

南 華 大 學

哲學與生命教育學系

碩士論文

論孟子情緒管理思想之理論與實踐  
——以當前國小教學為例

研 究 生：陳維仁撰述

指導教授：陳德和博士

中 華 民 國 102 年 5 月 22 日

## 摘要

教師身處於多元開放的後現代社會，其面臨教育政策模糊、師者地位低落、學生態度問題、家長高度干預等各種挑戰，情緒管理與調適的智慧是現代教師必須掌握的關鍵能力。

第一章中，筆者比較當代情緒學說與儒釋道思想，認為後者以更整全宏觀的面向－實現人生之圓滿為標的，引導吾人在生活中落實心性情欲的處置，其中，儒家主張以積極的道德實踐面對吾人之情意課題，孟子不僅繼承孔子之仁學思想，並創建心性之學的義理架構，其主張吾人能以道德生命的涵養導引自身之情欲生命，將本能感情之節制與變化視為道德修養的重要環節，故本篇論文以孟子思想為研究對象，期望對當代情緒管理學說有所啟發與貢獻。

第二章中，藉由當代情緒學說之探討，筆者認為學者們大多從生理行為、心理狀態、認知思想等層面剖析情緒。再觀《孟子》文獻中「情」之意涵，陳德和先生認為依其來源可區分為「本心覺情」與「本能感情」，前者亦可稱之「道德情緒」，後者可稱之「感官情緒」，筆者從該觀點分別論述「性與命」、「大體與小體」和「心與氣」，以突顯孟子情緒管理之模型。從哲學角度來看，當代情緒管理之基調是價值中立的，情緒並無價值的好壞之別，並以有用或無用、有效或無效為理論發展的指標，筆者認為其困境在於策略是外加而無法內化、形塑理想人格。然而，孟子之情緒管理思想則著眼於「成德之教」之實踐智慧，亦即以道德實踐做為情緒管理之進路，以理（性、大體、心）御情（命、小體、氣），依循本心指引而轉化吾人之情緒，使情緒內涵盈滿道德價值，如此便可突破當代情緒管理之瓶頸，達到情感、人格與道德合一的理想境界。

第三章回到當前國小教學現場，首先，筆者探討教師的教學活動層面，經由「求其放心」、「養心」與「擴充四端」的修養功夫，教學者必須時時覺察自己本心之不安不忍，避免因一時情緒而造成受教者無法彌補之傷害。教學者以仁義之心與人應對，以自身人格之示範感化受教者、體現師者之價值。再者，國小教學

環境中，班級經營通常是教學者最大考驗，經由「道德本心的涵養」、「義利關係的明辨」與「道德勇氣的鼓盪」，教學者以己身之道德覺情引導受教者培養道德本心的力量，並且學習對外權衡自己言行是否符合義與道；教學者可凝聚團體之道德勇氣，鼓舞學生實踐「集義」工夫。當教學者與同事、行政、家長等發生衝突時，經由「惟義所在」、「反身而誠」與「反求諸己、與人為善」的功夫，當教學者以「誠」貫通己身之動機、情緒、言行，反身而誠之喜樂充盈內心，即可超越他人之評價；面對不同立場時，孟子鼓勵吾人應放下成見，朗現本心以除去情緒之遮蔽，以道德本心成就他人。

當前教育人員面臨的諸多情緒和壓力，常折損其教育熱誠與志向，孟子提醒吾人可經由反身而誠的實踐，在善性良心的指引中，吾人可穿越生命的情欲陷阱與情意苦痛，使個體的本能感情淨化、昇華，讓內心充滿道德覺情之喜樂，貞定自己與他人之道德價值，並進而感化他人、教化學生。筆者認為孟子情緒管理思想正可化解當代情緒管理之困境，提供吾人落實於生活之理論依據與運作良策。

關鍵詞：孟子、情緒管理、成德之教、大體、小體。

# 目 次

<b>第一章 緒論</b> .....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究文獻與範圍.....	6
第三節 研究方法與論文結構.....	13
<b>第二章 孟子情緒管理的思維特色</b> .....	19
第一節 孟子情緒的概念.....	19
一、當代情緒學說之提出.....	19
二、孟子思想之情緒面向.....	23
第二節 孟子情緒管理之意涵.....	27
一、當代情緒管理之基調.....	27
二、孟子情緒管理之模型.....	30
第三節 孟子情緒管理之展現.....	38
一、情緒管理即成德之教.....	40
二、情緒管理即本心活動.....	42
<b>第三章 孟子情緒管理的實踐運作</b> .....	48
第一節 對教學活動的啟示.....	49
一、求其放心.....	50
二、養心.....	53

三、擴充四端.....	55
第二節 對班級經營的啟示.....	58
一、道德本心的涵養.....	60
二、義利關係的明辨.....	62
三、道德勇氣的鼓盪.....	63
第三節 對校園倫理的啟示.....	66
一、惟義所在.....	67
二、反身而誠.....	68
三、反求諸己、與人為善.....	70
第四章 結論.....	73
參考文獻.....	79

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

近年來的教改浪潮波濤洶湧，社會價值體系極速變遷，校園裡，親師、師生之間的衝突愈演愈烈，筆者於教育現場與學生互動過程中，時常感嘆：教學真是一項耗盡心力的工作，除了課堂上的傳道、授業與解惑之外，教師必須輔導學生心理或行為偏差、利用課餘時間完成行政業務、進行家長或同事之間的溝通協調等等，扮演理性成熟的角色以符合社會大眾對於「師者」的期許與道德標準。教師面對層出不窮的壓力、諸多情緒困擾事件，必須單打獨鬥、往往一肩扛起，教師只是血肉之軀，亦有七情六欲，其情緒容易因師生互動、工作負擔而起伏、耗損而倦怠，甚至產生憂鬱傾向。<sup>1</sup>另有研究指出：校園中經常傳出教師因工作壓力過大而情緒失控，出現不適當的教學行為，造成師生衝突、身心過度疲憊而退出職場的高流失現象。<sup>2</sup>

情緒是教育的一部分。身為一位教師，每天得面對許多教學上的挑戰，情緒的波動時刻進行著。而教師的情緒很容易感染班級的氣氛，進而影響師生之間的互動。學者認為：當我們與教師談及教學工作，很快地就會發現情緒是教學的核心。<sup>3</sup>情緒猶如流水，水能載舟、亦能覆舟，研究指出：教師若能妥善管理自身情緒，不僅有利於教學成效之提升，對於學生的情緒調控將有潛移默化的影響。教師的教學技巧與態度會影響學生的情緒智商。然而，當吾人檢視國內目前在師資培育課程的規劃時，學者發現多的是對準教師有關其專業學門知識能力的講授

---

<sup>1</sup>台北市教師會委託 TVBS 民調中心舉行「教師憂鬱指數調查」，結果發現：根據美國精神醫學會的憂鬱傾向檢測標準，受訪教師中 48% 有憂鬱傾向。參見王燕華、徐柏棻，〈教師壓力重憂鬱指數高〉，聯合報，C1 版，9 月 28 日，2005 年。

<sup>2</sup>參見魏麗敏、洪福源：〈師生衝突與教師情緒管理〉，《教育研究月刊》第 150 期（2006 年），頁 14-24。

<sup>3</sup>江文慈：〈實習教師的情緒地圖：社會建構的觀點〉，《教育心理學報》36 卷 1 期（2004 年），頁 60。

與訓練，<sup>4</sup>少把焦點放在教師教學情緒與心理的支持輔導上，協助教師建立  
良好的溝通輔導技巧，教學意願、適當的情緒表達與專業自信著手。<sup>5</sup>今日之師  
者，應能學會有效的情緒管理，讓自己樂於工作、甘於奉獻。如何做好情緒管理，  
如何在繁忙的教學與行政中，學習自我調適、保持心理健康，這是教師每日必須  
面對的重要課題，因此，經由情緒管理相關理論之探討，以充實教師情緒管理之  
智能，提昇情緒調適的能力，進而因應職場中的各種挑戰、妥善扮演人師的角色，  
此為本文研究動機之一。

情緒是吾人在生活中必須時時刻刻面對的課題，西方學者大多從知識或技術  
觀點研究此領域，然而，個體的內在隨時變動，外在的環境日新月異，有限的知  
識或技術如何處理層出不窮的變化呢？尤其激動的情緒常將個人置於暴力、傷害  
甚至毀滅的危險處境，當情緒反應比理性快，情緒的激發、接連的行為已不受理  
性控制，鉅細靡遺的分析與管理技巧似乎無法及時發揮效果。相異於當代情緒學  
說之訴求，沈清松先生認為個人情意的發展必須從「機體的身體」提升到「體驗  
的身體」；<sup>6</sup>從情緒管理的層面提升到實踐智慧的層面（Phronesis）。<sup>7</sup>從生理或心  
理層面探討情緒管理，欲提升到道德層次頗為勉強，然而，沈清松先生指出：「吾

---

<sup>4</sup>參見林子雯：〈情緒教育於師資培育課程之重要〉，《研習資訊》第 26 卷第 2 期（2009 年 4 月），頁 81。

<sup>5</sup>鄭玉疊先生認為：「從教育行政當局、學校、師資機構分析教師教學情緒輔導問題，可分為：一、教育行政機關未設教師心理輔導單位。二、教育行政與學校忽略教師心理與情緒管理的進修成長。三、學校祈求不要遇到身心問題及教學情緒不穩定的教師。四、不適任教師的問題拖延時日未處理。五、教育法規未明確規範不適任教師、親師衝突之處理原則。六、學校校長、行政幹部缺乏團隊領導與心理輔導的專業認知。七、學校對新手教師教學情緒管理的輔導不足。八、師資培訓的方式不利於教師情緒管理與溝通表達訓練。九、社會期許與新聞效應，造成媒體誇大報導教師情緒管理與親師衝突問題」。參見鄭玉疊：〈國小教師教學情緒的問題與輔導之探討〉，《研習資訊》第 21 卷第 2 期（2004 年 4 月），頁 16-19。

<sup>6</sup>沈清松先生將身體區分為機體的身體（body as organism）與體驗的身體（body as lived），前者是指「由大腦四肢五官百骸所構成的生理整體」，後者是在日常生活中實存地體驗到自己的身體，這是個人情意發展的出發點，一方面身體與自我連接，屬於自我的一部分；另一方面，身體是向著世界開放的。參見沈清松：〈情意發展與實踐智慧〉，《通識教育季刊》第 5 卷第 1 期（1998 年 3 月），頁 65。

<sup>7</sup>實踐智慧（Phronesis）一詞於亞里斯多德（Aristotle）之著作《尼可馬古倫理學》（Nicomachean Ethics）有詳細的討論，意指「在道德實踐中的智慧」、「變動不居的情境中判斷與實踐整體之善」。亞里斯多德認為「實踐智慧」並非抽象而不可見，而是具體地體現在擁有「實踐智慧」的人身上。參見沈清松：〈情意發展與實踐智慧〉，《通識教育季刊》第 5 卷第 1 期（1998 年 3 月），頁 73-74。

人若從倫理學的角度，探討適當管理情緒的問題，這就是『實踐智慧』的課題。」<sup>8</sup>因此，從「實踐智慧」層面探討情緒管理，是將情緒的生理學、心理學理論，提升至道德實踐的進路，如此方能達到情感、人格與道德的三合一境界。

相較於西方的亞里士多德的「實踐智慧」，中國哲學思想有無相關的概念呢？陳德和先生認為：「我國傳統的儒釋道思想都是一種啟發世人遷善向上的實踐智慧。」<sup>9</sup>並進一步說明：「理論哲學講『聞見之知』相當於印度人所說『現量』、『比量』，也就是西方人所偏的『認知活動』，而『實踐智慧』或稱『德性之知』一定要從身體力行的過程中去努力、印證才算數，所以印度人稱『證量』。」<sup>10</sup>另外，其於《儒家思想的哲學詮釋》一書中，鉅細靡遺的闡釋儒釋道思想著重實踐與省察，不只抽象地解悟真理，更是扣緊功夫實踐的具體智慧。<sup>11</sup>沈清松先生也以為：「『實踐智慧』的提倡並不止於亞里士多德，在中國哲學中，儒家也特別重視人的生命作為一種倫理實踐的過程。」<sup>12</sup>西方哲學以法則性的推理思考與客觀的邏輯判斷為主臬，然而，儒釋道思想關切的並非是縝密精確的邏輯思辨、客觀系統化的知識架構，其更重視個體面臨生命的困頓煩惱時，如何反求諸己，如何將真誠實意的內在自我加以實踐，如何興發其理想且得以圓滿達成。實踐智慧並非抽象的概念，而是具體履行於生活場域，這種智慧可經由人與人之間的感通、共鳴，真實地在生命裡體證、引發感動。誠如牟宗三先生所言：「孔子與釋迦，甚至再加上老子，卻都又有高度的人生智慧，……學問亦從他們的教訓，他們所開的人生方向那裡開出。觀念的說明，理智的活動，高度的清明圓融的玄思，亦從他們那裡開出。……它是以『生命』為中心，由此展開他們的教訓、智慧、學問、與

---

<sup>8</sup>沈清松先生認為亞里士多德的「實踐智慧」內涵應包括自我反省，並從整體看見可普遍化的、顧及整體的善，這種整體性一方面來自對整體自我的瞭解，其中涉及對自我潛能與未來理想的自覺；另一方面，對於所涉情境在事物之流中所展現的善。最後，包括妥當審決的判斷力，當事人必須在具體事件中看到理想的善，並在理想中看到實現的路向，因此能判斷與實踐。從以上看來，情緒智商的倫理學基礎即在實踐智慧。沈清松：〈情意智商與實踐智慧〉，《哲學雜誌季刊》第19期（1997年2月），頁9-10。

<sup>9</sup>王邦雄、陳德和：《老莊與人生》（臺北：國立空中大學，2007年），頁4。

<sup>10</sup>陳德和：《台灣教育哲學論》（臺北：文史哲出版社，2002年），頁173。

<sup>11</sup>陳德和：《儒家思想的哲學詮釋》（臺北：洪葉文化公司，2003年），頁13。

<sup>12</sup>沈清松：〈情意發展與實踐智慧〉，《通識教育季刊》第5卷第1期（1998年3月），頁65。



修行。」<sup>13</sup>孔子、釋迦與老子這些擁有「實踐智慧」的聖人、佛，終其一生體現學問與實踐的合一，以其人格示範、精神召喚引導吾人，這種以「生命為中心」的智慧正與亞里士多德的「實踐智慧」相互呼應。

中國傳統學問裡，以儒釋道三家影響最為深遠，吾人若欲探討中國哲學如何提出有別於西方情緒管理的獨特思想與實踐方法，儒釋道思想是必須也必然的研究對象，三家的學問中，佛教與道家思想比較相近，牟宗三先生認為：「佛道二家都很重視生命的負面。在他們的心目中，人的生命恆在精神與自然的交引矛盾之中，因此如要做『正德』的修養功夫，必先衝破肉體的藩籬，砍斷一切欲鎖情枷，然後稍稍可免有身的大患，把精神從軀體解放出來。」<sup>14</sup>對於佛道而言，情欲是阻礙德行成長的牢籠、是危及生命的洪水猛獸，唯有「無我」、「無執」、「無欲」，懂得不執著、能放下情欲這負面的生命，方能體認生存的意義、實現生命的價值。

儒家則以何種態度處理人與生俱來的情欲課題呢？牟宗三先生指出：「儒家則與釋、道稍異其趣，他們正視道德人格的生命，使生命『行之乎仁義之塗』，以精神生命的涵養來控制情欲生命，所以儒家的正德功夫說來並不及佛道的困難。」<sup>15</sup>王玉玫先生認為：「儒家思想主張情意問題應著眼於教化人心、彰顯善性以挺立人的道德主體。」<sup>16</sup>儒家以道德的實踐而保存了實踐智慧。關於情欲生命或情意問題，儒家採取的是以積極的德性實踐面對它、變化它、節制它，使其不放縱、不氾濫。現實生活裡，身陷情緒波濤之中，吾人要達到「無我」、「無執」、「無欲」的境界實屬不易，然而，儒家透過「成德之教」<sup>17</sup>的逐步養成，進而培養吾人在情緒管理上的實踐智慧，相較於佛道的消極，儒家更具正面積極性與實

---

<sup>13</sup>牟宗三：《中國哲學的特質》（臺北：臺灣學生書局，2009年），頁6-7。

<sup>14</sup>牟宗三先生認為以道德的理想主義看來，自然生命或情欲生命只是生命的負面。牟宗三：《中國哲學的特質》（臺北：臺灣學生書局，2009年），頁16。

<sup>15</sup>牟宗三：《中國哲學的特質》（臺北：臺灣學生書局，2009年），頁16。

<sup>16</sup>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。

<sup>17</sup>陳德和先生認為「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。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》第二期（2005年12月），頁93。

踐性，故本篇論文選擇以儒家思想為探討對象。

儒家思想是中華文化之主流，即使是二十一世紀的現代，它對於吾人思想、言行與價值判斷仍有潛移默化的影響。儒家以孔子為開端，面臨周文疲弊、禮崩樂壞的孔子，以此時代課題作為思想的起點，肩負自堯舜以來之文化道統，並加以弘揚發皇、開創「仁教」。蔡仁厚先生於《孔孟荀哲學》一書中提及：「孔子開創儒家而提高了知識份子的眼界與氣概，成為一個有生氣、有理想的新學派，終於發生了深遠的影響，而成為中國文化和中國哲學的主流。」<sup>18</sup>孔子超越禮樂的僵化形式，尋找其背後的精神根源，他提出「仁」，以仁為核心觀念而統括眾多德目，將仁提昇為眾德之母。王邦雄先生認為：「孔子思想中『仁』是一切道德的根源，一切德性的源頭是人心。」<sup>19</sup>孔子之前已有「仁」字的記載，然而，孔子賦予仁更寬廣深入的意涵，蔡仁厚先生綜括孔子言仁之意，認為仁是道德之根、價值之源與全德之名，亦是真實生命、人格發展的最高境界。<sup>20</sup>孔子之前，德目規矩、禮樂典章、制度儀式都是死的、徒具形式，人的言行舉止必須符合諸多外在規定，孔子提出唯有回歸到人人本有的仁心，人依據其內在的道德心，自覺地展現有意義的行為，方能化被動為主動，讓僵化的文化形式重獲新生，進而成就吾人生命。

亞聖孟子繼承孔子的思想，主張仁義內在，進而建立心性之學的義理架構，發揚孔子之仁道精神。關懷現實、從生活出發的孟子，如何處理負面情緒或形軀感官欲望的課題呢？其認為人的生命是一個整體性的存在，牽涉到許多極具深度與廣度的面向。<sup>21</sup>在現實中，人是有限的存在，無法避免情緒欲望之牽引矇蔽，所以，孟子提出的工夫修養論，即是提醒吾人如何避免感官欲念上的放縱，如何讓道德之善流露與呈現，此思想與時下之情緒管理議題互有呼應，故而本文乃以孟子哲學為研究之中心，期望藉由孟子的人格示範、經典引導，探討其思想對情

---

<sup>18</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1993年），頁3。

<sup>19</sup>王邦雄：《論語義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，1997年），頁6。

<sup>20</sup>參見蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1993年），頁74-75。

<sup>21</sup>參見黃俊傑：《孟學思想史論(卷一)》（臺北：東大圖書公司，1991年），頁30。

緒管理議題之啟發，乃為本文研究動機之二。

基於以上論述，本篇論文之研究目的有三。首先，藉由孟子相關文獻的詮釋與論理的演繹，將孟子思想與西方情緒管理理論相互比較、架接與聯結，進而提出孟子哲學對當代情緒管理理論之啟發與貢獻，此為本論文研究目的之一。再者，情緒管理不能只停留於知識或技能層面，必須提昇至哲學層次，方能引導吾人處理生命的課題。本論文以孟子道德本體論為根源，賦予情緒管理理論之哲學基礎，此為本論文研究目的之二。最後，情緒管理必須落實於吾人生活之中，方能不落入空談，本論文以孟子哲學為理論支持點，以情緒管理之詮釋角度，進一步發展孟子之工夫修養論，作為有別於西方情緒管理的實踐依據與方式，此為本論文研究目的之三。

## 第二節 研究文獻與範圍

《論孟子情緒管理思想之理論與實踐--以當前國小教學為例》為本論文之研究課題，顧名思義，研究文獻與範圍可區分為兩大領域，一則，浩瀚無垠的儒家思想中，本文以孟子哲學為研究主軸，二則，自西方學術引入，逐漸成為顯學的情緒管理學說。

前者最重要的文獻首推《孟子》，尤其以《孟子》七篇為主要依據。然而，《孟子》一書的作者為何人，前賢學者們多有歧見，可歸納為三種主張：

一、《孟子》一書作者為孟子本人，東漢趙歧、<sup>22</sup>清焦循、<sup>23</sup>南宋朱熹<sup>24</sup>等學者主張此觀點。

---

<sup>22</sup> 東漢趙歧最早提出該主張，其曾於〈孟子題辭〉中說：「此書孟子之所作也，固總謂之孟子。」漢代學者開始有系統的整理、研究孟子思想，不過，趙歧的《孟子章句》是漢代唯一留存、也是至今最早的一部《孟子》注本。

<sup>23</sup> 清代的學術主流為考據學，根據文獻資料校正文獻本身之真偽，焦循重新考據趙歧《孟子章句》，完成其著作《孟子正義》。

<sup>24</sup> 《孟子》原本被歸類於經史子集之子部，南宋朱熹歸納整理前人之研究，以四十餘年的心血完成《四書章句集注》，其一《孟子集注》中融會貫通各家學說，以理氣重新闡釋孟子思想，使《孟子》的地位從子部提升為經部，並成為四書之一。

二、《孟子》一書非本人親著，乃是孟子過世後，由其弟子萬章、公孫丑共同記載編輯而成。唐韓愈、<sup>25</sup>清崔述等學者主張此觀點。

三、《孟子》一書的作者並非一人，主要由孟子親著，另外由弟子協助完成，西漢司馬遷<sup>26</sup>主張此觀點。

經過多方整理考證後，楊伯峻先生認為當以第三種觀點較有可能。<sup>27</sup>本文以《孟子》為最關鍵之研究文獻，倘若多人完成該經典，是否影響內容的一致性？思想可能有前後矛盾之狀況呢？從《孟子》前後的文字一致性、思想的整體性而言，應該可排除此一疑慮，故本文接受《孟子》一書足以代表孟子思想，至於作者是何人，對於本文的論述並未造成混淆與困擾。

另外，本論文所引用《孟子》之原文，以朱熹《四書章句集注》<sup>28</sup>與清代焦循《孟子正義》<sup>29</sup>為依據，並佐以漢代趙歧《古注十三經－孟子趙注》<sup>30</sup>，王邦雄先生、曾昭旭先生與楊祖漢先生合著之《孟子義理疏解》<sup>31</sup>，李學勤主編之《十三經注疏·整理本－孟子注疏上》<sup>32</sup>，藉以深入闡釋孟子思想。

自西學東漸以來，儒家傳統思想面臨前所未見的強烈衝擊，儒家學者們面對西方思想的挑戰，或者接受西方哲學，或者疏通傳統儒學，其試圖透過對傳統儒家思想的重新詮釋，建構符應時代的思想體系，以賦予儒學新的生命。其中，孟子思想亦無法避免新思潮的考驗，例如，其心性論飽受現代心理學與社會科學的質疑，被視為脫離現代學術脈動之文化舊物。李明輝先生提到：「民國以來，在中國學術界真能接上孟子思想的慧命，並且能面對現代學術的挑戰的，大概只有一般所謂的『當代新儒家』了。除此之外，孟子思想在二十世紀的中國，可畏難

<sup>25</sup> 唐韓愈主張孟子直接傳承孔子道統，乃是堯舜以降道統之繼承者，韓愈提倡入儒學者必讀《孟子》，大大提升《孟子》之重要性。

<sup>26</sup> 太史公司馬遷於《史記·孟子荀卿列傳》中曰：「孟軻...退而與萬章之徒序詩書，述仲尼之意，作孟子七篇」，表示《孟子》七篇乃孟子本人所作，並有萬章等弟子們共同參與而成。

<sup>27</sup> 參見楊伯峻：《孟子譯注》（臺北：源流文化事業公司，1982年），頁1-15。

<sup>28</sup> 臺北：鵝湖出版社，2003年。

<sup>29</sup> 臺北：文津出版社，1988年。

<sup>30</sup> 臺南：利大出版社，1980年。

<sup>31</sup> 臺北：臺灣古籍公司，2001年（整理本）。

<sup>32</sup> 臺北：鵝湖出版社，1985年。《孟子義理疏解》一書重心在詮釋孟子思想，內容分為心性論、修養論與政治文化論三部份，各部分選錄孟子數十條引文，先訓詁注釋，再義理疏解。

覓解人。」<sup>33</sup>，當代新儒家的學者們以儒家思想為體，以西方哲學為用，創見中西文化交融之新義，其中，又以當代新儒家之巨擘—牟宗三先生、唐君毅先生、徐復觀先生等諸位先生最具代表性，以下略為簡述其創見。

孟子雖未承教於孔子，卻能繼任道統、闡揚孔子義理，<sup>34</sup>袁保新先生讚譽孟子之學：「不僅充分的展開了孔子人道的精神理路，義理宏觀，而且也觸及到了所有人類價值心靈一旦覺醒後必然要探索的問題。」<sup>35</sup>孟子建立心性之學的義理架構，不只精闢詮釋，並且創建發揚了孔子之仁道精神。

然而，何謂心性呢？前賢學者們多有見解，牟宗三先生於《心體與性體》<sup>36</sup>中有相當精闢的闡述，其認為孟子之學就是心性之學，孟子所言之「性」，若以存有義來看，此性是「創造實體」(Creative reality)，其能創生宇宙、化育萬物，如果從個體之層面而言，此性即是道德之本源、能起道德創造的創造實體，也就是「內在的道德性」(Inward morality)，另外，牟先生以為「心」是以孟子之「道德的本心」為標準，可從活動義加以理解，心是內在而超越的，是固有的、自發自律、自定方向的，藉由心之自發自覺的道德實踐，證實吾人皆有道德創造的實體—「性」，性為存有義，心是活動義，牟先生以為兩者並非二分相異，其闡釋孟子之「本心即性」，提出孟子之心性，不僅是「即存有即活動」，亦是「即活動即存有」。<sup>37</sup>牟先生對於孟子心性之學之發揚，其於《中國哲學的特質》<sup>38</sup>一書中提出孟子之「心」即為「道德主體性」，唯有挺立「道德主體性」，方能彰顯「人之所以為人」的價值；在《從陸象山到劉蕺山》<sup>39</sup>書中進一步層層析論孟子之「本心」為超越的本然的道德心，此能自發仁義的道德本心亦即吾人皆有的「內在的道德性」，只是賢者能操持它而不放失；牟先生於《圓善論》<sup>40</sup>一書中，疏解《孟

<sup>33</sup>李明輝：《孟子重探·序》(臺北：聯經出版事業公司，2001年)，頁ii。

<sup>34</sup>陸象山曰：「夫子以仁發明斯道，其言渾無隙縫；孟子十字打開，更無隱遯。」陸象山：《陸九淵集》(臺北：里仁書局，1981年)，頁398。

<sup>35</sup>袁保新：《孟子三辨之學的歷史省察與現代詮釋》(臺北：文津出版社，1992年)，頁3-4。

<sup>36</sup>臺北：正中書局，1968年。

<sup>37</sup>參見牟宗三：《心體與性體》第一冊(臺北：正中書局，1968年)，頁40-42。

<sup>38</sup>臺北：台灣學生書局，1994年。

<sup>39</sup>臺北：台灣學生書局，2000年。

<sup>40</sup>臺北：台灣學生書局，1996年。

子·告子上》篇章，其論述孟子之「心」具有自我立法性，是自律的意志，是一種既主觀又客觀的「心即理」之心，至此，牟先生對於孟子心學之詮釋集其大成，另外，《心體與性體》<sup>41</sup>、《中國哲學十九講》<sup>42</sup>等著作中亦多有相關論述。

唐君毅先生認為歷史研究法與「以西攝中」的研究進路皆有所不足，其指出中國思想之根本重點在於「心」，所以，重新詮釋傳統儒家思想時，他以唯心論為進路，其認為孟子之學就是心學，「心」為何意呢？唐先生解釋：「此心初乃一直接面對人物而呈現出之心，初非反省而回頭內觀之心。」<sup>43</sup>心是具有感應能力的，其對於人事物的感應，也就是心的呈現，並且，心猶如自然界的草木，具有自生自長之自發性。「心」是孟子學之關鍵，唐先生更主張孟子思想之精神在於：「興起心志以立人」，<sup>44</sup>所以，孟子人禽之辨不僅止於分辨人與禽獸的差別，當吾人覺察自身與禽獸之不同，更而能興起心志、自覺為人。<sup>45</sup>唐先生完全側重於心的淬鍊與提升，強調心的自興自發，至於牟先生主張孟子之「心」是具有自我立法能力的心，唐君毅先生則未加以論述。

牟宗三與唐君毅兩位先生，闡述儒家哲學之重要觀念時，常將觀念抽離，獨立於社會背景之外加以析論，徐復觀先生則不同，相較於唐、牟二位先生，徐先生對於孟子的論述較少，然而，其觀點卻有所不同。首先，他時常將觀念放回特定的時空背景之中，將儒家思想置入當時歷史脈絡，考察其與社會之互動，他認為孟子的性善說是歷史演變、文化發展的結果，<sup>46</sup>徐先生以歷史觀點闡釋孟子之性善論極具原創性。再者，徐先生強調孟子思想中的內聖與外王之通貫，指出從個人修養之實踐通向國家社會之平治。<sup>47</sup>另外，他也將儒家思想放入自己所處的當代情境，賦予經典新的時代意涵。<sup>48</sup>徐先生對於孟子思想的不同詮釋與觀點，

---

<sup>41</sup>臺北：正中書局，1968年。

<sup>42</sup>臺北：臺灣學生書局，1997年。

<sup>43</sup>唐君毅：《中國哲學原論·導論篇》（臺北：臺灣學生書局，2004年），頁102。

<sup>44</sup>參見黃俊傑：《孟學思想史論（卷二）》（臺北：中研院文哲所籌備處，1997年），頁432。

<sup>45</sup>參見唐君毅：《中國哲學原論·原道篇（卷一）》（臺北：臺灣學生書局，2004年），頁214。

<sup>46</sup>參見徐復觀：《中國人性論史·先秦篇》（臺北：臺灣商務印書館，1969年），頁161-164。

<sup>47</sup>參見徐復觀：《中國人性論史·先秦篇》（臺北：臺灣商務印書館，1969年），頁185-186。

<sup>48</sup>參見黃俊傑：《孟學思想史論（卷二）》（臺北：中研院文哲所籌備處，1997年），頁429-430。

提供本論文面對孟子心性論時，有更多元、更多角度的思考進路。

除了牟、唐、徐三位新儒家代表人物之外，尚有諸多學者對於孟子思想之研究立論浩瀚，如：陳大齊先生的《孟子待解錄》<sup>49</sup>、蔡仁厚先生的《孔孟荀哲學》<sup>50</sup>與《儒家心性之學論要》<sup>51</sup>、李明輝先生的《孟子重探》<sup>52</sup>與《孟子思想的哲學探討》<sup>53</sup>、黃俊傑先生的《孟學思想史論·卷一》<sup>54</sup>與《孟學思想史論·卷二》<sup>55</sup>、袁保新先生的《孟子三辨之學的歷史省察與現代詮釋》<sup>56</sup>、王邦雄等諸位先生的《孟子義理疏解》<sup>57</sup>、陳德和先生的《儒家思想的哲學詮釋》<sup>58</sup>等等，經由分析諸位先生的研究成果，對於本論文之孟子義理的詮釋上助益頗多，筆者依循前輩學者之腳步、爬梳理論脈絡，進而將孟子思想推展到現今的情緒管理領域，提出孟子哲學對當代情緒管理理論之啟發與貢獻。

新儒家學者中，對於孟子心學的新詮貢獻最鉅者為牟宗三先生，<sup>59</sup>故本文面對孟子文獻時，採取牟先生的詮釋觀點為主軸，佐以唐、徐及其他學者的觀點見解，相互對話、發掘同異，以更多元的思考進路深入探討孟子哲學，開創其更多面向的新詮釋與時代意義。

其次，本論文研究課題為《論孟子情緒管理思想之理論與實踐--以當前國小教學為例》，除了儒家哲學與孟子思想的相關著作之外，與情緒管理有關的專書和論文期刊，皆為本文必須探討的文獻範圍。在情緒專書方面，K. T. Strongman 著、游恆山先生所翻譯的《情緒心理學》一書，<sup>60</sup>內容以情緒的成因來分類各理論，如：生理學、認知、社會等理論，進而導入針對治療的主要理論，如：精神

---

<sup>49</sup>臺北：臺灣商務印書館，1981年。

<sup>50</sup>臺北：臺灣學生書局，1999年。

<sup>51</sup>臺北：文津出版社，1990年。

<sup>52</sup>臺北：聯經出版事業公司，2001年。

<sup>53</sup>臺北：中研院文哲所籌備處，1995年。

<sup>54</sup>臺北：中研院文哲所籌備處，1997年。

<sup>55</sup>臺北：中研院文哲所籌備處，1997年。

<sup>56</sup>臺北：文津出版社，1992年。

<sup>57</sup>臺北：文津出版社，1992年。

<sup>58</sup>臺北：洪葉文化事業有限公司，2002年。

<sup>59</sup>參見黃俊傑：《孟學思想史論（卷二）》（臺北：中研院文哲所籌備處，1997年），頁440。

<sup>60</sup>臺北：五南圖書公司，1996年。

分析治療法、個人中心治療法等，此書將西方情緒理論做了系統化的整理與介紹，作者從多重角度探討情緒此課題，提供本文對於情緒瞭解的基礎，此書第八章論述特定情緒，如：憤怒、哀慟等，與另一專著陳雪麗先生之《情感教育—儒佛情緒觀的現代應用》<sup>61</sup>可相互參照比較。另外，馮觀富先生的《情緒心理學》內容廣泛，<sup>62</sup>綜述西方心理學者的情緒理論之外，並且整理了中國歷代的情緒觀，是一本可用於西方情緒理論與東方哲學情緒觀架接的橋樑書，不過，對於中國哲學家的情緒觀點只有淺顯介紹、未能深入論述，另外，作者專擇一章介紹情緒管理的相關理論與諮商技巧，其中包括儒道經典為主的心理治療，並列舉歷代文獻中的案例，可惜作者只是浮光掠影般的點到為止，深度與廣度皆明顯不足。

情緒管理專書部份，蔡秀玲與楊智馨所著的《情緒管理》<sup>63</sup>一書，層層剖析情緒的內涵，並且秉持生活與實用的精神，將情緒管理理論與實務結合，當筆者分析孟子思想中的情緒觀點時，此書所介紹清晰的理論與務實的活動經驗，提供本文以情緒管理議題重新詮釋孟子古典文獻的新思路。王淑俐先生之《情緒管理—祝你健康快樂》<sup>64</sup>分別從西方心理學與儒家思想探討情緒管理，其主張孟子情緒管理的智慧呈現在「養心」、「不動心」、「求放心」等思想上，雖然內容與篇幅皆略顯單薄，不過此書提供筆者一些探討孟子文獻的進路與方向。

情緒管理與心理治療無法脫離歷史文化，事實上，後者常以直接或間接方式發揮其影響力，所以，西方情緒理論能完全移植到東方而施行無誤嗎？曾文星先生主編之《華人的心理與治療》<sup>65</sup>主張儒道思想對於中華文化影響甚鉅，與吾人之心理與行為有密切的關係，此書除了探討華人心理特徵之外，並以心理治療的角度探討孔子與老子思想應用的可能性，雖然未曾論及孟子，不過孟子繼任道統、闡揚孔子義理，書中的孔子思想之分析對於本文仍有相當的參考價值。另外，

---

<sup>61</sup>臺北：五南圖書公司，2000年。

<sup>62</sup>臺北：心理出版社，2005年。

<sup>63</sup>臺北：揚智文化事業，2007年。

<sup>64</sup>臺北：全華科技圖書公司，2005年。

<sup>65</sup>臺北：桂冠圖書公司，1996年。



陳雪麗先生於《情感教育－儒佛情緒觀的現代應用》<sup>66</sup>從儒佛經典中尋繹出情感調節、進而自我修養的論點，以當代情感教育之需求為角度，重新詮釋經典、賦予落實於生活中的實用性，例如，作者從文獻中分析孔孟的情緒表現與分類，以此為基礎而提出「反躬自省」、「懲忿辨惑」、「寡欲致誠」等修養功夫，其論述循序漸進、文理兼具，然而，作者將孔、孟、荀混雜一起，筆者以為孔孟與荀之思想上仍有相異，分別論述較無觀念之抵觸，再者，作者另闢章節討論情感教育，儒佛古典文獻與當代情感議題之對話不多。王玉玫先生於《孟子思想的生死學議題》<sup>67</sup>一書中，從當代生死學的核心觀念出發，論述孟子思想中實存主體、終極關懷與終極真實等觀點，讓孟子哲學與現代生死學兩個看似截然無關的領域充分對話、相互印證，進而賦予孟子學嶄新的時代意義，作者亦納入西方情緒管理理論，釐清其優點與不足之處，再以儒家「成德之教」的智慧，將情緒管理從心理學層次提升到道德與價值層次。作者提出情緒管理並非只是掌控情緒，以理性分析進而施加功利式的效能管理，在儒家智慧中，人的情緒管理應該是著眼於人的德性生命中，藉由實踐活動與修養功夫，積極的導向和諧的人格境界。<sup>68</sup>可惜的是，作者僅安排一小節的篇幅，無法達到詳盡深入的論述，這亦是本文所努力達到的研究目的之一。除上文所述，沈清松先生之專著《追尋人生的意義：自我、社會與價值觀》<sup>69</sup>與《人我交融：自我成熟與人際關係》<sup>70</sup>，吳明隆先生之《班級經營：策略與實踐》<sup>71</sup>，謝文全先生之《教育行政學》<sup>72</sup>對於筆者於國小所面臨之教學困境、人我關係等課題多有思想之啟發。

當代學者對於孟子思想研究及情緒管理研究之期刊論文多如繁星，此處不加以一一列述，本文中若有援引、參照之相關文獻，再於該段落裡加以詳細論述。

---

<sup>66</sup>臺北：五南圖書公司，2000年。

<sup>67</sup>臺北：文史哲出版社，2006年。

<sup>68</sup>參見王玉玫：《孟子思想的生死學議題》（臺北：文史哲出版社，2006年），頁157-158。

<sup>69</sup>臺北：臺灣書店，1996年。

<sup>70</sup>臺北：書評書目，1990年。

<sup>71</sup>臺北：五南圖書出版公司，2011年。

<sup>72</sup>臺北：高等教育文化，2008年。

### 第三節 研究方法與論文結構

為了更真實、更深入的檢證中國哲學思想，以其為對象發展而出的研究方法層出不窮，每一種都能提供不同的切入角度，使得研究過程呈現合理性、系統性與邏輯性，然而，其各自也有侷限與不足。研究方法的使用上，可抉擇一種為主要方式，亦可同時使用幾種研究策略，相互比對印證以深入文獻，本文的研究進路大抵上可分為三類：文獻學方法、歷史研究法，與創造性的詮釋研究法。

#### 一、文獻學方法

牟宗三先生曾提及：「研究中國哲學，讀文獻成了一個很重要的事情。不能像西方哲學那樣，走邏輯的進路，而要走文獻的路，由讀文獻而往裡面入。」<sup>73</sup>文獻學者主張從語言學的角度處理思想史上的問題，以訓詁學之方法，考據出原始意義，進而還原文獻所承載的思想論述，例如，傅斯年先生以語言學的研究方法試圖處理思想史的課題，藉由文字、訓詁與聲韻，還原文句的本意，解決思想史上的諸多紛爭歧見，達到「就其字義，疏為理論」<sup>74</sup>，掌握所研究之古籍與相關文獻，分析各家不同的註解詮釋，以其對於整體文獻之思想脈絡的理解有所助益。徐復觀先生認為：「凡研究有關文獻的東西，必須先把文字訓詁弄清楚。」<sup>75</sup>但是，瞭解了詞語的原意，即代表瞭解文句意涵，甚至瞭解文獻的思想嗎？他提醒吾人，如此容易犯下缺乏文化演進觀念的錯誤，每一位思想家所用的觀念名詞，主要由其本身的思想體系而加以定義，另外，時代的流行用法亦會影響思想家的用語。<sup>76</sup>所以，本文雖會採文獻學的研究策略，不過，僅以輔助參考，以免忽略思想家的文化背景與生命內蘊；另外，本文著重於思想之闡釋與融會，若僅靠訓詁來論述思想，將過於著重字義，容易造成見樹不見林、斷章取義之偏狹淺

<sup>73</sup>牟宗三：《牟宗三先生全集》（第二十七冊）（臺北：聯經出版社，2003年），頁331。

<sup>74</sup>參見傅斯年：《性命古訓辨證》（臺北：新文豐出版公司，1985年），頁12。

<sup>75</sup>徐復觀：〈研究中國思想史的方法與態度問題〉，《中國思想史論集》（臺北：臺灣學生書局，1993年），頁4。

<sup>76</sup>參見徐復觀：〈研究中國思想史的方法與態度問題〉，《中國思想史論集》（臺北：臺灣學生書局，1993年），頁4。

見。

## 二、歷史研究法

有些學者強調依循「歷史與思想史研究進路」，例如，黃俊傑先生主張將「孟子及其思想放在歷史或文化史脈絡中加以考察，探討其思想史的地位及其意義。」<sup>77</sup>個人思想與其時代環境、文化背景密切相關、無法獨立於外，倘若將其抽離而孤立的理解這些文獻，即無法獲得正確的認知。吾人可將其思想回置歷史長流中，以文獻之內容與時代背景相互比對印證，探究其在歷史文化、思想脈絡之地位與意義。但是，學者對於歷史本身已有多元的看法，再加入文獻，更容易形成分歧的見解。

## 三、創造性的詮釋研究法

部分學者認為可取法西方哲學之詮釋學研究法，藉以更真實、更深入的探求文獻之義理。

何謂詮釋呢？高柏園先生曾於《中庸形上思想》一書中闡釋：

所謂詮釋( interpretation )，其基本的意義，就是吾人根據自我的生命歷史，透過客觀的方法操作，面對詮釋對象加以認識與瞭解，並進而對詮釋對象的意義加以抉發與建構。原則上，詮釋的對象主要是以人文科學的內容為主，因此，詮釋與解釋( explanation )不同。解釋是指自然學科在處理對象時，乃是以因果關係來說明其現象之產生。因此，解釋重在對因果關係之掌握，而詮釋所處理的人文現象乃是重在對意義的理解、創造與傳達的問題。<sup>78</sup>

由此可知，即使研究對象是相同的文獻，因為研究者本身的生命歷史、養成背景不同，對於文獻的理解與闡釋亦不相同。另外，詮釋的目的不僅在於義理的

---

<sup>77</sup>黃俊傑：《孟學思想史論(卷二)》(臺北：中研院文哲所籌備處，1997年)，頁39。

<sup>78</sup>高柏園：《中庸形上思想》(臺北：東大圖書公司，1991年)，頁50。

認識，更要進一步的創造與傳達。

中西哲學的體系差異頗大，從西方哲學中發展出的詮釋學，真的能完全套用於中國哲學上而不需調整嗎？是否在解讀過程中，反而失去中國哲學的思想精髓呢？吾人如何在客觀方法的操作之下，以自我的生命歷史詮釋中國哲學之經典呢？

傅偉勳先生提出「創造的詮釋學」(creative hermeneutics)<sup>79</sup>一詞，其建構出一套研究方法用以詮釋中國哲學典籍與思想。傅偉勳先生認為「創造的詮釋學」做為方法上的運用，可分為五個發展層次，分別是：

(一)「實謂」層次：原作者(或原典)實際上說了什麼？

(二)「意謂」層次：原作者(或原典)想表達什麼？以「依文解義」方式，發現理解其「客觀意義」或「真正意思」。

(三)「蘊謂」層次：原作者(或原典)可能要說什麼？或者其可能蘊涵什麼意義？

(四)「當謂」層次：原作者(或原典)本應說出什麼？創造的詮釋者應當為其說出什麼？

(五)「創謂」層次：原作者(或原典)現在必須說出什麼？或者，為解決原作者未能完成之思想課題，創造的詮釋者現在必須踐行什麼？<sup>80</sup>

筆者以孟子思想為研究對象，在「實謂」層次即是經由文獻校勘、版本考證等，真實的呈現《孟子》原典文獻；在「意謂」層次即以「依文解義」方式，通過整理釐清、脈絡分析，理解孟子思想的「客觀意義」或「真正意思」；在「蘊謂」層次則是經由前人對原典之詮釋與研究，從而歸納整理出較具詮釋學進路的見解，有助於發現《孟子》原典所想表達的深層義理；在「當謂」層次即指創造的詮釋者經過批判思考、深層剖析，重新建構孟子思想之多層義理，找出孟子應當陳述之言論；「創謂」即是創造的詮釋者進行創造的層次，其必須思考：面臨

<sup>79</sup>傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》(臺北：東大圖書公司，1990年)，頁1-46。

<sup>80</sup>參見傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》(臺北：正中書局，1998年)，頁222-239。

現代新興議題時，孟子如何因應而發展其思想與實踐工夫？在此層次中，詮釋者的創造性可活化孟子原有思想、賦予古典文獻新生，讓孟子之智慧在現代議題中發光發熱。

研究老子的當代議題時，為了解決古典文獻之詮釋問題，袁保新先生參考「創造的詮釋學」後，建立一套「創造性的詮釋研究法」<sup>81</sup>，其認為必須滿足以下原則，吾人方能汲取詮釋學之優勢，同時不侷限於西方哲學的理論框架。

1. 一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上是一致的。
2. 一項合理的詮釋必須能夠還原到經典中，取得文獻的印證與支持，而其詮釋觀點籠罩的文獻愈廣，則詮釋就愈成功。
3. 一項合理的詮釋應該僅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題置於他們隸屬的特定時代與文化背景來了解，但另一方面也要能夠抽繹出他不受時空侷限的思想觀念，而且僅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該有充分的意識，並願意透過其他詮釋系統的比對，調整修正其方法與原則。

為避免吾人以「創造性的詮釋研究法」之名，行「主觀臆測」之實而失去哲學思考之客觀性，袁保新先生提醒吾人：

「創造性詮釋」為了區別「輕率任意」的詮釋行為，其詮釋方法與假定的建立，首先必須尊重各種學術史上具有客觀性的資料與研究成果，並且經

---

<sup>81</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。

由這些詮釋成果的反省批判，慎重地加以選擇，務必使自己的方法與假定要為周延有效。也就是說，「創造性的詮釋」必須透過已建立的詮釋系統的批判反省，將其方法與假定提昇到歷史的客觀性層次，以有別於純粹主觀的臆測。<sup>82</sup>

根據以上條件，吾人可知邏輯的一致性是合理詮釋的最基本要素；再者，詮釋必須回置到經典中，佐證以當代的歷史背景與文化環境，方能檢視有無矛盾與不合理之處；接著，愈多文獻支持該詮釋，並且，能從經典本身找出無疑義的證明，表示該詮釋愈能代表文獻原本的意涵；經典所承載的思想是超越時間與空間限制的，根據經典而生的詮釋愈符合這些特質，愈貼近文本的真實性，詮釋必須具有普遍性的觀念，並能結合現代的議題與語言，從傳統哲學中開創新的思想智慧。

「創造性的詮釋研究法」提供本文的研究進路與態度，另外，藉由文獻學方法、歷史研究法的交叉印證，佐以更多元的相關文獻，避免因斷章取義而形成主觀的偏狹認定。

本文研究架構共分為四章：

第一章「緒論」：首先簡述本論文的研究動機與學術目的，說明研究方法與論文結構，並對孟子思想的前人學者之研究文獻做重點式的陳述與呈現，明瞭孟子思想精神以作為現代情緒管理議題之反省與啟發。

第二章「孟子情緒管理的思維特色」：首先，釐清當代情緒學說與孟子思想中的情緒面向，再者，分別探討當代情緒管理的基調與孟子情緒管理思想之模型，接著，論述孟子情緒管理思想即是成德之教與本心活動，以此章為基礎延續出孟子情緒管理思想的實踐進路。

第三章「孟子情緒管理的實踐運作」：孟子思想中，情緒管理並非僅止於表面技術的管控情緒，而是以「成德之教」之實踐智慧處理吾人的情意問題和情慾

---

<sup>82</sup>袁保新：《老子哲學之詮釋與重建》（臺北：文津出版社，1992年），頁77。

生命，亦即以道德實踐做為情緒管理之進路。筆者將國小教學區分為三個面向：對教學活動的啟示、對班級經營的啟示與對校園倫理的啟示，分別以「求其放心」、「養心」、「擴充四端」、「反身而誠」等修養功夫，進而達到「以理御情」、「以理率氣」、「理氣圓融」的終極目的，使情緒昇華並賦予自身道德價值。筆者認為孟子哲學能夠提供當代情緒管理學說所缺乏的倫理學基礎，將情緒管理從心理學層次提升到道德與價值層次。

第四章「結論」：回顧本文的重要內容並加以扼要陳述。

## 第二章 孟子情緒管理的思維特色

情緒如影隨形，它是我們生活中不可或缺、也無法避免的重要部分，每個人每一天都在經歷情緒、感受情緒、被情緒影響。因此，人類早已對情緒有所探究，試圖分析它、理解它並掌握它。人生來就有喜好、憤怒、悲哀、恐懼、慈愛、厭惡與貪慾等不同情緒，吾人不需學習、自然而然就會。面對高度複雜性的情緒，筆者試圖比較當代情緒管理學說與孟子哲學思想，以彰顯孟子情緒管理之思維特色，筆者分別從「孟子情緒的概念」、「孟子情緒管理之意涵」和「孟子情緒管理之展現」三個層面加以探討。

### 第一節 孟子情緒的概念

#### 一、當代情緒學說之提出

若欲做好情緒管理，首先必須了解情緒。西哲亞里斯多德（Aristotle, 384-322BC）界定情緒是一種複雜的現象，他認為情緒指的是：意願、憤怒、恐懼、勇敢、喜悅、友情、憤恨、渴望、嫉妒、憐憫和由快樂或痛苦產生的心靈的各種狀態，除了心靈層面，他進而提出情緒應包含認知以及伴隨身體方面的改變。<sup>1</sup>一直到今日，諸多國內外學者仍試圖為情緒做出明確的定義。茲舉以下幾位國內外學者之見解加以說明。

杜里沃（J.Drever, 1952）定義情緒是有機體的一種複雜狀態，關係到身體各部份發生的生理變化；在心理上，它常常伴隨著強烈的情感，以及想以某種方式加以行動的心理衝動。<sup>2</sup>

榮格（P.T.Jung, 1975）主張情緒為來自於心理情境的一種騷動狀態。情緒的概念，不僅適用於心理有所感的立即反應，也適用於持續一段時間的心理狀態，如焦慮、

<sup>1</sup>參見 Aristotle 著，高思謙譯：《尼各馬科倫理學》（臺北：臺灣商務印書館，2006年），頁42。

<sup>2</sup>參見馮觀富：《情緒心理學》（臺北：心理出版社，2005年），頁5。



敵意、愛與羞愧等。<sup>3</sup>

丹尼爾·高曼（Daniel Goleman, 1946）於《EQ》中認為情緒是：「感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態及相關的行為傾向」。<sup>4</sup>

格林珍納等（P.R.Kleinginna, et al.）綜合各方觀點而界定情緒為一種組織複雜的主觀因素和客觀因素所產生的交互作用，並且受到神經與荷爾蒙系統的調控，它可以引起情感經驗、產生認知歷程、激活一般生理狀態而適應成警覺狀態，另外它可導致行為。<sup>5</sup>

國內學者張春興先生認為：情緒是受某種刺激所產生的身心激動狀態，此狀態包含複雜的情感性反應，與生理的變化。<sup>6</sup>

吳清山、林天祐先生認為：「情緒」一詞係指任何激越或興奮的心理狀態，故其內涵相當複雜，一般所含的喜、怒、哀、樂、懼、恨、惡、欲都是屬於情緒。<sup>7</sup>

王淑俐先生提出：情緒的成分應包含「內在感受」與「外在表現」兩部份。「內在感受」又可分為「心理感受」與「心理衝動」；「外在表現」可細分為「生理反應」、「臉部表情」、「聲音變化」與「肢體動作」，因文化背景、社會規範、人格特質與年齡等種種因素，會讓情緒更複雜化，表達的差異性也更大。<sup>8</sup>

黃惠惠先生於《情緒與壓力管理》一書中歸納情緒相關研究，其提出情緒的三種詮釋方式：一、從組成的成分而言，包括心理方面的主觀感受與意識經驗；生理方面的神經系統、腺體與臟器等內在變化；認知方面的對於刺激情境的知覺、評估；

<sup>3</sup>參見馮觀富：《情緒心理學》（臺北：心理出版社，2005年），頁6。

<sup>4</sup>Daniel Goleman 著，張美惠譯：《EQ》（臺北：時報文化公司，1996年），頁318。

<sup>5</sup>參見馮觀富：《情緒心理學》（臺北：心理出版社，2005年），頁6。

<sup>6</sup>參見張春興：《張式心理學辭典》（臺北：台灣東華書局公司，1992年），頁224。

<sup>7</sup>吳清山、林天祐：〈教育名詞〉，《教育資料與研究》第20期（1998年1月），頁59。根據前文，關於情緒的定義諸多紛呈，中國《禮記·禮運》記載：「何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能。」希臘哲學家亞里士多德（Aristotle）認為情緒為一種複雜現象。由此可知，國內外學者至今對於情緒的概念仍提出不同見解。

<sup>8</sup>王淑俐先生以為「心理衝動」是一種內在的宣洩，有時僅止於內心的想法，不會形諸於外；有時會成為外在情緒表現的動機、想做某些事情，例如：生氣或怨恨時，恨不得打某人一個耳光；快樂時，想與他人分享。「生理反應」是指腺體與神經系統所引起的各種生理反應，例如：下視丘接受到會引發情緒反應的刺激後，會指揮自主神經系統進而造成心跳加快、呼吸急促、胃部緊張等等生理變化。參見王淑俐：《情緒管理－祝你健康快樂》（臺北：全華科技圖書公司，2005年），頁17-20。

以及表達情緒的各種行為。二、從發生的過程而言，先由引發情緒的刺激開始，經過認知、評估與判斷刺激情境與個體自身的關係，同時生理系統開始因應刺激情境而出現變化，此時心中產生行為的衝動進而發展成外顯行為。三、從情緒的因果而言，外在情境與內在的生理狀況、心理感受等刺激皆為情緒發生的原因，當個體對於這些刺激加以覺知、評估判斷後，會引起個體的身心激動狀態，包含情感狀態與生理狀態，然後形成行為的衝動或實際行動。<sup>9</sup>

綜合以上國內外學者的觀點，吾人可將情緒的概念定義為：個體受到人、事、物情境變化之刺激，例如，個體與他人互動時受到內、外的刺激，進而因應而生的生理行為與心理歷程；若從情緒的構成而言，則可以分成生理反應、心理感受與情感、認知評估與行為衝動等層面。

自從 1983 年美國心理學家嘉納 (H. Gardner) 出版《心理結構》(Frame of Mind) 一書提倡多元智能，將人際智能列入個人智能的重點；<sup>10</sup>接著，1990 年耶魯大學心理學家沙洛維 (Peter Salovey) 與新罕布夏大學心理學教授梅耶 (John Maye) 創立「情緒智能」(Emotional intelligence) 一詞，<sup>11</sup>後來，1995 年哈佛大學教授丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 的著作《EQ》問世後，<sup>12</sup>打破 IQ 決定個人成就的觀念，情緒的重要性受到全世界的高度關注與討論，其造成的廣泛思潮不僅席捲學術界、工作職場，甚至進入家庭，影響父母對於孩子的教養方式。

然而，現實生活中，越是強烈的情緒反應往往比理智作用更快速。高曼於《EQ》中提到：「在快速反應模式中，情緒多是先於思想或同時發生，尤以生死存亡的關鍵

---

<sup>9</sup>參見黃惠惠：《情緒與壓力管理》(臺北：張老師文化公司，2007 年)，頁 25-260。

<sup>10</sup>吳清山、林天祐：〈教育名詞〉，《教育資料與研究》第 20 期 (1998 年 1 月)，頁 59。

<sup>11</sup>Salovey 和 Maye 於 1993 年提出三層面的情緒智能架構，包括：1.對自己及他人情緒的評估與表達。2.對自己與他人情緒的調整。3.運用情緒以計劃未來、產生創造性思想、專注於與自身相關的重要事件並激發動機，提昇工作效率。林蔚芳：〈從情緒勞務的觀點談教師的人際情緒管理〉，《教育研究月刊》第 150 期 (2006 年 10 月)，頁 26。

<sup>12</sup>丹尼爾·高曼於《EQ》中提及：「沙洛維為 EQ 下基本定義時，涵蓋了嘉納的個人智能，繼而擴充為五大類：一、認識自身的情緒。二、妥善管理情緒。三、自我激勵。四、認知他人的情緒。五、人際關係的管理。」高曼認為每個人 EQ 的五大類能力各自不同，但藉由後天加以彌補與改善。Daniel Goleman 著，張美惠譯：《EQ》(臺北：時報文化公司，1996 年)，頁 59-60。

時刻為然。」<sup>13</sup>「最強烈的情緒常是不由自主的。」<sup>14</sup>倘若憤怒正如海嘯般沖毀理性的防線，恐懼正如無底黑洞吸盡理智的光芒，吾人於當下如何願意放下強烈的情緒、讓理性抬頭，清晰地體察自我或他人的情緒，進而選擇適當的情緒管理技巧呢？當情緒反應比理性快，情緒的激發、接連的行為已不受理性控制，鉅細靡遺的分析與管理技巧能發揮效果嗎？我們如何及時控制住情緒這匹脫韁野馬呢？當媒體不斷報導因情緒失控而導致的暴力事件、人倫悲劇時，我們不免心生疑惑：理性無法決定「應該」有何種情緒，然而，理性真的能完全控制情緒反應的方向嗎？<sup>15</sup>尤其是在生死存亡的關鍵時刻？理性一旦淪陷，情緒管理如何啟動呢？

《EQ》此書中，高曼認為生物的腦部先演化出管理情緒的情緒中樞，而後發展出思考中樞。換言之，情緒中樞並非腦部最後的演化結果，它只是中間階段，相對的，思考中樞方為人腦最高的演化階段。若真如此，吾人似乎可進一步推論：思考的智性是最優位，情緒的作用位階不如前者。試問：這觀點與主智主義有何分別呢？再者，高曼認為思考中樞與情緒中樞分別位於腦部不同區域，前者位於腦部新皮質，後者位於腦部杏仁核，居中協調此二者的部位是前額葉，亦即人類情緒控制必須經由前額葉連絡新皮質與杏仁核，彼此合作無間，思考與情緒相輔相成時，才可達到高曼所謂：人格的統一性、心與腦的和平共存。然而，沈清松先生則持不同意見：「在這樣的二元互補論調中，實在很難看出人格的統一性，更難看出思考與情緒在本屬統一的人格中的作用。」<sup>16</sup>的確，倘若人格的統合必須隨時協調、互補思考與情感，這實在是異常繁複且違背日常生活經驗。高曼之所以大力鼓吹 EQ，其目的在於建立「情感、人格與道德的三合一關係」。<sup>17</sup>然而，吾人不禁質疑：以大腦神經科學為基礎的情緒控制論點，如欲做到道德情感的激勵，進而達到情感、人格與道德的合一，

---

<sup>13</sup>Daniel Goleman 著，張美惠譯：《EQ》（臺北：時報文化公司，1996年），頁 323。

<sup>14</sup>Daniel Goleman 著，張美惠譯：《EQ》（臺北：時報文化公司，1996年），頁 323。

<sup>15</sup>高曼於《EQ》中認為：「不過我們通常無法理性決定『應該』有何情緒，感覺大抵總是不召自來的，理性能夠控制的是反應的方向。」Daniel Goleman 著，張美惠譯：《EQ》（臺北：時報文化公司，1996年），頁 324。

<sup>16</sup>沈清松：〈情緒智商與實踐智慧〉，《哲學雜誌》第 19 期（1997 年 2 月），頁 7。

<sup>17</sup>參見 Daniel Goleman 著，張美惠譯：《EQ》（臺北：時報文化公司，1996年），頁 13。

應有許多待解的困境與瓶頸。

依據前文，吾人可發現情緒理論不僅種類繁多，內容更是複雜。經由學者分類整理後，發現當代情緒學說大都以生理變化、神經生理、行為、認知、精神分析、社會文化……等科學觀點切入情緒議題，各自著眼於不同的問題、探討不同的面向，對於實驗結果也採取不同的詮釋態度與依賴性。<sup>18</sup>值得肯定的是，因為學者們前仆後繼地投注心力，讓吾人對於情緒的定義、特性、分類、成因、交互作用……等，擁有詳細的系統化知識，<sup>19</sup>筆者認為如此的研究成果有助於發展出情緒管理理論與因應技巧。

情緒是人類的天性、是普遍存在的，雖然它具有相當大的個別差異，然而，當吾人深入了解情緒的形成過程，從刺激事件開始，個人歷經情緒的內外反應，最後產生情緒的結果，倘若藉由後天的學習而增加新訊息、擴大個人的覺知與新經驗，吾人可發現：人是有能力改變、修正情緒的反應模式，人的情緒並非全由刺激所控制，人自身可以決定是否產生與上次相同的反應，決定其內在過程與情緒的可變性，進而產生善或惡的不同結果，這正是情緒管理之最重要的礎石，當吾人以孟子思想為主探討現代情緒管理議題時，此礎石提供本研究理論上的可能性與實踐上的可行性。

## 二、孟子思想之情緒面向

「情緒」這名詞雖是現代名詞，但是，其概念早已被記錄於中國古代典籍中，《周易》與《尚書》都有一些簡單的描述，《詩經》裡有大量的情感文字，《左傳》則對人之情緒心理有更具體的敘述，《禮記·禮運》中將人情細分為喜、怒、哀、懼、愛、

---

<sup>18</sup>參見 K. T. Strongman 著，游恆山譯：《情緒心理學》（台北：五南圖書公司，1996 年）。

<sup>19</sup>情緒管理對西方心理學家而言，大多先以情緒的成因來進行研究，分別有現象學理論、行為理論、生理學理論、認知理論、發展理論、社會理論、臨床理論及來自個體、環境和文化的理論等，進而具體針對治療的則大致有下列主要理論，分別為佛洛伊德創始的精神分析治療法、羅傑斯代表的個人中心治療法、波爾斯創始的完形治療法、艾里斯創始的認知行為治療法、柏恩的溝通分析治療法、沃爾波代表的行為治療法、凱利創始的個人建構理論治療法、貝克創始的認知治療法及溫尼考特的客體關係理論治療法。參見 K. T. Strongman 著，游恆山譯：《情緒心理學》（台北：五南圖書公司，1996 年）。

惡、欲七種，在中國傳統思想裡早已存有情緒觀，其多以「情」字來概括「情感」、「感情」、「情緒」、「性情」等內涵。

中國傳統思想以儒釋道三家為主流，其關懷重點皆是如何在充滿困頓苦痛的現實生活中，引導吾人提振生命的境界、實現人生的圓滿，當代新儒家大師牟宗三先生形容這三家的思想都是「生命的學問」。<sup>20</sup>陳德和先生以此為基礎，更進一步深入闡釋：

惟若是真正之生命的學問，就無可避免地要以性情的實然與應然為其所學所思所行所用的核心，換句話說生命學問的根本議題本是生命合理化、價值化的懇切關懷，其焦點還是落實在心性情欲的定位與處置上，職是之故，我們若將儒釋道的思想稱之為「性情的學問」，似乎亦無不可。<sup>21</sup>

余治平先生亦認為：「與其說儒學哲學是道德哲學，還不如說儒學哲學是性情哲學。」<sup>22</sup>在實際生活裡，每一個人時時面對的是自我心性的定位與情慾的處置，這是人生不可避免的關鍵課題，儒釋道三家以人之生命為學問的對象，勢必要為「性情」此課題提出根本性的解決之道，是故，陳德和先生以為儒釋道三家亦可稱為「性情的學問」，更加彰顯性情對吾人生命的深遠影響。

儒家思想重視情感課題，認為情感在生活中扮演相當重要的角色，無論是安身立命、成家立業、道德修養等都與情感密切相關，然而，部分學者查閱《孟子》文獻之後，認為內容中出現「情」字的次數相當少，<sup>23</sup>故而推論孟子對於「情」之概念

---

<sup>20</sup>牟宗三先生認為：「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，2009年），頁6-7。

<sup>21</sup>陳德和：〈孟荀性情說的共法與不共法〉，《當代中國哲學學報》第二期（2005年12月），頁2。

<sup>22</sup>余治平：〈儒學之性情形而上學〉，《哲學與文化》第353期（2003年10月），頁5-6。

<sup>23</sup>陳大齊先生認為：「孟子書中共有情字四次，除此處所引的『乃若其情』以外，用有三處：一見於滕文公上篇的『物不齊、物之情也』，二見於離婁下篇的『故聲聞過情，君子恥之』，三見於告子上篇『是豈人之情也哉』。『聲聞過情』趙註章旨中有『虛聲過實』一語，朱註則明言：『情，實也』。其他二處的情字用實字來解釋，亦甚順適。……情字之應作實字，在孟子書中既居多數，而以之試釋『乃若其

與思想尚未成熟。<sup>24</sup>然而，只憑「情」這個文字符號的統計次數，根據其出現的頻率不高，就能指稱文獻中缺乏對於「情」的覺察與討論嗎？《孟子》中會不會有其他的文字內容承載著「情」的觀念呢？《孟子·公孫丑下》記載：「孟子去齊，充虞路問曰：『夫子若有不豫色然。前日虞聞諸夫子曰：『君子不怨天，不尤人。』』曰：『彼一時，此一時也。……如欲平治天下，當今之世，舍我其誰也？吾何為不豫哉？』」不遠千里晉見齊宣王的孟子，卻因彼此理念悖離而不受重用，失去一展抱負的機會，孟子心繫世道、欲平治天下卻遭遇現實種種阻撓，其仍有憤慨不平的情緒表露。《孟子·盡心上》曰：「父母俱存，兄弟無故，一樂也；仰不愧於天，俯不祚於人，二樂也；得天下英才而教育之，三樂也。君子有三樂，而王天下不與存焉。」從君子三種快樂中，吾人能感受到孟子的喜樂之情。試問：「豫」、「樂」不是「情」嗎？除此之外，《孟子》中尚有憂懼、不悅等情緒記載，倘若僅以「情」字出現頻率而推論孟子思想輕忽「情」的重要性，這判斷會不會流於表面而未能深入思想、過於武斷呢？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>25</sup>

陳德和先生從「生命的學問」或「性情的教化」的宏觀高度論證孔孟思想中並非忽略「情」，而是以其它文字名相替代之。

「情」一字常被吾人與「情緒」、「情慾」等劃上等號，例如，告子所謂「生之

---

情」的情字，亦頗順適。『其情』即是性的實在情形或性的真相。」陳大齊：《孟子待解錄》（臺北：臺灣商務印書館公司，1991年），頁8-9。

<sup>24</sup>陳昭瑛先生認為孟子文獻中僅出現四次「情」字，並且，這四個「情」字皆未能直接指向喜怒哀樂等「情緒」或「情感」等概念，其判斷「情」在孔孟思想中尚未成熟，「情」概念的重大轉變乃在於荀子思想。參見陳昭瑛：《儒家美學與經典詮釋》（臺北：臺灣大學，2005年），頁50。

<sup>25</sup>陳德和：〈孟荀性情說的共法與不共法〉，《當代中國哲學學報》第二期（2005年12月），頁6。

謂性」、「食色性也」，這些傳統自然人性論者主張本能慾望與情緒是與生俱來的，皆屬於「性」的內涵。孟子亦承認本能慾望與情緒的存在事實，然而，相異於告子，孟子認為「情」並非完全源發於自然人性，必須進一步加以仔細區分。陳德和先生對此思想有精闢的見解：

依據孟子之義，「情」雖然也是與生俱來者，不過它卻應該要有應然上的兩層的區分：一層是與先驗之善性等質等位的「本心覺情」，另一層則是與先驗之善性異質異位的「本能感情」，孟子固曾說：「理義之悅我心，猶芻豢之悅我口。」（《孟子·告子上》），即間接告訴我們人生當有兩種來自不同層次的喜悅之情。<sup>26</sup>

依據陳德和先生之意，吾人可將「情」分析為兩種，其一源自於人之「本心善性」，稱之為「本心覺情」，道德情操為其內涵，故可名之為「道德情緒」；其二發自人之本能，慾望情緒皆屬此類，稱之為「本能感情」，其基於感官需求之能否滿足而生，故又名為「感官情緒」。實踐禮義所獲得的喜悅屬於前者，口腹之慾獲得滿足的喜悅屬於後者，雖然字面上都是喜悅快樂，在實際生活中，吾人卻能清楚分辨兩者感受與程度之不同。

獨排當代眾家說法，孟子對於「情」提出如此創見，回到文獻中，其以何種言說名相來代替「情」呢？唐君毅先生曾在《中國哲學原論·原性篇》中有深入的解釋：

依吾今之意，孟子之所以不以耳目口鼻之欲聲色臭味安佚，以及食色等自然生命之欲等為性的理由，乃在此諸欲，既為命之所限，即為人心中所視為當然之義之所限，亦即為人之心之所限。此即見此諸欲，乃在心性之所統率主宰之下

---

<sup>26</sup>同上註。

一層次，而居於小者；而心性則為在上一層次而居於大者，故孟子為大體小體之分。<sup>27</sup>

孟子以「命」重新界定人的自然生命之欲望，也就是「本能感情」或「感官情緒」，並將它視為小體之一，所以，吾人可從孟子對於「命」和「小體」之論述，進而爬疏融會出可與情緒管理對話之觀點。

## 第二節 孟子情緒管理之意涵

### 一、當代情緒管理之基調

情緒你我皆有、天天發生，困難在於情緒的產生往往迅雷不及掩耳、令人無法招架，而情緒的表達更容易一發不可收拾、造成無法彌補之後果。希臘哲人亞里斯多德在《尼可馬古倫理學》(Nicomachean Ethics)中提到：「每個人都會生氣，這沒什麼困難。但是要能在適當的時間、適當的地方，以適當的方式對待適當的對象，恰如其分的生氣，則是一件非常困難的事。」<sup>28</sup>。《中庸》也說：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。」<sup>29</sup>文中的「喜怒哀樂」就是人之情緒，「發」指的是情緒的表現，所謂「發而皆中節」，則與亞里斯多德所說：「適當的時間、適當的地方，適當的方式、適當的對象」有著異曲同工之妙，中國思想家們自古以來即以情緒等心理狀態之調節與掌握，作為個人修身立命的先決要件，由此可知，無論古今中外的先賢哲人皆已指出情緒管理與調適的重要性。

既然情緒管理在吾人生活中扮演如此重要的角色，然而，何謂情緒管理呢？筆

<sup>27</sup>唐君毅：《中國哲學原論·原性篇》（香港：新亞，1968年），頁24。

<sup>28</sup>轉引自丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）著，張美惠譯：《EQ》（臺北：時報文化公司，1996年），頁32。

<sup>29</sup>（宋）朱熹撰：《四書章句集註（點校新編）》（臺北：鵝湖出版社，2003年），頁18。



者分別探討西方情緒管理之理論與東方孟子思想，試圖釐清情緒管理的意義和目的。

楊瑞珠先生認為情緒管理的意涵可用三個層面加以詮釋，分別是：「處理情緒」、「因應情緒」、「如何與情緒共處」。<sup>30</sup>王淑俐先生則從情緒管理的消極層面與積極層面界定其內涵，他指出情緒管理的內涵是指消極的避免情緒失控，以及積極的增強情感能力。<sup>31</sup>

蔡秀玲與楊智馨先生則主張：「我們的情緒不斷地在變換、流動，所以要用理智全然地控制它的來去是困難的。我們能做而且該做的就是當事情發生、產生情緒時，能夠去關照、覺察我們到底處在什麼情緒中，進一步瞭解這些情緒，並且調整情緒使得個人和環境的關係良好。」<sup>32</sup>在這段話中，兩位學者將情緒管理的內涵與目的以深入淺出的方式加以詮釋，並以為維持個人與環境之間的良好互動亦是情緒管理的重要一環。

另外，林蔚芳先生分別以三個層面界訂情緒管理的內涵：

（一）自我的情緒管理：意指對自身情緒的覺察、辨識、評估、表達、調整及運用。

（二）協助他人的情緒管理：意指對他人情緒的覺察、辨識、評估，進而協助其表達、調整及運用。

（三）人際情緒管理：在人際互動中，能夠同時運用上述兩種情緒管理能力，以促進溝通的效果，達到溝通的目的。<sup>33</sup>

林蔚芳先生所欲強調的是：情緒管理並非只是單方面個人的自我調整，必須兼顧他人的情緒狀態，方能進行有效且正向的溝通。

<sup>30</sup>參見楊瑞珠：〈情緒管理面面觀〉，《輔導通訊》第48期（1996年12月），頁6-8。

<sup>31</sup>參見王淑俐：〈教師的情緒管理與人際衝突（下）〉，《師友》第357期（1997年3月），頁33-36。

<sup>32</sup>蔡秀玲、楊智馨合著：《情緒管理》（臺北：揚智文化事業公司，2007年），頁175。

<sup>33</sup>林蔚芳：〈從情緒勞務的觀點談教師的人際情緒管理〉，《教育研究月刊》第150期（2006年10月），頁26。

國內學者專家對於情緒管理之意涵，詮釋的觀點有相似雷同之處，亦有相異部分、各有所長，經由筆者整理歸納之後，認為情緒管理的意涵主要可分成三個層面：情緒的覺察、情緒的表達與情緒的調整。首先，情緒的覺察指的是能夠當個體受外界刺激而產生喜、怒、哀、樂等各種情緒時，個體透過心理或生理狀態，能夠正確地辨識、理解自己與他人的情緒訊息、類型及意義，了解情緒發生的緣由，評估可能產生的結果。情緒的表達指的是能夠運用語言及非語言等媒介，並根據當時的情境，適當地表達自己與他人的情緒。情緒的調整指的是能夠採取心理、生理或行為的調適策略，掌握並調整自己與他人所激起的情緒，轉化情緒，使身心獲得健康與平靜。

不成熟的情緒往往造成自我的身心失衡與不良的人際關係，如何培養成熟的人格與發展和諧的人際關係在現代社會是相當重要的能力，所以，現代人情緒管理的能力越發重要。筆者認為在西方學說中，情緒管理指的是個體能隨時覺察自我的情緒狀態、正確認知他人的情緒，並進而適當管理自己的情緒，以及處理他人的情緒。情緒管理的目的主要在於使情緒表現成熟，情緒表現成熟並非指沒有或壓抑情緒行為，而是個體在人際社會中，透過對本身和他人情緒的覺察與了解，正確推理和判斷情緒的起因，然後加以合理、建設性的控制，使得情緒得以適時的表達或調節，進而對於自身或他人的情緒加以反省或激勵，經由情緒管理的實踐，促進個人身心平衡協調、人際關係正向發展，進而成就個人之人格統整與自我實現。

依據前文，吾人可得知當代學者們大多以生理、心理或行為科學的觀點進而發展情緒管理相關理論，然而，從哲學角度來看，西方情緒管理理論的背後，其精神是價值中立的，情緒本身並無價值上的好壞之別，並以有用或無用、有效或無效為理論發展的指標，誠如黃素菲先生指出：「情緒本身是個訊息或指標，並無好壞、對錯之分，但是如何評估、表達、調整及運用情緒，才造成了情緒的價值與效果，情緒智力佳者，較能健全性地、積極性的、有效地發揮情緒的正面價值與功能，而情緒智力差者，則可能會將情緒導向消極性、破壞性的方向，使情緒作用成為負面

效果。」<sup>34</sup>所以，當吾人無法以正確的策略操作情緒、以適當的技巧處理情緒時，失控的情緒狀態若造成自身或他人利益的損害，此種結果即為惡；相反的，倘若吾人能管理自身情緒而創造自身或他人的利益時，此種結果就是善。在這種傾向功利主義的想法中，為了避免多數人的利益損害、成就最大利益而形塑的情緒管理，其策略與技巧是外加而並非發自內心的，善的行為是外塑的，道德層次無法提昇、無法深入人的內心。

筆者以為當代情緒管理之困境即在於無法將情緒管理提昇至道德層面，無法形塑高尚的理想人格，進而達到吾人生命的完整與圓滿，然而，孟子思想則可提供情緒管理理論的倫理學基礎，讓情緒管理從經驗性的技術層面昇華為道德實踐的智

## 二、孟子情緒管理之模型

依據前文，孟子以其他文字名相代替「情」字，筆者將從《孟子》文獻的「性與命」、「大體與小體」與「心與氣」三個面向，分別論述孟子的情緒管理之模型。

### (一)、性與命

首先，筆者認為孟子所謂的「性」與「命」<sup>35</sup>承載著其對於情之觀點與論述。孟子於〈盡心下〉曰：

口之於味也，目之於色也，耳之於聲也，鼻之於臭也，四肢之於安佚也，性也，有命焉，君子不謂性也。仁之於父子也，義之於君臣也，禮之於賓主也，智之於賢者也，聖人之於天道也，命也。有性焉，君子不謂命也。

<sup>34</sup>黃素菲：〈情緒的本質、功能及處遇〉，《學生輔導》第 51 期（1997 年 7 月），頁 76。

<sup>35</sup>根據陳政揚先生的研究指出，近代學者對於「命」之詮釋可大約分為兩種，其一解釋為「命限」、「命定」或「命運」之義，此一說法以牟宗三、勞思光先生為代表；另一種詮釋認為：「命」不僅是命限義，外在諸多限制亦是出自天理運行，如此限制義的「命」可轉化為彰顯人之內在德行的積極意義，此一說法以唐君毅先生為代表。參閱陳政揚：〈孟子與莊子「命」論研究〉，《揭諦》第八期（2005 年 4 月），頁 140。

嘴巴喜歡品嘗美味、眼睛喜歡欣賞美的事物、耳朵喜歡聽美妙的音樂、鼻子喜歡聞香氣、四肢身軀喜歡處於安逸的環境，這些生理慾望都是人天生的「自然之性」，皆屬於肉體的感官享受，孟子接著主張：「性也，有命焉，君子不謂性也。」對此牟宗三先生有相當精闢的論述：

這個命是命運命限之命，不是「於穆不已」之天命之命、命令之命。乃是從氣質、資質說的命。收縮於個體生命上來說，此種命是從氣質、資質說的命。……命之為限制原則，在口之于味，耳之于聲，目之于色，四肢之於安佚處，是積極的，當正視而重視之，不得因口體耳目之慾亦是性（自然之性、生理生物之性），而即可以不受限制而妄求。<sup>36</sup>

根據牟先生的見解，孟子不以「自然之性」為人性，反而稱之為「命」，乃是取其「限制」之義，是提醒吾人對於耳目感官欲求之滿足必須正視且積極的有所限制。關於孟子之「性」與「命」，蔡仁厚於《孔孟荀哲學》一書中亦有深入的詮釋：

自然之性雖生而即有，但此種性的表現，卻不能反求諸己，而必須求之於外。凡須求之於外者，當然不可必得，所以孟子又說「有命焉」。命、限制義。表示以上五者之得與不得，皆有客觀之限制。<sup>37</sup>

根據蔡仁厚先生的闡述，其認為形軀生命之「自然之性」的滿足，必須求之於外而並非必然可得，因此「自然之性」不足以作為人的真性、正性。依據以上兩位先生之論述，吾人可知孟子認為人生而具有的本能慾望是「命」，對於吾人的生生活動而言，這些本能慾望是必須的、不可完全否定、亦不可能全然消滅的，但是，吾人的生命活動並非只有自然之性的作用，人的價值與意義不僅於此，倘若不適當限

<sup>36</sup>牟宗三：《心體與性體》（第一冊）（臺北：正中書局，1989年），頁511。

<sup>37</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁220。

制人的本能慾望而任其氾濫，如此人與禽獸有何差別呢？所以，孟子將「口體耳目之慾」稱之為「命」，關於「限制」之義，楊祖漢先生在《孟子義理疏解》一書中亦有相當詳細的剖析：

所謂限制，可從幾方面來說；首先，人本便是有限的存有，他不能無限制的求滿足自己的欲望，……人如果無限制的追求物慾的滿足，會使到自己的形軀盲爽發狂，毀壞自己的生命。這便是一種限制。其次，物欲的滿足，是孟子所說的「求於外」的事情，你雖可去求，但未必會得到，美味美色，榮華富貴，固然是性之所欲，但不必都能如你所願的滿足你。再次，在人之求滿足其慾望時，常受到自己理性督責限制，有時雖可得滿足欲求，但自己會寧願放棄；亦常會對欲求加以限制，使其不致過度。以上都是生理自然之性所會遭受的各種限制。是故自然之性是不能無限制的放縱求滿足的。<sup>38</sup>

依上之意，倘若放縱肉體感官的欲求不加以節制，不但無法圓滿生命，更是令其加速崩壞傾毀，造成更多痛苦悔恨，所以，人之本心善性常發出警告，限制自然之性的追求、使其不至於過度。另外，這些天生的欲求如要獲得滿足，無法反求諸己，必須求諸於外，可得與不可得常非個人所能掌握，必然會遇到現實中的種種限制與困難，所以，孟子不稱自然之性為「性」，其並非人的真性、正性，而稱之為「命」，亦即「命限」。

相對的，父子之間表現「仁」、君臣之間表現「義」、主客之間表現「禮」、賢者表現出「智」、聖人體現出運行於天地之間的道與真理，雖然展現的過程會受到命限的限制，例如，父慈不一定有子孝的結果，臣忠而君不一定有義，賓主未必能盡禮，賢者未必能盡智，聖人本身亦是有限的生命，其處於天生命定的限制中去體現浩浩天道之無限義理，例如，孔子無法在當代紛亂的政治局勢中推行仁道於天下。追求

---

<sup>38</sup>王邦雄、曾昭旭、楊祖漢合著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年），頁62-63。

「仁、義、禮、智、天道」之體現皆有無可奈何的限制，這是連聖人都無法避免的命限，然而，君子不會因為命限的阻礙而放棄，因為「仁、義、禮、智、天道」是人的真性、正性，只要吾人反求諸己，以各盡其性分，皆可超越形軀生命的局限制約而體現德性生命。

孟子之「性」即為上天賦予我們的本性、真性正性，也就是內在道德性，陳德和先生所謂「與先驗之善性等質等位的『本心覺情』」應包含其中；吾人之七情六慾、感受情緒等則屬於「與先驗之善性異質異位的『本能感情』」，「本能感情」與性一樣都是與生俱來，卻必須受到性的限制，故稱之為「命」。所以，吾人可從「性」與「命」的文獻中，發覺孟子對於情的論述與創見。

## （二）、大體與小體

孟子提出「大體」與「小體」解釋人之生命結構，其中，筆者認為後者應包括感官慾望、情緒等意涵。〈告子上〉曰：

體有貴賤，有大小。無以小害大，無以賤害貴。養其小者為小人，養其大者為大人。今有場師，舍其梧櫝，養其楸棘，則為賤場師焉。養其一指而失其肩背，而不知也，則為狼疾人也。飲食之人，則人賤之矣，為其養小以失大也。飲食之人無有失也，則口腹豈適為尺寸之膚哉？

〈告子上〉曰：

公都子問曰：「鈞是人也，或為大人，或為小人，何也？」孟子曰：「從其大體為大人，從其小體為小人。」曰：「鈞是人也，或從其大體，或從其小體，何也？」曰：「耳目之官不思，而蔽於物，物交物，則引之而已矣。心之官則思，思則得之，不思則不得也。此天之所與我者，先立乎其大者，則其小者

弗能奪也。此為大人而已矣。」

何謂大、小體呢？東漢趙歧注：「小，口腹也。大，心志也。」<sup>39</sup>「大體，心思禮義；小體，縱恣情態。」<sup>39</sup>楊祖漢先生、曾昭旭先生亦認為孟子所謂貴、大之體是指心，賤小之體是指耳目口鼻感官之慾。<sup>40</sup>蔡仁厚先生亦解釋：「大體，指心而言；小體，指耳目之類。心能省思，耳目則只能視聽而不能思。」<sup>41</sup>吾人可得知孟子之大體即為本心善性，小體則是耳目官能慾望。孟子所謂大與小，並非貶低耳目口鼻之欲，視之如洪水猛獸而必除之不可，試問：形軀生命之慾望情緒怎能完全排除、切割呢？孟子只是藉由大與小、貴與賤而強調「心是主、耳目口鼻是從」的關係。曾昭旭先生曾提出相當清楚的詮釋：

心是人一切理想、價值與愛的發動之源，耳目口鼻四體則是實現此理想、價值或愛的工具。必方向、源頭掌握住了，行動才能產生意義，所以即依此而假說貴賤、大小、主從、先後、重輕罷了！事實上當然心有心之用，耳目有耳目之用，彼此合成一體，才是人生的完整。<sup>42</sup>

孟子主張心是一切善性在吾人身上得以實現的根源，仁義禮智等德性皆發源於心，心是道德實踐之所以可能的依據，然而，道德之實踐必須藉由小體方能表現，大體就是通過小體而發生作用，所以，孟子並非全然否定小體之存在，其依然肯定小體之價值，小體是有助於仁義之實現的，其價值來自於成就大體之道德實踐。大體應是吾人生命之主導，應是小體之主，能對其加以掌握、控制與節制。但是，為何人反而受到小體的支配呢？

<sup>39</sup>（漢）趙歧注：《古注十三經—孟子趙注》（臺南：利大出版社，1980年），頁101。

<sup>40</sup>王邦雄、曾昭旭、楊祖漢合著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年），頁89、133。

<sup>41</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁252。

<sup>42</sup>王邦雄、曾昭旭、楊祖漢合著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年），頁134。

楊祖漢先生闡釋：

孟子認為，耳目之官雖是小體，但其本身亦有相當的力量。耳目之官是感性的，它不能思。此思是思誠思善之思，即德性意義之自覺。……而耳目所感取的，亦是物。耳目不能主宰其自己，很容易便被外物所牽引，而一直往外撲，不能自止。……此時的心思，完全都用在如何滿足耳目之欲上，而心的覺性，已被障蔽而不能彰顯了。<sup>43</sup>

選擇心之善行彰顯？或者順從耳目口腹之欲？吾人的生命中經常面對如此的取捨難題，當魚與熊掌不可兼得、生與義必須抉擇其一時，孟子提醒我們孰為貴大、孰為賤小，孰為主、孰為從，吾人取其大時，便能遵從大體的法則而行，進而彰顯仁義、踐仁成德，擁有尊貴的人格而成為大人，心之作用是及物潤物、關懷全體，所以必定不會危害小體；但是，一般人往往順從小體的命令而活，只知滿足眼前的肉身之欲、追逐聲色之娛，日積月累之下，順從官能私慾而悖禮犯義，習性養成而難以突破，心因為人之不思不用而無法發揮作用，小體竄位而成為生命的主人，導致「養小以失大」的後果——人變成與禽獸無異的小人。

人是有限的存在，本能慾望、感官情緒皆是生命的一部分，如果我們不保持理性之明覺、本心善性之作用，放縱於追求私欲的饜足，小體便篡位而成為生命的支配主宰，將我們推向更昏昧不明、痛苦空虛的未來。

孟子之「大體」即為本心善性，也就是陳德和先生所謂「與先驗之善性等質等位的『本心覺情』」；「小體」則是吾人之感官情慾、感受情緒等，屬於「與先驗之善性異質異位的『本能感情』」，所以，吾人可從「大體」與「小體」的文獻中，發覺孟子思想中的情緒管理面向。

---

<sup>43</sup>王邦雄、曾昭旭、楊祖漢合著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年），頁90。



### (三)、心與氣

黃俊傑先生認為孟子對於「自我」生命的觀點主要由「氣」、「心」與「形」三個層面組合而成。「氣」的概念並非孟子所獨創，事實上，根據大約西周末年的文獻，經過分析後，我們可發現：當時的人將「氣」視為一種存在於自然界的事物。到東周以後，大量資料證明：古代中國人相信天地之間存有一種氣，「氣」之運行與自然世界、人文秩序的和諧發展息息相關，「氣」是天地萬物生長的動力，從春秋時代以降，「氣」之概念越發複雜而形成「六氣」說，此系統主張天藉由氣與人互動，人是個小宇宙，與作為大宇宙的自然界之間，氣運行於其中、維持動態平衡，並使兩界有所連續而不斷裂，氣是既存有而又活動的實體，它是讓天人溝通成為可能的媒介。

44

孟子之「氣」的思想即是以此概念為基礎，將客觀存在而沒有價值內涵的氣，進而創造轉化、賦予其倫理學的新義。<sup>45</sup>《孟子·公孫丑上》言道：「夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉。固曰：『持其志，無暴其氣。』」何謂「志」呢？朱子注解為：「則志固心之所之，而為氣之將帥。」<sup>46</sup>《十三經注疏》之解釋為：「志，心之所慮也。」<sup>47</sup>吾人可得知：「志」乃是心之意向、心之所往，「志」是心之理智作用所定的方向。

然而，心又是什麼呢？在中國哲學裡，「心」是極其重要的觀念，從孟子文獻中，亦可發現論「心」之處不少，牟宗三先生認為孟子所說的「心」即是「本心」，是超越的、本源的，亦是屬於道德的，本心超越於經驗之上，不能由經驗而獲得，它反過來指導經驗、指導我們的感性。<sup>48</sup>蔡仁厚先生亦提出孟子之「仁心」是「德行主體，是從體上說的內在道德心，是實體性的道德本心。」<sup>49</sup>孟子所言之「心」即為「本心」

<sup>44</sup>參見黃俊傑：《孟學思想史論（卷一）》（臺北：東大圖書公司，1991年），頁32-41。

<sup>45</sup>參見黃俊傑：《孟學思想史論（卷一）》（臺北：東大圖書有限公司，1991年），頁41。

<sup>46</sup>（宋）朱熹撰：《四書章句集註（點校新編）》（臺北：鵝湖出版社，2003年），頁230。

<sup>47</sup>《孟子注疏上》李學勤主編：《十三經注疏》（臺北：臺灣古籍公司，2001年），（整理本），頁90。

<sup>48</sup>參見牟宗三：〈先秦儒學大義〉，《鵝湖月刊第三卷》第二期（2007年8月），頁5。

<sup>49</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1994年），頁203。

<sup>50</sup>，人皆生於俱之，孔子言「仁」是從「心」上說的，孟子順承孔子之意，更進而直指「仁」即是人心，並且將心開為四面，發展出四端之心，人之本心是生命的德性主體、為仁義禮智諸德之發端。

氣又是什麼呢？孟子以「體之充」加以解釋，趙歧注云：「氣，所以充滿形體，為喜怒也。」<sup>51</sup>牟宗三先生曾說明「氣」在人身上，就是人的習氣才性與形軀慾念等。<sup>52</sup>「氣」充盈滿布於人之血肉形軀內，人之「喜怒好惡之情」與「食色名利之欲」皆屬於氣。李明輝先生在《孟子重探》著作中，將「心—氣」與「大體—小體」做了明確的互證：

簡言之，在〈知言養氣章〉中，「心」是指人的理性生命（此處偏重道德理性），「氣」則是指其感性生命，「心」與「氣」之關係相當於孟子所謂「大體」與「小體」之關係。

對於孟子而言，「心」在主體的整個結構中實居於核心的地位，而為真正的自我之所在；相形之下，「氣」居於次要的或邊緣的地位，其意義與價值必須透過它對於「心」的關係來決定。<sup>53</sup>

孟子將人的生命結構解析為「大體」與「小體」，前者是道德主體、本心善性，後者是其構成生命的組成，例如：慾望情緒、感官本能等；前者是「性」，後者是「命」；前者是「心」或「志」，後者是「氣」；前者是「情操意志」，後者是「慾望情緒」；前者是「主」，後者是「從」。無論是「小體」、「命」或「氣」，皆承載著孟子對於人之本能感情、七情六欲之觀察與見解。孟子認為當吾人專一心志於美好良善的實現、立志成就道德時，「志」即是「氣」的主宰，所以「志至焉，氣次焉。」唯有持守內在的心志、不使其動搖，順應道德本心而培養浩然正氣，所以孟子提醒

<sup>50</sup>參見王邦雄、曾昭旭、楊祖漢合著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年），頁6。

<sup>51</sup>《孟子注疏上》李學勤主編：《十三經注疏》（整理本）（臺北：臺灣古籍公司，2001年），頁90。

<sup>52</sup>參見牟宗三：《心體與性體·第一冊·綜論部》（臺北：正中書局，1968年），頁508-510。

<sup>53</sup>李明輝：《孟子重探》（臺北：聯經出版公司，2001年），頁9。

吾人於日常生活中必須「持其志，勿暴其氣。」相反的，倘若無法持志，氣將放肆而不受管控，進而反客為主、動搖心志、造成心之迷失，讓人的行為失當、墮入迷惘痛苦的深淵。

根據以上所述，筆者認為孟子思想正可解決當代情緒管理理論之困境，其透過功夫修養使人能挺立道德主體，經由理性反省與道德自覺，先以大體（道德主體）御小體（感官形軀之情），節制人之形軀欲求，勿使後者過度逐物於外甚至凌越於大體之上。經由大體的渲染，情緒被淨化、純化、昇華，使情緒接受大體的命令，具有道德意涵而通於天理，達到理與情相互融合，人的情緒管理是在人的德性生命實踐活動中得以導向和諧，其目的在於達到孔子所謂「七十而隨心所欲不踰矩」之聖人境界。

### 第三節 孟子情緒管理之展現

相較於西方重視知解的思想，中國哲學的核心價值則在於實踐的智慧、德行生命的開展，「不遷怒、不貳過」的孔子，能不因自身情緒而遷怒他人，覺察錯誤後不再重犯，即是情緒管理能力的具體展現。李明輝於《孟子重探》一書中提及：「孟子思想就像過去其他具有原創性的思想一樣，在經過重新詮釋之後，可以提供許多可貴的思想資源，幫助我們去面對現代社會的種種問題。」<sup>54</sup>二千多年前的孟子之思想，經由吾人之理解與重新詮釋，應能具體落實於生活實踐中，進而內化、感通，點滴積累成實踐的智慧。

中國先哲們很早就明白人與生俱來的情感、情緒，對於吾人生命所造成的影響，所以提醒我們「調節情緒」的重要性，例如，《大學》傳文之七章所說：「所謂修身在正其心者，身有所忿悌，則不得其正；有所恐懼，則不得其正；有所好樂，則不得其正；有所憂患，則不得其正。」當吾人被忿悌、恐懼、憂患等情緒牽動、左右

---

<sup>54</sup>李明輝：《孟子重探·序》（臺北：聯經出版公司，2001年），頁ii。

時，心如何正？遑論修身呢？儒家傳統哲學中，便將本能感情的調整、節制與變化視為正心修身的重要環節。牟宗三先生認為：「儒家則與釋、道稍異其趣，他們正視道德人格的生命，使生命『行之乎仁義之塗』，以精神生命的涵養來控制情慾生命，所以儒家的正德功夫說來並不及佛道的困難。」<sup>55</sup>儒家主張將情意問題、情慾生命提昇到道德層次與精神生命加以涵養變化。關於儒家哲學如何面對生命中無法避免的情緒課題，蔡仁厚先生亦有相當精確的闡釋：

人的生命，可以從正負兩面去說。正面的的是德行生命，負面的的是氣質生命（或情欲生命），對於正面的德性生命，要求涵養充實、發揚上升，以求得最後的圓滿的完成。對於負面的氣質生命或情欲生命，則須予以變化和節制。（1）變化，是對氣質而言，化掉氣質中的偏與雜，使生命變得中正合理而無所偏，變得清澈純一而無所雜；（2）節制，是對情欲而言，使情欲納入軌道的限制中而不放縱，不泛濫。<sup>56</sup>

「人的心性問題」是儒家思想中極欲解決的生命課題之一，心性與情緒、情感問題是息息相關的，猶如人的生命可分為德性生命和氣質生命兩層面，兩者相互影響、缺一不可。從儒家觀點而言，情緒應該歸屬於氣質生命的層次，其影響我們的生活甚鉅，吾人應該如何面對處理並加以管理呢？「變化氣質」與「節制情欲」是儒家所提出的方法。另外，王玉玫先生在《孟子思想的生死學議題》中提出：「儒家思想對於人類情意問題的主張，並不是僅僅在乎人的生理或心理現象應該如何透過客觀的分析而加以掌握，而是特別著眼在教化人心、顯發善性以挺立人的道德主體，由此充其極以圓現人之生命理想的義理上。」<sup>57</sup>西方學說大多從生理學或心理學的角度探討情緒，將情緒鉅細靡遺的分門別類後，針對不同情緒狀態設計不同的對應技

<sup>55</sup>牟宗三：《中國哲學的特質》（臺北：臺灣學生書局，2009年），頁16。

<sup>56</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁7。

<sup>57</sup>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。

巧與策略，如此管理情緒的方式，卻讓人有「治標不至本」的疑慮，然而，儒家傳統哲學卻提供吾人截然不同的思維角度。

### 一、情緒管理即成德之教

儒家傳統哲學將情緒管理議題置於教化人心、顯發善性的道德層次，陳德和先生認為「成德之教」即是吾人可實踐之進路，其主張：

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，它應該包括三個重要的介面或課題：一是聖人的境界，二是修養的工夫，三是人性的依據。這三個介面亦連結成一個解釋學的循環（hermeneutic circle）。蓋因為先有人性的主觀依據或先有人的不安於卑微或庸俗，接著大家才能夠警覺到以客觀實踐來善化或美化自己的生命，並由於有了這個具體真切的實踐做保證，我們最後才能步步登向最圓滿的人格境界；另外反過來講，人世間的現實情況往往是先知覺後知、先覺覺後覺，因此假使沒有聖賢人格的鼓勵和提醒，以及終極目的的啟示和貞定，像我等困知勉行之輩，又怎麼知道如何走上為善或證道的正途，又那裏能夠真切體貼到內在自我的真實意義呢？<sup>58</sup>

王玉玫先生亦闡釋：「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>59</sup>又言：「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』

<sup>58</sup>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），頁93。

<sup>59</sup>王玉玫：《孟子思想的生死學議題》，（臺北：文史哲出版社，2006年），頁158。

的境界。」<sup>60</sup>個體經由反身而誠的實踐，以道德為本懷、彰顯吾人之道德生命，經由道德本心的指引，將情意問題與情慾生命導向於善，使個人的本能感情淨化昇華而通向天理、與天理合一，「成德之教」即是儒家處理情意問題而發展的實踐智慧。孟子繼承孔子仁教，並以開創的心靈十字打開以彰顯仁之義涵，挺立吾人內在的道德主體，其面對生命中的各種情意課題，即以道德為根本意旨，也就是以道德實踐做為情緒管理的不二法門。

孟子於〈告子上〉篇中曾言：

公都子問曰：「鈞是人也，或為大人，或為小人，何也？」孟子曰：「從其大體為大人，從其小體為小人。」曰：「鈞是人也，或從其大體，或從其小體，何也？」曰：「耳目之官不思，而蔽於物，物交物，則引之而已矣。心之官則思，思則得之，不思則不得也。此天之所與我者，先立乎其大者，則其小者弗能奪也。此為大人而已矣。」

於〈公孫丑上〉篇中又云：

夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉。故曰：「持其志，無暴其氣。」既曰：「志至焉，氣次焉。」又曰：「持其志，無暴其氣」者，何也？曰：志壹則動氣，氣壹則動志也。今夫蹶者趨者，是氣也，而反動其心。

喜怒哀樂之情本身是價值中立的，耳目官能慾望是無關善惡的，當吾人起心動念之時、起居言行之中，「大體」與「小體」時時變化、此消彼長，大體應是生命的主宰，小體配合之進而體現道德行為，然而，當吾人順從小體而活動，使小體反客為主而主宰心志，當「氣」凌駕於「志」、從屬取代主人時，人之情感慾望無法被節制，盲從於情緒起伏、成為情緒的奴僕，陷溺於慾望滿足和放縱感性的個體，從價

---

<sup>60</sup>王玉玫：《孟子思想的生死學議題》（台北：文史哲出版社，2006年），頁155。

值實踐的角度上來看，不可能擁有喜樂幸福的生命。

相反的，當吾人的道德本心能夠時時覺醒，面對各種誘惑或情緒狀態而依然挺立道德主體，當「氣」完全聽命於「志」、接受「志」的主導時，依循大體之心發出的指引前行，吾人便能穿越情緒慾望的幽冥海域，進而踐仁成德以成就圓滿人格。

綜合以上諸位學者之闡釋，筆者以為「成德之教」的理路即是孟子的情緒管理思想，經由道德本心的導引，使情緒從原本的價值中立轉化為具有道德意涵，進而成為至大至剛的浩然之氣，此乃孟子情緒管理之展現。

## 二、情緒管理即本心活動

孔子思想乃「仁學」之發軔，孔子所謂的「仁」指的是一切道德的根源，<sup>61</sup>孟子繼承仁教而云：「仁也者，人也。合而言之，道也。」（《孟子·盡心下》），孟子認為「仁」是人之所以為人的最根本條件，倘若有人不仁，此人則失去被稱作為人的資格與價值，與禽獸沒有區別。孟子又云：「仁，人心也。義，人路也。」（《孟子·告子上》），其以「仁」說心，認為心具有道德根據之意涵。楊祖漢先生加以詮釋：

故孟子認為，不只仁是內而非外，義亦是內在於心，為心所自發的。仁義在本心之覺中呈現，這是道德的活動，道德的實踐，是直貫創造的活動。仁義在本心的見父而思孝，見長而思敬中呈現，仁義即是本心自己，既是理，亦是活動。」<sup>62</sup>

仁與義皆是內在於心，心是仁義的根源，吾人順著仁心便可展現善的行為、道德的活動，因此，人人皆有的本心必定是道德的，本心就是道德心。

<sup>61</sup>蔡仁厚先生綜括孔子言仁之意，提出：「『仁』是道德之根，價值之源。」等諸多見解。參見蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1993年），頁74。

<sup>62</sup>王邦雄、曾昭旭、楊祖漢合著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2002年），頁37。

關於孟子之心的意涵，蔡仁厚先生主張：

孟子言心，既不是心理學所講的感性層的心理情緒之活動，亦不是表現知慮思辨作用的知性層的認知心；而是指說德性層的德性主體，是從體上說的內在道德心，是實體性的道德的本心。<sup>63</sup>

孟子思想中，「道德心」之觀念極其重要，進而延伸出「四端之心」、「本心善性」、「良知良能」、「不忍人之心」等觀念。《孟子·公孫丑上》記載：

所以謂人皆有不忍人之心者，今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心，非所以內交於孺子之父母也，非所以要譽於鄉黨朋友也，非惡其聲而然也。由是觀之，無惻隱之心，非人也；無羞惡之心，非人也；無辭讓之心，非人也；無是非之心，非人也。惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，猶其有四體也。

心是無形而不可視的，然而，孟子卻從吾人生活經驗中証實心是普遍的、內在的、活動的、實存的，並且具有道德意涵。試想：當吾人突然發現一個年幼的稚子即將遭逢滅頂之難，當下的立即反應為何呢？那股從內心發出的驚懼傷痛的強烈情緒，並進而湧現出手拯救、甚至願意捨己救人的強大勇氣，這股未經思索、無關利害名聲的道德力量從何而來呢？徐復觀先生對此有深入的闡釋：「『乍見』二字，是說明在此一情況下，心未受到任何生理慾望的裹脅，而當體呈露，此乃心自身直接之呈露。而此心自身直接之呈露，即是仁之端，或義禮智之端。」<sup>64</sup>孟子認為這種未經任何思考、衡量的反應就是吾人本心的朗朗呈現，此不忍人之心是純粹無私、良善真誠的，人皆有此怵惕惻隱之心。心之作用為何呢？孟子進一步將心分解的說，

<sup>63</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1993年），頁203。

<sup>64</sup>徐復觀：《中國人性論史·先秦篇》（臺北：臺灣商務印書館，1997年），頁172。



認為吾人本心之呈現可分為惻隱羞惡辭讓是非四心，此四心分別為仁、義、禮、智等道德之根源，此乃孟子主張之「仁義內在」，一切道德之理皆由本心流露而出。

牟宗三先生提出：「孟子所言之心實即『道德的心』(Moral mind)也。此既非血肉之心，亦非經驗的心理學的心，亦非「認識的心」(Cognitive mind)，乃是內在而固有的、超越的、自發、自律、自定方向的道德本心。」<sup>65</sup>蔡仁厚先生進而闡釋：「儒家所講的道德心，乃是一個實體性的創造的心，是能夠自起創生之用的活靈之體。」<sup>66</sup>孟子之心是一切德性得以實踐的根源，亦即心是道德實踐始有可能的人性依據，道德心即是人的主體，同時也是實踐的主體，它是一切道德價值之根源，更是吾人展現道德行為之動力來源，心是道德反省的能力，其具有不因時間而發生改變之永恆性，亦具有不因空間隔閡而產生差異之普遍性，吾人只要依循心的作用、順心而行，就能從內而外的表現出道德行為，亦能以心節制人之肉慾需求、主宰並進而昇華吾人的情緒慾望，使個體的本能感情導向和諧，使吾人生命成為道德的生命。

孟子從人皆有怵惕惻隱之心，進一步論證人之性本善，提出「即心言性」駁斥告子「即生言性」之論點，開闢由心善見性善的理路。《孟子·告子上》記載：

公都子曰：「告子曰：『性無善無不善也。』或曰：『性可以為善，可以為不善，是故文武興則民好善，幽厲興則民好暴。』或曰：『有性善，有性不善，是故以堯為君而有象；以瞽瞍為父而有舜；以紂為兄之子，且以為君，而有微子啟，王子比干。』今日：『性善』，然則彼皆非與？」孟子曰：「乃若其情則可以為善矣，乃所謂善也。若夫為不善，非才之罪也。惻隱之心，人皆有之；羞惡之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。惻隱之心，仁也；羞惡之心，義也；恭敬之心，禮也；是非之心，智也。仁義禮智，非由外鑠我也，我固有之也，弗思耳矣。故曰：求則得之，舍則失之。或相倍蓰而無算者，

<sup>65</sup>牟宗三：《心體與性體》第一冊（臺北：正中書局，1999年），頁41。

<sup>66</sup>蔡仁厚：《儒家心性之學論要》（臺北：文津出版社，1990年），頁3。

不能盡其才者也。」

關於人性是「無善無不善」、「可善可不善」、「有善有不善」，或者「性惡論」等諸多見解，孟子獨排眾議而以心善直指性善，其並非否認人的自然之性，然而他不以自然之質論定人性，而是「即心以言性」。蔡仁厚先生詮釋孟子以心善直指性善：

孟子講不忍人之心、四端之心，皆是通過心善以指證性善。因為孟子所說之心，既不是心理學所講的感性層的心理情緒活動，也不是表現知慮思辯作用的知性層的認知心。它是以仁說心，心是德性層的德性主題，是從體上說的內在道德心，是從體上說的內在道德心，是實體性的道德本心。本心，同時是心，亦同時是性。所以，內在道德心，即是內在道德性；說心、是主觀的講，說性、是客觀的講。……孟子以心善說性善，即是肯定「心是自發的善性」。<sup>67</sup>

孟子認為從人性的實情實質而言，人人都可以為善，四端之心既然是善的，便可證實吾人之性亦是定善，此善性便是仁義禮智諸德之源，然而，現實生活中為何有種種不善呢？孟子認為一則是道德本心未能存養擴充，二則在於「心所從欲而不思」，<sup>68</sup>他以為這不是人的善性有為惡之可能，問題在於人隨時會受到與生俱來的本能情緒、感性慾望之影響，倘若吾人能求道德本心之挺立，不忍不安於罪惡，則吾

---

<sup>67</sup>蔡仁厚：《儒家心性之學論要》（臺北：文津出版社，1990年），頁43-44。

<sup>68</sup>《孟子·告子上》曰：「牛山之木嘗美矣。以其郊於大國也，斧斤伐之，可以為美乎？是其日夜之所息，雨露之所潤，非無萌蘖之生焉，牛羊又從而牧之，是以若彼濯濯也。人見其濯濯也，以為未嘗有材焉，此豈山之性也哉？雖存乎人者，豈無仁義之心哉？其所以放其良心者，亦猶斧斤之於木也。旦而伐之，可以為美乎？其日夜之所息，平旦之氣，其好惡與人相近也者幾希，則其旦晝之所為，有梏亡之矣。梏之反覆，則其夜氣不足以存。夜氣不足以存，則其違禽獸不遠矣。人見其禽獸也，而以為未嘗有才焉者，是豈人之情也哉？故苟得其養，無物不長；苟失其養，無物不消。孔子曰：『操則存，舍則亡。出入無時，莫知其鄉。』惟心之謂與！」

人的善性即得以揭露呈現；相反的，假使吾人放縱於形骸慾望和感性情緒，不操持存養仁心，良心日日被感官習氣擾亂而亡失陷落，吾人之善性便會遭到矇蔽而無法如實展現，所以，有人可成聖成賢，有人淪為作姦犯科，並非其本心善性有所不同，而在於個體能否自覺反思、充分擴充道德本心，朗現道德本性之故。

牟宗三先生將中國哲學裡關於人性的論點歸納為三個層面：

大抵性之層面有三：一、生物本能、生理慾望、心理情緒這些屬於自然生命之自然特徵所構成的性，此為最低層，後來告子荀子所說之性即屬於此層者；二、氣質之清濁、厚薄、剛柔、偏正、純駁、智愚、賢不肖等所構成之性，此即後來所謂氣性才性或氣質之性之類，此為較高級者，然亦由自然生命而蒸發；三、超越的義理當然之性，此為最高級者，此不屬自然生命，乃純屬於道德生命精神生命者，此性是絕對的普遍，不是類名之普遍，是同同一如的，此即後來孟子中庸易傳所講之性，宋儒所謂天地之性、義理之性者是。<sup>69</sup>

孟子不以本能慾望、感官情緒、氣質才性等「自然之性」為人性，反而稱之為「命」，其主張吾人之真性正性乃是道德本性，從仁義禮智之心進而論證性善之性，此性並非自然之性，而是仁義禮智之性，是超越的、普遍的、內在的道德性。此性就是個體的道德實踐之主體，亦是吾人成德之人性依據。

心與性在孟子思想中皆是內在的、道德的、超越的、普遍的，然而，心與性的關係為何呢？《孟子·盡心上》記載：「君子所性，仁義禮智根於心；其生色也，睟然見於面，盎於背，施於四體，四體不言而喻。」楊祖漢先生認為：「而這具有絕對價值的性體，是具備仁義禮智的，仁義禮智都根於心，由心而發。本心是性的活動，自然便發出仁義禮智，而逐漸表現於外，使整個生命活動都是仁義的具體實現。」<sup>70</sup>心與性皆為吾人仁義禮智的根源，然而，心是性的活動，相對於心而言，性是靜態

<sup>69</sup>牟宗三：《心體與性體》第一冊（臺北：正中書局，1968年），頁198-199。

<sup>70</sup>王邦雄、曾昭旭、楊祖漢合著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，1985年），頁104。

的；相對於性而言，心是動態的，牟宗三先生主張：「心是具體化原則，亦是實現原則。它是吾人生命得以物物而不物于物之真正主宰，它指導並決定吾人行為之方向，它是吾人之真正主體。」<sup>71</sup>，吾人可藉由心之具體活動、道德行為之實現，進而明白、朗現善性之真貌。

依循孟子「即心以言性」之理路，吾人可發現心性其實都是指人的道德本心，只是從不同角度加以理解、分別的說，以心來指稱道德本心，是從活動義來說，心能感通；以性指稱道德本性，是從存有義來看，此存有並非靜態的存有，此存有是會活動的，人之心性是活動的存有、存有的活動，圓融的說：心性一如，皆指人之生命主體—道德本心，心是道德心、性是道德性，本心即性、心性是一。

心與性皆是人與生俱來、人人內俱的，本心善性是吾人道德實踐之主體、成德之人性真正依據，然而，吾人生命實踐的歷程中，進德修業有沒有次序性呢？心與性是孟子內聖外王之道的內在根源，其認為人雖然有限，但可經由「盡心」的修養功夫，超越生命的有限而走向無限，超越自我的情慾、惡念、偏見、我執等，將原本不善不惡的情慾導向價值的善，孟子之「盡心知性知天」的理路，即是吾人成德的歷程，亦是孟子面對生命中的情意問題，所提出的修養功夫與實踐策略。

---

<sup>71</sup>牟宗三：《心體與性體》第一冊（臺北：正中書局，1968年），頁281。

### 第三章 孟子情緒管理的實踐運作

身處於教育現場的教師只是一介凡人，除了面對來自不同成長背景的學生之外，還要面對教養態度迥異的家長、變化快速但模糊不明的教育政策，依據台北市教師會公布的「台北市教師憂鬱傾向」調查顯示：高達 36% 比例的教師已需尋找專業機構或醫療單位提供協助與診療，更有 43% 教師的壓力負荷已經達到臨界點。教師的壓力來源主要是哪一些呢？統計結果為：63% 來自「家長的態度」，60% 是「教育政策」，46% 源自「學生違規行為」。<sup>1</sup> 教師一方面必須管理調適自己的情緒，另一方面必須給出理性、平穩的情緒以成為受教者的典範，情緒管理的智慧與能力正是現今教師相當關鍵且切身的課題。

另外，社會風氣的快速變遷亦考驗教師的適應應變能力，去年十二月的美國小學槍擊事件震驚全球，<sup>2</sup> 原本是孩子快樂學習的環境竟然成為血跡斑斑的犯罪現場，吾人不禁質疑：在社會變遷快速的今日，校園依然安全嗎？一堵圍牆能保障什麼？其實，目前校園中潛藏著許多危機，例如：校園霸凌事件、學生自我傷害、毒品與犯罪團體的潛入等，種種挑戰令施教者必須承受工作的困境挫敗、身心的失衡，筆者認為中國哲學之實踐智慧可提供吾人走出困頓痛苦，走向體認生存意義、活出生命價值的正途。

中國哲學關切的主要課題是生命，其啟示吾人如何調節、運轉與安頓我們的生命。<sup>3</sup> 以孟子思想而言，其所關懷的不只限於個人的進德修業、安身立命，而是將德性推己及人、擴充至天地萬物的整全關懷，誠如陳德和先生所言：「蓋儒家之聖必不只是孤明獨發而定然可通達於客觀理想以求人立己立，其不墨守成規的與時俱中亦自有日新又新的發皇。」<sup>4</sup> 現代教師為了因應各種危機，必須加強個人的專業知能與

<sup>1</sup>參見〈教師憂鬱傾向 近 5 成達臨界點〉，《中時電子報》，2011 年 9 月 29 日。<http://news.chinatimes.com/>

<sup>2</sup>參見〈殺人狂先冷血弑母 再闖校園濫射後自戕//美小學屠殺 28 死〉，《自由電子報》，2012 年 12 月 16 日。<http://www.libertytimes.com.tw>

<sup>3</sup>參見牟宗三：《中國哲學十九講》（臺北：臺灣學生書局，2002 年），頁 50。

<sup>4</sup>參見陳德和：《台灣教育哲學論》（臺北：文史哲出版社，2002 年），頁 18-19。

應變技巧，有效管理負向情緒、善用正向情緒的力量，進而提升教師的教學效能與學生的學習成效，以達成「己欲立而立人，己欲達而達人」之教化重責，急需提昇的諸多面向中，施教者應該時時掌握的精神主軸為何呢？筆者以為陳德和先生的一段話正可啟示吾人，其認為：「儒家所開創的創造性人文主義，<sup>5</sup>從生命的理想說，是在興發世人『踐仁以知天，體物而不遺』的嚴肅意義，它點醒世人必須找回不安不忍的內在仁心以為立志行世的活水源頭，並擴而充之企求人生人際的倫理化而成為永恆的跑道。」<sup>6</sup>筆者以為若將「世人」改為「施教者」，該闡釋足以成為現代教師面對諸多挑戰與困境之實踐良策。本章將回到教育現場，探討孟子情緒管理思想對於教學者的教學活動、班級經營，以及校園倫理的啟示，從孟子思想之角度提供教師情緒管理的不同思維與實施策略。

## 第一節 對教學活動的啟示

教師是整個班級的靈魂人物，其本身的人格特質、教學理念與策略、班級管理的技巧等，對於學生皆能產生潛移默化的作用。尤其教師於教學活動中的情緒管理不僅直接影響學生心情，更有「言教身教」的示範。研究指出：教師的情緒智力越佳，愈能了解學生的身心需求，聯結學生的感情；並且，教師個人的情緒表現與管理方式，將成為學生情緒反應模式的示範。<sup>7</sup>然而，身負「傳道、授業、解惑」的教師處理他人情緒狀況的能力，高於處理自我情緒的能力，<sup>8</sup>此研究結果更提醒吾人：當教學者忙碌於教學活動、處理學生情緒失控或違規失當的行為，在諮商輔導過程

---

<sup>5</sup>陳德和先生提出：「所謂創造性的人文主義，純然在積極為雄地以圓滿實現整全的人生、多元開展生命的意義為終極的理想與關懷，其實踐之圭臬乃是先自覺地發現道德的人性本為生命人格的主體，然後戒慎恐懼地躬省篤行之，求其能上體天德、貞定群倫而共證至情至義之大我。」陳德和：《台灣教育哲學論》（臺北：文史哲出版社，2002年），頁20。

<sup>6</sup>參見陳德和：《台灣教育哲學論》（臺北：文史哲出版社，2002年），頁19。

<sup>7</sup>張學善、呂姿瑩著：〈國小教師職業倦怠與情緒智慧之相關研究〉，《國民教育研究集刊》第14期（2005年12月），頁28。

<sup>8</sup>張學善、呂姿瑩著：〈國小教師職業倦怠與情緒智慧之相關研究〉，《國民教育研究集刊》第14期（2005年12月），頁40。

中試圖為其釐清行為背後的情緒狀態和成因時，教學者更應隨時警醒自己的情緒是來自小體的血氣、本能感情，或者是由本心而發出的道德覺情。

儒家傳統思想中，師者之地位受到相當的尊崇與期許，另外，傳統社會以「天地君親師」為崇奉與祭祀之對象，表達出傳統文化中對於敬天法地、忠君孝親與尊師重道的價值取向。然而，西風東漸，以受教者為主體的教育思潮已成今日的思想主流，學生之學習權益與福祉成為教育改革中最關鍵的價值考量，除此之外，「功利導向」、「目標導向」和「專業技術導向」等教育方針，使校園變成職業訓練的場所，教師淪為提供知識與技術的服務人員，師道不復存的現今社會，當施教者遇到學生的言語或肢體挑釁，家長的質疑或否定時，精神壓力與情緒煎熬自然而然產生了！面對此痛苦情境，孟子思想啟發吾人首先「求其放心」以超越生命困境。

#### 一、求其放心

孟子曾以鄉人的雞犬走失為例，提醒吾人經常於生活中迷失了最重要的道德本心卻不知尋回。

孟子曰：「仁，人心也。義，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有雞犬放，則知求之；有放心，而不知求。學問之道無他，求其放心而已矣。」（《孟子·告子上》）

又以牛山之木為例，具體的警示吾人如何親手折損道德本心之存養，讓生命墮入與禽獸相差無幾的可悲狀態。孟子又云：

牛山之木嘗美矣。以其郊於大國也，斧斤伐之，可以為美乎？是其日夜之所息，雨露之所潤，非無萌蘖之生焉，牛羊又從而牧之，是以若彼濯濯也。人見其濯濯也，以為未嘗有材焉，此豈山之性也哉？雖存乎人者，豈無仁義之

心哉？其所以放其良心者，亦猶斧斤之於木也。旦旦而伐之，可以為美乎？  
（《孟子·告子上》）

吾人常因遺失外物而導致情緒起伏，但是，何曾更重視本身良心正處於彰顯或迷失的狀態呢？「物交物則引之」造成吾人迷失於形軀欲望之中，為了滿足小體而沉溺於外在有形物質的追求與享受，被得與失之間的情緒所控制，形成生命的惡性循環與盲目空轉。吾人所面臨的情緒與壓力、看似無法突破的生命瓶頸，其實，最根源的問題來自「放其心而不知求」，孟子主張仁義皆已內俱於人心，只要自覺醒悟便可得，然而，世人卻大多汲汲於外物而失去最珍貴的本心，無怪乎孟子痛心疾首、懇切提醒吾人：「哀哉！人有雞犬放，則知求之；有放心，而不知求。」對於此段文獻，曾昭旭先生有相當深入的看法：

所謂「無他」，所謂「而已」，其真實意義應該從以下兩點去理解。其一就是良心的自覺是一切工夫的開端，必須在良心自覺這一基礎上，其他一切修養工夫才用得上、才有著落、才有所依附、才能表顯其意義與價值。否則便一切辛苦、一切奮鬥本質上都只是瞎摸。……所以必須良心自覺了，人生的方向才穩得住，一切的活動才談得上成效。依此義，我們可以說人生修養的關鍵就在求其放心。<sup>9</sup>

教育現場中，施教者必須隨時掌握學生的情緒，以正向的情緒引導、啟發學生，進而達到良性有效的教學效果，當學生的情緒失控而引發施教者的情緒困擾時，教師應該如何將其導回正軌呢？首先，吾人必須誠實面對自己、打破慣性的惡性循環，先從教師良心的自覺開始，從個人的修養功夫做起，否則遮蔽本心善性的慣性力量越強大，良心的聲音必然日益微弱。孟子以牛山林木比喻仁義之心，個體若能順其

---

<sup>9</sup>王邦雄等著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年），頁131。



道德本心而行仁義，本心善性即可活絡彰顯，使施教者的生命充盈道德意涵與圓滿幸福，猶如經過日夜生息和雨露潤澤的林木越發豐美，進而以活潑豐盈的道德覺情去覺察學生的情緒，以仁義之心與之關照、表達和應對，必然可引發學生內具的本心善性，讓彼此的互動成為真誠良善的正向循環。然而，假使施教者反其道而行，不行仁義而砍損良心，放縱情緒血氣對待自己的生命、偏激的處理學生狀況，種種憤怒、批判、攻擊與自憐委屈的情緒在內心衝撞傾軋，試問：吾人的良心善性如何顯露？孟子認為吾人日日折損自身的良心，猶如日日砍伐牛山林木；吾人的惡習慣性踐踏內在之善性，就像放任牲畜咀嚼踐踏萌生的枝芽，日復一日，吾人德性如何滋長？牛山林木如何重獲生機？當人之本心良心無法成為生命之主時，孟子以為如此墮落之人與禽獸已相差無幾、形同行屍走肉。

吾人如何打破生活中的慣性、突破生命之困頓局面呢？孟子主張吾人應「求其放心」，蔡仁厚先生主張孟子所謂「求放心」指的是：「是教人就心之放溺而直下驚覺；一念警覺，本心即時從放溺中躍起，即時從生命中顯現。」<sup>10</sup>求放心即是反求諸己，「求」並非向外祈求或追求，否則只會徒廢氣力而終將「無益於得」；而是向內的自求、內觀與自省，當吾人警覺己心已被情緒慾望淹沒，當下對於自身處境之不安不忍而使良心在剎那間躍出呈現，良心的自覺猶如伸手不見五指的黯黑裡亮起的一盞燭光，使吾人停止繼續往生命的錯誤方向前進。當施教者覺察自身情緒之波動時，必須內觀情緒從何而來、由何而生，例如，當學生出現違規行為時，施教者的血氣憤怒通常來自幾個原因，首先，教師有意識或無意識的將學生的表現視為個人的「業績」，因此，受教者的違規行為讓自己顏面有損；再者，施教者執著於旁人的肯定與否，憂慮被貼上「教師指導無方、缺乏專業能力」的評價。倘若教師無法警覺起伏的情緒已讓本心迷失、自身正往錯誤的方向前進，不僅身陷挫敗與憤怒而無法自拔，甚至容易把情緒發洩在學生身上！教育者應當醒覺：人所有的情緒都來自於自己的感官，來自於吾人對於發生事件的詮釋、聯想，進而做出的選擇與反應，

---

<sup>10</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁250。

當吾人以道德本心為依據，檢視自身之心思意念和言行舉止，一旦有不合義與道之選擇、反應或行為時，即可經由自省而阻止錯誤繼續發生，避免教育者對於受教者造成更大傷害。

蔡仁厚先生繼續加以闡釋：「『求放心』實在只是一種「逆覺」工夫，使放溺的本心返回來覺它自己。這逆覺彷彿是一種震動——一種不安於隨物放失，不忍於隨欲陷落，而倏然從夢中驚醒似的震動。這震動其實還是一種警覺，是本心自己的警悟，自己的覺醒。」<sup>11</sup>這種震動讓吾人驚覺為何生命會落到破碎痛苦的田地？讓吾人從行屍走肉的生活驚醒，這種震動能讓教師警覺於情緒陰霾裡，內心那一道「不安不忍」的本心光芒，並警醒自己：學生並非教師的財產、其表現不是個人的業績，教師應回到教育的本質、師者之價值根源，以本心善性真誠對待學生。

倘若吾人將道德良知比喻為太陽，喜怒哀樂之情緒慾望則猶如雲氣，當後者凌駕於前者，失去控制而過度膨脹，掩蓋了道德良知，雖不見道德良知但其並未消失，猶如雲氣遮蔽了太陽，世間失去光亮，然而太陽一直存在，只是暫時失去光芒，人此時迷失了道德本心，亦即孟子所謂的「放心」，「求其放心」是人生修養的最重要的關鍵，是面對生命中情意問題的成德工夫，亦是孟子思想中的情緒管理的實踐方式。

## 二、養心

倘若吾人只有一時的醒悟自覺，無法持續保持下去，則由本心而發的道德力量依然無法抵抗形骸慾望的強大誘惑，終回到日復一日的虛無生活，吾人如何能夠持續的自覺而衝破生命情慾的窠臼，逐漸讓道德本心之光日漸明亮，使吾人終能成就自己而是個時時刻刻光明舒暢的仁人呢？孟子主張「養心」的修養功夫。

人之生命有「身」有「心」，兩者缺一不可，兩者關係為何？如何彼此影響互動？孟子認為「心」是大體，「身」為小體，做為大體的「思之官」應該統馭做為小體的

---

<sup>11</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁251。

「耳目之官」，所以，心與身有主從、貴賤、輕重之別，不過，孟子並非貶低感官慾望與本能情緒，其並不反對人生於世有其實然的限制性存在，只是不可因此而反客為主、捨本而逐末，反而限制或甚至阻礙自我道德價值的開展，吾人若為求「口腹之欲、衣著之美、宮室之樂」而造成本心之迷失、善性被蒙蔽，如此便是「以小害大」、「以貴害賤」，個體能否能夠依循大體終而成為大人，或者放縱於小體需求而淪為小人，其抉擇便可決定其是否善於養心，這是吾人隨時可反己體察而即知即行的工夫。

「寡欲」是最具體的養心方式之一。《孟子·盡心下》記載：「養心莫善於寡欲。其為人也寡欲，雖有不存焉者寡矣；其為人也多欲，雖有存焉者寡矣。」徐復觀先生提出解釋：「欲並不是惡，所以只主張『寡』，不主張『絕』，這是與宗教不同的地方。」<sup>12</sup>孟子主張寡欲而非絕欲，他認為寡欲之人，雖然偶爾會因為心之不思而導致本心放失，然而，因為其欲望和誘惑寡少，發生這種情況的機率不高；相對的，倘若個體慾望繁多、極易受誘惑，雖然他有可能因本心自覺而重得放心，但是這種機會不多，而且良心不易存養而易放失。雖然，遠離或者避開環境外物之誘惑看似消極，然而，「寡欲」是吾人在生活中實踐性較高，成功機率也較高的修養方式。畢竟，人之習性和生活習慣難以在短時間之內改變，當人的欲望衝動越強烈時，人往往選擇的是小體的滿足，傾向於欲望層面而非道德層面，與其日日被誘惑與感官情緒淹沒而無法自拔，不如以「預防勝於治療」的策略，減少自身被誘惑的機會，吾人可提醒自己、內省覺知：何為「想要」？何為「需要」？敏感於自己良知良能與習性慾望的消長起落，並進而聽從道德本心的引導，避免落入小體的陷阱。

另外，筆者以為可從「存養平旦之氣」著手。孟子云：

其日夜之所息，平旦之氣，其好惡與人相近也者幾希，則其旦晝之所為，有  
梏亡之矣。梏之反覆，則其夜氣不足以存。夜氣不足以存，則其違禽獸不遠

---

<sup>12</sup>徐復觀：《中國人性論史·先秦篇》（臺北：臺灣商務印書館，1997年），頁179。

矣。人見其禽獸也，而以為未嘗有才焉者，是豈人之情也哉？故苟得其養，無物不長；苟失其養，無物不消。孔子曰：『操則存，舍則亡。出入無時，莫知其鄉。』惟心之謂與！（《孟子·告子上》）

「存」是修養工夫，指的是吾人的道德主體有意識的自我覺醒，並時時保持在道德生命全然坦現的狀態中；「養」是指培養，指的是對於吾人道德生命的全然呈現之道德主體的培養；「平旦之氣」指的又是甚麼呢？朱熹注解為：「謂未與物接之時，清明之氣也。」<sup>13</sup>蔡仁厚詮釋為：「平旦之氣即是清明之氣，孟子亦稱之為夜氣。……人經過一夜的養息，當天初明時，未與事物相接，利欲貪求之念還沒有引發出來，所以神氣清明，良心亦有所發見。」<sup>14</sup>本心常因白日的諸多事務之干擾而遭到蒙蔽，當一夜休息之後，吾人自睡眠中甦醒時，本心善性尚未與任何外在的人事物接觸，此刻吾人觀察內在，便可發覺思緒之澄清、心緒之平靜，沒有感官慾望的撩撥與誘惑，良心的聲音依稀展露於意念想法之中，本心在夜裡存養來的仁義力量容易彰顯；然而，倘若吾人不知保有存養之法，白日的所作所為容易擾亂這些微的良心之端而亡失了。

吾人可從「寡欲」做起，在生活中落實孟子的養心之道，減少欲望、避免誘惑，削弱小體遮蔽大體的力量；另外，個體在夜間睡眠中，因為暫停與外物交接而脫離被牽引的狀態，所以平旦之氣方能滋長，讓良心本身具有的生息力量有間隙透露出來、增長強壯，吾人亦能在生活中製造適當的機會與環境，讓本心在平靜中萌芽成長、顯露光芒。因此，回歸到現實生活層面，筆者以為「寡欲」和「存養平旦之氣」是相當具體的養心方式。

### 三、擴充四端

個體之情緒慾望容易受到環境外物之誘發而引動，吾人可有兩種方式處理之，

<sup>13</sup>（宋）朱熹撰：《四書章句集註（點校新編）》（臺北：鵝湖出版社，2003年），頁331。

<sup>14</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁248。

一則消極的遠離環境誘因，減少本心被情緒慾望之戕害，日久之餘，良心便得以存養，吾人更易於依循道德本心之引導而實踐善的行為，寡欲即屬於此法門；另一種方式是積極的面對環境外物之誘惑，遇事省己以挺立道德主體、激發良心的力量，筆者以為「擴充四端」則屬於此方式。

在國小教學情境中，教育者實施教學活動時經常受到憤怒情緒的干擾和左右，根據學者研究發現大約有四分之三的人，每週都會經歷到氣憤的經驗，可見氣憤對於吾人生活的影響層面之廣泛。<sup>15</sup>孟子有無類似憤怒情緒的表露呢？《孟子·公孫丑下》曰：「孟子去齊，充虞路問曰：『夫子若有不豫色然。前日虞聞諸夫子曰：『君子不怨天，不尤人。』』曰：『彼一時，此一時也。五百年必有王者興，其間必有名士者。……如欲平治天下，當今之世，舍我其誰也？吾何為不豫哉？』」可見性情爽直的孟子仍會因為世道艱難而憂懼、義憤填膺或憤慨不平，然而這種情感流露是真誠自然且受到本心善性的引導，並非來自小體的血氣、怒氣，或為個人得失之計較而憤慨。

在教育現場裡，當受教者持續出現行為或觀念偏差，教育者面臨何種情緒困境呢？首先是挫敗感，教育者屢次引導勸誘卻無法產生效果時，眼見付出的心思和努力付諸東流，學生問題卻毫無起色，內心油然而生的挫敗與無奈感；再者，自我懷疑，教育者懷疑自己的專業能力不足，因而無法協助受教者解決問題、正向成長。

另外，憤怒是最強烈也是最容易爆發、外顯的情緒，在「恨鐵不成鋼」合理化下，教育者對於受教者的憤怒往往相當直接，當前者本身情緒的掌控失衡時，其所做的處置經常偏激而對學生造成衝擊性的傷害，當教育者情緒退潮、理性復甦時，其礙於顏面與尊嚴，明知處罰不當卻又必須固執己見，這種「騎虎難下」的窘境經常是師生關係破裂的因素之一。這種惡性循環在教育現場層出不窮，導致師生關係緊繃，彼此的情緒隨時一觸即發、相互引爆。筆者認為憤怒是正常的情緒，生氣並非錯事，失當的表達方式才會造成錯誤，吾人應該如何避免這種錯誤呢？

筆者認為吾人可經由「擴充四端」而積極的面對環境之壓力、評價，而非一味

---

<sup>15</sup>方紫薇：〈與氣憤情緒共舞－氣憤情緒管理策略〉，《學生輔導》第 51 期(1997 年 7 月)，頁 62。

的壓抑憤怒情緒，孟子提醒吾人可經由挺立道德主體、凝聚良知良能的力量，進而以理導情、做好情緒管理，如此，教育者可提供受教者正確且良性的示範。《孟子·公孫丑上》記載：

惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，猶其有四體也。……凡有四端於我者，知皆擴而充之矣。若火之始然，泉之始達。苟能充之，足以保四海；苟不充之，不足以事父母。

何謂擴充？楊祖漢先生言簡意賅的解釋：「所謂擴充，是努力求實踐之意。」<sup>16</sup>孟子主張人之本心有四端，猶如人有四肢，此兩者皆是與生俱來的。雖然人經常受到感性慾望的干擾影響，但是吾人若能存心養性，並努力的擴充四端之心，個體不但可以成己之德，並可保國安天下；假使吾人無法擴充四端，使本心放失而不行仁義，其已失去身為人的價值，遑論奉養服侍雙親。蔡仁厚先生提出：

修養的關鍵，只在「存此心，養此心，充此心，擴此心」，離開了四端之心的擴充，便沒有修養之可言。至於平常的規行矩步，閉目靜坐，讀格言，念禱詞……不過是一些外在的夾持工夫；如果沒有道德感，沒有道德意識，則道德心靈中將桎梏委縮，而所謂修養，亦就無從說起了。<sup>17</sup>

陳政陽先生亦主張：「對於仁、義、禮、智等德行之端的『四端之心』，孟子主張要通過存養的工夫保持其本性不失，而通過擴充的工夫使本心能時時朗現以盡其主宰之用。」<sup>18</sup>人是一有限的存在，缺乏形軀與感性慾望便無法生存，然而，當感性

<sup>16</sup>王邦雄等著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年），頁70。

<sup>17</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁255。

<sup>18</sup>陳政陽：《孟子與莊子「內聖外王」研究》（東海大學哲學系博士論文，2003年），頁143。

慾望蒙蔽道德本心而使之無法充盡時，吾人便會放失本心，生命將墮入盲目空虛與痛苦之中。

所以，吾人必須有後天的修養工夫來操存本心，養之、充之、擴之，操存持守吾人固有的道德本心而不使之放失，保任培養吾人固有的道德本性而不使之被戕害，消極的做法是減少環境外物的誘惑、節制個體之感性慾望；積極的做法是時時警覺、念念思之，挺立內在的道德本心而使之成為生命主體，面對教學情境中的各種情緒與困境挫敗時，倘若教師能內觀自省、一念警覺，撥除外在的評價批判之干擾，良心能安於自己所應為、可為、能為之權衡，擴充本心善性而真誠對待旁人，日久見人心，即使受教者再冥頑不靈，其內在的良知良能應可逐漸顯露而相互呼應。

人雖然有限，然而，孟子的智慧教導吾人如何面對生命的困頓、情緒的困擾、生活的困境，修正我們的固有想法和習性的錯誤，孟子提醒吾人可經由「求放心」、「養心」和「擴充四端」的修養功夫，超越生命的有限而走向無限，超越自我的情慾、惡念、偏見、我執等，將本能感情導向價值的善，使吾人之慾望情緒聽命於本心善性，進而以道德意涵淨化吾人的情緒慾望，使由大體而發的情操意志與自小體而生的慾望情緒融和為一。在教學活動中，教學者以其本心覺情激發學生的學習熱情，當後者情緒失控時，教學者能引導其「以理率氣」，如此教學氣氛是活潑熱絡的，並且，學生的行為亦能符合規矩。

## 第二節 對班級經營的啟示

班級經營是教師展現專業知能的最佳舞台，也是最全面、最具體的殘酷考驗，吳明隆先生以其見解詮釋班級經營的重要性：

班級經營的良窳，與學生學習效能密不可分，新時代教師要成功地扮演一位稱職教師，必須知曉整個班級學習生態轉變、教學革新的趨勢發展，班級經

營的內涵與策略方法；更必須具備班級經營的知能、有效應用班級經營的策略，進而營造良善的班級氣氛、形塑優質的班級文化。<sup>19</sup>

良好的班級經營是一切有效教學的基礎，教育者縱有滿腔熱誠、豐富的教學技巧，或者誘人的獎勵方式，倘若無法掌握班級經營的軸心與實踐策略，常陷入「事倍功半」、「盲目忙碌」的挫敗中。班級經營涵蓋許多面向，例如，學生常規的管理、教師的教學效能、親師的合作互動、校園人際關係的維繫、獎賞處罰的權衡和學生的諮商輔導……等，其中，學生常規的管理常帶給教育者相當的心理壓力與挫敗無奈。學生言行表現與其家庭教育、同儕文化密不可分，親子關係的疏離與偏差劣質的同儕文化，是學生脫離正軌、產生違規行為的主因。當家庭教育失能，家長無力協助子女明辨是非善惡、正確面對諸多誘惑，筆者以為必須藉由學校教育彌補家庭教育之不足。所以，筆者認為班級經營的諸多面向中，最重要的是培養學生的道德能力，誠如陳德和先生以「人性的導引、人文的化成和人道的建立」做為儒家創造性人文主義的教育宗旨，<sup>20</sup>在各種教育過程、師生互動中，經由教師的導引和情境的經營，讓學生能夠理性反省、挺立自己內在的道德良心，進而適當的管理、調和失控的情緒，由內而外表現出道德行為，讓他們面對許多環境的不良因素或誘惑時，猶如身處黑暗卻能掌有一盞明燈，避開違反本心的錯誤選擇，方可一步步走在正道上、走向圓滿幸福的生命。

然而，道德的養成是可能的嗎？孟子認為吾人之真性乃是道德本性，並非形軀慾望等自然之性；吾人之心乃是道德本心，此真性本心一如，是個體道德實踐的主體，這是成德之教可實踐的根據。關於孟子對教育的看法，黃俊傑先生有相當精要的見解：「孟子認為是一種喚醒受教育者的心靈的人文活動。」<sup>21</sup>何謂喚醒受教育者的心靈呢？筆者以為當受教育者面對生活情境之諸多課題，讓其能挺立內在的道德

<sup>19</sup>吳明隆：《班級經營：策略與實踐》（臺北：五南圖書出版公司，2011年），頁iii。

<sup>20</sup>參見陳德和：《台灣教育哲學論》（臺北：文史哲出版社，2002年），頁21。

<sup>21</sup>黃俊傑：《孟子》（臺北：東大圖書公司，1993年），頁154。



主體，讓人人內俱的道德本心得以彰顯，以此心作為道德判斷的依據、價值意義的創發，進而體現仁義理智之道德行為，將個體的價值從小我發揚推廣出去，此乃孟子的教育理念，因此，吾人推行道德教育之重心不在學校體制、領域指標或課程節數等外在結構的問題，而是教師以自己為身教，引導學生單純的、專注的回到內在的自我探索與省思，時時觀察自己內在的大體小體之消長，敏感於道德本心之彰顯或放失。

### 一、道德本心的涵養

道德教育的策略與方法多如過江之鯽，吾人應如何喚醒受教者的道德本心呢？筆者認為首先是「道德本心的涵養」。孟子主張道德本心是普遍性的，人皆生而固有，不需求之於外；<sup>22</sup>不學而能、不慮而知；<sup>23</sup>然而，同樣是與生俱來的情緒慾望容易使吾人為了滿足小體而迷失本心，成人既已如此，何況心智理性尚未成熟的學齡稚兒呢？因此孟子主張：「學問之道無他，求其放心而已矣。」（《孟子·告子上》）吾人受教育、求學問之目的為何呢？簡而言之，就是在生活情境中找回放失的道德本心，重新確立個人的道德主體性，猶如在亂流裡挺立的中流砥柱。

國小教育現場中，相較於成人的善於掩飾，學生們良心的不安相當明顯且直接，當受教者犯錯時，教育者可藉由其表情的窘迫、肢體的侷促而觀察出其內在情緒，倘若吾人以生活經驗為學習情境，培養受教者對於良心之安與不安的敏感度，讓本心的震動更容易發生，<sup>24</sup>使其面對抉擇時更加警醒於遵循道德良知的指引、避開小體形軀慾望的誘惑，這就是涵養道德本心的開端。

---

<sup>22</sup>《孟子·告子上》曰：「惻隱之心，人皆有之；羞惡之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。惻隱之心，仁也；羞惡之心，義也；恭敬之心，禮也；是非之心，智也。仁義禮智，非由外鑠我也，我固有之也。」

<sup>23</sup>《孟子·盡心上》曰：「人之所不學而能者，其良能也。所不慮而知者，其良知也。孩提之童，無不知愛其親也；及其長也，無不知敬其兄也。親親，仁也；敬長，義也。無他，達之天下也。」

<sup>24</sup>蔡仁厚先生認為：「『求放心』實在只是一種「逆覺」工夫，使放溺的本心返回來覺它自己。這逆覺彷彿是一種震動——一種不安於隨物放失，不忍於隨欲陷落，而倏然從夢中驚醒似的震動。這震動其實還是一種警覺，是本心自己的警悟，自己的覺醒。」蔡仁厚著：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁251。

孟子云：「故苟得其養，無物不長；苟失其養，無物不消。孔子曰：『操則存，舍則亡；出入無時，莫知其鄉。』惟心之謂與！」（《孟子·告子上》）學齡的受教者雖則心智理性未達成熟，無法如成人般以周密的思考判斷是非對錯，然而，其心靈卻比成人單純直接，其道德本心容易朗照，當學生出現非禮義的念頭或言行，猶如雲霧暫時遮蔽太陽，然而這些不對的念頭與行為是違反學生的良心、會造成其不安的矛盾痛苦，只要師長即時循循善誘，可令其省悟而撥雲見日；但是，倘若師長因其年紀稚小而輕忽其非禮義的念頭言行，甚至師長本身做了不當的示範，讓學生誤解非禮義的念頭行為可被准許，原本偶然發生的非禮不義一再出現，它們便會形成一種行為慣性，遮蔽的雲霧越發濃厚不退，本心的光芒逐漸被掩蓋而看似蕩然無存，日積月累之下，孩子如何存養道德本心？他們將會陷入良知善性與誘惑欲望的無止盡交戰中。

道德本心的作用是永不止息，從吾人做錯事的內心矛盾和自我批判便可得知，當學生發生行為偏差或情緒失控時，教育者必須相信其內在有一股反省的力量，那是道德良知正在發揮作用，即使不易察覺，教師仍應捕捉受教者良心剎那的呈現，趁勢鼓勵其反省自覺，啟發這股向善的力量，持續道德本心的彰顯。例如，當學生被同儕以言語激怒而暴力相向，假如教師無法控制憤怒的情緒而施行嚴懲，學生內心那一點的後悔自責極可能被自身憤怒情緒所淹沒，如此不僅無助於學生的行為改善，甚至令學生對教師產生排拒心態而言行更加變本加厲。

面對孩子的情緒失控，教師首先不是批判指責學生，相反的，教師應先警覺自己的情緒，覺察本心面對情緒時的安與不安，當本心良知能安，教師即能穿越本能感情的陷阱，以道德覺情處理學生的行為問題，撥除個人的情緒雲霧，以內在的良知做出理性的判斷，以內在的良能做出適當的行為抉擇，這時，教師的態度是溝通的、勸導的，而非強制的、批判的；方式是啟發的、指引的，而非懲罰的、命令的；與學生的互動是平等的、感情的，而非對立的、尊卑的。如此循序漸進的處理過程，師生雙方的情緒不會波瀾起伏，在信任的關係中，學生方能感受到教師的關注與愛，

方能接受其引導勸誘，經由內省而發出良心的力量，進而覺知其所當為所不當為，做好情緒管理、修正偏差言行。

## 二、義利關係的明辨

除了「道德本心的涵養」，當學生內在的良知良能有了初步的自覺之後，教學者必須引導其持守良心，並且以此自覺為起點，開展進一步的工夫，筆者認為「義利關係的明辨」即是進一步的實踐方式，「道德本心的涵養」是主動的時時對內的自省其存心是否真誠，「義利關係的明辨」則是主動對外權衡為人處世是否恰當。孟子曰：「大人者，言不必信，行不必果；惟義所在。」（《孟子·離婁下》）在世俗道德觀念中，「信守承諾」、「有始有終」是值得稱許的道德表現，然而，孟子認為有悖於義時，此行為已失去道德價值。

國小教學環境中，班級之間難以避免競爭或比賽，教學者必須自省內心的動機純正與否？是否符合義與道？當教學者誠心朗現時，即可引導受教者對於競爭保有正向的心態，而非造成班級之間的仇恨情緒與惡性競爭。另外，團體生活中，當學生知道他人的不當言行，有時被迫要求保密，或者自認應該「情義相挺」，他們會做出遵守愚信、力保朋友的錯誤決定，不僅因為隱瞞而導致事態越發嚴重，甚至可能淪為幫兇而誤觸法網。孟子提醒吾人皆可經由道德心性的自覺而決定「為」或「不為」，「義」就是行為指標，首先辨明事情的正當性與否，接著，堅持走「行仁義」之道，甚至不惜舍生取義。教學者可以設計兩難情境，或者以教學現場發生的狀況為例，讓受教者在紙上分別寫出「做」與「不做」的理由，經由寫作過程使受教者整理思緒，再藉由閱讀自己的紀錄文件對情境做出權衡，以寫作方式達到省思的目的。教師可進一步引導學生覺察：當承諾違背良心的聲音，當正在進行的事情引起內在的不安時，應該堅持錯誤的決定，或者為了本心善性的彰顯而懸韉勒馬？教育者可啟發學生體認：當言行無法為實現良心的意願服務，甚至違反其意願而造成衝突，這些言行已無存在的價值，更毋須繼續貫徹執行。教學者可善用各種機會教育，

訓練受教者面對生活中的各種誘惑、同儕相處的諸多問題時，能主動反省自己良心的安與不安，並透過利義之辨使道德本心能持續發揮作用，讓良心能持守而不放失。

### 三、道德勇氣的鼓盪

另外，筆者認為「道德勇氣的鼓盪」是孟子思想的道德教育中不可或缺的環節。孟子曾以曾子為例，提出何謂「勇」：「昔者曾子謂子襄曰：『子好勇乎？吾嘗聞大勇於夫子矣：自反而不縮，雖褐寬博，吾不憚焉？自反而縮，雖千萬人，吾往矣！』」（《孟子·公孫丑上》）曾昭旭先生對此段文獻有相當深入的闡釋：

道德生命則不然，他是要與己所接觸的外界（不是整個客觀世界，而是與我相關涉的外界）通流，一體考慮的。所以於外界有虧，己心便不能安，必要衡量得宜，兩皆得直，然後心才安。心安理直了，便眼前有千艱萬難，也只是就此做去，心中總知道順理而行，畢竟是向成就處、通流處進一步，而不可斤斤已眼前的得失利鈍來計較。<sup>25</sup>

當學生對內省悟本心、對外權衡得宜、心安理直之際，接下來便是如何鼓動「雖千萬人，吾往矣！」的勇氣和毅力。團體生活中，經常有教師無法掌握的管理死角，這些死角便是校園霸凌事件、學生違規行為的溫床，霸凌者明白該行為必定受到嚴懲，勢必恐嚇被霸凌者三緘其口、對師長極力隱瞞，被霸凌者即使渴望教師或長輩的協助，卻又擔心霸凌者挾怨報復，此時，假使同儕們為了自保而「自掃門前雪」，對於身旁的霸凌事件視若無睹，往往更助長偏差行為的產生。

教育者囿於時間、精力有限，無法即時掌握教學環境中一切狀況，所以，教師不應該是維持學生行為規矩的唯一執法者，否則，學生反而學會「陽奉陰違」、「教師面前做一套、教師背後另一套」，進而影響其品格的發展。

---

<sup>25</sup>王邦雄、曾昭旭、楊祖漢合著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年），頁232。

當違規行為或情緒失控發生時，吾人應該激發學生的道德勇氣，形成團體內部的自治管理，唯有激發學生「見義勇為」的勇氣，從少數學生開始，進而影響到多數學生，在團體中形成正向的道德力量，方能杜絕許多發生於校園管理死角的不當事件。

關於道德勇氣的激發，孟子如何明示吾人呢？其曰：「其為氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間。其為氣也，配義與道；無是，餒也。是集義所生者，非義襲而取之也；行有不慊於心，則餒矣。」（《孟子·公孫丑上》）首先，吾人必須釐清孟子之氣的意涵為何？在人的身上，氣指的是人的習氣才性與形軀慾念；<sup>26</sup>氣是吾人的生命力；<sup>27</sup>在心與氣的論述中，相當與「大體」與「小體」的關係；<sup>28</sup>然而，孟子認為吾人可在此自然生命的氣上開展出道德實踐的力量，黃俊傑先生闡釋：「孟子發展出他的『養氣』之說，並且進一步地推演出『氣』是『集義』所生的，此時，『氣』的涵義已從自然的生理血氣轉化為具有道德意涵的道德義理之氣，所以孟子稱之為『浩然之氣。』」<sup>29</sup>筆者認為今日的教學環境中，教師面對學生層出不窮的問題時，並非使用各種「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的獎懲方式或外在技巧，而是回到學生內在「浩然之氣」的養成。蔡仁厚先生認為：「『養氣』，則是涵養道德的勇氣，樹立中心的自信，以期任天下之重而無所疑懼。」<sup>30</sup>這股道德的勇氣、這份中心的自信才是學生帶得走的能力，才是支持他們穿越生命困境的重要力量。

「浩然之氣」如何培養呢？「反身而誠」是養成浩然之氣的關鍵。<sup>31</sup>學生常憑著一時衝動的血氣或自以為是的義氣，做出錯誤的決定而後悔莫及，教師可引導其通過本心良知的反省自覺，覺察心思意念是否隱曲？有無偏蔽？是否疑懼？覺察內心的安與不安，持有那份坦然而無所愧怍、理直氣壯而無所餒的道德勇氣，本著源於內在的真實自信而發展出舍我其誰的氣概，如此「以理生氣」方可謂之「浩然」。

<sup>26</sup>參見牟宗三：《心體與性體·第一冊·綜論部》（臺北：正中書局，1968年），頁508-510。

<sup>27</sup>參見蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁268。

<sup>28</sup>參見李明輝：《孟子重探》（臺北：聯經出版公司，2001年），頁9。

<sup>29</sup>黃俊傑：《孟子》（臺北：東大圖書公司，1993年），頁63。

<sup>30</sup>蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁267。

<sup>31</sup>參見蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年），頁267。

然而，這樣的養成並非有立竿見影之效，教師需要給予不斷的支持鼓勵、正向回饋，方可逐漸顯露成效。教學者可藉由情境模擬方式，以角色扮演和案例討論為內容，引導受教者們以當事人或旁觀者的不同角度，檢視相異於己的觀點或情緒，覺察過程是否符合內心的義、良心的聲音，並且透過團體對話與討論方式，激發團體的道德意識、凝聚班級的道德勇氣。班級學生中，當學生隨著內在的道德本心，做出一次正確的決定，表現內心本有之義，不畏輿論壓力而行其所當行時，其已做了一次「集義」功夫，教師可以其為例而適時鼓舞其他學生，引導他們在一個坦然安全、不相互批判的學習環境中，養成當今最缺乏、個人最需要的道德勇氣。

所以，唯有激發同儕的道德勇氣，不當行為一旦萌芽，同儕們代替教師立即加以提醒、勸阻，方能防患於未然，營造一個友善安全的學習環境。筆者認為以孟子思想推行道德教育，能夠培養學生面對困難情境與抉擇時刻，應該以什麼作為判斷的依據。以人之本心善性為礎石，將自然生理的血氣情緒轉化為具有價值意涵的浩然之氣，此為孟子情緒管理思想之貢獻，將情緒管理從心理層次提升到道德價值層次。

孟子思想一再啟發吾人經由本心之發見覺察，逆轉原本放縱於形軀慾望的虛假生命，找回真實的自我。現今追逐績效、重視功利的教育狂潮中，只教學子們知識與技巧，卻嚴重忽視探討內在價值和生命意義的思想。其實，知識的傳授只是學習的一部份，即使資賦優異的天才，誰能保證他的未來必定順遂圓滿？無法融入同儕團體而被排擠孤立、好友的背叛出賣、工作與生活目標的茫然、與親密伴侶的疏離、教養子女的手足無措……等，人生有太多問題無法在教科書上獲得解答，生命有太多困境無法以高分尋覓解脫，倘若無法走過這些人生難關而深陷其中，吾人的生命將是何等痛苦黯淡？

孟子云：「居天下之廣居，立天下之正位，行天下之大道；得志與民由之，不得志獨行其道；富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈；此之謂大丈夫！」（《孟子·滕文公下》）筆者以為經由孟子思想的道德教育，學生面對自己和他人情緒、生活週

遭的大小事件、人生徬徨的十字路口時，方能懂得向內覺察自己的道德本心，傾聽良知良能的聲音，發現能讓自己心安的方向，做出符合義的「當為」抉擇，挺立內在道德主體、肯定自我的價值，充塞內心的浩然正氣將使他們衝破各種憂慮和顧忌、他人的輿論評價，不受任何外在力量所牽引，權衡義與利之後走出自己的正道。當吾人擁有這般工夫修養，方能禁得起社會現實的考驗、承擔挫折與失敗，成就堅毅不為動搖的品格，成為「雖千萬人，吾往矣！」、「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」的大丈夫！在價值模糊的今日，這種「成就人」的教育、「生命的學問」的教導應該是學子們最迫切需要的良藥方針。

### 第三節 對校園倫理的啟示

近年來，我國積極推動教育政策的改革，期望透過教育鬆綁而揚棄中央集權式的思想統一，進而鼓勵不同文化融入、民間資源投入教育之中，創造多元發展的彈性空間；政府藉由推動十二年國民教育、暢通升學管道，保障學生學習權與父母教育權；為了落實因材施教與有教無類之理念，鼓勵學校發展適性適才教育以帶好每個學生，包括推動學校自主經營、學校本位課程、多元入學方案……等諸多政策，<sup>32</sup>學校教育向來是改革的核心標的，為了因應種種新思潮與新理念，學校組織文化面臨相當大的衝擊與轉變，因為政策的改革而產生許多模糊與不確定性，進而造成教師的情緒困擾與工作壓力，如上文所述，依據台北市教師會公佈的「台北市教師憂鬱傾向」調查統計，教師壓力來源中有六成來自「教育政策」。筆者將在本節論述教學者面對當前國小教學環境的倫理困境，例如，行政單位與教學者、行政單位彼此之間等問題，孟子思想如何成為教學者調整適應的道德基礎，並提供突破困境、開

---

<sup>32</sup>謝文全先生將近年來教育政策之改革訴求與施政主軸，綜合整理如右：一、教育鬆綁促進多元化。二、保障學習權及父母教育權。三、發展適性適才教育帶好每位學生。四、暢通升學管道。五、加強教師的專業自主。六、提升教育品質。七、建立終身學習社會。八、強化台灣主體性。九、推動教育國際化。十、確保社會公平正義。十一、營造友善與永續校園。參見謝文全：《教育行政學》（臺北：高等教育文化，2008年），頁483-485。

創新局面的實踐方式。

首先，論及校園倫理，學校行政倫理是不可缺少的一環，蔡進雄先生主張學校行政倫理之意涵是指學校行政人員在行政作為與決策時，能夠納入倫理考量、遵循倫理規範，展現正當且適宜的行為、積極盡責且創新的態度，為受教者謀求最大的福祉，以求教育目標的達成。<sup>33</sup>謝文全先生認為教育是一種道德事業（moral enterprises），學校是一種道德機構（moral institution），因此，學校行政倫理指的是教育行政人員在執行專業與事務過程中應遵守的道德規範。<sup>34</sup>然而，當教育行政倫理的精神落實於教育現場時，倘若缺乏源自於吾人內在的道德本心指引，倫理規範變成一種外在的限制與約束，甚至淪落為上級脅迫、宰制下屬的工具，其不但無法促進團體的積極、創新態度，反而造成人員之間的對立與分化。當前國小教學環境中，學校行政人員擁有對於人事物的主導權、分配權與決定權，例如，教師職務決定過程的不公開、分配的不公平，與校長或主任意見不合、作業批改查閱的審核標準、學生或家長的意見處理……等，<sup>35</sup>行政人員推動學校活動與行政事務中，因其立場與觀點相異於教師，經常令後者陷入自身權益和團隊利益的兩難困境中。

## 一、惟義所在

當學校行政以效率為主要訴求而領導教學，視教學者與受教者為績效工具，為了層出不窮的評鑑和考核，衍生的繁多任務必須由教師們共同承擔，除了「傳道、

---

<sup>33</sup>參見蔡進雄：〈學校行政倫理的多面向思維：兼論行政倫理的兩難困境〉，《教育研究月刊》第 159 期（2007 年 7 月），頁 70。

<sup>34</sup>謝文全先生進一步將教育行政人員涉及的倫理層面歸納成四個面向：一、專業倫理：亦可稱為教育倫理，如以學生為學習主體，所有行動與決策的根本價值在於學生福祉的考量，確保學生學習權益，維護教師的專業自主權……等。二、正義倫理：教育行政人員之作為必須符合社會與教育上的正義，例如遵守法律和道德規範、力行誠信公平原則……等。三、關懷倫理：教育行政人員的作為必須關照師生及相關人員的人性與需求……等。四、批判倫理：教育行政人員必須發揮道德勇氣，對於不公不義加以批判、仗義直言、力促改善……等。參見謝文全：《教育行政學》（臺北：高等教育文化，2008 年），頁 543-544。

<sup>35</sup>許慶泉先生在其個案研究中，將學校行政人員所面臨的倫理困境歸納為十四要點，包括問題教師職務安排、學生編班問題、設備與事務之職權內容難分、與主管之意見不同、對於政策的認知相異、作業批改查閱、學生秩序和安全的掌控、校長命令的模稜兩可、學生意見處理、家暴學生的輔導、行政團隊的聲譽、事務採購、工友管理和帳目清查。參見許慶泉：《國民小學學校行政人員倫理困境與倫理決定之個案研究》（國立臺中教育大學國民教育研究所碩士論文，2006 年）。



授業、解惑」本務之外，這些行政工作經常耗費教學者相當的時間與精神，即使明知其與教學無關，教師們在團隊和諧氣氛的考量與同儕輿論的壓力下，往往無法憑其意願選擇是否參與。當學校行政忽略對教學者的尊重，缺乏決策的說明與成員參與意見的過程，教師職務的決定缺乏溝通與公開，教學者發現自身的行政業務多於他人，或者組織成員彼此推卸任務，教師內心對於公平正義之失望而產生的憤怒不平，假使無法調適，長期下來必定影響其工作表現、人際關係，甚至導致其身心失衡等不良效應。身陷課程教學、學生輔導管教與行政業務多重壓力之中，身兼數職的教師實在難以扮演好個人在團隊中的角色，並且兼顧良性的人際互動和行政倫理。

面對行政諸多要求與命令、職務決定與分配不公時，吾人應如何應對或自處呢？孟子曰：「大人者，言不必信，行不必果；惟義所在。」（《孟子·離婁下》）又曰：「夫義，路也；禮，門也。惟君子能由是路，出入是門也。」（《孟子·萬章下》）假使吾人遵守「信守承諾」、「有始有終」等倫理規範，只是為了達到他人的要求，或者避免自己變成「害群之馬」，這些缺乏道德醒覺的行為只是表面工夫、早已喪失道德價值。孟子提醒吾人應先對內省察本心，傾聽道德良知的聲音，避免因個人情緒而一時衝動，造成教學者與行政人員的衝突對立，當吾人的四端之心顯現時，從惻隱之心、羞惡之心、恭敬之心、是非之心而生的道德情感，肯定自己本有的仁義禮智之善性，並讓道德情感成為動力引導吾人在困境中實踐道德行為，進而對外權衡得宜，以符合義的行為展現最大的誠意，以誠懇尊重的態度進行溝通，表明自己對於工作有所取捨並非逃避責任、好逸惡勞，而是能力有所侷限，當吾人明白：義是人與人之間相互交通的正途，覺察心安於自己的決定時，即可順理而行、盡力而為，不再因外在評價或自信缺乏而猶豫痛苦。

## 二、反身而誠

當前學校行政倫理主張個體的自主選擇，在長官、家長與社區的期待下，教學者之間容易演變成循環性的惡質競爭，而非真誠的合作關係，班級之間以競爭追求

更好的表現，教學者之間彼此防備、猜忌比較，無法形成互助合作、經驗分享的組織文化，如此一來，教學者經常以「為學生好」而對受教者提出各種要求，然而，假使教學者未能省覺自己的動機是否保持良善，容易視受教者的表現為個人的成就與業績，對於受教者的要求根源於教學者需要外在的肯定與回饋，學生優異的表現等同於自己的專業能力，學生的違規行為無疑是教學者的挫敗，教學者的情緒在得與失、自信與自卑之間起伏擺盪，更進而造成受教者的壓力與負面情緒。

教師必須保持身與心、個人與團體、教學與行政關係的平衡，吾人面對諸多困境而焦慮痛苦時，孟子提醒吾人：「萬物皆備於我，反身而誠，樂莫大焉。」（《孟子·盡心上》）孟子所謂「物」字可做兩種解釋，其一解為「事物之理」，每一事物之存在皆有其存在之理，儒家主張此理為道德之理，萬物存在之理皆可歸納為道德之理，而此理早已內具於吾人之本心善性之中，因此，「萬物皆備於我」可解釋為一切事物存在之理皆為吾人所本有、不需外求，所以當我面對外界種種事物時皆可以理待之、泰然處之；另外，「物」可解為存在物，關於此說法，楊祖漢先生有相當精闢的詮釋：

若將物解作存在物，則萬物皆備於我即是孔子所說的「一日克己復禮，天下歸仁焉」的「天下歸仁焉」之意，即當人呈現其仁心時，萬事萬物都在仁心的感通的範圍之內，即渾然與物同體。因仁心的感通範圍是無限的，故當人克服私欲，呈現仁心時，天地萬物都在仁心的涵融底下。<sup>36</sup>

當萬物被仁心所籠罩浸潤時，此萬物並非只是客觀的存在，而是充滿道德價值的萬物。筆者認為「事物之理」和「存在物」的解釋雖然相異，然而，兩者意涵卻可以相通，萬物存在之理為道德之理，一切道德之理皆內具我心，所以，當吾人道德本心展露時，即可直覺萬物皆在我心，並且能以仁心與之感通，呈現萬物的道德價值，使之成為真實的存在，吾人便可體會無限與永恆，因而產生莫大的喜樂，這

---

<sup>36</sup>王邦雄等著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年），頁93-94。

種具有道德價值的快樂會主導、消融小體的欲望情緒，使吾人無畏無懼於生命困境。

身處同儕競爭壓力之中，倘若吾人能以「誠」由內而外、貫通個體的動機、情緒、意念與言行，當吾人體察自身本心善性之顯露，經由集義而鼓動內在的道德勇氣時，情緒並非淪於憤怒、嫉妒，而是平和、穩定的，與他人互動的態度並非嘲諷、攻擊的，而是坦然、敞開的；以「誠」通盤考量自己的能力、對於工作的要求、他人輿論的影響以及身心的健康……等，倘若，個人的能力有限，卻顧慮外在眼光而強迫自己拼命符應大多數人的期望，如此壓力、焦慮自然尾隨而來，生命缺乏活潑彈性而容易被摧折，相反的，當吾人挺立道德主體，配「義與道」的自信油然而生，反身而誠的喜樂盈滿內心，吾人不再被外在的寵辱所傷，不再被他人的讚美或批評所影響，自然可跳脫同儕之間的猜忌嫉妒、惡性競爭，開創活潑幸福的生命境界。

### 三、反求諸己、與人為善

為了達到行政分工並促進專業化，讓行政主管得以適當掌控且指揮靈活，組織逐漸進行階層分化，<sup>37</sup>學校行政組織亦是如此，然而，組織階層化雖然有益於專業分工與掌控管理各部門，卻也容易導致上下層級之間的立場衝突、觀點歧異，阻礙成員彼此之間的互動溝通。國小教育現場中，校長、主任以其管理之立場，教學者則處於被管理的層級，當教育者與行政人員之觀點有所出入，各執己見而互不相讓，常導致協商破裂、陷入僵局，教學者夾在受教者的權益與行政人員之立場，如何找出解決之道呢？

孟子曰：「愛人不親，反其仁；治人不治，反其智；禮人不答，反其敬。行有不得者，皆反求諸己；其身正，而天下歸之。」（《孟子·離婁下》）又云：「有人於此，其待我以橫逆，則君子必自反也：『我必不仁也，必無禮也，此物奚宜至哉？』其自反而仁矣，自反而有禮矣，其橫逆由是也。」（《孟子·離婁下》）當吾人處世為人遇

---

<sup>37</sup>關於組織階層（organizational hierarchy）分化又稱為垂直分化（vertical differentiation），是組織在管理上的分工，組織分化成上下若干層級，彼此構成主從關係，或者指揮與服從的關係，以利於對成員及部門的指揮與協調，進而達到組織的目的。參見謝文全：《教育行政學》（臺北：高等教育文化，2008年），頁131。

到挫折，例如，對他人付出關愛，他人卻不領情，以禮待人卻得不到以禮回報，吾人可以想見充斥於內心的憤慨、怒氣與不滿，倘若君子面臨這般處境，該如何應對呢？孟子提醒吾人：「行有不得者，皆反求諸己。」他人是一面鏡子，吾人可藉之檢視自身的動機、存心，例如，我是真心誠意關愛他人，或者利用對方證明自身的優越和價值？我是真心誠意尊敬對方，或者流於表面的禮貌相待？當吾人自認已盡心盡力，質疑為何被他人辜負、遭旁人阻撓時，應該先自省動機之純正與否、有無符應道德良知、展現之言行有無適宜。與他人交流溝通之所以遇有障礙、橫逆，大抵因吾人心中先有隔閡、本心善性有所遮蔽所致，倘若吾人時時自覺以本心善性與人應對，必能引發他人同樣之心而回報，所以，吾人遭逢挫敗之際，且莫急於怪罪他人、認為行政主管故意挑剔、同儕陷害抹黑，應該學習君子一反求諸己才是最積極的實踐方式，假使吾人已誠心自省、有過則改，然而與他人相處之困境仍存時，孟子認為：「自反而忠矣，其橫逆由是也；君子曰：『此亦妄人也已矣！如此，則與禽獸奚擇哉？於禽獸，又何難焉？』（《孟子·離婁下》）吾人以道德本心檢視己身，既已無過，便可坦然接受此橫逆，對方的良知良能已放失而缺乏道德自覺的能力，吾人面對如此無異於禽獸之生命，何須責備、怪罪之呢？反而吾人應繼續擴充道德本心之力量，以期影響、感化對方。

團隊組織中，常發生成員之立場不同導致彼此觀點相異，甚至彼此攻訐、互不相讓，在教育環境裡，不僅造成團隊的分裂、成員的互鬥，更可能嚴重影響校務運作、損害受教者的學習權益。孟子以「與人為善」之修養工夫化解人與人之間的歧異，其云：

子路，人告之以有過則喜；禹聞善言則拜。大舜有大焉：善與人同，舍己從人，樂取於人以為善；自耕稼陶漁，以至為帝，無非取於人者。取諸人以為善，是與人為善者也。故君子莫大乎與人為善。（《孟子·公孫丑上》）

吾人皆有各自的習性、脾氣與成見，如何化除消融這些障礙呢？孟子提醒吾人先反躬自省，撥去習性、脾氣與成見所形成的雲霧，朗現本性良心的日耀光芒，讓道德覺情汨汨流出，以浸潤吾人所面對的一相異的成見、不同的立場，此時，吾人自然而然會放下自己的成見與立場，誠心誠意肯定對方之價值、成全他人之觀點，秉持良心去關愛潤澤他人，以道德本心去成就他人，如此，上級與下屬的分立消失了，爭執歧見消融了，筆者認為孟子之「與人為善」修養工夫方能真正解決組織階層化的各種缺失。

身處教育第一線的教師常有多重角色衝突、心理壓力與工作負荷大，其情緒不僅影響其教學行為與效能，更與其身心健康和人際關係有密切不可分的關係，經由對於孟子文獻的探討與理解，吾人可藉由君子之言行獲得處世的智慧。聖人也有情緒，然而，聖人不會讓自己執著於情緒、深陷形軀欲望而無法自拔，聖人能以道德覺情超越我執的本能感情，將小體導向大體之道，以道德昇華吾人的情緒欲望，經此轉化後，情緒自然保持平和、穩定，態度自然不急不徐、溫暖關懷。孟子曰：「君子所以異於人者，以其存心也。君子以仁存心，以禮存心；仁者愛人，有禮者敬人。愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」（《孟子·離婁下》）孟子提醒我們經由內觀、體證自我的道德主體，找到真實美好的自我，並加以擴充、實現、完成，使良知良能之展現更加充暢，人格之獨立自由、人際之愛敬互通皆可實現，生命的一切喜樂、美好和神聖將不再是應然，而是實然。

經由孟子思想的啟發、修養工夫之探討，教學者得以在生活場域中付諸實踐、存養心性，以道德的正向情感主導感官的負面情緒，不僅彰顯個體的良心善性、圓滿吾人的德性生命，更能提供學生良性的情緒管理示範，讓成德之教在其心靈中萌長生機。

## 第四章 結論

教師肩負著教育改革成敗和教學成效優劣之關鍵責任，身處多元開放的後現代社會，其面臨教育政策模糊、師者地位低落、學生態度問題、家長高度干預，以及工作負荷高的各種挑戰，諸多角色衝突之下的施教者必須承受巨大的壓力，因此，情緒管理與調適的智慧是現代教師必須掌握的關鍵能力，教學者若能妥善管理並適切表達自身情緒，不僅可促進個人身心平衡，對於團隊中之人際互動大有助益，其專業表現與教學成效亦可提升，更易於建立與受教者之良性關係，並對受教者產生潛移默化之示範作用，故筆者以情緒管理為研究面向之一。

當代情緒學說從生理變化、行為、認知、精神分析等科學角度，系統化的探討情緒之定義、特性、類別、成因等面向，以此為基礎發展各種情緒管理理論與策略，然而，生活經驗中，當吾人情緒已失控、理性被淹沒，再完整的理論、再詳細的操作步驟皆無用武之地，筆者不禁疑惑：當代情緒管理理論之盲點何在？其真能落實於吾人生活？進而協助吾人走出情緒煎熬、走向生命的良善美滿？

相較於當代學說以情緒為研究焦點，儒釋道思想則以更整全宏觀的面向－實現人生之圓滿為標的，引導吾人在生活中落實心性情欲的處置，穿越生命的苦痛困頓、提振德性修養的境界。不同於釋道兩家，儒家主張以積極的道德實踐面對吾人之情意課題，儒家以孔子為開端，其主張「仁」是諸德之源，吾人唯有回歸本有之仁心，自發自覺的實踐道德行為，方可成就吾人之真實生命。孟子繼承孔子之仁學思想，並創建心性之學的義理架構，其主張吾人能以道德生命的涵養導引自身之情欲生命，將本能感情之節制與變化視為道德修養的重要環節，故本篇論文以孟子思想為研究對象，期望藉由孟子之經典文獻、修養工夫與人格示範等，發覺其處理情意課題之實踐智慧，進而對當代情緒管理學說有所啟發與貢獻。

首先，吾人必須釐清情緒之意涵，藉由當代情緒學說之探討，筆者試圖歸納情緒的各種層面，綜合國內外學者之見解後，筆者認為學者們大多從生理行為、

心理狀態，認知思想等層面，對情緒進行剖析與研究。《孟子》文獻中「情」字出現次數雖少，身為儒家代表人物之一的孟子不可能忽略性情教化的課題，由此可知，孟子應以其它言說名相加以替代。孟子思想中，「情」之意涵為何呢？首先，依據上文所述，陳德和先生認為孟子之情依其來源可區分為二，一則發自吾人本心善性之「本心覺情」，道德為其內涵，亦可稱之「道德情緒」；另一則源自吾人本能感官之「本能感情」，感官情欲為其內涵，故可稱之「感官情緒」，孟子並非否定貶抑後者，而是主張以道德情緒之擴充進而調和感官情緒。再者，筆者從「道德情緒」和「感官情緒」根源之觀點，分別論述「性與命」、「大體與小體」和「心與氣」以突顯孟子關於情之創見。一、性與命：孟子以口體耳目感官之欲求為「命」，取其命運命限之義，因感官欲求不可無限妄求而必須加以限制，另外，物欲滿足必須求之於外，必然遭遇現實條件的侷限；孟子主張性是吾人之本性善性，亦即內在道德性，並非自然之性，而是仁義禮智之性，是吾人道德實踐之主體。二、大體與小體：孟子以小體指稱口腹感官之欲，以大體表示道德本心，其藉由大與小強調前者為從、後者為主。三、心與氣：孟子思想中，心即是本心、仁心，是吾人的生命主體、仁義禮智諸德之端，是一切道德價值之根源，實踐道德行為之動力來源；氣指的是生理的形軀欲念。從「性、大體、心」而發的道德情緒，以及「命、小體、氣」而出的感官情緒皆包含於孟子之情的思想中，在吾人現實生活裡兩者缺一不可，唯有以理導情、彼此合一，方能達到人生圓滿的境界。

筆者整理國內學者專家對於情緒管理之詮釋與主張後，認為情緒管理之意涵可區分為三個層面：情緒覺察、情緒表達與情緒調整，個體隨時覺察自我情緒、正確理解他人的情緒，並根據所處的情境而選擇適當合宜的表達方式，以合理、建設性的調整控制自我與他人的情緒，達到情緒轉化、身心平衡、人際關係正向發展與自我實現，當代情緒管理所採取的觀點、策略大多以生理、心理和行為面向為基礎，其主張吾人情緒失控將造成個體或他人利益之損害，妥善管理情緒可

創造自身或團體之利益，筆者認為如此以功利主義為精神之情緒管理，其策略技巧是外加而非發自內心，當代情緒管理之困境在於無法內化形塑理想人格，進而達到生命之圓融。然而，孟子之情緒管理思想則著眼於人心之教化、善性之顯發，將吾人的情意問題和情慾生命提昇到「成德之教」之實踐智慧中，亦即以道德實踐做為情緒管理之進路，透過功夫修養使吾人之本心善性得以彰顯，先以理（性、大體、心）御情（命、小體、氣），節制吾人形軀欲求之力，避免後者凌駕前者，導致吾人之生命淪陷於追逐欲望的痛苦深淵，然後依循本心指引而轉化吾人之情緒，使情緒內涵盈滿道德價值，驅使吾人實踐道德行為，如此便可突破當代情緒管理之瓶頸，達到情感、人格與道德合一的理想境界。

本篇論文研究課題以當前國小教學為例，探討教學者在多元價值為主流的思潮中，身處教育政策模糊、家長與學生態度問題、教學與行政事務繁重等層層壓力中，孟子思想之實踐智慧如何引導吾人面對並走出生命之困境、活出生命的真正價值，並進而完成人立己立之教化責任。首先，筆者從教師的教學活動之層面，探討孟子情緒管理思想如何落實於其中。第一、求其放心：壓力與情緒之所以造成痛苦傷害、變成吾人的生命困境，最根源的問題來自「放其心而不知求」，孟子提醒吾人「求其放心」為人生修養之關鍵，以此可突破生命的惡性循環。放失之本心如何求得呢？吾人可從內觀、自省開始，警覺己心是道德善性之顯露，或者沉溺於感官情緒中，教學者必須時時覺察自己本心之不安不忍，讓其逆覺之震動即時阻止教學者因一時情緒而做出錯誤的詮釋與決定，以免造成受教者無法彌補之傷害。教學者若能尋回本心，以仁義之心與人應對、道德覺情與人感應，不僅展現個人之德性生命，更以自身人格之示範感化受教者、啟發他人，體現師者之價值。第二、養心：吾人如何讓本心善性之道德光芒日漸明亮，避免本能情緒、感官欲望反客為主？孟子主張吾人必須做到「養心」的修養工夫，其中，筆者以為「寡欲」與「存養平旦之氣」是相當具體的實踐方式，前者是減少自身被感官欲望主宰之機率，削弱小體蒙蔽吾人大體之力量；後者則是保有與外物隔絕而得



以澄清的本心良心，存養其仁義力量以面對生活中的諸多課題。第三、擴充四端：承受各種壓力與評價的教學者，筆者認為「擴充四端」是積極面對的情緒管理良策。吾人除了「求其放心」、「養心」，接著便是努力在生活中實踐道德行為，以道德覺情充盡吾人之心，讓仁義禮智四端之心成為吾人生命的主宰。

再者，國小教學環境中，班級經營通常是教學者最大的考驗與挫敗，其涵蓋常規管理、教學成效、親師互動等諸多面向，筆者認為受教者之人性導引、人道建立是最重要的關鍵，經由孟子道德哲學之推行正可培養受教者之道德人格，以化解其情緒失控、違規行為等問題。第一、道德本心的涵養：教學者能藉由生活經驗為學習情境，以溝通的態度、啟發的方式，在信任的關係中，引導受教者面臨情緒或抉擇時，覺察其良心的安與不安，使其警醒於道德良知的指引，避免本心被形軀欲望所蒙蔽。處理受教者的違規行為或失控情緒時，教學者必須明辨自己以何種情緒面對之，屬於小體之憤怒或指責無濟於事，惟有良心善性朗現時，教學者以己身之道德覺情對受教者動之以情，後者方能屏除防衛和抗拒，真心接受前者的勸誘引導，經由自省而培養道德本心的力量。第二、義利關係的明辨：當受教者以道德本心為立足點，接著必須學習如何對外權衡自己待人接物是否恰當。國小教學環境中，同儕文化對於受教者之影響性不可小覷，受教者為堅守朋友信義而偏離正軌是常有之事，教學者可藉由團體活動或寫作方式，協助受教者釐清思緒、內觀反省，覺察自己行為已違反良心而有不安不忍之感時，對外權衡義利關係之後，不須執著於原先錯誤的決定而應選擇符合義與道的道德行為。第三、道德勇氣的鼓盪：團體生活的管理死角常是校園問題的溫床，在教師體力能力有限、無法掌握之現實下，校園霸凌、違規行為等層出不窮，筆者認為唯有激發受教者之道德勇氣，形成團體內部的道德力量，方能為受教者營造安全溫馨的學習環境。教學者可利用情境模擬與角色扮演方式，引導受教者內在良心之震動，並進而凝聚團體之道德勇氣，當教學者發覺受教者不畏輿論壓力而表現道德勇氣時，教學者可適時給予鼓勵和支持，並鼓舞其他學生實踐「集義」工夫。

因應各項事務之順利運作，學校組織採取教學與行政分工系統，並形成內部之階層化與專業化，當行政與教學立場相異而互持己見時，教學者常陷入自身與受教者權益、團體最大利益之倫理困境中，筆者認為孟子思想可提供吾人對外權衡應對之道德基礎和實踐依據。第一、惟義所在：教學者如何兼顧受教者之學習、良性的人際互動與遵守行政倫理呢？諸多利害考量與得失計較之中，孟子認為惟有「義」才是吾人應遵行之道，教學者應屏除外在的輿論雜音，傾聽己心之良知聲音，肯定源自善性之道德覺情與言行決定，以符合義之行為、誠懇尊重之態度與對方溝通。二、反身而誠：當吾人體悟一切道德之理皆內存己心，道德本心展露時，吾人之仁心與天地萬物感通而體會無限永恆之喜樂，此道德價值之樂可純化吾人面對困境之憂慮恐懼。當教學者以「誠」貫通己身之動機、情緒、言行，與他人應對時是坦然、開敞的，反身而誠之喜樂充盈內心，教學者不再被外在的寵辱綑綁，自然可超越他人之評價與批判，活出和諧幸福的生命。三、反求諸己、與人為善：當吾人於團體生活中遭遇為人處世之挫敗，孟子提醒我們：「行有不得者，皆反求諸己。」（《孟子·離婁下》）吾人應先反省檢視自身動機和存心是否純正、符應本心？而非一味的推究怪罪他人。然而，倘若吾人已自省而心無隔閡障礙，橫逆挫敗卻依然存在，吾人則可坦然接受此「命」，視此困境為修身養性之契機、道德實踐之墊腳石。另外，組織成員各有不同習性、立場，孟子鼓勵吾人應「與人為善」，放下自己的成見並非放棄自我而委曲求全，轉換立場並非軟弱退縮、見風轉舵，面對衝突與爭執時，倘若吾人朗現本心以除去情緒、成見之遮蔽，真心誠意的關愛對方，以道德本心成就他人、肯定他人，吾人自然而然會放下原有的執著和情緒，以道德成全彼此的圓滿美好。

誠如陳德和先生所言：「人類的追求至真至善至美亦正是一種永恆的事業，此永恆事業之最恰當表現就在教育，是故教育人員之至誠無息以期參贊天之化育，乃無所逃於天之間者。」<sup>1</sup>當前教育人員面臨的諸多情緒、壓力與困境，常

---

<sup>1</sup>陳德和：《台灣教育哲學論》（臺北：文史哲出版社，2002年），頁27。

折損其教育熱誠與志向，甚至放棄身為師者應有的價值，虛度生命以求自保，孟子提醒吾人可經由反身而誠的實踐，明辨己心是陷溺於小體感官，或者遵循道德本心的聲音，在善性良心的指引中，吾人可穿越生命的情欲陷阱與情意苦痛，內心充滿道德覺情之喜樂，使個體的本能感情淨化、昇華，覺察自身與天地萬物感通而貞定自己與他人之道德價值，並進而感化他人、教化學生。筆者認為孟子情緒管理思想正可化解當代情緒管理之困境，提供吾人落實於生活之理論依據與運作良策。

## 參考文獻

### 一、古典文獻（略依年代順序排列）

（先秦）孔子：《論語》（臺北：藝文印書館，1960年），（景本）。

（先秦）孟子：《孟子》（臺北：藝文印書館，1989年），（景本）。

（漢）趙歧：《古注十三經－孟子趙注》（臺南：利大出版社，1980年）。

（漢）鄭玄：《禮記鄭注》（臺北：中華書局，1970年）。

（漢）鄭玄注，（唐）孔穎達疏：《十三經注疏·禮記注疏》（臺北：藝文印書館，1972年），（景本）。

（宋）朱熹：《四書章句集註（點校新編）》（臺北：鵝湖出版社，2003年）。

（宋）趙順孫：《四書纂疏·中庸纂疏》（臺北：文史哲出版社，1986年）。

（清）焦循：《孟子正義》（臺北：文津出版社，1988年）。

（清）戴震：《孟子字義疏證》（臺北：廣文書局，1978年）。

趙注孫爽疏《孟子注疏上》，李學勤主編：《十三經注疏》（臺北：臺灣古籍出版社，2001年），（整理本）。

### 二、當代專書（依作者姓氏筆劃順序）

方東美：《原始儒家道家哲學》（臺北：黎明文化公司，1993年）。

王玉玫：《孟子思想的生死學議題》（臺北：文史哲出版社，2006年）。

王邦雄、陳德和：《老莊與人生》（臺北：國立空中大學，2007年）。

- 王邦雄等合著：《孟子義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2007年）。
- 王邦雄：《儒道之間》（臺北：漢光文化公司，1989年）。
- 王邦雄等編著：《中國哲學史》（臺北：國立空中大學，2003年）。
- 王邦雄等編著：《論語義理疏解》（臺北：鵝湖出版社，2003年）。
- 王淑俐：《情緒管理－祝你健康快樂》（臺北：全華科技圖書公司，2005年）。
- 牟宗三、唐君毅等著：《寂寞的新儒家》（臺北：鵝湖出版社，1996年）。
- 牟宗三：《才性與玄理》（臺北：臺灣學生書局，2002年）。
- 牟宗三：《中國哲學十九講》（臺北：臺灣學生書局，2002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》（第一冊）（臺北：正中書局，1989年）。
- 牟宗三：《生命的學問》（臺北：三民書局，2004年）。
- 牟宗三：《牟宗三先生全集》（第二十七冊）（臺北：聯經出版社，2003年）。
- 牟宗三：《從陸象山到劉蕺山》（臺北：臺灣學生書局，2000年）。
- 牟宗三：《圓善論》（臺北：三民書局，1996年）。
- 牟宗三：《道德的理想主義》（臺北：臺灣學生書局，1992年）。
- 吳 怡：《中國哲學發展史》（臺北：臺灣學生書局，1984年）。
- 吳明隆：《班級經營：策略與實踐》（臺北：五南圖書出版公司，2011年）。
- 李明輝：《孟子重探》（臺北：聯經出版公司，2001年）。
- 李明輝：《康德倫理學與孟子道德思考之重建》（臺北：中研院文哲所籌備處，1994

年)。

李明輝主編：《孟子思想的哲學探討》(臺北：中研院文哲所籌備處，1995年)。

沈清松：《人我交融：自我成熟與人際關係》(臺北：書評書目出版社，1990年)。

沈清松：《追尋人生的意義：自我、社會與價值觀》(臺北：臺灣書店，1996年)。

周群振：《儒學義理通詮》(臺北：臺灣學生書局，2000年)。

唐君毅：《中國哲學原論·原性篇》(香港：新亞，1968年)。

唐君毅：《中國哲學原論·原道篇(卷一)》(臺北：臺灣學生書局，2004年)。

唐君毅：《中國哲學原論·導論篇》(臺北：臺灣學生書局，2004年)。

唐君毅：《道德自我之建立》(臺北：臺灣學生書局，2002年)。

徐復觀：《中國人性論史·先秦篇》(臺北：臺灣商務印書館，1997年)。

徐復觀：《中國思想史論集》(臺北：時報文化，1985年)。

袁保新：《老子哲學之詮釋與重建》(臺北：文津出版社，1991年)。

袁保新：《孟子三辨之學的歷史省察與現代詮釋》(臺北：文津出版社，1992年)。

高柏園：《中庸形上思想》(臺北：東大圖書公司，1991年)。

高柏園：《孟子哲學與先秦思想》(臺北：文津出版社，1996年)。

高廣孚：《教育哲學》(臺北：五南圖書公司，1995年)。

張春興：《張氏心理學辭典》(臺北：臺灣東華書局公司，1992年)。

梁韋弦：《孟子研究》(臺北：文津出版社，1993年)。

莊耀輝：《情緒管理》(臺北：新文京開發出版公司，2005年)。

- 陳大齊：《孟子待解錄》（臺北：臺灣商務印書館，1981年）。
- 陳政揚：《張載思想的哲學詮釋》（臺北：文史哲出版社，2007年）。
- 陳昭瑛：《儒家美學與經典詮釋》（臺北：臺灣大學，2005年）。
- 陳訓章：《孟子管窺》（臺北：黎明文化公司，1984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，2000年）。
- 陳德和：《台灣教育哲學論》（臺北：文史哲出版社，2002年）。
- 陳德和：《生活世界的哲思》（臺北：樂學書局，2001年）。
- 陳德和：《儒家思想的哲學詮釋》（臺北：洪葉文化事業有限公司，2002年）。
- 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》（臺北：東大圖書公司，1990年）。
- 傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》（臺北：正中書局，1998年）。
- 傅斯年：《性命古訓辨證》（臺北：新文豐出版公司，1985年）。
- 勞思光：《新編中國哲學史（第一卷）》（臺北：三民書局，2005年）。
- 勞思光：《新編中國哲學史（第二卷）》（臺北：三民書局，2001年）。
- 曾文星主編：《華人的心理與治療》（臺北：桂冠圖書公司，1996年）。
- 曾春海等著：《中國哲學概論》（臺北：五南圖書公司，2005年）。
- 馮友蘭：《中國哲學史新編（第一冊）》（北京：人民出版社，1983年）。
- 馮觀富：《情緒心理學》（臺北：心理出版社，2005年）。
- 黃俊傑：《中國孟學詮釋史論》（北京：社會科學文獻出版社，2004年）。
- 黃俊傑：《孟子》（臺北：東大圖書公司，1993年）。

- 黃俊傑：《孟學思想史論（卷一）》（臺北：中研院文哲所籌備處，1997年）。
- 黃俊傑：《孟學思想史論（卷二）》（臺北：中研院文哲所籌備處，1997年）。
- 黃惠惠：《情緒與壓力管理》（臺北：張老師文化公司，2007年）。
- 楊伯峻：《孟子譯注》（臺北：源流文化事業有限公司，1982年）。
- 楊祖漢：《當代儒學思辨錄》（臺北：鵝湖出版社，1998年）。
- 楊祖漢：《儒家心學傳統》（臺北：文津出版社，1992年）。
- 葉繼業：《孟子思想研究》（臺北：黎明文化公司，1993年）。
- 劉述先：《儒家思想與現代世界》（臺北：中研院文哲所籌備處，1997年）。
- 劉國強：《儒學的現代意義》（臺北：鵝湖出版社，2001年）。
- 劉瀚平：《儒家心性與天道》（臺北：商鼎文化公司，1996年）。
- 蔡仁厚：《中國哲學史大綱》（臺北：臺灣學生書局，1999年）。
- 蔡仁厚：《孔孟荀哲學》（臺北：臺灣學生書局，1999年）。
- 蔡仁厚：《牟宗三哲學與唐君毅哲學論》（臺北：文津出版社，1997年）。
- 蔡仁厚：《儒家心性之學論要》（臺北：文津出版社，1990年）。
- 蔡仁厚：《儒家思想的現代意義》（臺北：文津出版社，1999年）。
- 蔡秀玲、楊智馨合著：《情緒管理》（臺北：揚智文化事業，2007年）。
- 駱建人：《孟子學說體系探蹟》（臺北：文津出版社，1988年）。
- 謝文全：《教育行政學》（臺北：高等教育文化，2008年）。
- Aristotle 著，高思謙譯：《尼各馬科倫理學》（臺北：臺灣商務印書館，2006年）。



Daniel Goleman 著，張美惠譯：《EQ》（臺北：時報文化公司，1996 年）。

K. T. Strongman 著，游恆山譯：《情緒心理學》（臺北：五南圖書公司，1996 年）。

### 三、期刊論文（含總集中之論文）

丁成際：〈性命、人禽、心性—孟子的「性善說」的三個層面〉，《孔孟月刊》第 46 卷第 7 期（2008 年 4 月）。

方紫薇：〈與氣憤情緒共舞—氣憤情緒管理策略〉，《學生輔導》第 51 期（1997 年 7 月）。

王淑俐：〈教師的情緒管理與人際衝突（下）〉，《師友》第 357 期（1997 年 3 月）。

王燕華、徐柏棻：〈教師壓力重憂鬱指數高〉，聯合報，C1 版，2005 年 9 月 28 日。

朱榮智：〈孟子的不動心〉，《孔孟學刊》第 43 卷第 2 期（2004 年 10 月）。

江文慈：〈實習教師的情緒地圖：社會建構的觀點〉，《教育心理學報》36 卷 1 期（2004 年 9 月）。

牟宗三：〈《孟子》演講錄（一）〉，《鵝湖月刊》第 29 卷第 11 期（2004 年 5 月）。

牟宗三：〈《孟子》演講錄（二）〉，《鵝湖月刊》第 30 卷第 1 期（2004 年 7 月）。

牟宗三：〈《孟子》演講錄（三）〉，《鵝湖月刊》第 30 卷第 2 期（2004 年 8 月）。

牟宗三：〈《孟子》演講錄（四）〉，《鵝湖月刊》第 30 卷第 3 期（2004 年 9 月）。

牟宗三：〈先秦儒學大義〉，《鵝湖月刊第三三卷》第 2 期（2007 年 8 月）。

余治平：〈儒學之性情形而上學〉，《哲學與文化》第 353 期（2003 年 10 月）。

吳建明：〈先秦儒學「道德宗教」之內涵探析〉，《宗教哲學》第 44 期(2008 年 6 月)。

吳建明：〈孟子與《易傳》「命」論之研究〉，《宗教哲學》第 46 期(2008 年 12 月)。

吳清山、林天祐：〈教育名詞〉，《教育資料與研究》第 20 期（1998 年 1 月）。

吳清基：〈重建教育行政倫理〉，《研習資訊》第 63 期（1990 年 5 月）。

李瑞全：〈孟子哲學中「性」一詞的意義分析〉，《鵝湖學誌》第 4 期（1990 年 6 月）。

沈清松：〈情意智商與實踐智慧〉，《哲學雜誌季刊》第 19 期（1997 年 2 月）。

沈清松：〈情意發展與實踐智慧〉，《通識教育季刊》第 5 卷第 1 期(1998 年 3 月)。

周群振：〈孟子人格精神之型範〉，《鵝湖月刊》第 9 卷第 103 期（1984 年 1 月）。

周群振：〈孟子知言養氣章句集釋〉，《鵝湖月刊》第 10 卷第 1 期(1984 年 7 月)。

林子雯：〈情緒教育於師資培育課程之重要〉，《研習資訊》第 26 卷第 2 期（2009 年 4 月）。

林明地：〈重建學校領導的倫理學觀念〉，《教育政策論壇》第 2 卷第 2 期（1999 年 8 月）

林蔚芳：〈從情緒勞務的觀點談教師的人際情緒管理〉，《教育研究月刊》第 150 期（2006 年 10 月）。

邱黃海：〈論孟子修養論之系統的陳述〉，《鵝湖學誌》第 21 期（1998 年 12 月）。

柯志明：〈道德實踐與生命意義〉，《哲學與文化月刊》第 364 期（2004 年 9 月）

唐君毅：〈中國哲學研究之一新方向〉，《鵝湖月刊》第 8 卷第 85 期（1982 年 8 月）。

- 唐傳基：〈論孟子書中的勇德〉，《孔孟月刊》第 1 卷第 1 期（1962 年 9 月）。
- 孫善豪：〈對當代新儒家的實踐問題之探討（下）－牟宗三哲學中之實踐問題〉，《哲學與文化月刊》第 13 卷第 11 期（1986 年 11 月）。
- 孫善豪：〈對當代新儒家的實踐問題之探討（上）－唐君毅哲學中之實踐問題〉，《哲學與文化月刊》第 13 卷第 10 期（1986 年 10 月）。
- 徐復觀：〈研究中國思想史的方法與態度問題〉，《中國思想史論集》（臺北：臺灣學生書局，1993 年）。
- 袁保新：〈天道、性命、與歷史－孟子人性論的再詮釋〉，《哲學與文化月刊》第 22 卷第 11 期（1995 年 11 月）。
- 張學善、呂姿瑩著：〈國小教師職業倦怠與情緒智慧之相關研究〉，《國民教育研究集刊》第 14 期（2005 年 12 月）。
- 陳立驤：〈孟子知言養氣章析論〉，《鵝湖月刊》第 22 卷第 10 期（1997 年 4 月）。
- 陳政揚：〈孟子與莊子「命」論研究〉，《揭諦》第 8 期（2005 年 4 月）。
- 陳問梅：〈論儒家義利之辨〉，《中國文化月刊》第 6 期（1980 年 4 月）。
- 陳福濱：〈《孟子》的「誠」——從「善」、「動」與「覺」之義理論起〉，《哲學與文化》第 36 卷第 11 期（2009 年 11 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 2 期（2005 年 12 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）。
- 勞思光：〈對於如何理解中國哲學之探討與建議〉，《中國文哲研究集刊》創刊號

第 10 期（1991 年 3 月）。

彭高翔：〈孟子「萬物皆備於我」章釋義〉，《鵝湖月刊》第 22 卷第 10 期（1997 年 4 月）。

曾守正：〈經典、去經典、重讀經典-大學通識教育中經典教育的若干思考〉，《鵝湖月刊》第 387 期（2007 年 9 月）。

曾昭旭：〈唐君毅先生與當代新儒學〉，《鵝湖月刊》第 17 卷第 2 期（1991 年 8 月）。

曾昭旭：〈論道德理論與道德體驗〉，《鵝湖月刊》第 14 卷第 5 期（1988 年 11 月）。

黃乃瑩：〈後現代學校行政倫理及其兩難困境之解決〉，《教育研究集刊》第 50 輯第 3 期（2004 年 9 月）。

黃俊傑：〈中國經典詮釋學的特質學術座談會紀錄〉，《中國文哲研究通訊》第 10 卷第 2 期，（2000 年 6 月）。

黃俊傑：〈孟子思想中的生命觀〉，《清華學報》第 19 卷第 1 期，（1989 年 6 月）。

黃俊傑：〈當代儒家對孟子學的解釋——以唐君毅、徐復觀、牟宗三為中心〉，黃俊傑編《當代儒家對孟學的解釋》（臺北：文津出版社，1994 年）。

黃素菲：〈情緒的本質、功能及處遇〉，《學生輔導》第 51 期（1997 年 7 月）。

楊祖漢：〈心學的經典詮釋〉，《興大中文學報》第 21 期（2007 年 6 月）。

楊祖漢：〈牟宗三對「仁」的詮釋及在「倫理教育」上的涵義〉，《哲學與文化月刊》第 27 卷第 4 期（2000 年 4 月）。

楊祖漢：〈孟子「莫非命也」章略解〉，《鵝湖月刊》第 9 卷第 97 期（1983 年 7 月）。

- 楊祖漢：〈盡心與盡性〉，《鵝湖月刊》第 10 卷第 112 期（1984 年 10 月）。
- 楊瑞珠：〈情緒管理面面觀〉，《輔導通訊》第 48 期（1996 年 12 月）。
- 葉海煙：〈儒學與當代倫理教育〉，《哲學與文化》第 27 卷第 4 期（2000 年 4 月）。
- 鄔昆如：〈人性為首的教育〉，《哲學與文化月刊》第 27 卷第 4 期（2000 年 4 月）。
- 劉煥雲、張民光：〈儒家倫理思想之特色與現代社會公平正義之實踐〉，《漢學研究集刊》第 2 期（2006 年 6 月）。
- 潘小慧：〈《孟子》中的「智德」思想〉，《哲學與文化》第 29 卷第 10 期（2002 年 10 月）。
- 潘小慧：〈邁向整全的人：儒家的人觀〉，《應用心理研究》第 9 期（2001 年 10 月）。
- 蔡仁厚：〈孟子的學術批評〉，《鵝湖月刊》第 9 卷第 99 期（1983 年 9 月）。
- 蔡仁厚：〈道德上的義利之辨與經濟上的義利相成〉，《中國文化月刊》第 144 期（1991 年 10 月）。
- 蔡信安：〈論孟子的道德抉擇〉，《台大哲學論評》第 10 期（1987 年 1 月）。
- 蔡進雄：〈組織正義對學校行政領導的啟示〉，《學校行政雙月刊》第 35 期（2005 年 1 月）。
- 蔡進雄：〈論學校組織兩難管理〉，《師說》第 189 期（2005 年 12 月）。
- 蔡進雄：〈學校行政倫理的多面向思維：兼論行政倫理的兩難困境〉，《教育研究月刊》第 159 期（2007 年 7 月）。
- 鄭玉疊：〈國小教師教學情緒的問題與輔導之探討〉，《研習資訊》第 21 卷第 2 期（2004 年 4 月）。

簡良如：〈性善論的成立——《孟子·告子上》前六章人性論問題分析〉，《台大文史哲學報》第 71 期（2009 年 11 月）。

魏麗敏、洪福源：〈師生衝突與教師情緒管理〉，《教育研究月刊》第 150 期（2006 年 10 月）。

#### 四、碩博士論文（依作者姓氏筆劃順序）

何志平：《國民小學輔導人員專業倫理行為與倫理判斷傾向之研究》（國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，2000 年）。

吳少剛：《群己關係的儒學省察——以《論語》《孟子》倫理思想為中心》（南華大學哲學系碩士論文，2008 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）。

吳慧貞：《朱熹孟子學研究》（臺灣師範大學國文學系博士論文，2011 年）。

李明漢：《孟子哲學中「義」之涵義與其實踐問題之研究》（國立臺灣大學哲學研究所碩士論文，1983 年）。

沈士勛：《當代中國哲學研究方法之考察——以「基源問題研究法」為中心》（南華大學哲學系碩士論文，2008 年）。

林立武：《國民小學學校行政倫理議題之倫理決定》（國立中正大學教育學系碩士論文，2004 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，2010 年）。

林純雯：《國民中學校長道德領導之研究》（國立臺灣師範大學教育學系碩士論

文，2001年)。

金基柱：《理想的道德與道德的理想：孟子道德哲學之再構成》(東海大學哲學系博士論文，1998年)。

祝紹昌：《孟子哲學生命教育研究》(南華大學哲學系碩士論文，2006年)。

袁純正：《先秦儒學人倫德教之研究——以孔孟思想為中心》(南華大學哲學系碩士論文，2006年)。

張嫻慧：《孟子群己關係之研究》(南華大學哲學系碩士論文，2010年)。

張憲庭：《從倫理觀點探討國民小學校長道德與價值領導》(輔仁大學教育領導與發展研究所碩士論文，2003年)。

許慶泉：《國民小學學校行政人員倫理困境與倫理決定之個案研究》(國立臺中教育大學國民教育研究所碩士論文，2006年)。

陳政陽：《孟子與莊子「內聖外王」研究》(東海大學哲學系博士論文，2003年)。

陳桂瑩：《孟子義命思想在品德教育之研究》(南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2011年)。

傅寶宏：《倫理操作模式與學校行政倫理議題之研究——以中部地區國民小學為例》(靜宜大學企業管理學系碩士論文，2002年)。

黃琬婷：《國民小學校長倫理取向與教師工作滿意之相關研究》(輔仁大學教育領導與發展研究所碩士論文，2003年)。

蘇子敬：《唐君毅先生詮釋孟子學之系統研究》(中國文化大學哲學系博士論文，1997年)。

蘇彥蓁：《康德、孟子與荀子人性論比較研究》(東海大學哲學系博士論文，2011

年)。

## 五、網路資源

〈教師憂鬱傾向 近 5 成達臨界點〉，《中時電子報》，2011 年 9 月 29 日。

<http://news.chinatimes.com/>

〈殺人狂先冷血弑母 再闖校園濫射後自戕//美小學屠殺 28 死〉，《自由電子報》，

2012 年 12 月 16 日。 <http://www.libertytimes.com.tw>