

# 助人為快樂之本：積極心理學於德育教學應用上的啟示

## *Helping others - the spring of happiness: Some implications of applying positive psychology to moral education*

謝均才

香港中文大學教育行政與政策學系

### 摘要

積極心理學設計了相應的教學活動來讓學員了解和覺察助人或慈善活動的心理效應。受此啟發，九位就讀小學教育文憑德育課的學員以「助人活動的經歷與感受」為題撰寫短文。本文的分析是整理自他們的習作內容，讓廣大讀者能了解個人道德發展及對德育進行有所啟示。

### 關鍵詞

積極心理學，德育，關懷關係

### Abstract

Positive psychologists have designed relevant learning activities for students to understand the psychological effects of philanthropic or help-giving activities. Inspired by Positive Psychology, nine pre-service primary school teachers in a course on moral education composed a short essay recounting the philanthropic or help-giving activities they have participated in during the previous week and reported their feelings during and after. Based on their essays, this article analyzes their experiences and draws out the contributions of Positive Psychology to teacher education and school moral education. As such, it aims to promote a wider application of Positive Psychology to moral education.

### Keywords

positive psychology, moral education, caring relations

## 理念

德育的一項主要任務便是培養與人為善的情操。而各式各樣的助人和慈善行為也素為社會所肯認和推崇。例如以「日行一善」為美德，以「施比受更有福」為讚頌。我們也常說「助人為快樂之本」。積極心理學(Positive Psychology)學者對美好生活(good life)的實證研究也顯示人們從事助人或慈善活動時，往往比個人享樂帶來更多和更持久的正面情感(positive affect)，如滿足感和暢態(flow)等(Snyder & Lopez, 2002)。

過去心理學多半關心心理與精神疾病，忽略生命和快樂的意義，積極心理學的始創人，美國心理學家馬丁沙尼文(Martin E.P. Seligman)希望校正這種不平衡，致力於利用實證研究來帶出更多有關正向情緒、個人長處和美德的知識，幫助人們追求真實的快樂與美好的人生(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。為此，沙尼文等在研究之餘，也提出很多富有參考價值的教學活動和習作建議。其中一項是讓學員記下參與助人或慈善活動當中及之後的經歷和感受，借此來讓學員了解和覺察其中的心理效應(Seligman, 1999)。他們尤其重視敘述的方法，即由學員述說自己生活的故事，去詮釋自己的過去及個人的能動性(agency)。透過發掘和創造正面經驗，能令學員更積極地面對生活，以及過更有意義和美好的生活。

受積極心理學的啟發，我在2004年度小學教育文憑的德育課設計了相應的習作供準教師練習。該習作以一千二百字為上限，讓學員記錄過去一星期所做過的慈善或助人活動，並寫下當中及之後的經歷和感受。本文旨在匯報當中九位同學的經歷和感受，供教師教育和學校德育工作參考。他們的名字分別以英文字母代替。對於他們提供的資料謹此致謝。

## 經歷

這九位同學的助人活動種類繁多，可謂五花八門，包括向街上的乞丐布施(A, C)、在交通工具上讓座予

長者(B, C)、在地下鐵站給人家帶路(C)、當義工在街上賣旗籌款(D)、在街上捐款買旗(B, D)、當功課輔導班導師(B, E)、探訪兒童院(E)、參加了助養海外兒童計劃(B, F)、耐心聆聽別人的傾訴，作出感情的支援、安慰別人(G, H, I)、在外地遊訪時主動給陌生人拍照(H)、熱心地向路人伸出援手(H)、以及給朋友金錢以應急(I)。

## 感受與反思

寫下助人活動記錄，可以明白自己助人的動機和體會，從而更了解自己。特別是在德育方面，自省是很有效的方法。讓一個人回答「自己要成為怎樣的一個人？」以及「人生有什麼意義？」等問題，正深刻地影響著他(她)以後的行事待人。同時，也能藉此讓一個人回顧以往當關懷者和被關懷者的經歷，發掘和重新詮釋深刻的感受和體驗，以及學懂如何關愛別人。此外，回憶也提供一個機會，讓他們看得更清晰透徹，記錄助人活動也往往能給作者帶來美好的感覺，讓他們再次注視生活中的一些善行，無論它是多麼細微。

他們的習作，內容充滿可貴的體驗與反思，足供我們深入剖析助人行為的豐富元素和意涵，並對了解個人道德發展及德育的進行有所啟示。下文將就關懷關係、肯認的角色、同理心和同情心、惠人惠己、內心矛盾和掙扎幾方面來分述之。

### 1) 關懷關係

助人或慈善活動就是關懷關係的建立(Noddings, 2002)。建立關懷關係總是雙向的，一些如助養孩童的事情更需要長時間的委身，去建立兩個人的關係，尤其是親切的關係。而密切的關係反過來又能加強關懷的力量。以助養孩童為例，因為能和孩子直接聯絡，再加上其持久性，其於關懷者的影響也更強。例如當F同學收到孩子的來信，會感到興奮和感動不已！特別是那種他人真正受惠的感動，是相當直接和強烈的。

關懷關係的另一個特色就是真誠。它是「…發自內心的，是自願的，而且當我付出時，我不會計較有什麼的回報，一心只想他們能快樂，我想這就是關懷

的力量，希望他人得到幸福，而不計較回報。」(E同學)

## 2) 肯認的重要性

助人活動並不是單向的，付出者雖然不一定指望回報，可是卻期望被接受，故此接受者能否作出適當的肯認(recognition)便變得十分重要。從同學們經歷便發現遭人拒絕或誤解是十分尷尬和難堪的事，更需要付出者的耐心、敏感度(如加以解釋原委與及預先想想對方的感受，對方的可能反應及各種的環境因素)，以及勇氣(如克服擔心遭拒絕或成為眾人焦點而感到難為情或不自然)來維持。事實上，受助者的肯認，如讚許，對付出者有極大的強化(reinforcement)作用；相反，受助者若不加欣賞或感激，付出者往往感到難受或氣餒。

例如B同學當功課輔導班的義務導師，面對一群無禮貌的學生，便感到有點不開心，動搖了她再次幫忙的動機。反之，她讓座得到長者的讚許(後生女，你真有心!)，內心便感到很快樂。

## 3) 同理心和同情心

同理心(empathy)和同情心(sympathy)往往是助人活動的原動力和心理機制(Batson, Ahmad, Lishner, & Tsang, 2002)，尤其是曾經有成為「受助者」的過去，便更容易體悟「受助者」的需要。以賣旗為例，當中的兩位同學(B及D同學)便曾有當義工的經歷，也嘗過被人拒絕的滋味和苦況，故此現在每逢賣旗日都會主動捐款，一來可以做善事，二來也可以鼓勵那些義工，並成為他們繼續擔任義工的動力，可謂一舉兩得。

助人活動也會刺激起助人者設身處地或觀點置換(perspective-taking)的能力，如以讓座為例，C同學便這樣寫道：「我們也會變老，也會有需要別人幫助的時候，換一個角度去想，今天我幫助了別人，說不定那天我也需要別人的幫助呢？」

另一個例子是給車站的旅客引路，C同學雖然平時被叮囑出門時要保持警惕，提防陌生人。可是「...如果站在旅客的角度去想(In other's shoe)，在那一刻那麼徬徨無助，很需要熱心人的幫助，我想到了平

時別人對我的熱心，所以也以這種熱心來回報社會...」(C同學)

「曾經獨自旅行的我，很明白在風景區空有相機但找不到人替我拍照的難處，所以每次眼看別人有需要找人拍張照，我也會自告奮勇的上前」(H同學)

另外，E同學其中一次探訪兒童院，發現一個小女孩常常看著她，卻從不跟她談話。她努力接觸這個女孩，才了解背後的原委，就是該女孩有一個長得和E同學相似的姐姐，可是由於家庭問題而不能同住。E同學的感受是「當我聽到原因後，我的內心不禁替她難過，並且想像如果是她的話，一定十分希望擁有與家人相處的時光。」

同情心是另一種常見的情操。例如對乞丐感到很可憐和無助，故起了惻隱之心，希望他們不用捱餓(A同學)。同時，助人的動機也會產生「急人之所急」的感受，有時候更會因未能真正幫到別人或達到預期效果而感到不忍心、不暢快和無可奈何。但同情心卻不必等同於施捨，例如就助養體驗而言，F同學便這樣寫道：「我知道世界上還有很多人是需要別人幫助的，雖然我同情他們，但我不覺得自己在施捨給他們，因為我相信助養者與被助養兒童或其所在的地方是有感情聯繫的，不單是錢，還有關懷。」

助人行為也常見於對他人作情感上的支援。這可能只是「一句話、一個玩笑、一個擁抱、一個微笑或細心的聆聽...」(H同學語)。人是互動的動物，我們的情緒亦會因他人的互動而相互影響。

## 4) 惠人惠己

不少同學的助人經歷都帶來「助人為快樂之本」或「施比受更有福」的感受——這包括因為上天賜予自己幫助別人的能力，所以感到自己是幸福的、感到生命的價值，如可以改變一個人的一生、做了一樁善事便感到很愉快和舒服，或作出一些犧牲，以至一整天也感到美好和高興。做善事又可發現自己的優點，如有耐性、同情心和懂得反思。同時，這種滿足和快樂的心情是會延續下去，幹了一件善事後，又會令人愉快地再幹一件。

「最重要的是我幫助了別人以後，我自己也感到

很快樂，好像有能力幫助別人也是一種福氣。獨樂樂還是眾樂樂呢？我寧願眾樂樂……」（C同學）

D同學回憶起當年當義工賣旗的體驗是這樣的——「從事慈善活動……我想總比自己平時生活營役役，感受多一點點快樂。通過「施」，我們才能認識生命，通過「受」，我們知道人間有情充滿愛。」「我相信旗袋滿滿時那種喜悅，是那些從沒有賣過旗的人所不能感受的。因為錢袋內盛的不只是硬幣，還是路人一點點的愛……」

面對不能與家人同住的兒童院院童，E同學的感受是「回想自己能夠與家人同住、大家互相關懷，而且在我的成長過程中，常常得到家人的鼓勵和支持，相比起她，我實在是非常幸運。」可見滿溢惜福之情。

此外，助人行動也是自我價值(self-worth)的肯定，會讓人更珍惜生命。因為發現自己原來對其他人有著一定的重要性，並且也能感到有意義。這每每是一種「暖暖的感覺不禁油然而生」（A同學）、「感覺很舒服很愉快」（C同學）。即使是回憶助人經歷也帶來快樂。而成功的助人經驗更能強化助人效能(如多少能做點事)的信念。

### 5) 內心掙扎與矛盾

助人行為雖然美好，也免不了出現內心掙扎與矛盾。首先，一個根本的問題是什麼才是「助人活動」呢？H同學的反思便蠻有意思——「曾經聽過一個故事：一位小女孩看見一位老婆婆似正由左邊過馬路到右邊，於是二話不說將老婆婆帶到右邊，老婆婆卻在發脾氣，原來老婆婆剛從右邊走到左邊，只是在路邊掉了一個橙，所以才回頭看看。對於小女孩來說，那無疑是一個助人的行為，但原來老婆婆不只不感到被助，還感到不快。所以助人的行為是存在很強的主觀性的，雖然很多時候我們幫了別人，別人也會說聲謝謝，但他們真正的想法，我們實在不知道，只好『想像』自己是做對了，真的幫助了別人。我們只好推斷別人是否真正感到被助，從而去分辨那些行為是助人的行為。……評估一個行為助人與否，在於我的主觀感

覺，當我認為這個行為能夠幫助別人，不論是親身親力的去幫助或是只是情緒上的一個支援，只要我感到對方被助了，在困境中得到了一個出路，我便會視之為助人的行為。活在人與人之間互動的社會中，對於這些模糊的概念，只好依靠自己的經驗累積去分析感覺當中的互動，為一些事物作出一些定位。」

此外，現代社會人際關係較疏離，向陌生人伸出援手，也每每被報以奇異、錯愕的目光，懷疑或冷遇，令助人者心裡不太好受。但是憑著信念，H同學「仍然希望這細小的幫助或援手，能讓人與人之間的疏離感變得更小，這終得有人堅持下去的。」

行善也往往涉及其他矛盾。例如應否布施乞丐？乞丐會否利用人們的同情心騙錢？又會否「好心做壞事」呢？這其實已經觸及道德行為的本質問題，例如A同學就布施乞丐的事便這樣寫道：「我一直想是在『助人』，但媽媽卻說我『好心做壞事』，『害』了他們。她認為那班乞丐只是騙錢，即使不是，他們也只會不努力工作，在街頭行乞，利用別人的同情心而得到金錢。雖然媽媽這樣說，但我始終認為助人是隨心所欲的。我會為自己能幫助別人而開心快樂。更何況我們根本不知他們是否真的騙錢。如果付出少少的金錢就能幫助別人，我認為我們又何必吝嗇呢？」

C同學的境遇也相似，她想對殘疾的乞丐施予金錢，卻為朋友阻止，以免惹來麻煩；兼且僧多粥少，怕會為其他乞丐所纏擾。「可是我還是覺得應該在自己能力所及的時候給予別人幫助，而且如果人們習慣了冷漠，那麼社會就會變得絕情。所以我還是施予了她們金錢。」

由此可見，這是一個動態的道德決定過程。

另一個矛盾便是關懷關係的程度如何拿捏。作為基督徒的G同學的經歷是接受陌生男人傾訴他的過去後，更在毫無心理準備下被再度造訪。對這種突如其來的交往，無疑會產生焦慮和擔憂等，例如人心叵測、男女之別和心理負擔等。G同學最終也選擇向

對方表白，終止了雙方的交往。至此她仍然懷疑自己是否做錯了或做得不夠——「矛盾是在付出關懷過程中我會計算，也被在香港扭曲的人生赫塞了自己，自己所信的與自己行出來的截然不同，我覺得有點不安，有點愁。縱然有百般合理的理由，也抹不掉這顆心情。」

G同學從中得到的教訓是「這件事我學乖了，快快表明自己的立場，以免被人誤會，也避免了產生被利用的不安感覺。這都涉及一個道德的問題，勿給別人抱有過分期望，也勿給對方機會誤會以為可以取更多。若不採取一個明確堅持的態度，最終不但陷自己於網羅中，也陷別人於不義。這些都牽涉人與人之間的尊重與距離，拿位不準，很易弄壞各樣關係。」

## 參考書目

- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A., & Tsang, J. (2002). Empathy and altruism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 485-498). Oxford: Oxford University Press.
- Noddings, N. (2002). *Learning to Care and to be Cared for, Educating Moral People: A Caring Alternative to Character Education*. (pp.25-38). New York: Teachers College, Columbia University.
- Positive psychology. <http://www.positivepsychology.org>
- Seligman, M. E. P. (1999). Teaching positive psychology, *APA Monitor*, 30(7).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(5), 5-14.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002) (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

## 結語

本文分析整理學員的習作內容，旨在讓廣大讀者能了解積極心理學於教師教育和學校德育的裨益，並能進一步將積極心理學推廣至德育運用。德育和一般學科知識傳授不同，前者更重視價值的培養和陶冶，與及學習者的體驗與自省。助人或慈善活動是普遍和重要的道德經歷和體驗。以撰寫助人活動的記錄為教學活動，看來頗適合應用在德育工作上。當然，除了書寫活動外，還可以輔以討論、壁報等分享活動，以增加教學的效益。另外，也可以在原題目下附加若干導引問題，以幫助學習者（助人者）去整理自己的經歷和感受，尤其是對低年級的同學，將更為適宜。