生身體客觀上受到痛苦或身心受到侵害之行為」，惟針對「公然侮辱」、「誹謗」、「恐嚇」等，僅涉及「言語」而未使身體痛苦或侵害之行為，其仍被認定為「違法的處罰」，而被加以禁止。

然而以教育真正目的而言，教師更應思考教育的目的為何？而不是只用體罰方式達到暫時性的嚇阻。而當雙方都在情緒高張之下，師生之間的衝突，即會一觸即發。因為情緒，讓人類在萬物競爭中，能夠立即嗅到危險，保護自我；讓人類在最需要的時刻，能夠集中精力，完成不可能的任務。青少年的情緒問題，都有著過度細心、敏感焦慮沒有自信的個性，約佔十分之一的比例。有的不會搗蛋、惹事生非、干擾他人，往往是隱性的自我貶抑，直到有一天影響到自己的生活運作，才會引起周遭人們的重視，驚覺到事態的嚴重。老師和家長在處理、面對這群特別脆弱的心靈時，絕不能放縱、驕寵它們繼續嬌嫩、畏縮下去，可是也不能用強硬手段，要他們馬上面對現實，過度激烈急進的手段往往會造成更長遠的心理障礙。最好的方法是運用既堅定又關懷的態度，一次次慢慢地建立他們的韌性、信心和安全感，才能引導它們慢慢地走出自我封閉的小天地，加入萬物競爭的行列。<sup>40</sup>

現今教育現場推行「正向管教」的目的就是希望透過專業成長教育，增加教師對體罰影響之認知與對學生偏差行為之類型、成因及合理有效處置措施之輔導知能，並加強教師班級經營及情緒管理之知能。並進而了解教師輔導與管教學生之現況，針對常使用違法或不當管教方式之教師，提供繼續教育與輔導，協助其採用正向管教方法。鼓勵教師善用正向管教方法，營造友善校園，使學生能快樂學習健康成長。正向管教的實施要點及措施：

---

40參見王秀園，《兒童心理魔法書》，臺北：童心房出版社，2003年，頁145。

(一) 協助教師專業成長：

- 1.鼓勵教師參加輔導與管教知能研習。
- 2.於各項教師在職進修研習活動中，強化教師偏差行為之辨識與處置、輔導管教策略及班級經營等輔導知能。
- 3.加強宣導校園正向管教政策，有效協助教師輔導管教學生與處理學生紛爭。
- 4.教師管教時所採用之有效方法與班級經營之策略，對正向管教成效良好之教師進行表揚，激發教師積極推動正向管教方法；並舉辦觀摩及策略分享之研習會，鼓勵教師進行各種有效策略之發展與學習。
- 5.鼓勵教師參與成長團體與心理諮商，學習如何察覺與控制生氣或憤怒之情緒，避免教師於盛怒情形下不當或違法管教學生。

(二) 鼓勵教師善用正向管教方法：

- 1.與學生溝通時，先以「同理心」技巧了解學生，也讓學生覺得被了解後，再給予指正、建議。
- 2.告訴學生不能做出某種行為，清楚說明或引導討論不能做的原因。而當他沒有或不再做出該行為時，要儘速且明確地對他沒有或不再做該行為加以稱讚。
- 3.具體引導學生去做出某種良好行為，並且具體說明原因或引導孩子去討論要做這種好行為的原因，並且，當他表現該行為時，明確地對他表現這種行為加以稱讚。
- 4.利用討論、影片故事或案例討論、角色演練及經驗分享，協助學生去了解不同行為的後果（對自己或他人的正負向影響），因而認同行為能做或不能做及其理由，以協助孩子學會自我管理。
- 5.用詢問句啟發學生去思考行為的後果（對自己或對他人的短期與長期好處與壞處），以增加學生對行為的自我控制能力；並給予學生抉擇權，用詢問句與稱讚來鼓勵學生做出理性的抉擇，以鼓勵學生的自主管理。
- 6.注意孩子所做事情的多元面向，在對負向行為給予指正前，可先對正向行為給予稱讚，以促進師生正向關係，可增加學生對負向行為的改變動機。
- 7.針對不對的行為或不好的行為加以糾正；但也要具體告訴學生是「某行為不好或不對」，不是「孩子整個人不好」。

陳德和先生認為：

教育應該建立起對等型倫理，亦即是在將心比心、以心帶心的前提下，基於分工原則而實踐或實現之權利義務的互動關係。在對等型校園倫理的原則之下，行政者、教學者和學習者都有他不可侵犯的權利而應受到保護和尊重，同時也有他責無旁貸的義務且該接受稽查和監督。<sup>41</sup>

青少年們具有強烈性、堅持性與不穩定性的情緒特性，對於這些特性父母或教師必須加以指導或教育，使其身體和心智力的發展，同時並進而趨於成熟，學校也應注重青少年的情緒教育，以促進情緒的正常發展。個人情緒的成熟常表現在情緒的控制與情緒的發洩，因此，如何有效的控制情緒與適當的情緒發洩，乃是青少年輔導的重要課題。

在情緒的發洩方面，情緒的疏導是一種最有效的發洩方法，同時亦是控制情緒的手段。提供幾點方法：找知心朋友或同學，將自己的內心感受傾訴，並與其做客觀的討論，使自己對於引起不當情緒的刺激，有所了解而改變態度，使其今後遇到類似刺激或情境時，不做不當的情緒反應。將由刺激引發了惡劣情緒，書寫在日記中，隔日再做冷靜的分析，予以自我反省。如果由刺激所引發的情緒已激起，且無法控制其想施暴的欲念時，應將暴力訴諸於物品，如摔東西、拍桌子等；而不可訴諸於人，以免犯上傷害或殺人罪。<sup>42</sup>青少年的情緒紓發，應協助找尋更適當的情緒疏導，切忌火上加油，造成不可避免的終身遺憾。

在教師的情緒管理部份戴晨志在《新愛的教育：動人心弦的愛與溝通》中說：「打他、罵他、不如了解他」，「打罵孩子，或許是一個解決問題的最快方法；但也是一個最遠的路」，「傷害一個孩子的心靈，是一項嚴重的過失。」<sup>43</sup>教育的功能，不在於刻意壓制人性的黑暗面，而是努力啟發人性的光明面。身為教師者應該明白：「孩子如果生活在否定中，他學會自暴自棄；孩子如果生活在批評中，他學會沮喪沉淪；孩子如果生活在鼓勵中，他學會充滿自信；孩子如果生活在讚美中，他學會愛和感

---

41陳德和，《台灣教育哲學論》，頁 89。

42參見賴保禎等，《發展心理學》，臺北：國立空中大學，1990年，頁 466-468。

43參見戴晨志，《新愛的教育：動人心弦的愛與溝通》，臺北：時報文化出版社，2001年，頁 75。

激。」<sup>44</sup>權威、主觀、情緒化，或求好心切的老師，會使孩子感覺到「焦慮、緊張、自卑、膽怯」，甚至產生偏行為。<sup>45</sup>身為教師，一旦發現自己情緒即將爆發之時，不妨「冷卻情緒，轉移焦點」是很重要的動作。<sup>46</sup>

正向管教絕非放縱，教師仍有其肩負的責任，全看教師自身的涵養及智慧，儒家智慧淵遠流長，筆者相信從儒家智慧中去發掘教育之道及涵養方法，才能真正建立友善校園，製造親、師、生三贏場域。

### 三、孔子思想在友善校園的應用

孔子認為君子人格就是仁的實現為其境界的達成，所以仁也是君子人格的理想境界。君子的一切行為都在主體的仁德感通，所以仁是作用在君子境界上的真正主宰力量，可謂仁的感通更是真正的主體。仁是在現實世界中由內向外彰顯出理想儒者的整體風貌，要有內心修養的境界及要有社會實踐的事功。

並用「禮」作為道德的準繩，踐「仁」成為自我道德的本源；這就是禮為仁之用，仁為禮之體的真正意涵。「禮」的概念，經由孔子的轉化，行禮即是仁德的行為。「禮」成為個人的德行修養，打破了原有的禮制所劃分的貴族與平民的界限。能真正做到以「仁」出發，真切的去實行禮，那才是真正的禮，也才能發揮禮的功用，立己立人，達己達人。

陳德和先生認為：

真正的「生命教育」固然需要觀念的理解和知識的研習，但它更應該特別凸顯當下的實踐性格。「生命教育」不必有太多的理論包袱，重點在於興發學生的感動，使其真正肯認自我，體現責任和理想。「生命教育」不應在教導許多的學說觀念，然後再要求學生想辦法去應用，而是提供一個應然的生活態度，輔導學生貞定自己的人生方向。筆者向來主張，教育不當只是知識性的學習和技藝性的模仿而已；教育不會排斥任何的學習和模仿，然而教育真正的原始要終，應該是以理性的覺醒來帶動另一次的理性覺醒，以人文的成就來引

---

44參見戴晨志，《新愛的教育：動人心弦的愛與溝通》，頁 107。

45參見戴晨志，《新愛的教育 2》，臺北：時報文化出版社，2003 年，頁 213。

46參見戴晨志，《新愛的教育：動人心弦的愛與溝通》，頁 155。

發另一次的人文成就。<sup>47</sup>

我們在推展生命教育的工作重點應具體化，闕滢芬認為可從「肯定自我價值、確立人生目標、開發工作熱誠、培養生活樂趣、重視精神層面、尊重每個生命」等六方面著手：<sup>48</sup>

1、肯定自我價值：「天生我材必有用」，每個人都是獨特的個體，只要有心去做，沒有達不到的目標。孔子肯定每個人的自我存在價值，所以他說：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣。」只要我們願意實踐仁德，沒有做不到的。同樣的道理，只要我們願意肯定自己、追求理想，每個人都會有屬於自己的一片天地。

2、確立人生目標：孔子的人生目標是「知其不可為而為之」，為天下蒼生的福祉而努力。我們同樣也可以找出一個符合自我能力的人生目標，有了明確的人生目標，才會有前進的力量與動力。

3、開發工作熱誠：身為社會的一份子，我們都必須貢獻心力、服務群眾，而好好工作便是最基本的貢獻服務。子曰：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」（雍也），其內容雖是在敘述為學用心深淺之異，卻也可用之於我們的工作態度。「樂之者」是其中的最高境界，若是我們能在上班與下班之間找到喜愛這份工作的原因，如此一來，朝九晚五的規律也會變得有意義。否則，當日子過得越來越乏味，久而久之，沒有工作之初的熱誠，失去支撐奮鬥的理由，最後的目的也只剩下賺錢餬口，生命豈會有任何意義與價值可言？

4、培養生活樂趣：孔子平時生活的態度是「申申如也，夭夭如也」，足見他是一個懂得享受閒適的人。在閒暇之餘培養生活的情趣，其實就是注入生命的活力。當我們深陷失意、挫敗的低潮期，興趣可以是一個帶領我們走出幽谷的朋友。懂得安排休閒生活的人，總是覺得時間不夠用；懂得享受生活樂趣的人，總是覺得生命充滿驚奇。因此，培養生活的樂趣，方能拓展生命寬廣的視野。

5、重視精神層面：子曰：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲。」（述而）孔子能如此安貧樂道，便是因為他知道他的財富是仁德，他的快樂源於學問。因此，即使是粗茶淡飯，也甘之如飴。如此的人生觀，讓

---

47陳德和，〈儒家思想的生命教育理論（下）—對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《鵝湖月刊》第31卷第8期，總號368，2006年2月。

48參見闕滢芬，〈從《論語》中孔子的生命觀論現代生命教育〉，臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心。<http://sun.yatsen.gov.tw/learn/951229/PDF/09.pdf>

他處於物質困厄的環境裡，也能因豐盈的精神生活而感到歡愉。換言之，當靈魂淪為汲汲名利的工具時，快樂同時也淪為膚淺的酬庸了，提升精神的層面將有助於我們知足、滿足，充實乾涸的心靈。

6、尊重每個生命：尊重自己的生命是生命教育的核心，尊重他人的生命則是生命教育的延伸。當我們懂得珍惜、熱愛自己的生命後，也要「己立立人」、「己達達人」，發揮孔子「善己淑世」的精神，協助他人尊重自己的生命，這才是生命教育終極的意義。

因此，「君子坦蕩蕩，小人長戚戚。」（《論語·述而》）哀公問：「弟子孰為好學？」孔子對曰：「有顏回者好學，不遷怒，不貳過。不幸短命死矣，今也則亡，未聞好學者也。」（《論語·雍也》）當生命受傷未癒時，或者當生命已被厚厚的繭裹住，那麼下功夫把厚厚的繭磨掉，是人生不可避免的功課。當生命流露一種緊繃現象，所謂「戚戚」時，顯現在外的即是焦慮、緊張、敏感、煩躁，若沒有適時鬆開，即會轉變為「神經衰落」或「慢性疲勞」，此時應讓生命在健康狀態下就從容舒坦，開放激動，即是「坦蕩蕩」，更考驗平時內心修養功夫。

當生命面臨憂慮、懼怕之時，子曰：「仁者不憂、知者不惑、勇者不懼。」，更應將以仁存心，相反的，不仁者也就是生命心靈在傷病狀態下就會有憂、惑、懼的徵象。

另外面臨心中有所抱怨、想指責別人或被他人指責之時。子曰：「不怨天，不尤人。」相反的，人受打擊就會不由自主的怨怪別人。這些和道家說的負累（心理倦怠），佛家說的煩惱、基督教說的罪惡感，通通都是生命心靈的徵狀，我們稱之為「負向的存在感」。而相對的，生命在健康狀態的徵狀如悅、樂，就稱為「正向的存在感」。當出現負向徵兆時，在心態上要勇敢正視自己的病痛不要逃避，才能及時找出病源病兆，正視自己病痛積極求治，就是好學。孔門中首推顏回，他的好學不在知識上而是生命人格的修養，他的具體表現就是發現自己有過失也就是生命又困頓發生時，他即不掩飾、不逃避、不遷怒，在第一時間即內自省，深刻自我反省，自我治療而改正過失。<sup>49</sup>「生命正面存在感」，是指感受自我存在的充實、飽滿、自由、自在，是生命充分存在之感，他的主要表徵就是悅樂。至於「負面存在感」是種生命的不存在感（或生命不充分存在之感，也就是一種殘缺感），真切感受到自己的殘缺、

---

49參見曾昭旭，《讓孔子教我們愛》，臺北：臺灣商務印書館，2004年，頁60。

不存在，當然就會起一種「我可能消失、不存在」的恐懼與憂慮，也會有一種因不知道要怎樣做才能讓生命恢復存在的徬徨，此即孔子所謂「憂、懼、惑」。一個生命健康的人是不會對自我存在感到憂懼感的，反之，當人生命受傷，變得不仁、不智、不勇的時候，憂懼惑等負面情緒就自然會在他心上浮現。<sup>50</sup>

仁的實踐工夫，既由己立立人、欲達達人之照顧人已之欲上說，則此工夫是從心上做，是兼能照顧人心之情、與人心之理之工夫。<sup>51</sup>孔子認為仁不可外求，須由能近取譬以立、達人，才是踐仁之道，所以說為仁由己。當人自己有欲立之向上之情時，就顯示人正在運用其道德理性，所以人就能控制其心理生理之情欲而呈現其道德理性之向上心。現今的社會及教育亂象，也是一個禮制崩盤的現況。執政者和在野黨明顯對立、家庭教育失能、師道無存，曾幾何時號稱「禮儀之邦」的中國人，被所謂的自由和民主沖昏了頭，社會嚴重失序，讓人憂心忡忡。若人人可以重新拾回以仁存心，善待他人，多一些關懷，筆者相信真正的友善校園才能真正落實。

---

<sup>50</sup>參見曾昭旭，《讓孔子教我們愛》，頁 171。

<sup>51</sup>參見方穎嫻，《先秦之仁義禮說》，臺北：文津，1996 年，頁 96。

## 第四章 結 論

孔子思想淵遠流長，亙古鑠今，提供我們的生活智慧及生命價值，提醒我們在面對時代遽變時，找出一個生命的出口。經筆者研究，孔子《論語》中的情緒管理實為一種以理導情的情緒管理，我們可以透過孔子的仁學，「為仁由己」，「我欲仁，斯仁至矣」，藉以引發人的道德自覺，並以其理智為基礎，來決定人生的方向。並藉由以禮來修本性，「克己復禮為仁」，仁者更要躬親體證，以體悟生命價值，藉以完成賦予生命之價值，開闢一條「仁者不憂」的康莊大道。因此，以「理」導「情」更是將仁落實到生活中的實踐，並和真實生命相結合。

孔子思想博大精深，在探討情緒的運作與發展及情緒管理的相關理論的同時，筆者相信情緒管理最後仍須回歸孔子思想在生命教育上的體悟，並進而在推展生命教育時實踐。現今教育體系上推行的友善校園，其政策其中之一的正向管教，即是和教師的情緒管理有很大的相關。教師在面臨現代的教育環境，面對現今的莘莘學子，除了的自我教學的方法和技巧上改進，以引發學生學習興趣為初衷；更進一步應在自我心態上的調整與改變，踐仁以成就個人成德工夫、教仁以成就他人生命。筆者相信儒家以人的生命作為學問的對象，重實踐而不重思辯，著重知行合一、學行合一，一方面可以提升正面德行，另一方面則將有效節制情慾負面生命而納入正軌。

〈古詩十九首之十五〉說：「生年不滿百，常懷千歲憂。」人在有限的歲月裡，卻有著無限的煩惱與憂愁，小時候有小時候的煩惱，長大以後有長大以後的苦，老的時候有老的時候的煩憂，而死了以後是不是就不苦了呢？誰也不知道。那麼人要在有限的生命，發揮自己無限的功能，人要如何追求心靈的平靜、幸福快樂、平安成就……等，的確是一門很大學問。生命教育就是在指引我們人生的方向，它告訴我們人活著的意義以及人為什麼活著，人要怎麼活著，人要如何看死亡……。如果生命是一連串環環相扣的結，那麼我們應該如何去解開這一道道的結？如果生



命有許多的契機，我們應如何去掌握與開發？每個人都應該很清楚的知道，自己應該有什麼、沒有什麼，自己需要什麼、不需要什麼，自己該做什麼、不該做什麼。

「執著是痛苦的根源」今天，世界的動盪，社會的擾攘，主要來自人心的迷亂，欲念的貪癡，追根究底，就是對生命存在的意義和價值，沒有正確的明白與體悟，這也正是我們極力倡導生命教育的目的。一艘船如果缺少羅盤指引航行的方向，便只能在海上漂泊不定，或是誤行航道，南轅北轍，達不到預定的目的地；同理，一個人如果對於生命沒有正確的認知和理解，便只能茫茫不知所措，整日渾渾噩噩、醉生夢死，而不能肯定人生的方向，勇往直前，建立正確的人生價值。<sup>1</sup>每個人都應該學會尊敬別人、尊重自己，自愛與愛人。當一個人都能瞭解到這個世界還有別人存在的時候，就是一個人人格成熟的開始。在這價值多元的時代，每一個人都有自己的主張，每一個人的主張都不是唯一的主張，多協商、多溝通，就少衝突、少糾紛，祥和的世界、祥和的社會、祥和的人心，是生命教育努力的指標

中國兩千多年來受儒家思想的影響甚深，孔子的偉大，不只是因為他是一位理論家，更是一位實踐家。孔子以「仁」為其中心思想，並以此為生命的理想及目標而努力不懈。所謂的生命教育，亦即是如何成為人的教育，孔子的生命之學即是以「仁」為中心而不斷向外開展的實踐智慧。孔子深入淺出的智慧對我們不論是在家庭、人際關係、宗教觀、以及生命哲學等等，都有其深切的啟發性。它指引我們生活的方向，生命的依歸。它告訴我們雖然時代改變，但是父慈子孝、兄友弟恭，朋友有信，仍是我們應該遵循的。在宗教信仰意識方面，儒家天道性命相貫通的義理，相較於現存的各大教派都毫不遜色。

「仁」在《論語》中是孔子所欲教導世人的一貫之道，亦是孔子及其弟子和後人所欲追求和實踐的最高標準，一切道德的規範，也是人道德修養的最高境界。邱鎮京先生認為成仁之道須有三個程序<sup>2</sup>：（一）志仁好仁：人心莫不有仁，苟心存

---

<sup>1</sup>參見朱榮智，〈孔子的生命教育思想〉，《國立教育資料館教育資料集刊》第26輯，2001年，頁12。

<sup>2</sup>參見邱鎮京，《論語思想體系》，臺北：文津出版社，1992年，55-56頁。

不放，則德目全而行自善，惟常人每蔽於物，而失其中心之仁，久而不反，將放辟邪侈，行同禽獸，故欲成仁，首須志仁好仁。（二）友仁處仁：日常所交若為諂佞之人，所見所為皆不仁之事，就無法行仁。因此孔子強調：「以文會友，以友輔仁」（〈顏淵〉）又說：「里仁為美，擇不處仁，焉得之。」（〈里仁〉），唯居仁處仁，友仁人，方可堅我信心，想輔為仁。（三）依仁為仁：前兩者皆達到，再則言行思慮都需依於仁力行。子曰：「志於道，據於德，依於仁，遊於藝。」（〈述而〉）孔子一生，雖不敢自稱聖者及仁者，然其一生都為為聖為仁而努力，以達仁之境界。仁的實踐必須從自己做起，由近而遠，從自覺知人、志於人、求仁、行仁、由內聖而外王，最後才能達到經世濟民的目標，也就是仁的最終目的。孔子以「仁」立教，告訴我們「為仁由己」，「我欲仁，斯仁至矣」，孔子點醒了世人，引發了人的自覺，使人能夠決定自己的人生方向，完成生命價值。

陳文昌先生在〈孔子人文精神的宗教觀〉提到：「孔子認為今天我生為人，就應該行走在人間，專力奉行人間之義，如：父慈子孝，兄友弟恭，君仁臣忠……等，而不做退居山林之隱者，也不做迷信鬼神的教徒，這才是智者」。<sup>3</sup>對於人以外的世界，孔子無法捉摸，正因無法捉摸，所以談論無益。然而，人對自然萬物本應具有一顆虔誠敬畏之心。由此可知孔子是一位生命教育的先知。他將社會責任與生命價值相結合，其明知不可而為之的精神，讓自己身負使命感與責任心，這就是孔子的生命觀，他不只獨善其身，更要求兼善天下。生命何其珍貴，用有限的生命，完成無限的目標。縱使老之將至，面對死亡也從不畏懼害怕，這是何等開闊的胸懷！

所謂《孟子·離婁》說：「君子有終身之憂，無一朝之患」，君子是胸懷大志就不會擔心自己是否可實踐志向，因此在對於眼前一時的挫折與磨難，都不會受其困擾與憂患。從這方面來看，生命教育推展的重點便是在告訴我們：「生命裡該承受哪些輕重？選擇該重於泰山，還是輕於鴻毛。」

---

<sup>3</sup>參見陳文昌，〈孔子人文精神的宗教觀〉，《中國語文》第95卷第3期，2004年9月，頁42。

現今社會競爭激烈，父母為了不讓孩子輸在起跑點總是急於把孩子推向分數與排名的競爭追逐中。其實，「萬般皆下品，唯有讀書高」已是舊觀念，「行行出狀元」才是新趨勢。李白說：「天生我材必有用」，這個才不是才華，而是品質。一個具有優秀品質的人，無論在何種環境下，終會超越其同類，外在環境、條件只能限制成功的大小，但絕對無法阻止它取得最後的成功。真正懂得為人處世，生活快樂，就是須具備好的品質。<sup>4</sup>人的快樂與否決定於自己的心態，拿破崙得到了世界上所有人渴望的榮耀、權力、金錢，但他卻說：「我這一生從來沒有過一天歡樂的日子。」而海倫·凱勒，美國殘疾女青年，又聾、又啞、又瞎，她卻說：「生活是這麼的美好。」叔本華說：「一個悲觀的人，把所有的快樂都看成不快樂，好比美酒到充滿膽汁的口中也會變苦一樣。生命的幸福與困厄，不在降臨的事情本身是苦是樂，而要看我們如何面這些事。」<sup>5</sup>

當我們告訴年輕人應該遵守一些基本道德規範的時候，一定要注意道德絕對包含社會正義，在我們要求年輕人不要做某些事的時候，他們也有權要求我們該做一些早該做的事。<sup>6</sup>大學發生的兇殺案，引起了教育界廣泛的注意，大多數的反應是我們應該加強大學生有關感情方面的教育，應該讓同學了解如何處理人際關係，教同學如何面對失敗？李家同教授認為，應該注意到的就是道德問題。過去的道德教育流於形式，無法有力的說服青年學子基本道德的價值，他認為該明確告知同學是非，而不是每件事的事非都留給學生去做最後的判斷，不論他們喜不喜歡聽，該講的就要講，不要拐彎抹角，也不要欲言又止。

《論語》一書更是孔子哲學傳承的精華所在，尤其是「仁」思想對我們的生命所產生的引導啟發，正可做為推行生命教育的準則與規範。希望本文藉由孔子「仁」對生命教育的啟示，對當今推行的生命教育能盡綿薄之力，更希望現代莘莘學子能重拾中國典籍，將中國固有的儒家傳統思想，能繼續傳承下去永不止息。《論語》

---

<sup>4</sup>參見丁遠峙，《方與圓》，臺北：滾石出版社，2001年，頁4。

<sup>5</sup>參見丁遠峙，《方與圓》，頁90-91。

<sup>6</sup>參見李家同，《一切從基本做起》，臺北：圓神出版社，2004年，頁128-131。

並將社會責任與生命價值相結合，不為天命所限制，「知其不可為而為」的抱負理念與實踐「仁」的道德生命理論，相對於現今功利主義及一味標榜只要我喜歡有什麼不可以的失序社會注入一股清流，更是有釐清價值與導正觀念的時代意義。若能以儒家的生命哲學作為當今生命教育的理論依據，相信對當今生命教育推展必有所助益。尤其是身為教師，每天面對天真純潔的學生，他們就如一張張白紙，正等待我們的彩筆，待領他們進入美麗絢爛的人生。我們的責任何其重啊！對教師而言，這是生命教育最終極的目標與意義。

## 參 考 書 目

### 一、古典文獻（略依年代之先後排列）

《尚書》，臺北：地球出版社，1994年。

《論語》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。

《孟子》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。

戴聖編，《禮記》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。

何晏注、邢昺疏，《論語注疏》，上海：上海古籍出版社，十三經注疏，阮元本，1997年。

唐玄宗明皇帝御注、邢昺疏，《孝經注疏》，上海：上海古籍出版社，重刻十三經注疏本，2009年。

朱熹，《四書章句集註》，臺北：鵝湖出版社，1996年。

焦循，《孟子正義》，臺北：文津出版社，1998年。

劉寶楠，《論語正義》，臺北：文史哲出版社，1990年。

王先謙，《荀子集解》，臺北：臺灣學生書局，1985年。

程樹德，《論語集釋》，臺北：藝文印書館，1998年。

### 二、現代專書（依姓氏筆畫順序）

丁遠峙，《方與圓》，臺北：滾石出版社，2001年。

于丹，《于丹《論語》心得》，臺北：聯經出版公司，2007年。

王邦雄等，《中國哲學史》，臺北：國立空中大學，1995年。

王邦雄等，《論語義理疏解》，臺北：鵝湖出版社，2005年。

王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004年。

王邦雄，《儒道之間》，臺北：漢光文化公司，1985年。

王玉玫，《孟子思想的生死學議題》，臺北：文史哲出版社，2006年。

王秀園，《兒童心理魔法書》，臺北：童心房出版社，2003年

方穎嫻，《先秦之仁義禮說》，臺北：文津出版社，1996年。

牟宗三，《生命的學問》，臺北：三民書局，1970年。

牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年。

牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北：臺灣學生書局，1998年。

牟宗三，《心體與性體》，臺北：正中書局，1990年。

牟宗三，《圓善論》，臺北：臺灣學生書局，1985年。

李雄揮，《孔子哲學之研究》，高雄：復文圖書出版社，1986年。

李家同，《一切從基本做起》，臺北：圓神出版社，2004年。

杜維明，《儒家思想》，臺北：東大圖書公司，1995年。

杜維明，《東亞價值與多元現代性》，北京：中國社會科學出版社，2001年。

杜維明，《儒家思想：以創造轉化為自我認同》，臺北：東大圖書公司，1997年

余家菊，《孔學漫談》，臺北：東大圖書公司，1991年。

林火旺，《倫理學》，臺北：五南圖書公司，1999年。

林義正，《孔子學說探微》，臺北：東大圖書公司，1987年。

林治平，《生命教育之理論與實踐》，臺北：心理出版社，2004年。

邱鎮京，《論語思想體系》，臺北：文津出版社，1992年。

吳汝鈞，《儒家哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1995年。

周伯通，《孔孟仁學原論》，臺北：臺灣學生書局，1999年。

周群振，《儒學探源》，臺北：鵝湖出版社，1986年。

韋政通，《孔子》，臺北：東大圖書公司，1996年。

唐君毅，《中國哲學原論－導論篇》，臺北：臺灣學生書局，1993年。

唐君毅，《中國人文精神之發展》，臺北：臺灣學生書局，1983年。

唐璽惠等，《情緒管理與壓力調適》，臺北：心理出版社，2005年。

徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，2003年。

徐復觀，《中國思想史論集續編》，臺北：時報文化出版社，1991年

陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北：文史哲出版社，2002年。

陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北：洪葉文化出版社，2003年。

陳大齊，《孔子學說》，臺北：正中書局，1967年。

陳大齊，《孔子思想研究論集》，臺北：黎明文化公司，1983年。

陳雪麗，《情感教育：儒佛情緒觀的現代應用》，臺北：五南圖書公司，1990年。

張岱年，《中國哲學大綱》，臺北：藍燈文化公司，1992年。

張春興，《心理學概要》，臺北：臺灣東華書局，1989年。

馮友蘭，《中國哲學簡史》，北京：北京大學出版社，1985年。

馮觀富，《情緒心理學》，臺北：心理出版社，2005年。

程兆熊，《道家思想--老莊大義》，臺北：明文書局，1985年。

許宗興，《孟子的哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1989年。

郭靜晃等，《生命教育》，臺北：揚智文化事業，2002年。

傅佩榮，《孔子的生活智慧：真誠與圓滿》，臺北：洪健全基金會，2005年。

傅佩榮，《論語/傅佩榮解讀》，臺北：立緒文化公司，2001年。

傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1993年

曾昭旭，《良心教與人文教》，臺北：臺灣商務印書館，2003年。

曾昭旭，《讓孔子教我們愛》，臺北：臺灣商務印書館，2004年。

曾春海等，《中國哲學概論》，臺北：五南圖書公司，2005年。

黑又龍，《讓自己發光》，臺北：天下遠見出版社，2003年。

葛兆光，《中國思想史》，上海：復旦大學出版社，2001年。

楊祖漢，《中庸義理疏解》，臺北：鵝湖出版社，2002年。

楊伯峻，《論語譯注》，北京：中華書局，2002年。

董季棠，《論語論仁新述》，臺北：益智書局，1967年。

蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，臺北：臺灣學生書局，1999年。

蔡仁厚，《儒家思想的現代意義》，臺北：文津出版社，1999年。

蔡仁厚，《孔子的生命境界--儒學的反思與開展》，臺北：臺灣學生書局，1998年。

蔡仁厚，《中國哲學史大綱》，臺北：臺灣學生書局，1999年。

- 蔡仁厚，《儒家心性之學論要》，臺北：文津出版社，1990年。
- 蔡仁厚，《儒學的常與變》，臺北：東大圖書公司，1990年。
- 蔡秀玲、楊智馨著，《情緒管理=Emotion management》，臺北縣：揚智文化公司，2007年。
- 蘇新盦，《先秦儒學論集》，臺北：文津出版社，1992年。
- 錢 穆，《孔子與論語》，臺北：聯經出版公司，1979年。
- 錢 穆，《四書釋義》，臺北：素書樓文教基金會，2000年。
- 戴朝福，《儒家的生命情調：論語義理論叢》，臺北：臺灣學生書局，1993年。
- 戴晨志，《你是EQ高手嗎？》，臺北：時報文化出版社，1997年。
- 戴晨志，《新愛的教育：動人心弦的愛與溝通》，臺北：時報文化出版社，2001年。
- 戴晨志，《新愛的教育2》，臺北：時報文化出版社，2002年。
- (美)丹尼爾·高曼；張美惠譯，《EQ》，臺北：時報文化出版社，1996年。
- K.T.Strongman著；游恆山譯，《情緒心理學：情緒理論的透視》，臺北：五南圖書公司，2002年。
- Lynne Ann Despelder，Albert Lee Strickland著；黃雅文等譯，《生命教育：生死學取向》，臺北：麥格羅希爾出版：五南圖書公司，2006年。
- Ronald de Sousa 著；馬競松譯；沈清松審訂，《情感的理趣》，臺北：五南圖書公司，2005年。
- 羅伯特·斯坦恩著；王笑東譯，《人生的幽默藝術》，臺北：達觀出版社，2003年。
- 亞瑟蘭（Virginia M. Axline）著；詹益宏等譯，《如何幫助情緒障礙的孩子：一個問題兒童的治療歷程》，臺北：遠流出版公司，1994年。

### 三、期刊論文（含總集及會議文集之論文）（依姓氏筆畫）

- 王煥琛，〈情緒與生命教育問題之研討〉，《臺灣教育》第608期，2001年8月。
- 王佩蓮，〈在自然科和環境議題教學中落實生命教育之理論與實務〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。



- 丘愛鈴，〈國小生命教育課程統整之設計〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。
- 朱榮智，〈孔子的生命教育思想〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。
- 吳庶深、黃禎貞，〈生死取向的生命教育：教學成效之探討〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。
- 但昭偉，〈「生命教育」的生命〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。
- 沈清松，〈大腦、情感與情意發展，情感的合理性〉，《哲學與文化》第377期，2005年10月。
- 沈清松，〈情緒智商與實踐智慧〉，《哲學雜誌》第19期，1997年2月。
- 杜明德，〈孔子的學思觀〉，《中國語文》第549期，2003年3月。
- 柯志明，〈道德實踐與生命意義〉，《哲學與文化》第364期，2004年9月。
- 柯雄文，〈儒家倫理思想的概念結構〉，《哲學雜誌》第19期，1997年2月。
- 洪佳玲，〈心理學新探--「EQ」〉，《諮商與輔導》第213期，2003年9月。
- 徐啟斌，〈論道德情感的基本特徵〉，《倫理學》第4期，1997年2月。
- 孫效智，〈生命教育的倫理學基礎〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。
- 孫效智，〈當前臺灣社會的重大生命課題與願景〉，《哲學與文化》第364期，2004年9月。
- 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第35期，2001年5月。
- 孫效智，〈生命教育之推動困境與內涵建構策略〉，《教育資料集刊》第27輯，2002年3月。
- 許老雍，〈孔子對生命的體認〉，《中國語文》第95卷第3期，2004年9月。
- 陳德和，〈儒道成德之教的差異——一個價值人類學的探索〉，《當代中國哲學學報》第2期，2005年12月。
- 陳德和，〈孟荀性情說的共法與不共法〉，《當代中國哲學學報》第4期，2006年6月。
- 陳德和，〈儒家思想的生命教育理論（上）——對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《鵝湖月刊》第367期，2006年1月。
- 陳德和，〈儒家思想的生命教育理論（下）——對諍於全人教育論、多元知能論和

- 層次進步論》，《鵝湖月刊》第368期，2006年2月。
- 陳立言，〈生命教育在臺灣之發展概況〉，《哲學與文化》第364期，2004年9月。
- 曾志朗，〈教改不能遺漏的一環〉，登於聯合報1999.1.3，第4版。
- 楊祖漢，〈牟宗三先生對孔子的理解〉，《鵝湖月刊》第334期，2003年4月
- 傅佩榮，〈柏拉圖EQ觀試說〉，《哲學雜誌》第19期，1997年2月。
- 傅佩榮，〈環繞生命教育的省思〉，《北縣教育》第33卷，2000年3月
- 傅佩榮，〈從憂鬱走向創意－生命教育的省思〉，《哲學雜誌》第35期，2001年5月。
- 傅佩榮，〈朱注《論語》的商榷〉，《哲學與文化》第326期，2001年7月。
- 傅佩榮，〈孔子情緒用語的兩個焦點：怨與恥〉，《哲學雜誌》第36期，2001年10月。
- 傅佩榮，〈重新詮釋孔子的「仁」〉，《哲學雜誌》第6期，1993年10月。
- 馮朝霖，〈盡人間情性·參天地化育－論EQ與生命實踐〉，《哲學雜誌》第19期，1997年2月。
- 黃明喜，〈人性論：儒家教育哲學的理論基礎〉，《孔孟月刊》第507期，2004年11月。
- 張淑美，〈國中生的生命教育－從死亡概念與態度論國中階段生死教育之實施〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。
- 張植珊，〈孔孟思想中的輔導諮商〉，《孔孟月刊》第513-514期，2005年6-7月。
- 黎建球，〈全球化下的生命倫理議題〉，《哲學與文化》第344期，2003年1月。
- 黎建球，〈生命教育的哲學基礎〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。
- 鄭崇趁，〈建構生命願景，彩繪亮麗人生－青少年的志業與工作世界〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。
- 錢永鎮，〈生命教育之班級經營〉，《教育資料集刊》第26輯，2001年11月。
- 鈕則誠，〈生命教育的哲學反思〉，《哲學與文化》第364期，2004年9月。
- 楊柳新，〈談生命教育的內涵與實施策略〉，《教師天地》第135期，2005年4月。
- 劉泰一，〈東西方對情緒管理的看法〉，《諮商與輔導》第235期，2005年7月。

蔡明昌，〈情緒管理－淺談情緒教育〉，《教師之友》第38卷第1期，1997年2月。

賴明德，〈孔子思想對現時代的啟示〉，《孔孟月刊》第497期，2004年1月。

蘇隆德（Ronald de Sousa）著：馬競松譯，〈近十年來情感哲學研究成果評介〉，《哲學與文化》第377期，2005年10月。

#### 四、博碩士論文（依姓氏筆畫順序）

王瑤敏，《孔子生命教育思想之研究－以「仁」為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

林美燕，《論孟子哲學中的生命教育思想》，南華大學哲學系碩士論文，2007年。

吳建明，《先秦儒家「天人合德」思想之演進與發展》，東海大學哲學系博士論文，2004年。

周世欽，《孔子仁學的研究》，玄奘大學人文社會學院中國語文研究所碩士論文，2001年。

陳雪麗，《由儒佛的情緒觀論情感教育》，國立臺灣師範大學教育研究所博士論文，1997年。

陳維浩，《《論語》中的情緒語詞研究》，國立臺灣大學哲學系碩士論文，2005年。

陳淑雲，《孔子仁的思想之形成與運用》，靜宜大學中國文學系碩士論文，2001年。

黃淑婉，《運用會本為主的情緒教育方案對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究》，國立新竹大學教育心理與諮商學系碩士論文，2007年。

黃姿瑜，《《論語》中關於情緒管理論述之研究》，國立高雄師範大學國文系碩士論文，2007年。

張富湖，《情緒教育課程對提昇國中學生情緒智力效果之研究》，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，2001年。

楊瑞員，《孔子的教育哲學研究》，南華大學哲學系碩士論文，2004年。

劉春男，《情緒管理團體輔導對國小兒童輔導效果之研究》，國立臺南師範學院國民教育研究所碩士論文，2001年。

劉靖國，《儒家生命哲學及其生命教育理論建構之研究》，國立高雄師範大學教育

學系博士論文，2006年。

薛靜如，《兒童情緒管理與人際問題解決態度、學校生活適應之相關研究》，國立臺南大學教育學系輔導教學碩士論文，2006年。

顏淑女，《孔子道德教育思想研究》，南華大學哲學系碩士論文，2006年。

羅子翔，《論語中所蘊涵之生死關》，國立高雄師範大學國文學系碩士論文，2001年。

## 五、網路資料

自殺防治網：[http://www.jtf.org.tw/suicide\\_prevention/page02.asp](http://www.jtf.org.tw/suicide_prevention/page02.asp)

「台灣心貧兒現象觀察報告」，自立晚報網站：  
[http://59.120.145.210/news/news\\_content.php?catid=5&catsid=2&catdid=0&artid=20080603joy002](http://59.120.145.210/news/news_content.php?catid=5&catsid=2&catdid=0&artid=20080603joy002)

「兒童心靈照護報告」，兒童福利聯盟文教基金會網站，網址為：  
[http://www.children.org.tw/database\\_report.php?id=150&typeid=4&offset=25](http://www.children.org.tw/database_report.php?id=150&typeid=4&offset=25)

教育部委託之計畫〈先進國家與我國中等學校生命教育之比較研究〉期末報告書  
（計畫主持人吳庶深），教育部訓育委員會網站：  
[http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/EDU\\_MGT/DISPL/EDU1853001/research/920507.htm](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/DISPL/EDU1853001/research/920507.htm)

「教育部防治校園霸凌專區」：[http://csrc.edu.tw/bully/rule\\_View.asp?Sno=1365](http://csrc.edu.tw/bully/rule_View.asp?Sno=1365)