

第一章 緒論

本論文研究旨在探討有關大學生透過個人宗教性對助人行爲可以獲得真實快樂的研究。本章主要在於論述有關本研究的動機、目的、問題意識，並針對本研究中相關的名詞加以解釋其定義。

本研究第一章論述有關本研究的動機、目的、問題意識、相關的名詞釋義等；第二章則是針對本研究的相關文獻加以探討研究；第三章是論述本研究的架構、方法與資料蒐集與分析；第四章是論述本研究的結果與討論；第五章是論述本研究的結論與建議。

第一節 研究背景與動機

筆者在學校擔任學生生活輔導工作十多年，有鑑於今日之大學生在學習、獨立（自主）、服務、助人之熱忱表現上，大異於過去的情形，大學生的生活品質並未隨著物質的提升而有更積極努力的作爲，反而是更多迷失在電腦網路的叢林、飆車或是因爲挫折包容力的降低致使身心受困、憂鬱症、人際衝突、生活無意義感…等，甚至選擇自傷、自殺來結束生命，強烈表達內在身、心的不滿意。十七年來身爲校園安全的守護者，教官生涯中有很多的功課必須勇敢面對，尤其是在大學校園，經常要面對年輕學子生活中大小不同的問題與糾紛、車禍意外事件甚或年輕生命頓然劃下句點的內在衝擊。因爲職責所在經常是學生發生重大事件時第一個到現場的人，內心的衝擊與不捨，每每讓自己感到扼腕沉重不已。因此，研究者經常思索著到底什麼可以讓這群年輕學子、國家未來的棟樑，感到人生是快樂而有意義？事實上，人類五十年來，平均收入成長兩倍，但是快樂程度卻比不上五十年前，物質豐饒後並沒有因爲優渥的生活或有錢而更快樂，反而迷失

在各種聲光色物慾的橫流中不可自拔。由於來自工作上的考驗，也激發了個人探討；**做什麼事可以讓大學生覺得很快樂？**這樣立基於關懷、有趣又具意義的議題，在蒐集資料的過程中 Seligman (2002)《Authentic Happiness》(真實的快樂)一書令我感動，印證宗教裡「施比受有福」的真諦，也下決心朝這個主題探索—原來助人之後，可以得到更多、更久的快樂，這個大發現令我雀躍不已。

原來想要一輩子快樂的秘訣，就是要去幫助別人。我如獲至寶的新發現讓我積極而快樂起來，因為探討這個主題對我、對工作、對很多人的生命是有意義的，可以透過助人讓自己覺得生命有價值，是何其的利人利己又多贏局面，尤其是在這個物質文明科技發達的時代，人與人越來越疏離、關係越來越表面化、內心的藩籬越來越高，更需要這樣的慈悲、大愛情懷注入彼此心田。我體會到人生有意義感的那種快樂就如被稱為「快樂研究之王」的威斯康辛大學心理學和精神治療學教授戴維森 (Richard Davidson) 發現的「真實的快樂」，是長效、深層的滿足，甚至可以提高人體內的免疫力。所以我們要找到真實的快樂就必須尋找能產生意義的人生經驗，而助人行為便是其中的一種。

另外，研究者想要探討的是透過個人宗教性激發利他的觀念，是否能提升大一學生助人行為的能力，並在過程中得到真實的快樂。根據蒐集的文獻資料 Emile Durkheim (1858-1917) 是最早談到宗教信仰與利他的社會互動關係的社會學家，他從宗教觀點去強調用人民利他的道德力量來整合社會。周雪惠 (1989) 強調宗教可以解除生活所產生的困惑、憂慮與挫折，並藉著對神崇拜的行為，穩定個人不安的情緒，發揮宗教行為撫慰人心的功能。而李震 (1993) 更認為宗教信仰可以抗拒邪惡、使人謙虛、心中有愛、勇於認錯、有安全感。綜合言之，宗教力量似乎有著「法力無邊」、「無遠弗屆」的影響力，因此宗教信仰對個人而言可以說是現代文明社會所需要的「強心針」、「另類療法」、「精神食糧」。研究者也觀察到；基於個人、社會上的需要，宗教團體舉辦、投入、參與慈善、公益活動

的熱絡現象，及近幾年來教育界也開始積極的重視身心靈整合的生命教育課程蓬勃發展，而這些都必須回歸到重視參與信仰層面的實質意義，而非僅止於活動，因為熱絡的參與宗教活動，不代表有信仰上的實質，同樣的，具有深度的信仰，未必一定隸屬在某一教派內，因為敬天與愛人才是信仰的實質與具體的實踐群我與神人關係（陳美琴，2001）。

因此就正如宋文里、李亦園（1988）所說的基於「感情、行為和經驗」角度出發的宗教，稱之為「個人宗教性」，研究者認為個人宗教性就是不拘形式、不拘派別的將群我與神人關係發揮到淋漓盡致而呈現在日常生活中。換句話說，孔子所說的「內聖外王」，耶穌說：「為我最小兄弟所做的，就是為我做」，或是聖經：「我喜歡仁愛勝於獻祭」—歐瑟亞書（陳美琴，2001），湯瑪斯·阿奎納斯（Thomas Aquinas, 1225-1274）將猶太基督教以「犧牲」、「愛你的鄰人」作為教義，解釋成對上帝的「友誼」，也就是無私的愛，亦即慈善是來自不可質疑的神聖秩序（朱瑞玲，1993）。在基督教義中「奉獻」、「慈悲憐憫」是一種普世價值，彰顯的就是助人為善的思想價值，也就是推廣利他的助人行為，即被視為推廣彰顯個人及團體的內在心靈神聖性的最佳寫照。

張利中（2005）能夠察覺他人受苦是一個重要的心理特質，歷史上許多聖哲人物特別能夠覺察「人間苦難」。例如：聖經中的耶穌基督、使徒保羅、佛祖釋迦牟尼，到現代的泰瑞莎修女、慈濟功德會的證嚴法師所看見的「一攤血」。由於這些「人物」特別能夠看見人間的疾苦，也因而發願救助世人，成為人類博愛世人的典範。另外在民間也有許多「小人物」在默默奉獻，如聖經中好「撒瑪利亞人」（good samaritan, 路加福音, 10:26-37）的故事。以上無論是宗教領袖抑或路人甲乙所展現出的愛與關懷都是個人宗教性的核心價值，這如張利中（2007）『「共命」，是一種「結緣」與「共享」的心態，願意與人在佛前結緣；或是分享一段天父上帝的大愛。不論是「結緣」或者是共享，都來自超越界線的一種大愛

，而非世俗、親子或者是男女貪戀的情愛，因此在「行」的過程中，總是有你有我，有「天」、「神」或是「佛」同行，是你、我、祂三者同行的旅程』，是一脈相承的以利他為基礎的宗教情操。

另外佛教「布施」的觀念，對於佛教僧團而言必須靠世俗人的捐獻與贈與來維持基本的生活，這也就是佛教中對於「我們應該關愛和同情別人」的具體實踐。另外可以作為合理化「助人規範」的理由是來自佛教的「輪迴」理論，佛教的教義告訴我們；人生世世的輪迴中都會和其他的生命體發生關聯，由於這樣的世界觀進一步的刺激了人們產生從事正面社會實踐的動機，就因為這樣也隱含了我們必須濟弱扶傾的使命。達賴喇嘛（1996）曾說過：「慈悲、愛與利他主義，不僅是宗教的品質，身為人類，甚至是動物，都需要慈悲與情感，來發展並維護自我，得到生存。」因此，研究者認為就如同佛教的觀點；快樂來自慈悲與愛，人生的終極目標是滿足喜悅與快樂。快樂來自一顆善心、慈悲心與愛。雖然不同宗教間教義基礎互異，但是每種宗教都傳達同樣的訊息：就是做個慈善的人，基於這樣的理念，如何讓身邊周圍的人藉著善念去實踐助人的行為而得到真實的快樂，是一件有意義的事，也是研究者想要探討的核心目標。

第二節 研究目的

依據上述的研究動機，本論文將分別探討真實的快樂、助人行為與個人宗教性之間的理論與相互間的關係，用人文關懷的心探討來自個人宗教性的愛心驅使的利他助人行為，做為本研究的主軸，以尋求人生真實的快樂為目的，以期將來能提供教育工作者參考，因此本研究之具體目標為：

- 一、了解大學新生個人的宗教性對助人行爲與真實快樂的關係。
- 二、了解大學新生真實的快樂的情形。
- 三、了解大學新生助人行爲的傾向。
- 四、探討大學新生個人宗教性對助人行爲的影響。
- 五、根據本研究之成果提出具體建議，做爲爾後研究宗教信仰、助人行爲與真實快樂之參考。

第三節研究問題意識

基於以上之研究目的，本研究擬探討並回答下列問題：

- (一) 大學新生擁有真實快樂的情形如何？
- (二) 大學新生助人傾向如何？
- (三) 大學新生個人宗教性、信仰成熟度，使其更快樂？
- (四) 大學新生個人宗教性、信仰成熟度，使其更樂於助人？
- (五) 大學新生利社會行爲使其更快樂？
- (六) 大學新生因個人宗教性、信仰成熟度而樂於助人，以致獲得真實的快樂？

第四節 名詞解釋

一、真實的快樂

本研究「真實的快樂」指的是 Seligman 《Authentic Happiness》（真實的快樂）所言持久性的快樂，因爲有意義的快樂，才能長久，要有滿足感（gratification），而滿足需要動用到個人的長處與美德，所以找出長處並發展它，才能得到真實的

快樂。因此滿足感必須是做了最喜歡的事後，帶來的意義和感覺，快樂的感覺才會更深層。

二、「助人行爲、利社會行爲、利他」的定義

本研究關於「助人行爲、利社會行爲與利他行爲」的定義：Eisenberg（1982）曾彙整多位學者對利社會行爲及利他主義的定義加以區分，一般以「行爲」定義者視爲廣義，而涉及「動機」者，多屬狹義，以下分別歸納說明：一、廣義的「利社會行爲」：指積極的介入，不論行爲者的動機，僅以行爲結果來判定，只要是做出對他人或群體有益或正面影響的行爲都是。例如協助、援救、分享、捐助、互惠、合作等行爲皆可稱之利社會行爲。二、狹義的「利社會行爲」：指「利他」行爲完全不要求回報，及個人利益的滿足，從動機來看，強調完全的「利他」，以考量他人利益爲優先，不求任何酬賞，甚至必要時可犧牲自我利益、冒險付出以達到利他的目標。

利社會行爲與利他行爲的研究，無論採取廣義或狹義的看法，這些行爲都與道德行爲（moral behavior）有密切關係，本研究視助人行爲爲一專有名詞，只論其助人行爲的行爲，是故對助人行爲、利社會行爲、利他採取廣義看法，而這些名詞可交互使用。

三、個人宗教性

本研究關於「個人宗教性」界定，宋文里與李亦園（1988）認爲是基於「感情、行爲和經驗」角度出發的宗教，稱之爲「個人宗教性」。亦即個人與任何一種他所認爲神聖的對象互動時的感情、行爲和經驗，內化後融入到日常生活中。

四、信仰成熟

本研究關於「信仰成熟」的界定，是以 Benson, Donahue 和 Erikson (1993) 認為；信仰成熟是「一個人具體呈現信仰的重要性，並對其所信仰做承諾，因而使生命有所震撼及轉換」(p.3)。換句話說，成熟的信仰可以從具體的行動中觀察到，並發揮生命的價值。

陳美琴 (2001) 認為；信仰成熟的人不受限於傳統的宗教儀式，更重要的是，他不只是和神、天有深厚的關連，同時在日常生活中，他也能以具體行動來表達信仰的內涵和對社會責任。成熟的信仰具有兩個幅度：神人關係—指的是和神、上天所產生的關係是愛，群我關係—則指愛自己的鄰人 (Benson, Donahue & Erikson, 1993, p.7) 就如同四海之內皆兄弟般的友愛。因此信仰整合了人整體性的經驗。Allport (1950) 認為信仰是內化了宗教的本質，亦即將宗教的精神內化到個人生活，進而去服務別人。

第二章 文獻回顧與探討

本研究旨在探討大學生個人宗教性對助人行爲與真實快樂之間的關係，所做的文獻探討。大學生是國家社會的精英，如何在青少年階段學習正確的人生觀，擁有真實的快樂是富國強民的基礎，要找到人類真實的快樂增進生命價值，必須建立在生命有意義之上。助人行爲可以增加生命的意義感，因為宗教信仰中利他可以正增強生命的意義，可以給人類帶來真正的快樂。本研究故而將社會心理學與宗教信仰作連結，更深層的研究探討之。本章共分四節，主要藉著文獻探討四個主題：第一節論述真實的快樂及其相關文獻；第二節論述助人行爲的相關理論；第三節論述個人宗教性的相關研究；第四節論述個人宗教性對助人行爲與真實的快樂之間的關係。

第一節 真實的快樂及其相關文獻

Seligman (2002) 說：「假如你想快樂…一個小時，就去睡午覺，一整天，就去釣魚，一個月，就去結婚，一整年，繼承一筆財產，一輩子，去幫助別人」。Seligman (2002) 的研究發現；「真實的快樂」(Authentic Happiness) 是來自長處與美德的發揮，快樂不是來自好的基因或好運，它是來自智慧的選擇。Ben-Shahar (2007) 認為真正的快樂不是做喜歡的工作，而是做能發揮自己長項 (strengths) 的事，因此找出自己的長項，比找到喜歡的工作更重要，因為當人們懂得運用自己的長項從事一個有意義、有使命的志業時，就會找到樂趣與快樂。人本學家 Maslow 自我實現心理學觀點，認為幸福感、希望、樂觀、心理韌性、公德及利他

主義等人類的正向素質與積極行爲，可爲人類福祉與快樂添加光彩。Aristotle 曾說過；快樂是人生的意義和目的，也是全體人類的生存目標。故而 Seligman (2002) 認爲所謂真正的快樂的境界，其實正是《禮運·大同篇》所描述的大同世界，因爲快樂是自己的選擇，大同世界就從自己身邊做起。

一、真實的快樂是什麼？

Aristotle 在其 *Nicomachean Ethics* 一書提出「快樂是伴隨美好德行活動而來」，因此快樂的定義不僅只是享樂主義的快樂。也就是「真正的快樂伴隨著美德，培養美德和美德結合活出美德」，這樣的觀點一直受到各界的認同與重視。Roger (1951)，Maslow (1970)，Ryff 和 Singer (1988) 提出心理安適 (psychological well-being)，與 Deci 和 Ryan (2000) 提出的自我決定理論 (self-determination theory)，他們強調人應該發展自我內在最好的潛能，應用在更大目標上，如關懷別人的幸福對人和睦友善。因此「追求有意義的生活」成爲大家觀注的焦點，例如期望一個人「盡你最大的可能」、「使你成爲不一樣的人」。Ben-Shahar (2007) 快樂的定義：「大體上能從生活中體會到樂趣和意義的一種感受」。

絡月絹 (2005) 一般人把快樂區分爲二種，一種是享樂主義的快樂，一種是有意義的生活 (e.g., Compton et. al., 1996; Waterman, 1993; Deci & Ryan, 2000)，除了享樂的生活、有意義的生活，Seligman (2002) 提出參與投入 (engagement) 的快樂。Seligman (2002) 提出「真實快樂」《Authentic Happiness》是基於三個理論層次，第一、享樂理論 (the hedonism theory) 主張快樂是個人的主觀感覺，追求最大的愉悅，最小的痛苦。第二、渴望理論 (the desire theory)，快樂是得到所期盼的一切。第三、客觀列舉理論 (the object list theory)，快樂是完成人生有價值的事，它是運用長處與美德所創造出來的快樂 (

Seligman & Royzman, 2003) , 綜合以上理論, Seligman 真實快樂涵蓋這三種快樂層次: 愉悅/享樂生活 (pleasure/hedonic life), 美好/投入的生活 (good/engaged life)、有意義的生活 (meaningful life)。而能活出這三種生活才算是真實的快樂 (Seligman, 2003)。一般而言, 快樂可區分為暫時性的快樂和持久性的快樂, Seligman 認為真實的快樂是持久性的快樂, 因為有意義的快樂, 才能長久。Seligman (2002) 區分快樂為三種層次:

(一) 愉悅/享樂的生活 (pleasure/hedonic life)

Seligman (2002) 認為獲得「真實的快樂」前, 必須先學會區分愉悅 (pleasure) 與滿足感 (gratification) 的不同。愉悅是感官上的狂喜, 但來得快、去得快; 滿足感必須是做了最喜歡的事後, 帶來的意義和感覺, 快樂的感覺才會更深層。另外愉悅有很強的感官和情緒上的成分, 也就是哲學家說的「原始的感覺」, 例如: 狂喜、驚喜、高潮、飄飄欲仙、極度暢快、舒適, 這種純粹是感官的滿足與快樂, 不需要思考。因為我們會對這些感覺增生習慣化後, 必須要有更強、更多的刺激才可能帶來相同程度的滿足, 例如第一次吃法國香草冰淇淋時, 真是人間美味, 但如果一直吃也就不怎麼樣了, 所以這是暫時的快樂。因此追求愉悅 (pleasure) 與正向情緒並放大這些情緒, 可以靠去除習慣化 (habituation)、鑑賞 (savoring)、和淨心 (mindfulness) 來增強。一個人可以用追求過去 (感恩、寬恕)、現在 (愉悅、滿足)、未來 (樂觀、信心) 的正向情緒, 來得到愉悅的生活。

(二) 美好/投入的生活 (good/engaged life)

滿足感是做了最喜歡做的事以後帶來的感覺, 不一定同時有「原始的感覺」。這種滿足感會使我們浸淫到裡面, 失去自我意識: 例如看書、跳舞、爬山、當義工、幫助別人等, 只要我們能力符合挑戰做來得心應手, 都會有這種感覺, 這個感覺比愉悅的效果更長。

Csikszentmihalyi 認為滿足感的一個境界「心流經驗」(flow)，指的是全心投入在做的事情時的感覺，心流經驗的境界就是沒有情緒、時間，沒有任何意識，也就是「忘我」的境界，指的是沉浸在某個重要經驗的一種狀態。在這種狀態下我們會覺得自己與那經驗合而為一「行動與意念融為一體」(Ben-Shahar, 2007)。擁有美好生活的個體比較能專注 (attention)、投入 (engagement) 和體驗「心流經驗」(flow)。在具有挑戰性的活動裏，如果投入就會全神灌注、為自己設立目標，經常評價自己的表現，其最高境界就是忘我，行動與意念融為一體，沒有情緒、時間，沒有任何意識，也就是進入「心流經驗」(flow) 的忘我境界。

Maslow 定義「高峯的經驗」(peak experience) 為一種狂喜、出神忘我、極喜的瞬間，它們被視為一種生命的瞬間光芒而改變了生命，這是異乎人其他體驗的經驗種類 (Maslow, 1971)。事實上只有少數人才有這種極致經驗的體驗或自我實現者，就像 Maslow (1972) 所承認的，有些自我成就的個體 (Eleanor Roosevelt) 卻不是一個極致經驗的體驗者。

Magen (1999) 認為，並非快樂的人一生都很滿足或這人將快樂渡過一生，而是把快樂當作一種特別 (distinct) 的感覺，與其他積極奔馳的情緒不同，也就是在特殊的當下，個人從其一般的需要或興趣中，顯示他 (她) 內心的平衡與當下的喜悅，深深的散發著生活與經驗完整的感覺，強烈的情緒將個人投射出去，內在得到更高的翱翔，使人經驗到生命的美好，世界是如此美麗，讓人覺得他自己和別人都很好。此一特殊的經驗，Maslow 稱它為一種「高峰的經驗」，Magen (1999) 稱之為「高度熱切的經驗」(highly intense experience)，那是一種超越 (transcendence) 和提升 (elevation) 的品質標誌，人們在這種超越一般的感覺中感到振奮 (caught up)，倘佯 (transported) 在宇宙中，超越空間穿越肉體的限制，這一積極的經驗就是快樂的瞬間和極致的滿足與完整有意義的境

遇 (occasions) (e.g., Jourard & Landsman, 1980; Malsow, 1971; Mathes & Jerom, 1982; Wathnow, 1978)。Magen (1999) 認為這和簡單的快樂主義的快樂不同的是：這種極深與極致的經驗包含了不平常的極致內涵 (involvement)，一種唯一特殊的熱情 (fit)、感覺的完整、天命、一個人極至完整的活著。有很多年輕人主觀的認為這種「瞬間快樂」，如同極樂、大喜悅、大光明 (illumination) 的時刻。

(三) 有意義的生活 (meaningful life)

絡月絹 (2005) 要擁有「有意義的生活」的快樂是最困難的，個人必須把自己的長處應用到自身之外，比自己更大的目標，例如完成人生最有價值的目標才行。享樂主義的快樂只是單純的追求正向情緒，真實的快樂比感官的愉悅的快樂來的長久，因為它動用思考和解釋，不容易被習慣化，它的能量來自長處和美德。

Seligman (2002) 「真實的快樂」不只是追求正向情緒、整體生活滿意、還要發揮個人的良善品德，追求人生的意義。擁有愉悅／享樂的生活、美好／投入的生活、有意義的生活才是富足的生活 (full life)，三種生活都缺乏的人是空虛的生活 (empty life)。Seligman 引用「心理資本」 (psychological capital)，他認為心理資本和經濟、社會、文化資本一樣，如果只支取不投入，其資源會枯竭。追求身體的快感是從心理資本的帳戶支出，而追求真實的快樂則是向心理資本的帳戶存入 (Seligman, 2005b)。

Jourard 和 Landsman (1980) 曾定義一種積極與消極的行為概念，當人敞開自身到經驗中時，會得到經驗的美好就像是機會來臨、得到、使用、經驗它們—不否定、切割或懷疑 (p.235)。這種人會注意到或感謝發生在它們週遭中的美麗，接受新的觀念和新的人物。在行動上他們尋求新的經驗，準備投資他們所有的精力，這便顯示人們願意敞開心胸去經驗他們所發現到生命中更豐富、興

奮、富有挑戰性，而且更有意義的事（Coms, 1969; Jourard, 1971a, 1971b; Moustakas, 1972, 1977; Rogers, 1961）。

Landsman 的論述遠超越 Maslow，但包含較少的情緒張力，更少的瞬間超越性快樂，Landsman 定義正向的經驗是：「漂亮和高貴的人，在其昂揚的感覺中，能夠去迎接如此強烈的感覺與熱情的經驗」。Landsman 描述正向經驗（The Positive Experience）區分為三種範疇：自我、外在世界、內在人格，Landsman 深信，此三種範疇作為「高貴及美好人格」，其成長有三階段。Landsman（1991）高貴及美好人格乃源自 Heidegger「在世存有」（being-in-the-world）的生存概念。Heidegger（1927/1962）區分了三種世界的模式，就我們的目的，它們可擴大定義為「在世存有」（being-in-the-world）它們是「屬己世界」（Eigenwelt）或「我的世界」（own-world）指向自我關係（self-relatedness）和自我覺醒（self-awareness）；週遭世界（Umwelt）或環境（world-around）指向生物與生理的世界；以及「他在」（Mitwelt）、「共同在世」（with-world）指向與自己有關係的他人。此三種模式，即 Landsman「高貴及美好人格」的概念化範疇（Jourard & Landsman, 1980; Landsman, 1991）；第一階段包含了自我與他人的關係，被歸屬於原生自我，本階段的特徵即是自愛（Love of one's self）、自信（self-confidence）、自知（self-knowledge），同時它是排除自私的（selfishness）、自誇（bragging）和佔有的（possessiveness）。第二階段稱之為自我週遭的愛，使其從原生自我的生理世界中，從自然與環繞的週遭世界、音樂、藝術、與其他客體從屬之間的關聯中產生；第三階段也是最後的一階段，Landsman 的觀念革命，他稱為「自我同理」，其特徵為對他者深層的愛與照顧，像是與朋友的關聯和分享、配偶、兒童、照顧受傷及需要的人們，在行為中準備去行動。

研究者認為 Landsman 的「自我同理」，就如同張利中（2007）「共命」就是視另一個人之命如己命，兩條命是相依相繫在一起的。共命包括了「同感」與

「同往」，願意與人在感受上相繫，並在生命路途上相伴前往。「同感心」是一種深度的同理心，卻沒有同理心的距離感；是一種深度的同情心，卻沒有同情心的那種「高姿態」、「權能感」。同感心是參與的，投入的與感受的，將自己的生命道路調整到與對方同一歸向，也因此是相依相伴的一趟共同旅程。另外，研究者並認為這也與佛教慈悲心的實踐「自他不二」的倫理，視他人如己般，發自內心的關懷與照顧相當。Landsman 延伸 Heidegger「在世存有」(being-in-the-world) 的生存概念，而形成「高貴及美好人格」三個層次的論述，人與人就在自我與他人、自我與環境、自我同理的真實生活中，產生關係發生連結而豐富了生命的本質與存在的價值。

綜合以上論述，「真實的快樂」就如同 Magen (1999) 所言，生命包含了不同領域的範圍，自我的經驗往往開始於和他人在世界中相遇的經驗，與他人相遇的經驗，會使得人與人之間彼此更為靠近，也是人類快樂的根源。而意義治療大師 Frankl (1986)「從這裡，人們圓滿了世界的意義，同時他也圓滿了其自身。」 Seligman (2002) 說：「美好的生活是來自每一天應用到個人的長處；有意義的生活還加上一個條件，就是將這些長處用於增加知識、力量和善良上，能這樣做的生活是孕育著意義的生活，假如神是生命的終點，那麼這種生活是神聖的」。

二、「真實快樂」的條件？

(一) 過去快樂的四大條件：

Veenhoven (1991) 建立「世界快樂資料庫」歸納出快樂的四大條件：社會的品質（包括政府的穩定度、物質的豐裕度、個人主義的興盛度）、一個人的社會地位（財富、職業、人際關係等）、個人的條件（遺傳基因和人生經驗）和運氣的好壞。Veenhoven 認為一個人的快樂度中，社會品質就占了百分之五十，社

會地位和個人條件占百分之二十五，另外百分之二十五是運氣。足見社會品質對快樂的影響力。然而，研究者認為；Veenhoven 的快樂論點是停留在 Seligman 愉悅／享樂生活、美好／投入生活的前二個層次的快樂，因為將快樂的關鍵放在外在的基礎上，而事實上觀察現今世界現況得知，除了少部分關係到身家安全的戰爭對個人快樂有絕對的影響外，其他的變數（政府的穩定度、物質的豐裕度、個人主義的興盛、社會地位、個人的條件、運氣的好壞）只是佔快樂與否很少的比例，事實並不如他所言，有如此絕對性的影響力，對於外在的獲得的快樂就如 Seligman（2002）所說；我們會很快的去適應好的事情，然後認為理所當然，不再心存感激，當外在的滿足越多，預期也越來越高，過去努力得來的名望財富所帶來的快樂，你必須要有更多、更好，才能在覺得快樂，但一旦達到那個層次，很快又適應了，必須要再更多、更好才能滿足。如此循環下去，就像是吃不飽的獅子，使你快樂不起來。研究發現，幸運的事和高成就竟不能帶給人們長久快樂，而只有短暫的效果。所以真實的快樂必須是長效的、內在更深層的意義。

（二）現今獲得真實快樂應具備的個人條件

正向心理學中的「正向情緒」、「正向特質」、「正向組織」有很密切的關係，因為這三者是影響一個人是不是能得到真實的快樂的重要關鍵。正向心理學中的「正向情緒」（positive emotion）主要是建立在佛德立克生（Barbara Fredrickson）的「擴展－建立」理論上，是將焦點放在「情緒」對「認知功能」的具體影響。他超越了影響過去四、五十年的薛赫特（Schachter）在 1960 年代提出的「認知的情緒理論」（cognitive theory of emotion），即個人「認知」對其「情緒」的影響。「正向特質」（positive traits）是「人格理論」（personality theories）中，重要的理論取向之一，「習得樂觀」是特質之一，吳英璋（2003）認為「一個人穩定的表現於跨場合、跨時間的心理狀態，即為個人的特質之一」，樂觀的人偏向於把目前的困難解釋成暫時性、自己有主控權，以及只有在這個情境下才會如此；而悲觀的

人認為他的困難一輩子也逃不掉、每一件都是倒楣事，而且是自己無法操控的。明尼蘇達羅契斯特市梅約醫學中心（Mayo Clinic）的科學家研究了 839 位病人的心理狀態，觀察樂觀是否可以預測長壽。病人有一項心理測驗就是樂觀測驗，40 年前科學家即開始這項研究，到 2000 年已有 200 人死亡，但是樂觀的人比悲觀的人長壽 19%。而「正向組織」（positiveinstitute）是強調「某類環境」可以較便於引發或促成他人「正向情緒」、「習得樂觀」、「長處與美德」（正向特質）的有利環境。

根據國內專家學者的研究，洪蘭（2005）認為一個人要真正快樂，必須要有下述條件：一是有實質上引起快樂的原因，這跟我們大腦中的化學物質多巴胺有關。二是快樂必須有意義，愉悅感覺才能持久，這與大腦額葉的活化有關。胡海國（2004）說：人在做有意義的事情時，從葡萄糖的消耗量來測量，左前額葉、顳葉或者頂葉都會更活躍，人就會有洞見、好心情，進而得到長效的快樂。也就是透過「給予」和他人連結，心就站穩了。被稱為「快樂研究之王」的 Davidson 發現，人能感受到多大的快樂，雖然跟短暫愉悅的多巴胺有關，但人腦的可塑性極強，快樂是可以從經驗中學習的，尤其在青春期以前。因此我們可以說快樂若要長久，必須去尋求它的意義感，只有有意義的快樂才會帶來心靈的滿足。

綜合以上，Schmuck, Peter. , & Sheldon, M.（2001）認為正向心理學是為了朝向人類的目標和美好而努力生活。這也就是說，透過後天的努力，可以從有意義的事情上得到快樂，而快樂可以增進生活品質，達到更好的身心靈平衡狀態。因此獲得「真實的快樂」條件來自：正向的情緒、正向的人格特質、正向組織暨化為產生意義感的人生經驗（行動），在多元交互作用的生活中激發出真實快樂的火花。大學新生透過追求意義感的過程能夠應用美德與長處（有意義）、全神投入（參與／投入）、並樂在其中（愉悅／享樂）而獲得深沉長久的快樂。

三、真實的快樂要如何測量

Diener (Diener, Sandvik, & Parot, 1990) 整理出快樂與一種連續的正向情緒有關，他所解釋的這種正面情緒同時有負面的效應，而減緩他們長久的影響。另一方面的意義是：這種經驗的張力對於未來的感覺或是經驗的內容，有殘餘的影響力，尤其是關於人的記憶力這方面。Stones 和 Kozma (1994) 指出，事實顯示出人們傾向這種快樂積極的感情更甚於快樂的評量。

(一)「快樂取向量表」(Orientation to Happiness Scale, OHS)：

由 Peterson, Park 和 Seligman 編製 (2005)，針對成人所設計的，採用五點量表。量表包括有三個因素，分別是；享樂的快樂 (life of pleasure)、參與的快樂 (life of engagement) 及有意義的生活 (life of meaning)。因素分析結果顯示，每個因素的負荷值在 .48- .82 之間。在生活滿意的階層迴歸分析中，發現三個快樂取向的值，對生活滿意有很強的預測力。

(二)「憂鬱-快樂量表」Depression-Happiness Scale (DHS)：

這個量表是由 Joseph 及 Lewis (1998) 所編製。共 25 題，12 題正向想法、情緒和身體的經驗，13 題負向想法、情緒和身體的經驗，採用四點量表。因素分析顯示因素負荷值介於 .42- .79 之間，只抽取一個因素，內部一致性信度佳 (Cronbach α = .92)。

(三)「正向情緒和負向情緒量表」(Positive Affectivity and Negative Affectivity Scale, PANAS)：

這個量表是由 Watson, Clark and Tellegen (1988) 所發展出來的，量表內有 10 個正向情緒的詞如：有興趣、興奮、堅強，有 10 個負向情緒的詞如：罪惡感、敵意、煩躁等。五點量表，計分的方式是將 10 個正向情緒的分數相加，10 個負向情緒的分數相加。本量表的各種信度指標非常好，建構效度、外在效度、甚至是情境變化下的效度考驗都顯示效度極佳，大量被使用，過去也證實

PANAS 所測得的正向情緒和快樂有高相關。

(四)「牛津幸福感量表」(Oxford Happiness Inventory, OHI)：

由 Argyle、Martin 及 Crossland (1989) 編製，本量表包括 29 題，分成七個因素，包括正向認知、社會承諾、正向感情、控制感、身體健康、自我滿意和心思敏捷。在信度方面，總量表的內部一致性 α 為 .90，隔七週再測信度為 .78，隔五個月再測信度為 .67；在效度方面，總量表與 Affect Balance Scale 中的 positive affective 分量表的相關為 .32，和 Life Satisfaction Index 的相關為 .57。而其後的研究中，也不斷有人使用這一量表，當作測量幸福感的工具 (Lu, & Argyle, 1991；Argyle, & Lu, 1990；Argyle, & Hills, 2002)。

(五) 單一的記憶經驗

有很多的研究證實，如果與不快樂的人比較的話，快樂的人比較記得正向的生命事件更甚於負向的生命事件 (e.g., Diener, Sandvik, Pavot, & Gallagher, 1991)，這種過去和現在很美好的感覺，必須依賴情緒的回憶經驗轉換成一種意識的密碼。Sandvik, Diener, 和 Seidlitz (1993) 整理出記憶回憶的內容必須是源自自我的一種美好感覺。雖然有些研究指出回憶 (recollections) 會被心情 (mood) 影響 (Blaney, 1986)。

(六) 正向經驗的測量尺度 (The Positive Experience Questionnaire)

開放的正向經驗問卷 (the open-ended Positive Experience Questionnaire PEQ)，Landsman (1969) 發展出正向經驗的測量尺度，作為青少年正向經驗最好的測量尺度：此一問卷旨在使用開放問題列出青少年最快樂的回憶經驗。在此，回應者只被要求去合於某種測量，作為一種測量快樂的項目，這種尺度有其不同的獨立變項，從超越自身的快樂 (i.e., Bradburn & Caplowitz, 1965; Campbell, 1981) 的範疇，就如滿足 (e.g., Diener et al., 1985)、主觀的感覺美好 (Diener, 1994) 和心情很好 (Sones & Kozma, 1991, 1994)。在特殊的事件上「許多人在

他們的生活中被引發到朝向自我及朝向生命的這樣好感覺」，人們會感覺到「生命美好」，這樣的經驗是怎樣感覺到？怎樣的經驗你會感覺到美好？如何詳細完整描述？回答者必須自其相關經驗中（他們選擇的），用其觀點與語言說出，準確的描述他們所覺得世界很美好的感覺是什麼？這種抽象的感覺生命美好，是始於某人對自己或對世界感覺很好的正向情緒。通常這樣的描述會反省到一種內在的真實，如果 PEQ 是拿來做快樂的測量，則快樂將會是一種內在的能力，遠甚於外在的引發。此種快樂包括 Csikszentmihalyi's 所宣稱的快樂，不依賴外在事件，而是「較為複雜的內涵」。

（七）駱月絹（2005）「青少年真實快樂測驗的發展暨有目的活動增進快樂的研究」係以立意取樣，分別取北、中、南、高之公、私立國中及高中的 1020 位學生為研究對象，其研究結果顯示；（一）青少年的快樂來源包括：愉悅/享樂、自我實現、親和關係、利他行為、認知參與等。快樂的來源除了自己的感受之外，有一部分快樂是來自於別人對自我的肯定，或是透過他人的感受而來的回饋所引發的快樂，這些向度包含「自我實現」、「親和關係」、「利他行為」，同時驗證其文獻回顧中所強調的一東亞社會所強調的快樂，除了重視「自我滿足」以外，也重視「群體」的快樂，對於東亞社會來說，自主性的原則強調的是家族決定（family determination），重視的是群體共識認為的「好」，其指涉的內容是增進人際和諧、相依的價值標準。（二）青少年短暫時間的快樂較注重愉悅/享樂的快樂，長期的快樂來源較注重的是自我實現的快樂。（三）台灣青少年的快樂似乎隱含著苦樂交雜理論。（四）初步發現台灣青少年的快樂較偏重自我實現、家庭幸福、朋友關係、利他、樂天知命等，與 Seligman 的真實快樂的模式（愉悅/享樂、參與/投入、有意義的生活）不太相同，原因是我國青少年的真實快樂，除了找到人生的意義自我實現外，透過別人的快樂獲得自己的價值以外，台灣的青少年也受到中國傳統儒、道、釋文化

的影響。(五)「做好事」比「快樂的事」在事後回憶有較多的快樂，青少年所謂的好事，通常都是利他的。

Seligman 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)。Seligman 提出有關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，藉此來讓學員了解和覺察其中的心理效應 (Seligman, 1999)，由學員述說自己生活的故事，詮釋自己的過去及個人的能動性 (agency)，透過發覺和創造正面經驗，能令學員更積極的面對生活以及過更有意義和美好生活 (謝均才, 2005)。

從以上文獻專家學者對真實快樂的研究分析，可以看出真實快樂的多元面向，且無論是國外研究或國內的觀點，可以發現「真實的快樂」是建築在有意義的事件上，與利他、助人行為有極大的相關連。張利中 (2007) 指出現今大學生更加重視個人福祉，生活偏重於打工、愛情然後功課，僅有少數大學生有關懷服務社會的精神與意願，參加的動機也大多是為了同儕的人際關係，儘管參加之後都會有很深刻的體會，但是主動參加的也都是少數。因此研究者認為真正的快樂是建築在有意義的事情上，透過運用個人的長處與美德，在投入的過程中獲得心靈的滿足感。而要幫助大學新生獲得真實的快樂，其行動內涵必須是追求長效、深沉的滿足，甚至可以提高人體免疫力的快樂，這些必須透過投入心力在長處的發揮與美德的運用。

綜合以上的參考文獻及相關研究，Seligman 認為想要一輩子得到真實快樂的秘訣就是去幫助別人，因此我們可以說要一輩子得到真實快樂的鑰匙，便是利他主義及助人行為。本研究是從正向心理學大師 Seligman (2002) 提出的「真實的快樂」 (Authentic Happiness) 角度來理解大學新生的「個人宗教性對助人

行爲與真實快樂的關聯」之研究，考量本研究之目的後，擬從量化及社會心理學觀點來探討，大學生的個人宗教性所發展出來的利他助人行爲與真實快樂的關係，以駱月絹（2005）之問卷採四點量表，共 44 題編製而成，來測量現今大學生真實快樂的現象如何，並運用國內外正向心理學量化研究上已有之文獻中所使用的問卷題項，探討個人在人飢己飢、人溺己溺的關懷行善後，對真實快樂的感知與態度。以所得研究結果提供相關單位參考，俾利研擬有利於發展身心靈健康的政策與行動方案。

第二節 助人行爲及其相關理論

本節主要探討的是有關於助人行爲的相關理論與文獻，對於助人行爲的定義與種類，一般而言各家說法莫衷一是，助人行爲也被稱爲利他行爲、慈善行爲或是義舉，用來指稱提供益處給有需要者的行爲，1960年代成爲社會心理學的研究主題（Baron & Byrne, 2000）。

一、「助人行爲、利社會行爲與利他行爲」的定義

Eisenberg（1982）彙整多位學者對利社會行爲及利他主義的定義加以區分，一般以「行爲」定義者視爲廣義，而涉及「動機」者，多屬狹義，以下分別歸納說明：一、廣義的「利社會行爲」：指積極的介入，不論行爲者的動機，僅以行爲結果來判定，只要是做出對他人或群體有益或正面影響的行爲都是。例如協助、援救、分享、捐助、互惠、合作等行爲皆可稱之利社會行爲。二、狹義的「利社會行爲」：指「利他」行爲完全不要求回報，及個人利益的滿足，從動機來看，強調完全的「利他」，以考量他人利益爲優先，不求任何酬賞，甚至必要時可犧牲自我利益、冒險付出以達到利他的目標。Bar-Tal（1976，1982）曾將利他行爲定義爲：爲謀求他人利益，而有意圖且自願的行爲，並不期待外在的報酬。孔德（Albert Comte 1851/1875）指稱利他主義（altruism）是一種不自私的慾望：「爲了他人」，在人性中加入了正向的觀點，而形成當代精神分析學（psychology）的背景。

利社會行爲與利他行爲的研究，無論採取廣義或狹義的看法，這些行爲都與道德行爲（moral behavior）有密切關係，本研究視助人行爲爲一專有名詞，只論其助人行爲的行爲，是故對助人行爲、利社會行爲、利他採取廣義看法，而這些名詞可交互使用。有許多的學者在做利他行爲研究時，採用類似於 Krebs 的看法與 Shaffer 的動機定義，即是利他行爲的本身即爲目的，個體單純爲他人福利努力

而不求回報〔Bar-tal & Raviv, 1982; Dovidio, 1984; Grusec & Lyton, 1988; Eisenberg & Mussen, 1989〕。

二、利他主義與利社會行為的動機：

（一）純粹的利他主義（Pure Altruism）的動機

「純粹」的利他主義，是從助人、捐贈等行為來看，這些行為的基本內涵是源於自我的動機，雖然很多名為利他行為是一種自我的動機，但有一些卻不是。Batson（1980）探討「不論我們的幫助唯一的動機是否為了利己，這是難解的，因為我們難以知道任何人是否曾經在某程度上，是從自我利益的束縛中超越，而從關懷去幫助他人」。Batson 的中心論旨是反對某些精神分析家所提觀點，如利他主義需要犧牲（Krebs, 1991），此一需要的背景乃在強調行動所具備的內在意義，因為 Batson 關心的焦點是一般人而非聖者，他定義利他主義為「動機乃在增加他人福祉的終極目標上」。Batson 的觀點：雖然單一的行為可能有多重動機，但單一的動機不可能濟世利他又是自我的，所以他將研究定著於行動的「終極目標」（ultimate goal），而有別於工具性。Batson 認為如果你捐血是希望別人覺得你很好，是一種自我的行為，如果你捐血是因為他者能夠受益，而你也同時獲得讚美或感覺很好，你獲得某種補償，這是利他行為。因此利他者需要為助人行為找到一個終極的目標。

Batson 和他的同道（e.g., Batson, 1990; Batson et al., 1988; Batson & Shaw, 1991a, 1991b）區分三種利他動機（1）避免一種狀態（貧苦、煩惱）（2）獲得物質、社會和自我的獎勵或是失去物質、社會、自我的懲罰（3）同理召喚了利他的動機，他的終極目標在減少他人的貧苦。研究結果證實：在某種環境下同理召喚著利他的動機，朝向終極目標去減少人們的痛苦。結論是：如果某些特別環境中的個體行為，其終極目標乃在增加他人的福祉，則自我主義的假設必須被利社會動機（prosocial motivation）所取代，這是利他主義，同時也是一種自我主義（Batson

& Shaw, 1991b, p119)。

Mook 認為如果我們幫助某人，是因為這件事讓我們覺得是善的，則我們仍可以利他主義稱之。Krebs (1991) 論証說：以自我福祉為出發點的動機和以他人福祉為出發點的動機並非相互排斥的，助人的行為其目的乃在提升自我與他人的福祉。所以說，利他行為的被肯定，對付出者有極大的強化作用 (reinforcement) 利他行為與自我中心有關，尤其因利他行為而得到讚賞時，這種因自我中心引發利他行為更為明顯 (Deutsch & Lambert i, 1986)。

(二) 利社會行為 (prosocial behavior) 的動機

Shabecoff (1993) 放眼於天下，行動於當下，研究人類的愛心、善意、助人行為、合作、體貼、利他行為和同理心可以增加對人類福祉和生活品質的了解，這些助人行為統稱利社會行為 (prosocial behavior)。利社會行為不但可以加強個人的幸福，增進人際彼此間的生活品質 (Bar-Tal, 1984; Staub, 1984)，Gould (1977) 更是將它視為是維持社會安定的重要潤滑劑 (陳美琴，2001)。

利社會行為包括了為利他主義所做的幫助行為，但範圍比較廣且會擴大所有的行為 (像是投票、說真話、當信用發生危機時去付稅金)，它能幫助人們在一個社會或社區之中與他人共同生活和工作。如同 Batson 所回應的：利社會行為其動機終極來說，乃是自我本位的 (Zajonc, 1982)，客觀來說是最大的自我獲益，而最小的自我價值，因此分享與關切的行為，對計算個體得到的好處，會遠比自我志趣而言還大 (Frankl, 1987)。Masbridge (1990) 發展「超越自我的志趣」(Beyond Self-Interest) 人類行為建構於狹窄的人類志趣上，此種社會動機含有「道德的約定，對他人的關懷」、「我們的感覺」、「與他人的合作」，而此種合作不僅為了狹義的自我志趣。當人們定義或追逐他們的志趣，往往增添太多的道德律或他人的志趣。

Masbridge 反對利他主義以及自我志趣的兩極化 (polarization)，她指出「責任

、愛、自我志趣的情緒往往是糾結複雜在一起的形式，因此當某行為服務於某人的自我志趣時，並不意味著對自我主義動機的一種剝奪」。她論証說對責任與學習利他主義及不自私動機這兩形式，社會必須提供充分的「不斷回復的自我志趣」，因此讓利他主義消失或毀滅其實是不划算的；「如果好人最後都是完蛋的，而好的價值對個體而言是不可毀壞的，社會的學習會很快的毀滅行為者」(p.137)，社會的安排使得不自私所獲得的價值較小，而且將不自私動機放到較小的自我志趣上，她強調將會使同理的內容與道德良知變成虛空。

(三) 混合的多重動機

Jencks (1990) 說：人們的動機可等同於特殊個體的動機與集體主義（共同體的不自私）的聯合，而這種共同的動機是在他人之前。Elster (1990) 論證：機會模型無法解釋許多利社會行為，例如：匿名而非互惠式的贈予。利他主義是將自我志趣放到平等之中。不同的研究發現親情、友誼、基因、人種、國家都有其相似性，即是有幫助他人的這一種意願 (Bell, Grekul, Lamba, Minas, & Harrell, 1995; Rushton, 1991)。其他方面的思想較少將焦點置於社會結構及個人動機的交互影響，而是個人多方面的動機上，例如：Staus 探究個人的目標乃為個人意欲增加他人福祉的慾望。Sen (1990) 結論說：「約定，導致了道德的原則」。

社會精神分析學家 Nancy Eisenberg (1991) 論証，Batson 利他主義思想的動機完全用「同理」是太狹隘了，道德的效用像是正義、平等，更高的善也必須被考慮成利他主義的。Eisenberg 的研究是對於同理、道德的根據、利社會形式的交互相關性，她的研究提供了對同理－利他主義假設的支持，他同時證明了同理與利社會行為有其共有的不同動機。

Eisenberg 所提出的利社會動機；沒有一個單獨的動機可以孤立出來，就像是罪疚與同理是共存於一個個體的。同理－這種認知能力就像是對他人的關照，利他主義的標誌，就像是對別人的存在負有一種責任，他們的基礎和照顧老人家

的基礎是積極關懷的（Eisenberg, Fabes, et. al., 1989; Eisenberg, Miller, et. al., 1989）；在青少年這個階段，同理與利社會行爲，他們的基礎是高階道德根據（high-level moral reasoning），它的標誌是對價值的關切（concern for values）（Eisenberg, 1991；Eisenberg, Carlo, Murphy, & Van Court, 1995）。這種對動機的基礎的相似研究亦見於 Clary（1994），對義工行動的描述，當人參與了很長期的義工工作之後，它顯示在利他的價值就如同對他或她的一種新的學習機會，去達到他（她）生涯中的某個目的或發展自信及其他不同的思考層面。Isen（e.g., Isen, Daubman, & Nowick, 1987）論証說：幫助別人的動機是一種自我的權力。

Magen（1999）認爲；混合的動機的證明就是利社會行爲，而此種行爲可說是介於利他主義和自我主義（egoism），自私和非自私之間，Magen「超越自我的約定（Commitment Beyond Self）是一種爲他人福祉或是獻身於社會的原因，其行動是較大的範圍，使利他主義從給予中獨立出來，這裡的給予指的是蘊含感情的或是認知的，意味著超越時間，找到行動的終極解釋。

綜合以上可知，研究者認爲姑且不論助人行爲是行爲取向或是動機取向，是多重混合、外在或自我意義系統，這些都支持了個體願意積極的展現具體行動去助人，因爲過程中有好的善念鼓勵他做善行，而這對整體社會、環境是正面而有意義的良性循環。就如 Jourard 和 Landsman（1980）證明「自我實現是一種約定實踐的產生…它發生於外在的自我」，而且「如果無此生命中的任務，則個人的經歷將變成一項負荷，而且沒有意義」這種動機差異之間的不同，就像是Magen（1999）所言，每一個人超越自身的行動，均給予自我人生一種意義，使得世界成爲更好的地方，除了一種極致的、無表象意義的深沉自我奉獻外，Magen 認爲；爲他人的自我奉獻，並不意指某人爲了他自己的自我而奉獻，相反的這個給予的人逐漸的在這種經驗中被豐富，有能量與昇華，對照於這樣的典範，是極致（polarizes）的利社會行爲者，他的動機既是自我主義也是利他主義的，最要緊的是

去強調超越自我約定與個人存在意義之間的關聯性。

大學生在身心發展最蓬勃旺盛階段，除了課業的專業學習外，將注意力發展到人與人互動關係的學習上，在施與受的交互過程中增進個體的歷練及社會責任感，培養處世能力，充實生活內涵。因此藉由啓動大學生年輕熱情的愛心，透過個人參與、學習、付出與回饋過程中，正增強追求真實快樂的動機與行爲。

三、助人行爲相關理論之研究：

Hoffman (1981) 具體的助人行爲可以使給予者得到一些利益及回饋，外在利益如物質，或是內在利益如感覺很好、沒有罪惡感等。Midlarsky (1991) 研究出五種「幫助他人能有益於幫助者的分析性顯著原因」(p.240)：(A) 可使其自自身的麻煩中抽離出來。(B) 可提升自我生命效用的意義與價值。(C) 自我提升的正向衝擊。(D) 增加正面的心境。(E) 從社會技能與個人內在的關聯方面去做社會的綜合。所以依研究者的看法，利社會行爲是試圖爲對方的利益、幸福著想，所做出的保護、維持或加強的行爲，它同時也顯示出個人內在生活和人際關係的品質，是利人、利己、利社會的多贏局面。以下僅就相關理論說明如下：

(一) 認知發展論相關學派理論

Piaget 爲主的認知發展論，強調大學生在學習利社會行爲的過程中，並非被動的由環境所塑造，而是在環境中主動的選擇資訊，並與人、事、物產生交互作用，以自己的方式去知覺環境、組織、刺激並表現行爲 (Grusec & Lytton, 1988)。認知發展論者強調利社會行爲的發生，可由不同的思考層次而呈現出意義，對認知的動機及思考能力的成熟度是一大考驗，而利社會行爲會隨著抽象思考與角色替代能力的增強而逐漸增加 (Bar-Tal, 1982)。以下是青少年認知發展論對於學習利社會行爲的觀察做說明：

1、認知發展、道德發展與利社會行爲

認知發展論者主張，在不同的認知發展階段由於個體的動機不同，個體所表現的利社會行爲也會有所不同，從 Piaget 的理論中可以看出人們在利社會行爲的發展與認知發展及道德的發展關係相當密切。形式運思期的青少年在這個階段是具有邏輯推理能力，較能理解抽象的利社會的文化規範與道德約束，並進而建立起自己的一套行爲準則，而正式進入自律階段，因此其利社會行爲是將其內化到心中的規範與道德外顯的表現。大學生在這個階段能清楚知道，並有能力去關懷、奉獻給生活週遭的人、事、地、物，豐富自己的生命歷程，除了個人的救助外，並參與團體的慈善活動，哪怕是舉手之勞或一個善念都能為社會增添溫暖。

2、角色取替能力與利社會行爲

Eisenberg (1989) 認為角色取替 (Role taking) 是一種社會認知，是指個體能設身處地用他人的觀點去思考他人的想法、感覺、行爲的能力，角色取替能力是隨著個體認知發展而改變的。Selman 以五個階段來描述角色取替能力的發展，其中大學生青少年階段的特色是「了解溝通和相互的角色扮演」。根據其研究，社會與情感性觀點角色取替能力較好的青少年，比角色取替能力差者，更具利社會傾向，而角色取替能力與利社會行爲之間的關係會隨著年齡的增長與認知能力的發展而越來越強，因此角色取替能力可說是利社會行爲表現的必要條件之一 (鄧永琦，2005)。而研究者觀察到社會與情感性觀點角色取替能力好的大學生，在日常生活中的表現較熱心、溫暖、關懷身邊周圍的人、事、物，願意易地而處為他人著想，較能同理他人，亦較具正義感，願意付出幫助別人，過程中也豐富了自己的生命。

(二)「世界觀」：苦難的覺察、「共命」關係的理念與利他行爲

張利中 (2005) 研究發現並對於傳統心理學概念提出挑戰，發現利他行爲與助人者的特性 (宗教、家庭背景及其與父母之間的關係)、認知 (道德發展階

段)、受助者的特質、外在情境等因素之間並沒有正向關係。張利中(2005)認為觀點(世界觀)的影響比較大,亦即受訪者如何看待自己、與他人的關係(view of oneself and the others)的影響,對是否實踐助人行為的差異較為顯著。

張利中(2007)『「共命」就是視另一個人之命如己命,兩條命是相依相繫在一起的關係』、『「共命」是一種「結緣」與「共享」的心態,願意與人在佛前結緣;或是分享一段天父上帝的大愛』、『「共命」是一種「認」與「為」的心態,我就此認了你這個人,要與你一起感受、結伴同行;同時也認了我這條命原本就會有你』、『「共命」是一種「體驗」,與他人深刻締結的體驗,而在與他人締結的過程中,我們既有創造,也有體驗,更與他人分享的共渡苦』。『「共命」讓人超越,超越讓人提升。、超越性的做法是互利共生、利人利己,意義非凡』。另外,張利中(2007)「共命」觀是一種非專業的助人與關懷工作,超越專業的認同與界線之上,去建構出一個更為「人」的、「一般人」的、「日常生活」中的關懷關係。換句話說,基於「共命」的世界觀讓有心人做出膾炙人口、令人感動的救助行動。

Monroe 除了自己的研究外,也引述他人的研究 Olinar & Oliner (1988) 為什麼在戰爭中,有人不顧生命危險,慷慨的伸出援手去幫助遭受納粹迫害的猶太人?進行一系列的研究發現,對於他人的心情與感受同理(general susceptibility to others' mood)並不會增加救助猶太人的行為,而是對於他人痛苦能有同感心(susceptible to others' pain, sadness, and helplessness, P.174),是引發救助行為的一個重要的條件。有受訪者提到救助猶太人的理由,就只是因為「身而為人,感受到他人的迫切,就不得不做的事情」,也有受訪者提到救助猶太人的理由就只是因為,身為人類共同體中的一份子,對於他人的痛苦,就是應該伸出援手。Monroe (1996) 與 Olinar & Oliner (1988) 的研究都聲稱助人者對於「人性」、「人類共同體」有特殊的看見與領會。就如恐慌管理理論(

terror management theory; Arndt et al., 1997; McGregor et. al., 1998) 所言，世界觀是影響與決定一個人如何看待這個世界的一個基本認知架構，在人類「生、老、病、死」這些苦難議題的陳述與反應上，有可能反映出一個人的世界觀。

張利中（2005）苦難是一個好演員，一直在上演精采的劇碼，可是卻面對著一群忙碌冷漠的觀眾。苦難每天在上演，為何有些人能看見「覺察他人的苦難」？有些人卻視若無睹？知覺他人受苦是一個很重要的社會認知歷程。換句話說，大學新生在面對面或是近距離的人際互動中，能知覺到求助者的需求，對於他人苦痛能有同感心，是受其「共命」世界觀影響，也是引發其救助行為的一個重要關鍵。

研究者認為大學新生透過「苦難的覺察」，培養與人「共命」的「世界觀」，可以驅使大學生愛人如己，實踐人饑己饑，人溺己溺的助人行為，這樣的情操超越國界、種族、宗教、黨派的藩籬，可以提升大學生的人生價值，產生意義感而獲得真實的快樂。

（三）交換理論

Homans, Blau, Coleman 研究人們的「交換」現象，交換的行為不限於市場的物品，若一個人的某種行動愈常得到報酬，他就愈願意從事此一行動。例如一個善心捐款的助人行為經過媒體表揚後，將促使其更願意捐款助人。就如傳統文化脈落下的信仰，民間普遍對「佈施」行為有「植福田」、「積功德」、「好心有好報」的期待，這是受到「輪迴」、「因果」觀影響。根據瞿海源（1988）在對台灣地區民眾的宗教信仰的研究中指出，在宗教信仰的類別上，二十歲以上七十歲以下的人口中，有百分之六十五可認定為民間信仰的信徒。李亦園（1992）亦稱民間信仰為擴散式的信仰，在他的研究中指出台灣居民有百分之八十以上都是擴散式的宗教信仰，一種綜合陰陽、宇宙、祖先崇拜、泛神、泛靈、符籙咒法的複合體，長期在如此環境下薰陶，對大學生而言，無論其本身是

否為虔誠教徒，其行善得好報的信念早已內化到生活中。

（四）學習理論：

陳美琴（2001）人是社會性的個體，學習不單純模仿，同時也藉觀察來學習。個體的人格特質和環境間的關係不只影響他學了什麼，也同時包括他如何學習。Bandura（1986）認為學習來自於觀察他人行為和行為所帶來的結果。例如小孩藉著看電視來學習利社會行為（Sprafkin, Leibert, & Poulos, 1975）。

Rushton 在 1984 年的研究發現模仿性的行為，會非常明顯的影響成年人的捐血行為。另一種的學習是藉由加強因素。獎賞能加強某些行為，透過口語上的獎勵，使人更願意提供協助。負面行為則由處罰減低，但具利社會行為觀念的人雖然受罰，仍然比較願意提供協助（Bandura, 1986, p.239）。大學生歷經家庭模塑、學校教育過程，有不同階段的學習並與他人互動，過程中藉由觀察模仿、認知的學習，均會影響其助人行為的表現，尤其是青少年階段隨著年齡的增長，同儕間會更具影響力。

另外，Batson 等人針對人與人近距離互動的社會心理歷程探討時，結果發現「情境因素」如責任分散現象，是影響人們是否助人的重要因素，也有研究者引用「社會生物學」的觀點來檢視人類是否有「利他基因」存在（Batson, 1995）。

綜合上述這些理論，可以協助我們思考如何增進大學生利他行為的學習與發展。認知發展論與學習論等均視利他行為是後天學習的產物；認知發展論者透過認知結構的發展階段，個體因具成熟的認知與社會觀點、角色取替及道德發展及對苦難覺察後共命的世界觀，而有助人行為的實際行動；交換理論者認為付出與回饋都在預期中，無論是今世的奉獻或現世、來生的獲得回饋，都是鼓勵其救助行為的原動力；社會學習論者相信個體是可以經由他人行為的觀察去學習利社會行為，透過外在環境給予的回饋增強或削弱其助人表現，也由

於認同作用而內化到個人的自我價值系統內，影響其助人行為的實踐。

四、利他的人格特質及助人行為的關係

研究者認為透過比較，在第一時間即伸出援手的人，較具利他的人格特質，且是正向的人格特質，他會基於社會的責任感、愛心、同理他人及自我要求及規範自己言行（如表一）。黃春枝（2006）社會學習論者提出「自我控制力」的

表一 有關利他的人格特質可歸納出下列各項人格特質：

利他的人格特質	
在第一時間伸出援手的人	未在第一時間伸出援手的人
自認具有同情心的人	自認不太具有同情心的人
相信世界是公平的	較不相信世界是公平的
具社會責任感	較不具社會責任感
內向性自我控制傾向	外向性自我控制傾向
較不自我中心	較自我中心

(資料來源：Bierhoff, Klein, & Kramp, 1991)

主張，包括對誘惑的抗拒力，也包括對利社會行為的行動力。如 Rotter 於 1954 年所提出的「內外控」信念，經由學者研究及發現內外控信念的不同，其人格特質亦有差異，臨床方面的研究則進一步發現內控者較具精力，生活適應較良好，較少焦慮及沮喪反應，知覺到較少的壓力，並有較高意願採取補救措施來面對問題（洪有義, 1975b; Jhnsn & Sarason, 1978; Phares, Ritchie, & Davis, 1968）。黃春枝（2006）內控信念者與社區服務態度呈顯著正相關，即表示內控信念者對他人需要幫忙的知覺敏感度較高，對他人需要幫助而未獲得幫助的事態嚴重性感覺亦較

高，道德義務感較強，未來投入社區助人行列的意願亦較大。Gore & Rotter (1963) 研究大學男、女生及 Midlarsky 研究大學男生，均發現內控信念為積極的助人特質 (In Klebs, 1970, P.284)。換句話說，內控型特質的人，對於利他行為的表現較顯著，故培養大學生的內控信念亦是儲備社會服務人力資源的重要教育方向。另外，研究發現先前曾有助人經驗者，其遇到類似情境再度助人的可能性高於先前沒有助人經驗者 (Freedman & Fraser, 1966; Harris, 1972)，所以成功的助人經驗更能強化助人效能的信念。並且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時，這是一種「暖暖的感覺不禁油然而生」、「感覺很舒服很愉快」、「即使是回憶助人經歷也帶來快樂」(謝均才，2005)。因此研究者認為大學生透過個人用心、長處、美德所施展出來的善行，可以豐富其大學校園生活，除了有好的榜樣作用外，個人內在世界的滿足與意義感，可以獲得 Seligman 所說的真實快樂的意境。

綜合以上，助人行為無論是以利他或利社會行為觀點切入，抑或是動機或行為取向，研究探討過程中是多元面向的呈現，正如 Jane Allyn Piliavin (2003) 在《Positive Psychology and the life well-lived》中所言「Doing Well by Doing Good: Benefits for the Benefactor」〈施恩者的施恩—行善即是好〉。行善可以促進社會的安定與進步，也提升個人存在的價值，因此無論是對施者或是受者都有正面的意義。當大學生把這種信念落實在行動上，實踐「共命」、「人飢己飢，人溺己溺」的濟世情懷時與中國社會強調「幼吾幼以及人之幼，老吾老以及人之老」的精神不謀而合，可以帶來行善者內心的滿足與意義感，為自己的人生加值，可以得到更多「真實的快樂」，這如同 Frankl (1986) 在《The Will to Meaning》中所言「Only to the extent to which man fulfills a meaning out there in the world, does he fulfill himself」(從這裡，人們圓滿了世界的意義，同時他也圓滿了其自身)。

第三節個人宗教性的相關理論

本節主要探討的是有關個人宗教性的相關理論及文獻探討，何謂個人宗教性？與一般人所認定的宗教信仰有何不同？它是受什麼影響而深深的影響著人們的生活而不自覺？而大學生這樣的個人宗教性是否有助於實踐助人行爲，進而得到真實的快樂？這是本節所要探討的方向與重點。

一、「宗教信仰」之涵義

宗教人類學者 Geertz 認爲文化是一個有系統的意義網絡，而宗教是一種文化系統。所以他對宗教的定義：「宗教是一套象徵系統，它設定一些觀念以說明存在的一般秩序，並建立起一些廣泛的、有力的、持久的情緒和動機，又配合這些概念，提供事實的根據，使得整個情緒與動機特別具有真實感。」（劉承宗，2004）。換句話說，宗教活動與內涵，是透過符號（禮儀等）形式來表達，人們通過這種符號形式傳播，延續和發展其特定的生活知識與生活方式（巨克毅，2001）。嚴景惠（2007）宗教信仰也是社會生活的一部分，人在社會中成長，自我與他人環境中互動溝通，也就是社會化過程中，經由外化、客化與內化的過程，不斷建構出一個有意義的世界。

Yinger 視宗教爲「完成某些功能所做的努力」，因此他將宗教定義爲：「一個信仰和行動的系統，人們藉以處理生活中最終極的問題」（劉承宗，2004）。Paul Tillich 則在《信仰的原動力》（Dynamics of Faith）提出「終極關懷（ultime concern）」的概念，因此我們可以這樣說，融合中國社會的各種精神信念，無論是道德、善惡、利他、均是宗教信仰的核心價值，如何將宗教信仰化爲實際的力量去利他助人，是一門有意義的功課與修行。在實踐過程中透過有形、無形的宗教信仰內化到個人、團體、組織而展現的實際助人行動是圓滿人生的道路。依研究者看來

，就如同達賴喇嘛（2004）在《慈悲的力量》（The Power of Compassion）所言；慈悲、愛與利他主義，不僅是宗教的品質，身為人類，甚至是動物，都需要慈悲與情感，來發展並維護自我，得到生存。因此如何將信仰生活化，落實到生活中化為力量，言行一致的去助人、利他，是基於明確的接納或承認別人就如同自己，都想要享有快樂和有權利去克服苦難一樣。根據這個原則，不論他人對自己的態度如何，都能關懷其他人的福祉。大學生透過宗教信仰，清楚知道實踐其信仰的核心價值－助人，能獲得平安喜樂，是與上帝、神、佛更親近，過程中即使充滿挑戰，也倍感與諸神同在的希望與力量，而有意義感。

二、「個人宗教性」的意涵：

William James（1902/1946）在其著作《宗教經驗之種種》中曾對宗教研究的範圍做界定，他認為宗教的領域可區分為「制度的宗教」與「個人的宗教」兩個部分。所謂「制度的宗教」強調的重點是關於崇拜、獻祭、感動神心的方法、神學、教義、儀式和教會組織等。而「個人的宗教」指的是人自身內心的傾向，亦即「個人與任何一種他所認為神聖的對象保持關係時所發生的感情、行為和經驗。」（James 1902/ 1946：30）

宋文里與李亦園（1988）基於「感情、行為和經驗」角度出發的宗教，稱之為「個人宗教性」。根據其《個人宗教性：台灣地區宗教信仰的另一個觀察》發現，「個人宗教性」實際存在一般人的生活中是無遠弗屆如影隨形的，深深的影響到個體在食、衣、住、行、育、樂等等的取捨判定。是故對於一個自稱在宗教信仰上是「無信仰者」，很難徹底切割釐清是絕對的無信仰者，因為每個人從小耳濡目染或多或少仍然會有中國傳統宗教的影子，只是程度大小的問題，形式上認同與實際經驗之間的分辨問題。因此研究者認為，每個人無論是否有皈依或受洗或是參與任何的宗教活動，基本上我們的認知都是深受環境中種種文化的影響

，而中國傳統文化深受儒、釋、道影響，在長期耳濡目染的文化薰陶下，很多根深蒂固的觀念與作為，都是來自原生家庭及社會環境所致，這種將學習到的信念融合在日常生活中展現其宗教上的感情、行為和經驗，即是個人宗教性的呈現。

三、台灣宗教信仰的型態和根本內涵

根據內政部宗教輔導科 2006 年 4 月的報告指出，台灣總人口中大約 35% 自視爲佛教徒；33% 爲道教徒；3.5% 爲一貫道；2.6% 爲新教教徒；1.3% 爲羅馬天主教徒；1% 爲彌勒大道；0.2% 爲遜尼派回教徒。約 4% 的人口信奉傳統中國宗教，例如天德教、天地教和軒轅教。還有少數猶太教信徒。雖然大多數有宗教信仰的人信奉佛教或道教，但很多人自認既是佛教徒也是道教徒。約 50% 的人口，經常參加某種形式的組織宗教活動，81% 信奉某種形式的有組織宗教（黃敬涵，2006）。由此可見宗教信仰在台灣是一個眾所推崇的普世價值。

根據楊慶堃教授的說法，中國傳統宗教是一種普化的宗教（diffuse religion），而非制度化宗教，普化宗教的特質便是將教義、儀式、組織、制度與其他世俗的社會生活融合在一起。這與制度化宗教強調崇拜與犧牲，將教義、儀式和教會組織完全獨立出來不同（Yang, 1961: 20-21）。普化的宗教在某種意義上就如同 Robert Bellah（1968: 168-189）所謂的「平民宗教」，經常會發展出一套教會外的信仰，用來支持他們共同的生活方式，以符合他們的需求，這樣的宗教會採用一種私人化的、以個人關切生活爲核心的方式存在，常和制度化宗教的教義對立，且又自成一格具有無形的意義體系。事實上宗教普化的現象，並非中國文化特有，在其他文化社會亦可觀察到。根據瞿海源（1988）在對台灣地區民眾的宗教信仰的研究中指出，在宗教信仰的類別上，二十歲以上七十歲以下的人口中，有百分之六十五可認定爲民間信仰的信徒。李亦園（1992）亦稱民間信仰爲擴散式的信仰，在他的研究中指出台灣居民有百分之八十以上都是擴散式的宗教信仰，一種綜合

陰陽、宇宙、祖先崇拜、泛神、泛靈、符錄咒法的複合體。根據內政部宗教輔導科資料顯示，約 18%的人口不信教（黃敬涵，2006）。宋文里與李亦園（1988）一個中國人只要是中國文化的傳人，很難說他是一個絕對的「無信仰者」，或許應該說未信奉任何制度化宗教或對既有的儀式行爲，較不表認同或參與，事實上在許多生活細節上，是很難跳脫宇宙存在的基本信念。因為我們就是這個宇宙大系統中的小個體，無力也無法完全劃清界限置身度外。

宋文里與李亦園（1988）認爲宗教信仰的內涵，包括一宗教體系的人觀、神觀、宇宙觀及宇宙運作觀等面向，因此一個民族的宗教信仰就是他們對宇宙存在以及對人與其社會存在的基本理念建構。所以基於中國社會這樣典型普化宗教體系的情境，李亦園（1987）運用「三層面和諧均衡」的架構，來說明傳統中國信仰中的宇宙觀及其運作原則，這三層面分別是：（一）個體或有機體系統：指內在實質性和諧與外在實質性和諧。（二）人際關係系統：指家庭親族和諧、祖先關係和諧、鄰人社區和諧。（三）自然關係系統：指時間系統的均衡、空間系統的均衡、神明系統的均衡。他認爲這個三層面和諧均衡觀，表現在大傳統儒家理念時，則成爲「天人合一」、「致中和」、「與天地和」、「與人合」、「調理四時，太和萬物」等形而上哲學概念；表現在小傳統及日常生活，則見於食物醫藥習慣、姓名系統、祖先崇拜儀式、擇日占卜、風水地理、神明儀式及符咒等方面，這些正是建構中國宗教信仰普化的具體表現，也是中國人一般世俗化生活的依歸。

楊慶堃教授曾指出在傳統的華人社會中，不管宗教的傳統到底出現過什麼樣激動人心的道德標準，有兩件事幾乎不會改變：

- （一）在華人社會中，沒有一個宗教能像儒教這樣子，發展出一套如此能被地方性的社會結構所接受的倫理系統。
- （二）所有在華人社會中傳佈的主要宗教，他們都必須在某種程度上採用或是妥協於儒教的倫理價值，否則他們難以向外傳佈（丁人傑，1999）。

楊國樞（1989）同意這個看法，並明指在當代台灣社會，儒家的主要倫理價值依然是普遍盛行的。就研究者的觀察，儒家對華人世界在倫理價值觀的模塑，是深深烙印在各階層的世俗生活中，無以遁形難以跳脫，即使是號稱無神論者皆然。大學生自幼家庭倫理價值的模塑與各階段學校、不同的同儕互動學習及社會文化薰陶下，無論是否為教徒，都深受儒家價值觀影響。

四、儒家的倫理價值對中國人的影響

鄧永琦（2005）儒家的倫理價值觀無所不在的制約著華人社會的價值觀。儒家倫理的價值，簡單的說就是孔子的價值系統，它是以「仁」為基礎，結合了「忠」與「恕」兩個概念，所謂「忠」包含對君王、家庭、祖先、孝順乃至朋友的忠；所謂「恕」指的是給予與接受。Bush 認為中文的「恕」和西方的「利他」概念很相似（丁人傑，1999）。例如《論語·雍也》中提到：

子貢曰：「如有博施於民，而能濟眾，何如？可為仁乎？」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。」

其中「博施」、「濟眾」就是利他行為，而「己欲立而立人，己欲達而達人」簡單說就是「推己及人」，也就是「助人」行為的表現。

此外另一影響華人社會價值基礎，就是儒家的「行善」觀念，例如《易經》中的，「積善之家慶有餘，積不善之家必有餘殃。」《了凡四訓》、《太上感應篇》等都是在傳統華人民間社會廣為流傳的書。另外，台灣許多公共場所中，利用格言或故事來傳播「善有善報，惡有惡報」的善書很多，中村元（1984）曾報導過在中國民間勸善的傳統是非常普遍，有許多民間流傳的書籍都是以「勸善」為主要宗旨（丁人傑，1999：87），這些「勸善」觀念深化華人的思想，遠比制度化宗教實踐信仰的力量去行善助人的動機來得大。

朱瑞玲（1993）認為要了解中國人的慈善觀念，必須從儒家思想與民間宗教信仰兩方面著手。儒家的基本精神重視理論與實際事物之間的親緣性，傳統儒家人物討論的真理均具有唯一道德特性（陳榮捷，1984），而道德的體認與實踐則是儒家經典的主要內容。中國民間社會原始儒家的天命及天神思想經過千年的演變，加入佛、道精神的調和，儼然已成為一套自成系統的宗教信仰，對於民眾行為的控制與影響極大。然而佛教「諸惡未作」，「眾善奉行」的因果報應原理所建立的道德行為準則與慈悲等教義，並不見容於歷代的儒哲。因為歷史上反佛的主張始終不斷，迫使佛教學者除了妥協退讓，也竭力宣揚以孝為中心的倫理道德，以及修行成佛之道，可說是儒學化的佛教（方立天，1990）。由於政治打壓宗教隱入民間後，神秘與迷信的色彩因而加重，而造就了今天民間信仰的複雜風貌。

由上可知，一個中國人只要是中國文化的傳人，價值觀深受周遭人、事、地、物潛移默化的影響，無論是否隸屬某一教派或有無宗教信仰。就研究者的觀察，台灣是一個尊重宗教自由的環境，有許多大學校院設有宗教系（所）培育宗教專業人才，其間亦能兼容並蓄開課給非教徒、不同教派學生研修及交流，豐富並擴大其胸襟與視野，大學生在追求身心靈成長過程，基於興趣或需要而參與宗教活動，得以提升靈性生活，實踐宗教內涵與價值－慈善與助人，過程中都是呈現生活與價值觀的連結，而這些信念均與成長環境的文化和普化宗教有很大的關係。

五、宗教信仰與利他

黃春枝（2006）在「大學生社區服務態度之研究」發現有宗教信仰者對志願工作、社會服務投入較多，尤其是婦女志願工作者（胡愈寧，1985；陳儀珊，1985）。Cochran and Akers（1989）認為，宗教具有三大功能：1.促使社會價值合法化 2.增強奉獻的價值 3.確保實際行為合乎常規。Paul Fleischman（1990）認為宗教

有助於了解人的性格，而性格會是左右利社會行爲的重要因素。根據陳美琴（2001）研究發現各宗教在利社會行爲的比較上並無顯著差異，而對利社會行爲最有影響力的人是各宗教的領導人，如牧師、神父、修女、師父們，雖然這些領導人爲數不多，但對利社會行爲的影響卻不容忽視。換句話說，大學生透過宗教的核心價值把慈悲與愛的精神內化到個人生活，進而去服務別人，具體表達出對人的福祉及對人關懷的投入。

由上可知宗教信仰會影響個人的助人行爲，而正向的人格特質與成熟的宗教信仰更是影響助人行爲的關鍵，基於神人關係、人與群關係的信仰，促使其將助人行爲視爲己任責無旁貸，從付出中得到最大的滿足與意義感，因此應驗了宗教上「施比受更有福」的信念。周雪惠（1989）強調宗教可以解除生活所產生的困惑、憂慮與挫折，並藉著對神崇拜的行爲，穩定個人不安的情緒，發揮宗教行爲撫慰人心的功能。而李震（1993）更認爲宗教信仰可以抗拒邪惡、使人謙虛、心中有愛、勇於認錯、有安全感。Fowler（1981）認爲信仰是人最核心的價值與能力（supraordinate centers of value and power）。Benson, Donahue 和 Erikson（1993）認爲信仰成熟是「一個人具體呈現信仰的重要性，並對其所信仰做承諾，因而使生命有所震撼及轉換」（p.3）。換句話說，成熟的宗教信仰不只是隸屬於某一教會或宗派，成熟的信仰可以從具體的行動中觀察到，並發揮生命的價值。陳美琴（2001）認爲；信仰成熟的人不受限於傳統的宗教儀式，更重要的是，他不只是和神、天有深厚的關連，同時在日常生活中，他也能以具體行動來表達信仰的內涵和對社會責任。成熟的信仰具有兩個幅度：神人關係—指的是和神、上天所產生的關係是愛，群我關係—則指愛自己的鄰人（Benson, Donahue & Erikson, 1993, p.7）就如同四海之內皆兄弟般的友愛，因此信仰整合了人整體性的經驗。Allport（1950）認爲信仰是內化了宗教的本質，亦即將宗教的精神內化到個人生活，進而去服務別人。相對而言，外化的宗教所著重的是隸屬某一宗派或信服其

基本教義，或以自由派、保守派的神學論點自居，而致使宗教的本質與人類生活脫節無關。因此，成熟的信仰針對的比較是行爲與價值，而不僅指是隸屬某一宗教派別或信奉某教義或參與宗教儀式而已（Benson, Donahue & Erikson, 1993）。所以按此觀念，信仰的成熟度是以「信仰的結果」來做重點考量（陳美琴，2001）。針對大部分的宗教傳統而言，無論是群我關係或是神人關係，都是透過信仰者的活潑熱忱的信仰行爲和態度，在日常生活中具體表達出來。利社會行爲應該和成熟的信仰有相關，表示信仰者透過生活具體表達對人的福祉及對人關懷的投入。

綜合以上可知，儒家的思想是中國傳統文化的代表，無論是不是隸屬哪一教派教徒，或是超越制度化宗教的藩籬而落實道德生活的實踐家，抑或自認爲無宗教信仰者，所有的動心起念、生活作爲均與儒家思想息息相關。事實上，助人行爲雖然在現實生活中要達到「知行合一」仍有很大段的距離，難以全面落實，就如朱瑞玲（1993）認爲的善念與善行是東西方社會所企求的，即使是不同的文化都給予行善最高的價值，而實際的現實生活中，卻只反映出善行的難能可貴，而絕非社會中成員爭相追求的目標。是故如何培養大學生落實「知行合一」、「助人爲快樂之本」的信念，透過個人的宗教性去實踐助人行爲，因而可以得到真實的快樂，是值得教育單位、各教派共同努力的方向。

六、個人宗教性的相關測量

（一）「個人宗教性量表」（PRS）

宋文里與李亦園（1988）依據「三層面和諧均衡」架構設計題目，編製而成，以此量表作爲研究施測的工具，包含四種態度量表共計三十七題，經訪問新竹市民 644 名（每戶一名）後，予以因素分析，將宗教信仰的各個面向分別命名爲「個人信仰」、「術數」、「善惡」、「宗教活動」、「人生」、「死後世界」、「物性」

、「生育」等八個因素，八個變異量佔總變異量的 61%。本研究針對大學生在個人宗教性的測量上依實際需要取用「個人信仰」、「術數」、「善惡」、「宗教活動」、「死後世界」等五個因素編製而成，共 29 題個人宗教性量表。

(二)「信仰成熟度量表」(FMS)

本研究「信仰成熟度」量表，是根據陳美琴(2001)《談利社會行為與信仰成熟度及人格之關係》的研究中翻譯自 Benson,Donahue 和 Erikson 於 1993 年所設計的「信仰成熟度量表」(Faith Maturity scale, 簡稱 FMS) 所編製而成之問卷。

綜合以上，可歸納出道德、善惡、利他、均是宗教信仰的核心價值，大學新生透過內化後，在日常生活中將宗教信仰化為實際的力量去利他助人，是一門有意義的功課和修行。大學新生因為在神人關係與人群關係的和諧對應下，個人宗教性的實踐展現利人利己的大愛情懷，它讓人與神之間更親近，人與人之間柔軟溫暖，生命變得更有意義，而在過程中起心動念、舉手投足充分展現「施比受更有福」的意義系統，也創造真實快樂的泉源。

第四節 個人宗教性對助人行爲與真實快樂之關係

本節主要探討的重點在於個人宗教性對助人行爲與真實快樂三者的關係，首先是了解個人宗教性對助人行爲二者的關係，接著是探討個人宗教性對助人行爲與真實快樂的關聯為何？換句話說，大學生的個人宗教性是否有助於落實利他而得到真實的快樂？亦即助人行爲與真實快樂之間，透過內化的宗教信仰與利他的實踐，就能達到真正長效、有免疫力又具生命意義感的真實快樂？

一、個人宗教性與助人行爲的關係

Cochran and Akers (1989) 認為，宗教具有三大功能：1.促使社會價值合法化 2.增強奉獻的價值 3.確保實際行爲合乎常規。社會學家 Emile Durkheim (1858-1917) 是最早談到有關宗教信仰與利他的社會互動關係，他從宗教觀點去強調用利他的道德力量來整合社會，促使社會更進步。Wolf (1998) 認為宗教信仰與制度能讓我們了解到利他的意義與結果，因而使我們在日常生活中自然而然的就表現出利他行爲，因此也極肯定宗教信仰的重要性。周雪惠 (1989) 強調宗教可以解除生活所產生的困惑、憂慮與挫折，並藉著對神崇拜的行爲，穩定個人不安的情緒，發揮宗教行爲撫慰人心的功能。而李震 (1993) 更認為宗教信仰可以抗拒邪惡、使人謙虛、心中有愛、勇於認錯、有安全感。

達賴喇嘛 (2004) 人是宗教性的，有慈悲的本性，可以發揮良能，透過信仰來發揮愛與慈悲，基督徒認為如果沒有恩典就無從發揮愛，佛教徒的解說是：真正的慈悲根植於明確接受或承認他人人都想追求快樂，並有權利克服磨難，個人基於此種體認發展出利他的關懷精神，不計較是否得到回報，這便是慈悲。另外，個體透過自省，思考自我中心的生活方式的缺點，和顧及眾生的幸福並為之謀福的結果，在佛教徒靜思裡有一種特別的修行就是「布施」，這是具體持續慈悲與

愛心的力量，基本上是觀想他人體驗的折磨、痛苦、不快的經驗，發揮同理心將自己善良的品質諸如德行、才識、財富、快樂等與他人分享，這樣的精神可以令人昇華，覺得愛心與慈悲更為豐富。這與張利中（2007）「共命」觀是不謀而合的，將有助於提升大學生的助人行為。所以我們說，個人宗教性讓我們慈悲、同理與利他主義，就如同 Seligman 所言運用長處與美德，是得到真正快樂的鑰匙。達賴喇嘛（2004）利他主義不只是一種同情的感覺，它還包括了責任感，彼此互相照顧。依據許多科學家的研究，我們的腦部需要情感，才能好好的發展，這顯示出我們的本質與情感和愛及慈悲有關，而這些與助人行為有極大相關。

儒、釋、道兼容並蓄造就台灣宗教信仰對普羅大眾日常生活的主宰地位，就如傳統文化脈落下的信仰，民間普遍對「佈施」行為有「植福田」、「積功德」、「好心有好報」的期待，這是受到「輪迴」、「因果」觀影響。根據瞿海源（1988）在對台灣地區民眾的宗教信仰的研究中指出，在宗教信仰的類別上，二十歲以上七十歲以下的人口中，有百分之六十五可認定為民間信仰的信徒。李亦園（1992）亦稱民間信仰為擴散式的信仰，在他的研究中指出台灣居民有百分之八十以上都是擴散式的宗教信仰，一種綜合陰陽、宇宙、祖先崇拜、泛神、泛靈、符錄咒法的複合體，長期在如此環境下薰陶，無論本身是否為虔誠教徒，其行善得好報的信念早已內化到生活中。

事實上就研究者的認知，在日常生活中，個人的宗教性中慈悲心、愛心僅保持止於善念是不夠的，一定要採取行動實際有助人行為的展現。至於落實愛與慈悲積極去利他助人是否就會犧牲，而致修練消滅？依研究者的看法或許稍減讀經（修練）功課時間，而代之以真正去做佛法上的功課，真實讓眾生體驗佛法無邊，救苦救難的大愛慈悲精神，這才是知行合一相輔相成的最高境界，能夠身體力行，舉手投足間應證所學，真正落實人間的入世情懷尤為可貴，大學生在助人過程中也因為有愛的行動力，除獲得內心的喜悅與平和外，也擁有更多的友誼及人

生意義感。

二、助人行爲與真實快樂的關聯

助人行爲爲什會令人感到快樂？聖·法蘭西斯（Saint Francis of Assisi）說：「施就是受」（For it is in giving that we receive）。亦即在施予的同時也得到莫大的回饋，也許是外在的獎勵與讚許，抑或內在的精神滋養，這都是助人行爲可以帶來正面意義的收穫。Harris（1977）研究指出，大學生相信利他行爲會產生一種心境提升的行爲，Newman、Vasudev、Ohawold（1977）面試了 180 位老人（55-85 歲），他們參與在洛杉磯、匹茲堡、紐約三所學校的義工計畫，有 65% 認爲這有助於增加生命的奉獻（satisfaction），76% 認爲他們對自己的感覺很好，32% 認爲有助於增加心理方面的健康。「義工的經驗如何影響你？」，像是「只要我活著，我一直會持續著此一經驗、、、，他提升了我的生命，使得我返老還童，而且生氣勃勃（energizing）」（P.125）。

Jane Allyn Piliavin（2003）有許多直接的證明顯示出幫助別人會有正向的感覺，主要是來源於 Weiss 實驗研究室的一系列研究（Weiss, Boyer, Lombardo, & Staich, 1973；Weiss, Buchanan, Altstart, & Lombardo, 1971），他們結論說：利他主義是一種報酬的（rewarding）（1971, p.1262）。另有一種類型的幫助可顯示出幫助他人有助提高心境，而且是直接性的證明，那就是捐血。Piliavin 和 Callero（1991）曾經以高中、大學和一般大眾捐血爲研究報告，他們觀察大學中捐血的例子，即當他們首度捐血而被訪問到對下一次捐血的感覺，此一研究持續了十八個月，在第一次捐血前和捐血後，他們都預期著那是一種期待的心情，通常，捐血以次數較高者，對下次捐贈均有較高的期待（比捐血次數少者爲多）且有較好的感覺，這種感覺的好壞是捐血人會持續捐血的主要原因。Piliavin 的結論是因爲幫助他人會有較好的情緒，而這樣的情緒是一種報償，使得個人樂於參與幫助，也是持續

這種社會服務的潛在因素。

Langer 和 Rodin 探究 (1976, Rodin & Langer, 1977) 指出；簡單地做一些事，做為行動的原因，可提供預防病態和增進道德，Snyder、Clary 和 Stukas (2000) 參與了一次系統探討計劃，去了解義工的動機，他們將義工的服務鎖定在六個焦點上：效用 (value-expressive)、社會 (social)、知識 (knowledge)、防禦 (defensive)、提昇 (enhancement)、生涯 (career)，他們在與義工的面談中，就其動機方面，發現部分義工有較高的自我滿足感。Cialdini 整理出個體因協助他人而得到樂趣 (e.g., Cialdini & Fultz, 1990, Cialdini, Kenrick, & Baumann, 1982)，個體因幫助他人而感覺較佳，而且能使他們的精神從沮喪中加以提昇。假如精神免疫學家 (psychoneuroimmunologists) 是對的，他們認為這些可使得其免疫系統增加而減少生病機會。社會及心理學家的理論都預期著社會服務對幫助者 (helper) 而言，是有好處的。

達賴喇嘛 (2004) 所有有知覺的生命，尤其是人類，都有一個基本現象，就是追求快樂和棄絕痛苦與折磨。基於這個理由，我們便有追求快樂的權利，和使用各種方法來解除痛苦，而達到比較快樂的生活。換句話說，我們要離苦得樂或幫助他人離苦得樂，都必須如 Seligman (2002) 所言；必須透過努力運用長處與美德，才能幫自己與他人得到真正的快樂，而其中最重要的力量便是讓自己被需要，滿足內在被他人肯定的需求，也就是透過助人行為提供服務幫助他人，便能建立生命的意義感，而達到真正的快樂。

三、個人宗教性對助人行為與真實的快樂

Seligman (2002) 說；快樂的人有一個共通的特點就是利他行為，在實驗中，快樂的大人和小孩比較具有同理心，也比較願意捐錢給需要的人。當我們快樂時比較不會把注意力集中在自己身上，比較喜歡別人，甚至願意與陌生人分享好

運。當我們心情低落的時候，我們不相信別人，變得很內向並且集中注意力到保衛自己的需求上。

另外，擁有正向的人格特質也是邁向快樂的條件之一，在正向心理學中，人格特質的標準有三：1、必須是每一個文化都崇尚的價值。2、必須本身就有價值，而不是為了達成其他目的的手段。3、必須是可以鍛鍊的。幾千年來無論是宗教或是哲學在不同的文化下所推崇的價值其實很相似，例如孔子（儒家）、亞里斯多德、阿奎納斯（St.Thomas Aquinas）、日本武士道、《天神之歌》（Bhagarad-Gita）雖各有不同，但都包括以下六項基本美德：1.智慧和知識 2.勇氣 3.人道與愛 4.正義 5.修養 6.心靈的超越，每一種美德又可再細分為許多。

這些正向的人格特質－六大美德，配合實際的助人行為是成就我們追求真實快樂的密笈，透過落實一切美好將成真。因此我們說真實生命最大成功與情緒最深的滿足，是來自建立及發揮個人長處，用長處所得到的幸福感覺是建立在真誠上，就像幸福須要建立在長處和美德上一樣，長處和美德也必須建立在一件更重大事物上面；就像是應用長處與美德的助人行為（例如去當志工）即是充實生活，美化人生最可行、最可貴的道路。

綜合以上，個人宗教性與助人行為與真實快樂之間的關聯，就如同 Magen（1999）所言：「每一天，人們做的許多事情當中，雖然他們並非出於自我的目的，或是一種毀滅的熱情和慾力，但對人們而言，仍有某方面的價值，他們放棄休閒或睡眠，為使自己的朋友感覺到舒適或傾聽他們的問題，在雨夜中駐足去幫助陷入泥沼中的摩托車騎士，為旅行者指路，甚至導引他們去到目的地。經過一名正在哭泣的兒童，設法安慰並花時間去幫助他找到雙親，花時間去選舉，雖然在選舉的獲勝方面，只是一個微小的聲音，很多人捐血（donate blood），捐贈骨髓、或是透過組織幫助陌生人，發現自然災害或恐怖份子掠奪、竊盜等，都會去救援，總是有些義工去安慰受難者，帶些咖啡去給救援團隊，或加入他們去參加搜救的

行列，他們穿過大火或跳進水中，去救援那些不幸者，但這些事都是人性戲目中的一部份，也有很多人致力於社會各種項目：社會保護、社會福利、政治自由或其他理念。有許多人花了許多年去奮鬥，有些人甚至是犧牲自己的生命，希望世界會更好。」

總而言之，大學新生將生活焦點除了課業學習外，願意把心力聚焦在有意義事情上，擴大心胸與格局，視人飢為己飢、人溺為己溺，去實踐這些救助行為，為了追求眾生平等—認為每一個人都有安全、舒適與幸福的權利，所做的努力，是佛教自他不二、基督愛人如己、張利中「共命」觀的最高體現，也說明了助人行為是個人宗教性在日常生活中的自然展現，過程中因為利他的助人行為而獲得生命意義感，進而擁有真實的快樂。原來「知行合一」是獲得真實快樂的源頭。

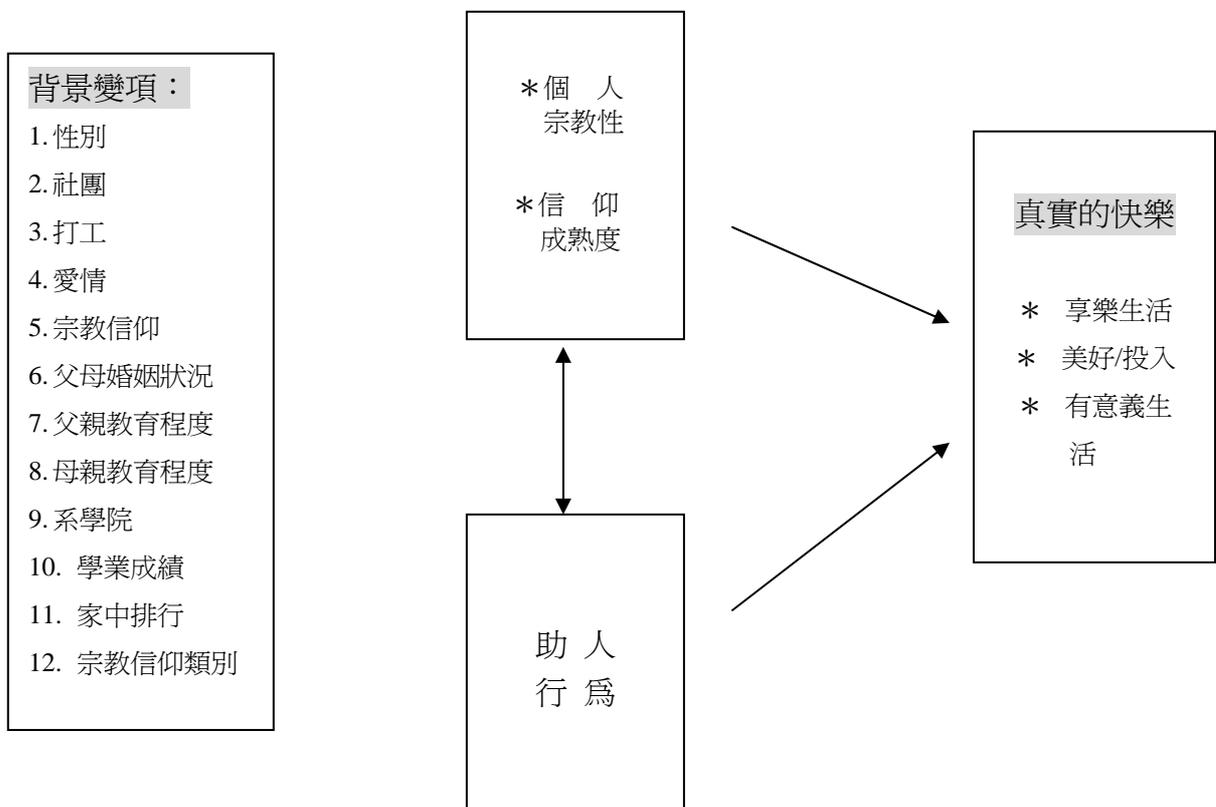
第三章 研究方法

本研究旨在以台灣中部地區的大學生為研究對象，了解中部大學生之個人宗教性、助人行為與真實快樂的關係，本章共分為三節，第一節說明研究架構與假設，第二節是問卷設計與預測，第三節是說明資料分析的方法。

第一節 研究架構與假設

一、研究架構

為探討個人宗教性、助人行為與真實快樂之關係，乃依據研究目的與相關參考文獻，擬定本研究架構如下：



二、研究變項

根據上述的研究架構，茲將本研究所欲測量的變項，分別如下：

(一) 背景變項－基本屬性

- 1、本研究對象的背景變項包含性別、年齡、學院、社團、打工、父教育程度、母教育程度、父母婚姻狀況、家中排行、有無宗教信仰、宗教信仰類別及愛情等十二個變項來探討。
- 2、性別方面：分為男性與女性。年齡方面：以大一學生為主要對象。在學院方面分為(1)文學院(2)理、工、農(3)管理(4)社科(5)創意(6)醫(7)體育。在社團方面：分為有、無參加社團。打工方面：分為有、無打工。在大學之學期平均成績方面：區分(1)70分以下。(2)71-80分之間。(3)81-90分之間。(4)90分以上。父、母教育程度方面：區分為(1)碩、博士(含肄業)。(2)大學(含肄業)(3)國、高中和高職(含肄業)(4)小學(含肄業)或以下。在父母的婚姻方面：區分為和睦、不和睦、離婚、再婚、一方或雙方去世或失蹤。在家中排行方面：分為獨生子、老大、老二、老三或以上。在宗教信仰方面：區分有、無宗教信仰。在宗教信仰類別方面：區分為(1)民間宗教。(2)佛教。(3)道教。(4)天主教。(5)基督教。(6)一貫道。(7)其他。(8)不知道或是很難說。在愛情方面分有、無男(女)朋友暨有男(女)朋友者的愛情觀。
- 3、本研究以台中縣、台中市之中部大學校院：東海大學、靜宜大學、中興大學、台中師範大學、中國醫藥學院、台中技術學院、勤益科技大學、朝陽科技大學、弘光科技大學、嶺東科技大學等十所大學之大學新生為研究調查對象。

(二) 測量項目：

- 1、真實的快樂測量
- 2、助人行爲測量
- 3、個人宗教性及信仰成熟度之測量

三、研究假設

根據本研究之研究架構及研究目的，所提出之研究假設如下：

- (一) 大學新生不同背景變項在個人宗教性（含信仰成熟度）對助人行爲與真實快樂有顯著差異。
- (二) 大學新生個人宗教性（含信仰成熟度）與助人行爲有顯著相關。
- (三) 大學新生助人行爲與真實快樂有顯著相關。
- (四) 大學新生個人宗教性（含信仰成熟度）對助人行爲與真實快樂有顯著相關。

第二節 問卷設計與預測結果

本研究有關真實的快樂、助人行爲、個人宗教性（含信仰成熟度）等調查問卷的編製過程，是經研究者在確定研究問題與目的後，蒐集相關文獻資料暨彙整國內外專家學者所設計，信度、效度均佳的各式量表編製而成，並邀請專家學者評定與給予意見後，再行預試。預試後信度、相關性較低之題目刪除後，再實施正式問卷施測。茲將問卷設計與抽樣方式說明如下：

一、問卷設計

本研究的問卷主要分為三個部分，第一個部分是真實的快樂，這個部分主要是依據本研究的目的參考相關文獻，以駱月絹（2005）之問卷採四點量表共 44 題編製而成。第二部分是助人行為的部分，「利社會行為量表」（Prosocial Behavior Inventory, 簡稱 PBI）De Conciliis（1993）發展出來所編製的「利社會行為量表」，採用五點量表，共 39 題，為研究工具。第三個部分是個人宗教性的部分，此部分的問卷主要是以宋文里、李亦園（1987）所建構與發展出來的「個人宗教性量表」及陳美琴（2001）所建構與發展出來的「信仰成熟度量表」為研究工具，另外第四部份是基本資料。對於這三部分的問卷內容，分別如下：

（一）真實的快樂量表

面向。因此初始量表以 1、愉悅/享樂的生活 2、自我實現 3、親和關係 4、利他之樂 5、樂天知命等五個向度 44 題，四點量表來探討真實快樂。有關「真實的快樂量表由於本研究採用量化的研究方式，所以在問卷內容主要是引用駱月絹（2005）以 Seligman 所提出的真實快樂包括：愉悅的生活（pleasant life）、美好的生活（good life）、有意義的生活（meaningful life）。然而根據駱月絹（2005）的質性先驅研究初步結果發現台灣青少年表達真實快樂與 Seligman 所提出的真實快樂有不太相同的地方，偏重於自我實現、利他、家庭幸福與朋友關係、樂天知命等，因此特將「愉悅/享樂的生活」的題目自成第一組題目；「自我實現」結合 Seligman 的「參與投入的生活」形成第二組的題目；「利他」併入 Seligman 的「有意義的生活」形成第四組題目；而東亞文化圈特有的「親和關係」、「樂天知命」成為第三及第五個因素，做為第一階段的編製題目所依據的」題目，請參考附錄一。

(二)「助人行爲」量表

本研究利社會行爲問卷 (Prosocial Behavior Inveentory,簡稱 PBI) 是由 De Conciliis (1993) 發展出來所編製的「利社會行爲量表」。問卷設計主要是測量大學生的參與「義工性」、「慈善性」、「實務責任性的」等三個向度的利社會行爲，共 39 題五點量表來探討大學生的助人行爲。有關「利社會行爲量表」之問卷題目，請參考附錄二。

(三)「個人宗教性」量表

本研究「個人宗教性」量表 (簡稱 PRS) 是宋文里與李亦園 (1987) 所發展出來的宗教態度量表，題目的設計是依據二位學者在其 (個人宗教性：台灣地區宗教信仰的另一種觀察) (1988) 中的「三層面和諧均衡架構」所建構與發展出來的。根據本研究實際需要編製而成的「個人宗教性」量表，歸併爲六個因素，各因素的函義爲：因素一「個人信仰」：對宗教信仰之重要性的肯定，信賴程度。因素二「術數」：對擇日、地理、風水、生辰八字、抽籤、卜卦等的信仰。因素三「善惡」：對有關勸善、良心、道德等說法的肯定。因素四「宗教活動」：個人的印象中平常參與宗教儀式、主動或被動的教義傳播的經驗，以及自己從事念佛、祈禱的頻度。因素五「死後的世界」：對於死後是否有靈魂、有鬼，以及是否會投胎轉世的信仰，共有 29 題七點量表來探討大學生的個人宗教性。有關「個人宗教性量表」之問卷題目請參考附錄三。

(四)「信仰成熟度」量表

本研究「信仰成熟度」量表，是根據陳美琴 (2001)「談利社會行爲與信仰成熟度及人格之關係」的研究中翻譯自 Benson,Donahue 和 Erikson 於 1993 年所設計的「信仰成熟度量表」(Faith Maturity scale，簡稱 FMS) 所編製而成之問卷題目，內容包括「神人關係」與「群我關係」二向度，共 12 題七點量表來探討大學生宗教信仰成熟度，有關「信仰成熟度」量表題目請參考附錄四。

二、預試問卷量表：如附錄一、二、三、四。

預試問卷預計 50 份，俟回收後將填寫不完整或作答有問題之問卷汰除，所得有效問卷，再行編碼及將所填答資料輸入 SPSS12.0 之統計軟體，完成後即可得知問卷之可行性及適切性。

表二 預試各量表內在一致性信度檢定 (N=50)

量 表	分 量 表	題 數	α 值
真實快樂量表	總 量 表	44	.96
	愉悅享樂	7	.85
	自我實現	13	.85
	親和關係	7	.92
	利他之樂	10	.87
	樂天知命	7	.87
利社會行爲量表	總 量 表	39	.95
	義 工 性	11	.89
	慈 善 性	22	.88
	實務責任性	6	.85
個人宗教性量表	總 量 表	32	.92
	個人信仰	7	.84
	術 數	6	.85
	善 惡	6	.91
	宗教活動	7	.85
	死後世界	3	.91
信仰成熟度量表	總 量 表	12	.95
	群我關係	6	.90
	神人關係	6	.90

三、預試結果內在一致性信度

本研究預測樣本以東海大學大一學生為研究對象，男生 24 名，女生 26 名，

合計 50 名。以下根據預試結果分析：

- (一) 有關預試真實快樂量表共 44 題，總量表的內在一致性信度檢定 α 值為.96。
。分量表 1. 「愉悅享樂」(7 題) 內在一致性信度 α 值為.85。 2. 「自我實現」(13 題) 內在一致性信度 α 值為.85。 3. 「親和關係」(7 題) 內在一致性信度檢定 α 值為.92。 4. 「利他之樂」(10 題) 內在一致性信度 α 值為.87。
。 5. 「樂天知命」(7 題) 內在一致性信度 α 值為.87。(如表二)
- (二) 有關預試利社會行為量表共 39 題，總量表的內在一致性信度 α 值為.95。
。分量表 1. 「義工性」(11 題) 內在一致性信度 α 值為.89。 2. 「慈善性」(16 題) 內在一致性信度 α 值為.88。 3. 「實務責任性」(12 題) 內在一致性信度 α 值為.85。(如表二)
- (三) 有關預試個人宗教性量表共 29 題，總量表總量表的內在一致性信度檢定 α 值為.92。分量表 1. 「個人信仰」(7 題) 內在一致性信度 α 值為.84。
。 2. 「術數」(6 題) 內在一致性信度 α 值為.85。 3. 「善惡」(6 題) 內在一致性信度檢定 α 值為.91。 4. 「宗教活動」(7 題) 內在一致性信度 α 值為.85。 5. 「死後世界」(3 題) 內在一致性信度 α 值為.91。(如表二)
- (四) 有關預試信仰成熟度量表共 12 題，總量表的內在一致性信度 α 值為.95。
。分量表 1. 「神人關係」(6 題) 內在一致性信度 α 值為.90。 2. 「群我關係」(6 題) 內在一致性信度 α 值為.90。(如表二)

根據 Bryman & Cramer (1997) 內在信度在 .80 以上，表示量表有高的信度。學者 Carmines 與 Zeller (1979) 也認為：一份優良的教育測驗，其信度係數值至少在.80 以上，才比較具有實用性價值。另外，根據學者 Gay (1979) 觀點，任何測驗或量表的信度係數如果在.90 以上，表示測驗或量表的信度甚佳。由表一可見本問卷設計內容穩定性極高，信度極佳，將有助於在探討大學生對真實的快樂

、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度量這些主題的研究極具使用價值，並對研究結果較貼近事實。

本研究四個量表中，總量表的信度 α 值皆在.90 以上，尤其以信仰成熟度之測量總量表及分量表的信度 α 值皆在.90 以上，另外，各量表的分量表的信度 α 值皆在.80 以上，且各分量表 α 值均低於總量表的信度 α 值，即表各量表的分量表或概念層面間差異小，總量表同質性極高，故本研究經預試結果各量表信度均佳。

四、正式施測內在一致性信度 (N=423)

本研究以中部各大學一年級學生爲研究對象 (N=423)，信度 α 值分析結果如下：

(一) 有關真實快樂量表共 44 題，總量表的內在一致性信度檢定 α 值爲.96。

分量表 1. 「愉悅享樂」(7 題) 內在一致性信度 α 值爲.82。 2. 「自我實現」(13 題) 內在一致性信度 α 值爲.89。 3. 「親和關係」(7 題) 內在一致性信度檢定 α 值爲.91。 4. 「利他之樂」(10 題) 內在一致性信度 α 值爲.91。 5. 「樂天知命」(7 題) 內在一致性信度 α 值爲.90。(如表三)

(二) 有關利社會行爲量表共 39 題，總量表的內在一致性信度 α 值爲.94。

分量表 1. 「義工性」(11 題) 內在一致性信度 α 值爲.85。 2. 「慈善性」(16 題) 內在一致性信度 α 值爲.86。 3. 「實務責任性」(12 題) 內在一致性信度 α 值爲.84。(如表三)

表三 正式施測各量表內在一致性信度檢定 (N=423)

量 表	分 量 表	題 數	α 值
真實快樂量表	總 量 表	44	.96
	愉悅享樂	7	.82
	自我實現	13	.86
	親和關係	7	.91
	利他之樂	10	.91
	樂天知命	7	.90
利社會行為量表	總 量 表	39	.94
	義 工 性	11	.85
	慈 善 性	22	.86
	實務責任性	6	.84
個人宗教性量表	總 量 表	32	.97
	個人信仰	7	.92
	術 數	6	.93
	善 惡	6	.93
	宗教活動	7	.94
	死後世界	3	.87
信仰成熟度量表	總 量 表	12	.91
	群我關係	6	.85
	神人關係	6	.84

(三) 有關個人宗教性量表共 29 題，總量表總量表的內在一致性信度 α 值為.97

。分量表 1. 「個人信仰」(7 題) 內在一致性信度 α 值為.92。 2. 「術數」

(6 題) 內在一致性信度 α 值為.93。 3. 「善惡」(6 題) 內在一致性信度

檢定 α 值為.93。 4. 「宗教活動」(7 題) 內在一致性信度 α 值為.94。 5. 「

死後世界」(3 題) 內在一致性信度 α 值為.87。(如表三)

(四) 有關信仰成熟度量表共 12 題，總量表的內在一致性信度 α 值為.91。分量

表 1. 「神人關係」(6 題) 內在一致性信度 α 值為.85。 2. 「群我關係」(6

題) 內在一致性信度 α 值為.84。(如表三)

本研究正式施測結果：四個量表均與預試結果相當，總量表的信度 α 值皆在 .90 以上，各量表的分量表的信度 α 值亦皆在 .80 以上，且各分量表 α 值均低於總量表的信度 α 值。由此可見本研究所採用之真實快樂量表、利社會行為量表、個人宗教性量表、信仰成熟度量表等四個量表，對本研究之適用性極高、穩定性極佳，研究結果信度高，將可提供較有參考價值的資訊給相關單位參考。

第三節：資料分析

本研究主要探討大學生個人宗教性與助人行為與真實的快樂之間的關係，問卷分析工具使用 SPSS12.0 統計軟體做為分析工具。依據研究目的、研究假設、變項及考量分析工具本身的適用性後採行下列統計方法，進行資料分析並驗證各項假設，各項假設驗證與統計方法之運用，以下說明：

一、描述性統計：以次數分配、百分比的數據來描述受試樣本背景資料的分配狀況，並以平均數和標準差及最大最小值來描述大學生真實的快樂、助人行為、個人宗教性、信仰成熟度在不同背景資料的情形。

二、信度分析 (Reliability Analysis)

本研究利用信度分析對大學生個人宗教性、信仰成熟度、助人行為與真實的快樂各量表予以分析。所得分析以學者 Gay (1992) 的觀點：任何測驗或量表信度係數如果在 .90 以上，表示測驗或量表信度甚佳 (吳明隆，2003)。

三、t 考驗 (t-test) 分析

以 t 考驗來分析大學生性別、參加社團、打工、愛情、宗教信仰、父母婚姻狀況等基本屬性 (背景變項) 對於個人宗教性、信仰成熟度、助人行為與真實的快樂之影響。

四、單因子變異數分析

用以了解大學生的父親教育程度、母親教育程度、系學院、學業成績、家庭排行、宗教信仰類別等基本屬性（背景變項）與個人宗教性、信仰成熟度、助人行爲與真實的快樂之間的相關性。

五、皮爾遜（Pearson）積差相關分析

以皮爾遜（Pearson）積差相關分析來檢驗大學生個人宗教性、信仰成熟度、助人行爲與真實的快樂的相關分析。

六、階層迴歸分析

以階層迴歸分析來檢驗大學生個人宗教性、信仰成熟度、助人行爲與真實的快樂的相關分析。

第四章 研究結果與討論

本章主要目的在於研究大一學生在真實快樂量表、利社會行為量表、個人宗教性量表、信仰成熟度量表等問卷之分析結果，並進行討論。研究者依據前章研究方法與研究步驟將所得資料，加以彙整後進行分析，以驗證研究者所提出的研究與假設。並依據文獻探討的相關理論與研究，予以分析討論。

本章分為五節，第一節是基本屬性研究分析，不同背景變項之大一學生之各項分析結果。第二節是有關真實快樂、助人行為、個人宗教性、信仰成熟度的分佈情形。第三節是有關真實快樂、助人行為、個人宗教性、信仰成熟度的差異分析，第四節是有關真實快樂、助人行為、個人宗教性、信仰成熟度的相關分析。第五節是有關基本屬性與真實快樂、助人行為、個人宗教性、信仰成熟度的複迴歸分析。

第一節 大一學生之基本屬性

本研究 550 位研究對象中，扣除資料不完整、大學二年級以上學生等 127 人，有效樣本計 423 人。由研究對象基本變項分佈情形中可知，大學一年級男生 170 人（40.2%），女生 253 人（59.8%）。平均年齡為 18 歲。（見表四）

研究對象中就讀大學不同科系學院的分佈情形，文學院有 44 人（10.4%），理、工學院有 137 人（32.4%），管理學院有 145 人（34.3%），社科學院有 8 人（1.9%），創意學院有 23 人（5.4%），醫學院有 22 人（5.2%），體育學院有 42 人（9.9%），其中以管理學院學生最多 145 人（34.3%），理工學院次之 137 人（32.4%），研究對象的專業學習領域包含層面廣，多元囊括各不同專業屬性的學生

表四 研究對象基本變項分佈情形

變項名稱	類 別	人數 (N)	百分比 (%)
性 別	男	170	40.2
	女	253	59.8
就讀 (系所) 學 院	1文學院	44	10.4
	2理、工學院	137	32.4
	3管理學院	145	34.3
	4社科學院	8	1.9
	5創意學院	23	5.4
	6醫學院	22	5.2
	7體育學院	42	9.9
參 加 社 團	有	140	33.1
	無	283	66.9
打 工	有	99	23.4
	無	323	76.4
愛 情	有	112	26.9
	無	305	73.1
學 業 成 績	1.60 - 70分	98	23.2
	2.70 - 80分之間	181	42.8
	3.81 - 90分之間	128	30.3
	4.90分以上	4	.9
	5.60分以下	8	1.9
父親教育程度	1.碩、博士 (含肄業)	27	6.4
	2.大學 (含肄業)	122	28.8
	3.國、高中職 (含肄業)	240	56.7
	4.小學或以下 (含肄業)	34	8.0
母親教育程度	1.碩、博士 (含肄業)	17	4.0
	2.大學 (含肄業)	76	18.0
	3.國、高中職 (含肄業)	274	64.8
	4.小學或以下 (含肄業)	55	13.0
父母婚姻狀況	1.和睦	346	81.8
	2.不和睦	21	5.0
	3.離婚	29	6.9

	4.再婚	4	.9
	5.一方或雙方去世或失蹤	20	4.7
家庭排行	1.獨生子(女)	28	6.6
	2.老大	167	39.5
	3.老二	145	34.3
	4.老三或以上	81	19.1
宗教信仰	有	173	40.9
	無	250	59.1
宗教信仰類別	1.民間宗教	54	12.8
	2.佛教	36	8.5
	3.道教	30	7.1
	4.天主教	1	.2
	5.基督教	11	2.6
	6.一貫道	10	2.4
	7.其他	5	1.2
	8.不知很難說	26	6.1

來研究分析。研究對象中有參加社團的 140 人 (33.1%)，無參加社團的 283 人 (66.9%)，打工者 99 人 (23.4%)，未打工者 323 人 (76.4%)，由上研究對象中無參加社團的、未打工者居多，顯示研究對象的課外人際交流較少，專業課程以外的學習也相對較少。另外，研究對象中擁有愛情有男(或女)朋友的 112 人 (26.9%)，無男(或女)朋友的 305 人 (73.1%)，研究對象因有固定的交往對象後，生活中重心除課業外較多轉移至兩人世界或雙方共同的活動上，這樣的變化比較未有對方時的生活是否不同，值得分析探討。

研究對象中的學業成績分佈情形；60-70 分以下的有 98 人 (23.2%)，70 - 80 分之間有 181 人 (42.8%)，81 - 90 分之間有 128 人 (30.3%)，90 分以上有 4 人 (.9%)，60 分以下 8 人 (1.9%)，由上顯示研究對象以 70 - 80 分之間的學生最多有 181 人 (42.8%)，其次為 80 - 90 分之間者有 128 人 (30.3%)，最高 90 分以上或最低 60 分以下，所佔比例極低，故而本研究對象學業成績大多為中等以

上居多。

研究對象中的父親教育程度分佈情形；碩、博士 27 人（6.4%），大學 122 人（28.8%），國、高中職 240 人（56.7%），小學或以下 34 人（8.0%），以上各階均含肄業者。由上顯示研究對象中的父親教育程度以國、高中（職）所佔比例最高 240 人（56.7%），其次為大學 122 人（28.8%）。

研究對象中的母親教育程度分佈情形；碩、博士 17 人（4%），大學 76 人（18.0%），國、高中職 274 人（64.8%），小學或以下 55 人（13.0%）。由上顯示研究對象中的母親教育程度以國、高中（職）所佔比例最高 274 人（64.8%），其次為大學 76 人（18.0%）。比較研究對象父親教育程度與母親教育程度，可看出均以國、高中（職）所佔比例最高，而母親所佔比例高於父親此階層的 8%，在最高學歷方面父親教育程度是碩、博士有 27 人（6.4%），大學有 122 人（28.8%）均高於母親教育程度是碩、博士 17 人（4%），大學 76 人（18%）。

研究對象中的父母婚姻狀況分佈情形；和睦的有 346 人（81.8%），不和睦的有 21 人（5.0%），離婚的有 29 人（6.9%），再婚的有 4 人（.9%），一方或雙方去世或失蹤的有 20 人（4.7%），資料顯示研究對象中的父母婚姻和睦的人所佔比例最高有 346 人（81.8%）。

研究對象中的家庭排行分佈情形；獨生子（女）的有 28 人（6.6%），排行老大的有 167 人（39.5%），老二的有 145 人（34.3%），老三或以上的有 81 人（19.1%），由上可知本研究對象中以排行老大者 167 人（39.5%），所佔比例最高。

研究對象中宗教信仰的分佈情形；有宗教信仰的有 173 人（40.9%），無宗教信仰者有 250 人（59.1%）。而在研究對象中有宗教信仰的有 173 人中，其宗教信仰類別分佈情形；民間宗教有 54 人（12.8%），佛教有 36 人（8.5%），道教有 30 人（7.1%），天主教有 1 人（.2%），基督教有 11 人（2.6%），一貫道有 10

人 (5.8%)，其他有 5 人 (1.2%)，不知、很難說有 26 人 (6.1%)，研究對象中信仰的宗教類別以民間宗教為最多，其次為佛教、道教，而不知、很難說出其宗教信仰的人竟高達 26 人 (6.1%)，是一個有趣及特別的現象。

第二節 真實快樂、利社會行爲、個人宗教性信、仰成熟度的分佈情形

壹、大一學生在真實的快樂之填答分佈情形 (見表五) 內容分述如下：

「真實的快樂」量表，共計44題，為四點量表，量表總分之平均數128.60 (SD=20.50)，每題平均得分2.92。各分量表次數分佈情形說明如下：

表五 真實快樂量表數值 (N=423)

量 表 名 稱	題數	分 數	最小值	最大值	平均數	標準差	四點量表 平均得分
真實快樂量表							
總 量 表	44	1~4	58.00	180.00	128.60	20.50	2.92
愉悅享樂	7	1~4	10.00	28.00	19.82	3.42	2.83
自我實現	13	1~4	19.00	52.00	36.01	5.38	2.77
親和關係	7	1~4	10.00	28.00	22.91	3.41	3.27
利他之樂	10	1~4	11.00	40.00	29.49	4.08	2.95
樂天知命	7	1~4	8.00	32.00	20.37	4.21	2.91

一、「愉悅享樂」分量表：本量表共有7題，總分最高分為28分，最低分為10分，平均數為19.82 (SD=3.42)，每題平均得分2.83，由「愉悅享樂」分量表次數分配表中發現，答「不贊成」與「還算贊成」最多，每題平均得分超過四點量表1/2得分以上，顯示研究對象之個人情緒的表達、物質享樂滿意程度，雖達水準以上程度，但仍有許多努力空間。(見表五)

二、「自我實現」分量表：本量表共有13題，總分最高為52分，最低分為19分，平均數為36.01（SD=5.38），每題平均得分2.77，由「自我實現」分量表次數分配表中發現，答「不贊成」與「還算贊成」最多，每題得分超過四點量表1/2得分以上，顯示研究對象在「自我實現」的理想方面—自我滿意、自我能力發展、挑戰成功的喜悅、專注於學習、達到自我設定的目標及對周遭環境有貢獻、得到別人的肯定等方面，雖達水準以上程度，但仍有很大進步空間。（見表五）

三、「親和關係」分量表：本量表共有七題，總分最高為28分，最低分為10分，平均數為22.91（SD=3.41），每題平均得分3.27，由「親和關係」分量表次數分配表中發現，答「還算贊成」與「很贊成」最多，且為五個分量表中最高得分，顯示研究對象對「親和關係」的家庭互動與朋友互動關係達滿意程度，由此並可呼應先前本研究對象基本屬性中，父母婚姻狀況和睦的有346人，佔81.8%極高比例之現象。（見表五）

四、「利他之樂」分量表：本量表共有10題，總分最高為40分，最低分為11分，平均數為29.49（SD=4.08），每題平均得分2.95，由「利他之樂」分量表次數分配表中發現，答「不贊成」與「還算贊成」最多，每題得分超過四點量表1/2得分以上，居於五個分量表中次高得分，顯示研究對象在「利他之樂」的助人行為方面的表現在水準以上，對於家人或朋友之外的陌生團體或人群，亦能有所關懷與付出，也會運用個人的長處及美德，去幫助需要幫助的人。（見表五）

五、「樂天知命」分量表：本量表共有七題，總分最高為32分，最低分為8分，平均數為20.37（SD=4.21），每題平均得分2.91，由「樂天知命」分量表次數分配表中發現，答「不贊成」與「還算贊成」最多，每題得分超過四點量表1/2得分以上，與次高得分「利他之樂」極為相近，顯示研究對象「樂天知

命」的生活態度表現在水準之上，亦即其對整體生活表現積極樂觀程度。（見表五）

本研究在追求真實快樂的層次上分為愉悅/享樂的生活、美好/投入的生活、有意義的生活等三層次，必須具備以上三層次才達到真實快樂境界，因此本研究「親和關係」、「利他之樂」、「樂天知命」、「愉悅享樂」、「自我實現」面向上得分均達四點量表1/2以上滿意水準，與駱月絹（2005）「青少年真實快樂測驗的發展以有目的活動增進快樂的研究」中「愉悅享樂」、「自我實現」、「利他之樂」、「家庭幸福」、「人際和諧」有出入，其研究結果以自我實現、利他之樂和有意義的生活及參與/投入的生活彼此之間的相關較高，愉悅/享樂和其他分量表相關較低。根據其資料顯示，青少年真實快樂量表的各因素間內部相關在.245~.465間，各因素與總量表的相關為.638~.868之間，都達統計顯著水準，顯示各因素間具有一致性。另外根據駱月絹編制之青少年真實快樂量表與Seligman的快樂取向量表的相關比較，二者總分間的相關適中（ $r = .573$ ），內部因素彼此間的相關也都在.192~.515之間，均達顯著水準。此結果二者間的相關不致太高顯示研究改編的我國青少年真實快樂量表有其獨特性，但也不致因太低，而成為與真實快樂模式全然無關的變項。

謝均才（2005）Seligman 致力於利用實證研究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）。Seligman 提出有關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，藉此來讓學員了解和覺察其中的心理效應（Seligman, 1999），由學員述說自己生活的故事，詮釋自己的過去及個人的能動性（agency），透過發覺和創造正面經驗，能令學員更積極的面對生活以及過更有意義和美好生活。另外謝均才（2005）在《助人為快樂之本：正向心理學於德育教學應用上的啟示》（

Helping other-the spring of happiness: Some implications of applying positive psychology to moral education) 均以正向、長處、美德、助人來達到真實快樂的目標，本研究的研究對象在真實快樂方面研究結果，除了「親和關係」－對於家庭美滿和諧、朋友關係良好這方面有達到極高滿意之外，其餘四項分量表分數均達水準以上，顯示中部大學的大一學生追求真實的快樂在「親和關係」、「利他之樂」、「樂天知命」、「愉悅享樂」、「自我實現」五個面向上表現均在水準之上。研究者認為大一學生剛換新環境不同於過去熟捻的人、事、物，有許多的認知，因環境、接觸對象、目標之改變而須重塑的情況下，仍能有水準以上表現，可見家庭教育、學校教育、社會教育對真實的快樂五大面向均有很大的影響力。而大一學生是青少年身心發展可塑性最高的階段，基於對這群大學新鮮人的身心發展的關懷，在這新生活適應、重建階段，如何透過學校教育、家庭教育、社會教育的努力提供有意義的活動，將有利於培養高知識份子追求 Seligman 真實的快樂－愉悅/享樂的生活、美好/投入的生活、有意義的生活。

貳、大一學生在助人行為之填答分佈情形（見表六）內容分述如下：

「利社會行爲」量表，共計39題，為五點量表，量表總分之平均數51.02（SD=25.91），每題平均得分1.31。各分量表次數分佈情形說明如下：

表六 利社會行爲量表數值（N=423）

量表名稱	題數	分數	最小值	最大值	平均數	標準差	五點量表 平均得分
利社會行爲量表							
總量表	39	0~4	3.00	123.00	49.91	22.86	1.28
義工性	11	0~4	.00	35.00	10.18	7.55	.93
慈善性	16	0~4	3.00	48.00	23.04	8.49	1.44
實務責任性	12	0~4	.00	40.00	16.69	6.82	1.39

一、「義工性」分量表：本量表共有11題，最高分爲35分，最低分爲0分，平均數爲10.18（SD=7.55），每題平均得分.93，爲所有利社會行爲分量表中最低得分。由「義工性」分量表次數分配表中發現，答「從來沒有」與「很少有」最多，顯示大一學生對從事義務性的工作投入、參與的態度大多是不認同或極少參與，是利社會行爲中最缺乏的一塊，是否與剛到新環境適應過程中，將注意力集中在自己的身上，較忽略主動提供自己的愛心去幫助身邊不太有感情基礎的人有關，另一角度亦可端倪出，現今社會較傾向功利主義，而對義務性的工作較少提出實際行動。（見表六）

二、「慈善性」分量表：本量表共有16題，最高爲48分，最低分爲3分，平均數爲23.04（SD=8.49），每題平均得分1.44，由「慈善性」分量表次數分配表中發現，答「很少有」與「偶而有」最多，且爲三個分量表中最高得分者，然得分未達五點量表（0-4分）的1/2（2分），未達水準以上，顯示研究對象對於「慈善性」的行爲很少或偶而才會表現，亦即研究對象在慈善捐助的認知與實際行動上仍有距離，還有很大的努力空間。（見表六）

三、「實務責任性」分量表：本量表共有12題，總分最高爲48分，最低分爲0分，平均數爲16.69（SD=6.82），每題平均得分1.39，由「實務責任性」分量表次數分配表中發現，答「很少有」與「偶而有」最多，得分未達五點量表（0-4分）的1/2（2分），未達水準以上，是否因爲研究對象係大一生對新環境週遭的人、事、物不若舊識熟捻，與未有深厚的感情基礎有關，因此對於是否提供自己的才華、心力去改善不好的狀況或積極去使情況更好的使命感較無切身感。（見表六）

本研究結果與前面文獻朱瑞玲（1993）「中國人的慈善觀念」研究結果，頗爲一致，朱瑞玲（1993）善念與善行是東西方社會所企求的，即使是不同的文化都

給予行善最高的價值，而實際的現實生活中，卻只反映出善行的難能可貴，而絕非社會中成員爭相追求的目標。對於「善知」的肯定與「善行」的實踐仍有很大的努力空間。

根據陳美琴（2001）「談利社會行爲與信仰成熟度及人格之關係－以台灣大學生爲例」研究結果，其統計分析結果利社會行爲問卷的信度高達 0.92，在利社會行爲方面性別之間沒有顯著的差異，與本研究結果相同，本研究信度爲.94，男生平均數（M）分別爲義工性 10.72、慈善性 23.02、實務責任性 16.54，女生平均數（M）分別爲義工性 10.61、慈善性 23.62、實務責任性 17.28，女生平均數每分量表略高於男生.11~.74，性別之間沒有顯著的差異。另外，陳美琴（2001）各宗教在利社會行爲的比較上並無顯著差異，而對利社會行爲最有影響力的人是各宗教的領導人，如牧師、神父、修女、師父們，雖然這些領導人爲數不多，但對利社會行爲的影響卻不容忽視。

本量表平均得分普遍低落，顯示研究對象日常生活中大多將焦點放在自身，重視自己的處境與感受，對身邊周圍的狀況較少關注，即使知道亦未有實際助人行動，故而無論是義務性工作提供勞務，或慈善性提供（捐助）財或物助人，抑或實務責任性的將大整體環境好壞視爲己任，提供自己的時間、心力、才華去拯救的使命感，均較欠缺，與前面真實快樂之「利他知樂」結果不同，是否係因新生的因素影響所致，有待進一步觀察。由上顯示研究對象若能落實知行合一以提升助人行爲，運用個人長處及美德去幫助親朋之外的人，將擴大個人格局，增加人生意義感。

參、大一學生在個人宗教性之填答分佈情形（見表七）內容分述如下：

「個人宗教性」量表，共計32題，為四點量表，量表總分之平均數74（SD=18.03），每題平均得分2.55。各分量表次數分佈情形說明如下：

表七 個人宗教性量表數值（N=423）

量 表 名 稱	題數	分數	最小值	最大值	平均數	標準差	四點量表 平均得分
個人宗教性量表							
總 量 表	29	1~4	29.00	116.00	74.00	18.03	2.55
個人信仰	7	1~4	7.00	28.00	17.50	4.18	2.50
術 數	6	1~4	6.00	24.00	15.36	3.71	2.56
善 惡	6	1~4	6.00	24.00	17.81	3.79	2.97
宗教活動	7	1~4	7.00	28.00	14.34	4.25	2.05
死後世界	3	1~4	3.00	12.00	8.99	2.10	3.00

一、「個人信仰」分量表：本量表共有7題，最高分為28分，最低分為7分，平均數為17.50（SD=4.18），每題平均得分2.50，由「個人信仰」分量表次數分配表中發現，答「不贊成」與「還算贊成」最多，達四點量表分數1/2以上得分，顯示研究對象對其宗教信仰之重要性的肯定、信賴宗教程度與日常實際表現均在水準之上。（見表七）

二、「術數」分量表：本量表共有6題，最高為24分，最低分為6分，平均數為15.36（SD=3.71），每題平均得分2.56，由「術數」分量表次數分配表中發現，答「不贊成」與「還算贊成」最多，達四點量表分數1/2以上得分，顯示研究對象不論有無宗教信仰、年紀尚輕卻在「術數」方面對擇日、地理風水、生辰八字、抽籤卜卦等的信仰表現上，均在水準之上，而這些認知大多都來自原生家庭的教導與日常生活內化的結果。（見表七）

三、「善惡」分量表：本量表共有6題，總分最高為24分，最低分為6分，平均數為17.81（SD=3.79），每題平均得分2.97，為六個分量表中次高得分，由「善惡

」分量表次數分配表中發現，答「還算贊成」最多，顯示研究對象的「善惡觀」在有關勸善、良心、道德等說法的認知與實際狀況表現高度一致，而這些認知也大多來自原生家庭的影響所致。（見表七）

四、「宗教活動」分量表：本量表共有7題，最高為28分，最低分為7分，平均數為14.34（SD=4.25），每題平均得分2.05，由「宗教活動」分量表次數分配表中發現，答「不贊成」最多，為五個分量表中得分最低，顯示研究對象在日常生活中對「宗教活動」的參與、儀式、主動或被動傳播教義經驗以及自己從事唸佛、祈禱等行為的頻度較少，是否受大學生大多是離家住宿校內、外，生活重心轉移，缺乏地利之便及家人共同前往參與宗教活有關。（見表七）

五、「死後世界」分量表：本量表共有3題，最高為12分，最低分為3分，平均數為8.99（SD=2.10），每題平均得分3.00，由「死後世界」分量表次數分配表中發現，答「還算贊成」最多，為六個分量表中最高得分，與「人生意義」分量表幾近相同，顯示研究對象對「死後世界」如死後是否有靈魂？有鬼？以及是否會投胎轉世的信仰，普遍有共同的認知，並相信會有來生。（見表七）

根據前面文獻宋文里、李亦園（1988）「個人宗教性：台灣地區宗教信仰的另一種觀察」以新竹市各區分層隨機抽樣方式選取 644 名進行訪問，其研究結果：天主—基督教 36 人（5.6%），民間宗教有 502 人（78.0%），佛教有 36 人（5.6%），無信仰者 63 人（9.8%），其他 7 人（1.1）%。其有關無信仰者方面的發現是：大多數無信仰者並非絕對的無信仰者，他們會在不同層面上維持著不同程度的傳統信仰，對於不同類別的人在信仰內容上的差異，以信仰類別間的差異最為顯著（八個因素均有差異），年齡之間的差異最不明顯（只在一個因素上表現顯著差異），而教育程度間的差異則介於上述二者之間（顯著差異在四個因素以上呈現）。有關其研究中各因素間的相關矩陣；除了「人生」一項與其他各因

素相關較低外（但也已和「個人信仰」、「善惡」、「宗教活動」、「物性」之間有顯著的相關），其餘各因素間所有的相關都極為顯著。這個相關矩陣說明了各因素確實已很高的程度構成一體性，表研究結果有其代表性。因此，根據宋文里、李亦園（1988）在傳統中國普化宗教影響下，實際上並無絕對的無信仰者存在，一般所謂的「無信仰者」只能說是在形式上未信奉某一制度化的宗教而已，卻很難跳脫中國文化所孕育下的一套對宇宙存在的理念。所以無論多麼現代化的「中國人」，只要是在中國文化教養下成長，他將或多或少帶有中國傳統宗教信仰的特質，並非絕對無信仰者。另外根據瞿海源（1988）在對台灣地區民眾的宗教信仰的研究中指出，在宗教信仰的類別上，二十歲以上七十歲以下的人口中，有百分之六十五可認定為民間信仰的信徒。李亦園（1992）亦稱民間信仰為擴散式的信仰，在他的研究中指出台灣居民有百分之八十以上都是擴散式的宗教信仰，一種綜合陰陽、宇宙、祖先崇拜、泛神、泛靈、符錄咒法的複合體。

丁人傑（1999）「文化脈絡中的『積功德行為』—以台灣佛教慈濟功德會的參與者為例：兼論『助人行為』的『跨文化研究』」中；在不同的文化地區都可能存在著某種「相信行為的本身可以獲得救贖的看法」，但這種「功德倫理系統」是一直到和「業報輪迴觀」結合以後才有著最為徹底的發展。基本上「業報輪迴觀」認定了：行動者所有的行動都必須由自己來承擔，而且行動的結果還會延續到所謂的「來生」，而這一套自行運作系統中是沒有任何神明可以干擾其運作的。這一套的觀念結果不僅提供了「功德觀」的理論基礎，也促進了人們實際「積功德」的行為。因此「積功德」的行為帶有宗教救贖的色彩又和俗民的生活世界結合的相當緊密。

本研究在「死後世界」、「善惡」二個分量表上的宗教性認知與態度有的一致性外，「數術」、「個人信仰」、「宗教活動」方面亦在一般水準以上。大學生透過個人宗教性獲得平安喜樂，是與上帝、神、佛更親近，過程中即使充滿

挑戰，也倍感與諸神同在的希望與力量，而有意義感。在本研究樣本（N=423）中，無宗教信仰者即佔 250 人（59.1%），在各分量表上卻都有水準以上得分，這點從「數術」、「善惡」、「死後世界」等所得分數即可窺出，無論是否有宗教信仰之大一新生仍普受傳統民間信仰影響。是故正如宋文里、李亦園（1988）研究結果相同；「一般所謂的『無信仰者』只能說是在形式上未信奉某一制度化的宗教而已，卻很難跳脫中國文化所孕育下的一套對宇宙存在的理念。」，此雖非本研究目的，但亦可為將來延伸探討之有趣範疇。

肆、大一學生在信仰成熟度之填答分佈情形（見表八）內容分數如下：

「信仰成熟度」量表，共計12題，為七點量表，量表總分之平均數34.49（SD=12.97），每題平均得分2.87。各分量表次數分佈情形說明如下：

表八 信仰成熟度量表數值（N=423）

量 表 名 稱	題 數	分 數	最 小 值	最 大 值	平 均 數	標 準 差	七 點 量 表 平 均 得 分
信仰成熟度量表							
總 量 表	12	1~7	12.00	77.00	34.49	12.97	2.87
神人關係（縱軸）	6	1~7	6.00	40.00	17.65	6.68	2.94
群我關係（橫軸）	6	1~7	6.00	37.00	16.84	6.29	2.81

一、「神人關係」分量表：本量表共有6題，最高分為40分，最低分為6分，平均數為17.65（SD=6.68），每題平均得分2.94，由「神人關係」分量表次數分配表中發現，答「很少會」與「偶而會」最多，為本量表最高得分，因分數普遍較低（不及七點量表1/2分數），是否因研究對象中無宗教信仰者250人佔59.1%（有宗教信仰者僅173人，佔40.9%）所致，因此呈現之「神人關係」方面的信仰成熟度分數偏低。（見表八）

二、「群我關係」分量表：本量表共有6題，最高為37分，最低分為6分，平均數為16.84（SD=6.29），每題平均得分2.81（不及七點量表1/2分數），由「群我關係」分量表次數分配表中發現，答「很少會」與「偶而會」最多，是否亦因研究對象中有宗教信仰者僅173人佔40.9%所致，因此呈現之「群我關係」方面的信仰成熟度分數偏低。（見表八）

根據前面文獻陳美琴（2001）就宗教信仰而言，無論信奉哪一種宗教，其焦點應該是在信仰本質－群我關係與神人關係上，成熟的信仰與宗教情操才是重要的實質與內涵，透過信仰者的活潑熱忱的信仰行為和態度，在日常生活中具體表達出來。而成熟的信仰對培育利社會行為的必要性也是不容忽視的。本研究的研究對象在信仰成熟度的展現上還有很大的努力空間，是否係因研究對象有宗教隸屬的人數較少所致，值得再深入分析探討。

第三節 基本屬性與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、 信仰成熟度之差異分析

爲了瞭解不同基本屬性在真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異情形，以獨立變項 t 檢定、單因子變異數分析、雪費事後多重比較，結果分述如下：

一、性別

表九

性別變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性	性 別		t
	男 (N= 170) M/SD	女 (N=253) M/SD	
<u>真實的快樂</u>			
1.愉悅享樂	19.24/3.59	20.25/3.27	-3.00 **
2.自我實現	35.60/5.83	36.63/5.61	-1.84
3.親和關係	21.95/3.43	23.94/4.79	-4.67 ***
4.利他之樂	29.11/4.49	30.25/5.03	-1.98 *
5.樂天知命	20.67/5.03	20.72/6.17	-.11
<u>利社會行爲</u>			
1.義工性	10.72/9.80	10.61/7.52	.16
2.慈善性	23.02/11.90	23.62/8.19	-.62
3.實務責任性	16.54/9.11	17.28/6.32	-1.00
<u>個人宗教性</u>			
1.個人信仰	17.16/5.87	18.26/5.47	-1.97 *
2.術 數	14.98/5.13	16.07/4.73	-2.24 *
3.善 惡	17.14/5.23	18.70/4.46	-3.30 ***
4.宗教活動	14.14/6.85	15.22/5.72	-1.76
5.死後世界	8.75/2.82	9.40/2.45	-2.54 *
<u>信仰成熟度</u>			
1.神人關係	17.68/7.29	17.99/7.13	-.43
2.群我關係	17.10/7.13	16.96/6.53	.21

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

(一) 本研究有關性別變項在真實快樂量表的差異分析，結果發現；在「親和關係」分量表的得分最高，女生 (M=23.94；SD=4.79) 顯著高於男生 (M=21.95；SD=3.43) ($t=-4.67^{***}$ ， $p<.001$)，在「愉悅享樂」分量表的得分，女生 (M=20.25；SD=3.27) 顯著高於男生 (M=19.24；SD=3.59) ($t=-3.00^{**}$ ， $p<.01$)，及在「利他之樂」分量表的得分，女生 (M=20.25；SD=5.03) 顯著高於男生 (M=19.24；SD=4.49) ($t=-1.98^{*}$ ， $p<.05$) (見表九)，顯示性別這個指標對於真實快樂與「親和關係」分量表及「愉悅享樂」分量表和「利他之樂」分量表的得分有顯著影響。分析結果是女性均高於男性，尤其是在「親和關係」項指標得分上更為顯著。由此可說明研究對象中女性在家庭關係、友朋互動與對日常生活滿意度及助人行為方面的體驗影響其真實快樂的感受較男性顯著。(見表九)

(二) 有關性別變項在利社會行為量表的差異分析，結果發現；性別差異在利社會行為方面並沒有顯著影響，由此可見是否有助人行為較受個體認知影響與性別無關。

(三) 有關性別變項在個人宗教性量表的差異分析，結果發現；在「善惡」分量表的得分最高，女生 (M=18.70；SD=4.46) 顯著高於男生 (M=17.14；SD=5.23) ($t=-3.30^{***}$ ， $p<.001$)，在「術數」分量表的得分女生 (M=16.07；SD=4.73) 顯著高於男生 (M=14.98；SD=5.13) ($t=-2.24^{*}$ ， $p<.05$)，及在「個人信仰」分量表的得分，女生 (M=18.26；SD=5.47) 顯著高於男生 (M=17.16；SD=5.87) ($t=-1.97^{*}$ ， $p<.05$)，顯示性別這個指標對於個人宗教性與「善惡」分量表及「術數」分量表和「個人信仰」分量表的得分有顯著影響。分析結果是女性均高於男性，尤其是在「善惡」項指標得分上更為顯著。由此可說明研究對象中女性在善惡觀、風水、八字等術數及宗教信仰上的教導在日常生活中深深的影響到其食、衣、住、行、育、樂等等的取捨，更甚於男性。(見表九)

(四) 有關性別變項在信仰成熟度量表的差異分析，結果發現；性別差異在信仰

成熟度方面並沒有顯著影響。由此可見有否對其宗教信仰做承諾，以具體行動來表達信仰的內涵和社會責任方面，較受個體認知影響與性別較無關。

二、參加社團

表十

參加社團變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性	參加社團		t
	有 (N=140) M/SD	無 (N=283) M/SD	
<u>真實的快樂</u>			
1.愉悅享樂	20.29/3.61	19.62/3.33	1.91
2.自我實現	37.09/6.00	35.78/5.53	2.22 *
3.親和關係	23.73/4.59	22.84/4.28	1.95
4.利他之樂	30.69/6.23	29.34/5.56	2.24 *
5.樂天知命	21.06/6.21	20.52/5.48	.90
<u>利社會行爲</u>			
1.義工性	11.93/7.91	10.02/8.72	2.21 *
2.慈善性	23.3/9.09	23.32/10.21	.15
3.實務責任性	17.59/6.95	16.69/7.85	1.14
<u>個人宗教性</u>			
1.個人信仰	18.06/5.60	17.70/5.69	.61
2.術數	15.83/4.82	15.54/4.98	.58
3.善惡	18.56/4.86	17.83/4.81	1.46
4.宗教活動	15.14/5.95	14.61/6.34	.84
5.死後世界	9.40/2.43	9.01/2.71	1.44
<u>信仰成熟度</u>			
1.神人關係	18.81/7.28	17.39/7.04	1.93
2.群我關係	17.51/7.05	16.77/6.62	1.06

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

(一) 有關參加社團變項在真實快樂量表的差異分析，結果發現；在「利他之樂」分量表的得分最高，有參加社團的 (M=30.69；SD=6.23) 顯著高於無參與社團的 (M=29.34；SD=5.56) ($t=2.24^*$ ， $p<.05$)，在「自我實現」分量表的得分次高，有參加社團的 (M=37.09；SD=6.00) 顯著高於無參與社團的 (M=35.78；SD=5.53) ($t=2.22^*$ ， $p<.05$) (見表九)，顯示參加社團這個指標對於真實快樂與「利他之樂」分量表及「自我實現」分量表的得分有顯著影響。分析結果是有參加社團的大一生尤其是在「利他之樂」與「自我實現」項指標得分上高於未參加社團的學生，呈現顯著影響。由此似乎可說明研究對象有參加社團之學生，因來往互動接觸的對象較多，且基於相同興趣或嗜好而有更寬廣的心，去關心身邊周圍的人、事、物，不僅止於將注意力或焦點放在自身，因而可以有超越自身利益而運用個人長處、美德去做有意義的事，從昇華的情感中獲得真實快樂的感受。(見表十)

Seligman and Diener曾以222名大學生用六種不同的測驗去測量他們的快樂程度，挑出最快樂的前10%的人做研究。這些非常快樂的人與一般人、不快樂的人之間，他們有一個差別：社交生活的豐富與充實。最快樂的人是獨處時間最少的人，也是花最多時間在交際上的人，他們的朋友與自己對自己的評價：人際關係良好。Seligman 和 Diener研究顯示，快樂的人比不快樂的人有較多的朋友，較多的好朋友，比較可能結婚，比較常參與團體活動。因此有參加社團的人較未參加社團的學生可以得到更多的快樂。

(二) 有關參加社團變項在利社會行為量表的差異分析，結果發現；在「義工性」分量表的得分最高，有參加社團的 (M=11.93；SD=7.91)，無參與社團的 (M=10.02；SD=8.72) ($t=2.21^*$ ， $p<.05$)，顯示參加社團這個指標對於利社會行為與「義工性」分量表的得分有顯著影響。分析結果是有參加社團的大一生的助人行為高於未參加社團的學生，尤其是在「義工性」這項指標得分上呈現顯著影響。由此似乎可說明有參加社團之學生，可以印證 Seligman (2002) 所說的，快樂的

人有一個共通的特點就是利他行爲。在其實驗中，快樂的大人和小孩比較具有同理心，也比較願意捐錢給需要的人，因為當我們快樂時比較不會把注意力集中在自己身上，比較喜歡別人，甚至願意與陌生人分享好運。而當心情低落的時候因爲不相信別人，變得很內向，並且集中注意力到保衛自己的需求上。因此有參加社團的大一生較未參加社團的學生有更高的助人傾向與利他行爲。(見表十)

(三) 有關參加社團變項在個人宗教性量表與信仰成熟度量表的差異分析，結果發現；有無參加社團在個人宗教性與信仰成熟度方面並沒有顯著影響，由此可見個人宗教性與信仰成熟度與個人有無參加社團較無關。

三、打工

(一) 有關打工變項在真實快樂量表的差異分析，結果發現；在「愉悅享樂」、「自我實現」、「親和關係」、「利他之樂」、「樂天知命」分量表上均無顯著影響，似乎意味打工學生較著重在現實生活的解決與需求上的考量，而較少的關注在學習成長的喜悅與精神提升的面向上。(見表十一)

(二) 有關打工變項在利社會量表的變異數分析，結果發現；在「實務責任性」分量表上得分最高，有顯著影響，有打工的學生 ($M=18.59$ ； $SD=7.11$) 顯著高於無打工的 ($M=16.50$ ； $SD=7.60$) ($t=2.42$ *， $p<.05$)，顯示打工這個指標對於利社會行爲與「實務責任性」分量表的得分有顯著影響。分析結果似乎透露打工學生除較著重在現實生活的考量外，也認爲打工賺錢以維持自己的生活需求是自己的責任，過程中也期待能得到大環境的幫助或有能力幫助改善大環境。似乎研究對象提前社會化的訓練與學習，有助於其對大整體環境改善、提升的使命感與責任感，進而參與利社會行爲。(見表十一)

表十一

打工變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性	打 工		t
	有 (N=99) M/SD	無 (N=322) M/SD	
<u>真實的快樂</u>			
1.愉悅享樂	19.45/3.69	19.94/3.54	-1.24
2.自我實現	36.48/5.92	36.10/5.65	.58
3.親和關係	23.09/3.36	23.14/4.69	-.09
4.利他之樂	30.07/4.09	29.68/6.27	.58
5.樂天知命	20.49/5.52	20.75/5.81	-.40
<u>利社會行爲</u>			
1.義工性	11.87/8.33	10.28/8.55	1.65
2.慈善性	25.05/8.25	22.85/10.21	1.95
3.實務責任性	18.59/7.11	16.50/7.60	2.42 *
<u>個人宗教性</u>			
1.個人信仰	17.40/4.01	17.94/6.08	-.82
2.術數	15.87/3.67	15.56/5.26	.56
3.善惡	17.81/3.78	18.14/5.13	-.61
4.宗教活動	14.64/4.31	14.82/6.70	-.26
5.死後世界	9.14/2.07	9.13/2.78	.04
<u>信仰成熟度</u>			
1.神人關係	17.76/6.78	17.87/7.22	-.14
2.群我關係	17.16/7.03	16.97/6.66	.24

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

(三) 有關打工變項在個人宗教性量表與信仰成熟度量表的差異分析，結果發現；有無打工在個人宗教性與信仰成熟度方面並沒有顯著影響，由此可見個人宗教性與信仰成熟度與個人有無打工較無關。

四、愛情

有關愛情變項在真實快樂量表、利社會行爲量表、個人宗教性量表與信仰成熟度量表的差異分析，結果發現；均無顯著差異。令人訝異的是時值青春年華擁有愛情的人竟然與無愛情的人在「愉悅享樂」、「自我實現」、「親和關係」、「利他

表十二

愛情變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性 變項名稱	愛 情 (男/女 朋友)		t
	有 (N=112) M/SD	無 (N=305) M/SD	
<u>真實的快樂</u>			
1.愉悅享樂	20.36/3.20	19.65/5.50	1.87
2.自我實現	36.90/5.50	36.00/5.79	1.44
3.親和關係	23.20/3.48	23.10/4.72	.21
4.利他之樂	29.46/4.05	29.91/6.34	-.71
5.樂天知命	20.79/4.20	20.68/6.22	.16
<u>利社會行爲</u>			
1.義工性	10.62/7.30	10.58/8.87	.04
2.慈善性	23.39/7.52	23.41/10.58	-.01
3.實務責任性	16.98/6.35	17.00/7.96	-.02
<u>個人宗教性</u>			
1.個人信仰	17.40/5.98	17.92/5.56	-.82
2.術數	15.83/5.30	15.57/4.80	.47
3.善惡	18.00/5.26	18.04/4.70	-.07
4.宗教活動	14.56/6.25	9.04/2.69	-.35
5.人生意義	9.35/2.91	9.06/2.53	1.78
6.死後世界	9.35/2.91	9.06/2.53	1.00
<u>信仰成熟度</u>			
1.神人關係	17.63/6.38	17.85/7.26	-.293
2.群我關係	16.99/6.21	16.94/6.88	.068

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

之樂」、「樂天知命」分量表上均無顯著差別，似乎意味著現代年輕男女對愛情的渴望與實際的相處結果有很大的落差。(見表十二)

Rollo May (2001)《愛與意志》(Love and Will)「人心失衡、迷茫，即在無法了解愛與意志的真諦、愛與意志的源頭、愛與意志交錯的關係…」，Rollo May將愛分成性愛、愛慾、友愛與無私的愛，完整的愛應包括此四者，而且愛慾要成功不能下陷於性愛，而應提升至友愛和無私的愛，這其中的智慧在於指向他者中尋獲意義，人應對於他者慷慨，而不是尋求自己性需求的滿足。因為「需要」只尋求滿足，「愛慾」則志在長久。亦即Rollo May認為真正的愛是長長久久的連結，除彼此性愛的滿足外，還必須是包括友愛與無私的愛，亦即對他人的責任上，不僅止於是兩人世界或個人性愛滿足的感受上，而是昇華彼此，運用長處或美德創造及尋求意義感。因此針對愛情變項上各量表差異分析，無論是有愛情或無愛情者均無差異的結果，似乎顯現與現今社會速食愛情的結構有關，建立在快速、短暫、感官的愛，著重眼前的歡愉，很快的被習慣化後，即失去新鮮刺激的吸引力，反而是另一形式的牽絆和負擔，糾結反覆後，反而沒有想像中戀愛男女，感情有寄託後，應有的快樂與成長。因此研究對象的愛情觀真實的感受與表現和無愛情者在各方面的比較上均無顯著的差異，是值得爾後再進一步探討研究的有趣議題。

五、宗教信仰

(一) 有關宗教信仰變項在真實快樂量表的差異分析，結果發現；在「樂天知命」分量表的得分最高，有宗教信仰 (M=21.79；SD=7.26) 顯著高於無宗教信仰 (M=19.94；SD=4.24) ($t=3.28^{***}$ ， $p<.001$)，在「利他之樂」分量表的得分，有宗教信仰 (M=30.58；SD=7.58) 顯著高於無宗教信仰 (M=29.23；SD=4.14) ($t=2.34^{**}$

表十三

宗教信仰變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性	宗 教 信 仰			
	變項名稱	有 (N= 173) M/SD	無 (N=250) M/SD	t
<u>真實的快樂</u>				
1.愉悅享樂	20.08/3.44	19.65/3.42	1.26	
2.自我實現	36.74/6.10	35.85/5.44	1.57	
3.親和關係	23.67/5.42	22.77/3.50	2.07 *	
4.利他之樂	30.58/7.58	29.23/4.14	2.34 *	
5.樂天知命	21.79/7.26	19.94/4.24	3.28 ***	
<u>利社會行爲</u>				
1.義工性	11.01/9.14	10.39/8.05	.73	
2.慈善性	23.73/11.26	23.16/8.76	.58	
3.實務責任性	17.73/8.26	16.47/7.05	.77	
<u>個人宗教性</u>				
1.個人信仰	20.05/5.85	16.28/4.99	7.09 ***	
2.術數	15.97/5.52	15.42/4.45	1.12	
3.善惡	19.10/4.80	17.38/4.76	3.64 ***	
4.宗教活動	16.22/6.37	13.77/5.93	4.04 ***	
5.死後世界	9.58/2.62	8.85/2.58	2.83 **	
<u>信仰成熟度</u>				
1.神人關係	20.08/7.72	16.35/6.30	5.43 ***	
2.群我關係	18.50/6.94	16.02/6.47	3.76 ***	

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

， $p<.01$ ），及在「親和關係」分量表的得分，有宗教信仰（ $M=23.67$ ； $SD=5.42$ ）顯著高於無宗教信仰（ $M=22.77$ ； $SD=3.50$ ）（ $t=2.07^*$ ， $p<.05$ ）（見表十三），顯示宗教信仰這個指標對於真實快樂與「樂天知命」分量表及「利他之樂」分量表和「親和關係」分量表的得分有顯著差異，分析結果是有宗教信仰者高於無宗教信

仰者，尤其是在「樂天知命」項指標得分上更為顯著。由此可驗證前面文獻；周雪惠（1989）強調宗教可以解除生活所產生的困惑、憂慮與挫折，並藉著對神崇拜的行爲，穩定個人不安的情緒，發揮宗教行爲撫慰人心的功能。李震（1993）更認為宗教信仰可以抗拒邪惡、使人謙虛、心中有愛、勇於認錯、有安全感。wolf（1998）認為宗教信仰與制度能讓我們了解到利他的意義與結果，因而使我們在日常生活中自然而然的表現出利他行爲，因此也極肯定宗教信仰的重要性。

（二）有關宗教信仰在利社會行爲量表的差異分析，結果發現有宗教信仰的人無論是「義工性」、「慈善性」、「實務責任性」分量表得分均與無宗教信仰者得分無什麼差別，得分結果普遍低落，似乎與前面真實快樂面向的「利他之樂」有矛盾之處，可見知善與行善仍有一段距離。另外，研究者評估主客觀情境，是否因大一新生初離家寄宿在外，與新環境、新同學均尚未建立感情，在不熟悉的環境中傾向保守、低調，較專注在自己的新事物學習上，因此與對待舊識、習慣的環境所呈現的熱誠、利他有所不同。

（三）有關宗教信仰變項在個人宗教性量表的差異分析，結果發現；在「個人信仰」分量表的得分最高，有宗教信仰（ $M=20.05$ ； $SD=5.85$ ）顯著高於無宗教信仰（ $M=16.28$ ； $SD=4.99$ ）（ $t=7.09^{***}$ ， $p<.001$ ）。在「宗教活動」分量表的得分次高，有宗教信仰（ $M=16.22$ ； $SD=6.37$ ）顯著高於無宗教信仰（ $M=13.77$ ； $SD=5.93$ ）（ $t=4.04^{***}$ ， $p<.001$ ）。在「善惡」分量表的得分第三高，有宗教信仰者（ $M=19.10$ ； $SD=4.80$ ）顯著高於無宗教信仰（ $M=17.38$ ； $SD=4.76$ ）（ $t=3.64^{***}$ ， $p<.001$ ）。在「死後世界」分量表的得分第四高，有宗教信仰（ $M=9.58$ ； $SD=2.62$ ）顯著高於無宗教信仰（ $M=8.85$ ； $SD=2.58$ ）（ $t=2.83^{**}$ ， $p<.01$ ）。以上顯示宗教信仰這個指標對於個人宗教性與「個人信仰」分量表及「宗教活動」分量表和「善惡」分量表及「死後世界」分量表的得分與無宗教信仰者均有很顯著差異。（見表十三）

（四）有關宗教信仰變項在信仰成熟度量表的差異分析，結果發現；在「神人關

係」分量表的得分最高，有宗教信仰者（ $M=20.08$ ； $SD=7.72$ ）顯著高於無宗教信仰者（ $M=16.35$ ； $SD=6.30$ ）（ $t=5.43^{***}$ ， $p<.001$ ）。在「群我關係」分量表的得分次高，有宗教信仰（ $M=18.50$ ； $SD=6.94$ ）顯著高於無宗教信仰（ $M=16.02$ ； $SD=6.47$ ）（ $t=3.76^{***}$ ， $p<.001$ ）。以上顯示宗教信仰這個指標對於信仰成熟度與「神人關係」分量表與「群我關係」分量表的得分均達顯著水準，表示研究對象中有宗教信仰者其信仰成熟度與無信仰者比較呈現顯著差異。（見表十三）

六、父母婚姻狀況

（一）有關父母婚姻狀況變項在真實快樂量表的差異分析，結果發現；在「親和關係」分量表的得分最高，父母婚姻狀況和睦者（ $M=23.56$ ； $SD=4.43$ ）顯著高於父母婚姻狀況不和睦者、離婚、再婚、去世或失蹤者（ $M=21.16$ ； $SD=3.74$ ）（ $t=4.34^{***}$ ， $p<.001$ ）。在「愉悅享樂」分量表父母婚姻狀況和睦者的得分（ $M=20.09$ ； $SD=3.42$ ）顯著高於父母婚姻狀況不和睦者、離婚、再婚、去世或失蹤者（ $M=18.85$ ； $SD=3.26$ ）（ $t=2.85^{**}$ ， $p<.01$ ）（見表十四）。以上顯示父母婚姻狀況這個指標對於真實快樂與「親和關係」分量表及「愉悅享樂」分量表有顯著差異，尤以「親和關係」分量表的得分最高最顯著。顯示研究對象因父母婚姻關係和諧美滿而營造出好的家庭互動氛圍，並對於朋友的互動關係亦呈現正面的效果及生活滿意狀況。

（二）有關父母婚姻狀況變項在利社會量表、個人宗教性與信仰成熟度量表的差異分析，結果發現；父母婚姻狀況和睦者與父母婚姻狀況不善、不圓滿者並無顯著差異，顯示父母婚姻狀況這個指標對於利社會量表、個人宗教性與信仰成熟度量表無顯著差異。亦即研究對象在這些方面的認知、個別差異甚於父母的婚姻關係的好或不好所帶來的影響。

表十四

父母婚姻狀況變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性	父母婚姻狀況		
	和 睦 (N=346) M/SD	不睦、離婚、再婚、 去世、失蹤 (N=74) M/±SD	t
<u>真實的快樂</u>			
1.愉悅享樂	20.09/3.42	18.85/3.26	2.85 **
2.自我實現	36.25/5.87	36.31/4.92	-.09
3.親和關係	23.56/4.43	21.16/3.74	4.34 ***
4.利他之樂	29.98/6.17	29.01/3.81	1.30
5.樂天知命	20.93/6.07	19.78/3.66	1.56
<u>利社會行爲</u>			
1.義工性	10.53/8.55	11.21/8.29	-.60
2.慈善性	23.26/10.29	23.88/7.50	-.53
3.實務責任性	16.95/7.77	17.13/6.64	-.31
<u>個人宗教性</u>			
1.個人信仰	17.88/5.38	17.57/6.81	.43
2.術數	15.64/4.74	15.51/5.74	.21
3.善惡	18.18/4.64	17.57/5.77	.99
4.宗教活動	14.72/6.08	15.11/6.91	-.48
5.死後世界	9.16/2.48	9.00/3.25	.46
<u>信仰成熟度</u>			
1.神人關係	17.86/6.98	17.81/7.87	-.06
2.群我關係	16.89/6.59	17.56/7.48	-.44

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

七、父親教育程度

表十五

父親教育程度變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性	父親教育程度			F
	博士、碩士、大學 (N=148) M/SD	高中(職)、國中 (N=240) M/SD	小學或以下 (N=34) M/SD	
<u>真實的快樂</u>				
1.愉悅享樂	20.07 /3.52	19.84/3.35	18.65/3.32	2.41
2.自我實現	36.05/5.48	36.21 /5.38	34.48 /4.80	1.49
3.親和關係	22.72/3.55	23.24 /3.38	21.47/2.62	4.41 ** ^a
4.利他之樂	29.66/3.90	29.52/4.25	28.56/3.67	1.02
5.樂天知命	20.40/4.44	20.54/4.09	19.03 /3.77	1.88
<u>利社會行爲</u>				
1.義工性	10.68/7.90	10.14 /7.50	8.29/6.12	1.38
2.慈善性	22.92/8.27	23.45 /8.88	20.67 /5.95	1.45
3.實務責任性	16.82 /6.89	16.67/6.97	16.27 /5.41	.09
<u>個人宗教性</u>				
1.個人信仰	17.52 /4.61	17.46 /3.98	17.65/3.66	.03
2.術數	14.84/3.90	15.57 /3.70	16.12/2.51	2.53
3.善惡	17.11/3.95	18.18/3.65	18.24/3.70	3.88 * ^b
4.宗教活動	14.10 /4.74	14.53/3.99	14.00/3.73	.59
5.死後世界	8.67/2.28	9.08 /1.98	9.68/1.85	3.79* ^c
<u>信仰成熟度</u>				
1.神人關係	18.61 /7.13	17.20/6.56	16.58/4.91	2.54
2.群我關係	17.71 /6.84	16.28/5.76	17.00/7.10	2.40 *

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

a：事後比較 (2 > 3)，b：事後比較 (2 > 1)，c：事後比較 (3 > 1)

(一) 有關父親教育程度變項在真實快樂量表的差異分析，結果發現；在「親和關係」分量表的得分，父親教育程度高中(職)、國中 (M=23.24；SD=3.38) 顯著

高於博士、碩士、大學 (M=22.72; SD=3.55), 及小學或以下 (M=21.47; SD=2.62) (F=4.61*, p<.05) (見表十五)。顯示父親教育程度這個指標對於真實快樂與「親和關係」分量表有顯著差異, 尤以「親和關係」分量表的得分最高最顯著, 又經雪費事後比較, 顯示研究對象的父親教育程度在高中(職)、國中者經營家庭和諧美滿及營造出好的家庭互動氛圍, 以致其與朋友的互動關係亦呈現正面的效果, 顯著高於父親教育程度較高與較低者, 此結果是乎意謂中等教育程度的父親比高學歷或較低學歷的父親更能給子女家庭幸福感受及友誼經營之道, 是否與高學歷的父親忙著事業、實現理想, 而低學歷的父親忙於家計糊口, 而疲於奔命, 較無暇顧及家庭生活的樂趣, 以致呈現顯著差異。

(二) 有關父親教育程度變項在利社會量表的差異分析, 結果發現; 顯示父親教育程度這個指標對於利社會量表、個人宗教性量表無顯著差異。表示研究對象不因父親的教育程度高低而影響其助人的表現。

(三) 有關父親教育程度變項在個人宗教性量表的差異分析, 結果發現; 父親教育程度這個指標對於「善惡」、「死後世界」分量表得分有顯著差異。在「善惡」分量表項上得分最高, 父親教育程度小學或以下 (M=18.24; SD=3.70) 及高中(職)、國中者 (M=18.18; SD=3.65) 顯著高於博士、碩士、大學者 (M=17.11; SD=3.95) (F=3.88*, p<.05)。又經雪費事後比較, 顯示研究對象的父親教育程度是小學、及高中(職)、國中者較高學歷父親者在「善惡」觀有顯著的差異。在「死後世界」分量表得分有顯著差異, 父親教育程度小學或以下 (M=9.68; SD=1.85) 及高中(職)、國中者 (M=9.08; SD=1.98) 顯著高於博士、碩士、大學者 (M=8.67; SD=2.28) (F=3.79*, p<.05)。又經雪費事後比較, 顯示研究對象的父親教育程度是小學或以下者較高學歷父親者在「死後世界」面向上有顯著的差異 (見表十五)。

(四) 有關父親教育程度變項在信仰成熟度量表的差異分析, 結果發現; 顯示父

親教育程度這個指標對於「群我關係」分量表得分有顯著差異，父親教育程度博士、碩士、大學者（ $M=17.71$ ； $SD=6.84$ ），顯著高於高中(職)、國中者（ $M=16.28$ ； $SD=5.76$ ）及小學或以下（ $M=17.00$ ； $SD=7.10$ ）（ $F=2.40^*$ ， $p<.05$ ）的群我關係（見表十五）。顯示研究對象父親的教育程度越偏高（大學以上）與越偏低（小學及以下）時，對其子女對其宗教信仰之成熟度在「群我關係」面向上的表現影響較大，較重視人與人之間的群我關係的處理。本變項呈現多元有趣的現象；父親教育程度高中（職）、國中者，在真實快樂中「親和關係」分量表有顯著差異而呈現重視家人、友朋關係。在信仰成熟度的「群我關係」面向上反倒得分較學歷極高與較低教育程度者低，是否意謂父親教育程度高中（職）、國中者較重視現實生活面的人群團體關係，甚於宗教信仰上所稱許的群我關係的教導。換句話說，父親教育程度博士、碩士、大學者表現出對信仰上的樂群與敬天、敬神，且居其他教育程度者之首，但在現實生活面的人際關係「親和之樂」上，卻不及父親教育程度是高中（職）、國中者。

八、母親教育程度

（一）有關母親教育程度變項在真實快樂量表、利社會量表的差異分析，結果發現；母親教育程度這個指標對於研究對象在真實快樂、利社會行為均無顯著差異。顯示研究對象不因母親的教育程度高低而影響其快樂感受與助人行為的表現。（見表十六）

（二）有關母親教育程度變項在個人宗教性量表的差異分析，結果發現；母親教育程度。顯示研究對象母親教育程度在「善惡」分量表項上得分最高，母親教育程度小學或以下者（ $M=18.58$ ； $SD=3.75$ ）顯著高於母親教育程度博士、碩士、大學（ $M=16.62$ ； $SD=4.08$ ）及高中(職)、國中者（ $M=18.04$ ； $SD=3.63$ ）（ $F=6.23^*$ ， $p<.05$ ），又經雪費事後比較，顯示研究對象母親之教育程度越偏低則對研究對象

在善惡觀影響程度越高有顯著差異（見表十六）。

表十六

母親教育程度變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性	母親教育程度			F
	博士、碩士、大學 (N=92) M/SD	高中(職)、國中 (N=274) M/SD	小學或以下 (N=55) M/SD	
<u>真實的快樂</u>				
1.愉悅享樂	19.90/3.36	19.92/3.37	19.09/3.66	1.41
2.自我實現	36.17 /5.61	36.04 /5.33	35.58/5.34	.22
3.親和關係	22.70/3.69	23.11 /3.32	22.25/3.40	1.63
4.利他之樂	29.53/3.78	29.62/4.16	28.78/4.25	.96
5.樂天知命	20.46/4.55	20.34 /4.09	20.36/4.30	.03
<u>利社會行爲</u>				
1.義工性	10.89/8.44	10.18 /7.19	9.02/7.81	1.03
2.慈善性	22.80/8.63	23.45 /8.48	21.48 /8.23	1.27
3.實務責任性	16.91/6.75	16.71/6.73	16.25 /7.53	.16
<u>個人宗教性</u>				
1.個人信仰	17.66/4.87	17.42 /3.99	17.60/4.02	.13
2.術數	14.56/4.01	15.50 /3.66	15.91/3.27	2.94
3.善惡	16.62/4.08	18.04 /3.63	18.58/3.75	6.23* ^a
4.宗教活動	14.68 /5.06	14.24/4.00	14.20/4.09	.39
5.死後世界	8.68 /2.36	9.03 /2.00	9.31/2.10	1.69
<u>信仰成熟度</u>				
1.神人關係	19.36 /7.43	17.28/6.50	16.69/5.86	4.03 *
2.群我關係	18.22 /7.25	16.38 /5.99	16.82/5.85	2.94

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

a：事後比較（3 > 1，2 > 1）

（三）有關母親教育程度變項在信仰成熟度量表的差異分析，結果發現；母親教育程度在「神人關係」分量表項上得分最高，母親教育程度博士、碩士、大學（M=19.36；SD=7.43）顯著高於母親教育程度小學或以下者（M=16.69；SD=5.86）

及高中(職)、國中者 (M=17.28 ; SD=6.50) (F=4.03 * , p<.05) , 又經雪費事後比較 , 顯示在信仰成熟度的神人關係面向上 , 母親教育程度越高對研究對象在敬天與敬神的影響程度越高有顯著差異 (見表十六) 。呈現高學歷婦女對精神靈性世界的推崇。

以上研究分析結果父母親的教育程度對研究對象的差異分析 , 似乎母親的教育程度對子女神人關係的靈性生活有較深的影響 , 尤其是高學歷的母親。而父親的教育程度對家庭關係的經營、朋友互動的關係較具影響力 , 尤其是高中 (職) 、國中學歷的父親較傾向重視現實生活面的人際關係及愉悅享樂的生活。這個結果似乎符合實際生活中常見的事 , 帶子女去教會、去廟裡拜拜的大多是母親。

九、系學院

(一) 有關就讀系學院變項在真實快樂量表的差異分析 , 結果發現並無太大差異 , 在「愉悅享樂」分量表與「樂天知命」分量表的得分雖較高 , 但均未達顯著差異。顯示就讀系學院並非影響真實快樂的關鍵 (見表十七)。

(二) 在利社會量表的差異分析 , 結果發現 ; 在「義工性」分量表得分最高 , 理、工學院 (M=11.00 ; SD=7.71) 及其他 (包括文、社科、創意、醫學、體育等學院) (M=11.61 ; SD=8.37) 顯著高於管理學院 (M=8.13 ; SD=6.09) (F=5.84 *** , p<.001) 。又經雪費事後比較顯示利社會量表中「義工性」分量表理、工學院及其他 (包括文、社科、創意、醫學、體育等) 學院的學生參與義工工作的情況較管理學院多。在「實務責任性」分量表的得分 , 其他學院 (M=18.15 ; SD=6.73) 及理、工學院 (M=17.88 ; SD=7.33) , 顯著高於管理學院 (M=15.32 ; SD=6.25) (F=4.66 ** , p<.01) 。又經雪費事後比較顯示利社會量表中「實務責任性」分量表其他 (包括文、社科、創意、醫學、體育等) 學院的學生運用自己的時間與長才熱誠參與大整體環境改善的理想事務上較理、工學院及管理學院多且積極。

表十七

系學院變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性	系 學 院			F
	管理學院 (N=145) M/SD	理工學院 (N=136) M/SD	其他 (N=138) M/SD	
<u>真實的快樂</u>				
1.愉悅享樂	19.33/3.23	20.16 /3.84	19.96/3.13	2.63*
2.自我實現	35.83/5.28	36.06 /5.92	36.14 /5.00	.13
3.親和關係	23.06/3.10	22.84/3.58	22.82 /3.58	.17
4.利他之樂	29.64/3.98	29.55/4.41	29.26/3.88	.26
5.樂天知命	19.74/4.12	20.66/4.17	20.72/4.32	1.61
<u>利社會行爲</u>				
1.義工性	8.13 /6.09	11.00/7.71	11.61 /8.37	5.84 *** ^a
2.慈善性	21.52 /8.52	23.23/8.89	24.49 /7.90	3.02
3.實務責任性	15.15 /6.16	17.8 8/7.33	18.15/6.73	4.66 ** ^b
<u>個人宗教性</u>				
1.個人信仰	17.17/4.12	16.88/4.38	18.44/3.94	3.65 ** ^c
2.術數	15.96/3.42	14.89/4.17	15.18 /3.47	2.29
3.善惡	18.22/3.60	17.17 /4.49	18.00/3.15	1.95
4.宗教活動	13.75/4.11	14.04/4.35	15.24/4.18	3.49 ** ^d
5.死後世界	9.19 /2.01	8.76 /2.37	9.01 /1.89	1.03
<u>信仰成熟度</u>				
1.神人關係	16.33/6.28	18.22 /6.57	18.57/7.04	3.14 *
2.群我關係	15.21 /5.83	17.19 /5.86	18.20/6.84	5.82 ** ^e

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

a：事後比較 (2 > 1, 3 > 1), b：事後比較 (2 > 1, 3 > 1),

c：事後比較 (3 > 1, 3 > 2), d：事後比較 (3 > 1),

e：事後比較 (3 > 1, 3 > 2)

(三) 在個人宗教性量表的差異分析 (見表十七), 結果發現; 在「宗教活動」分量表得分最高, 其他 (包括文、社科、創意、醫學、體育等學院) (M=15.24;

SD=4.18) 顯著高於管理學院 (M=13.75; SD=4.11), 及理、工學院 (M=14.04 SD=4.35) ($F=3.49^{**}$, $p<.01$)。又經雪費事後比較顯示個人宗教性量表中「宗教活動」分量表其他 (包括文、社科、創意、醫學、體育等) 學院的學生參與宗教活動的情況較理、工學院及管理學院為多。在「個人信仰」分量表的得分, 其他學院 (M=18.44; SD=3.94) 顯著高於理、工學院 (M=16.88; SD=4.38) 及管理學院 (M=17.17; SD=4.12) ($F=3.65^{**}$, $p<.01$)。又經雪費事後比較, 顯示個人宗教性量表中「個人信仰」分量表中其他學院的學生在其宗教的認同度、依附關係上較理、工學院及管理學院高且深, 是否顯示與所學較重視人文、情意、感受等培養較有關, 惟係多元組合之情況, 故無法分辨是何系院影響較大。

(四) 在信仰成熟度量表的差異分析 (見表十七), 結果發現; 在「群我關係」分量表得分最高, 其他學院 (包括文、社科、創意、醫學、體育等) (M=18.20; SD=6.84) 顯著高於理、工學院 (M=17.19; SD=5.86), 及管理學院 (M=15.21; SD=5.83) ($F=5.82^{**}$, $p<.01$)。又經雪費事後比較, 顯示信仰成熟度量表中「群我關係」分量表其他 (包括文、社科、創意、醫學、體育等) 學院的學生較理、工學院及管理學院重視人際互動, 及用具體行動來表達信仰的內涵和對社會責任。在「神人關係」分量表的得分, 其他學院 (M=18.57; SD=7.04) 及理、工學院 (M=18.22; SD=6.57), 顯著高於管理學院 (M=16.33; SD=6.28) ($F=3.14^*$, $p<.05$), 顯示信仰成熟度量表中「神人關係」分量表中其他學院與理、工學院的學生在其宗教的信仰上與神、天有深厚的關連認知較管理學院的學生深入。

在此發現似乎專業領域學習較重視人文、情意、感覺學習的系院無論是在利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度, 大多有顯著高於理工、管理學院得分。可能是因爲多元組合、樣本數較少所致, 故無法分辨究竟是何系院所致, 但值得探討又有趣的發現是強調理性、科學的理、工學院學生在利社會行爲「義工性」、「實務責任性」及個人宗教性「宗教活動」與信仰成熟度「神人關係」、「群我關係

」的表現都高於強調人際互動及人性的管理學院學生分數。

十、學業成績

表十八

學業成績變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之差異分析

基本屬性	學 業 成 績			F
	70分以下 (N=106) M/SD	70-80分之間 (N=182) M/SD	81-90分以上 (N=130) M/SD	
<u>真實的快樂</u>				
1.愉悅享樂	18.53/3.50	20.23/3.17	20.34 /3.47	10.74 *** ^a
2.自我實現	33.98/5.19	36.18 /5.36	37.40 /5.11	12.84 *** ^b
3.親和關係	21.67/3.56	23.30 /3.07	23.48 /3.46	10.50 *** ^c
4.利他之樂	28.57 /4.69	29.70/3.86	29.90/3.83	3.57 * ^d
5.樂天知命	19.57 /4.06	20.60 /4.09	21.69 /4.46	2.55
<u>利社會行爲</u>				
1.義工性	9.19/8.19	10.06 /6.62	11.04 /8.06	1.75
2.慈善性	22.33/8.64	22.58 /7.94	24.01/9.00	1.45
3.實務責任性	16.31/7.37	16.40 /6.18	17.30 /7.20	.84
<u>個人宗教性</u>				
1.個人信仰	16.87/4.41	17.27/4.05	18.25 /4.13	3.59 * ^e
2.術數	15.12 /4.02	15.30 /3.58	15.60 /3.68	.51
3.善惡	16.96/4.13	17.86/3.74	18.46 /3.49	4.55 * ^f
4.宗教活動	13.70/4.17	14.24/3.94	14.92/7.00	1.88
5.死後世界	8.64 /2.42	9.06 /2.08	9.15 /1.83	2.44
<u>信仰成熟度</u>				
1.神人關係	16.72/6.52	17.33/6.26	18.75 /7.32	2.98
2.群我關係	17.85/6.61	16.35/5.96	17.41/6.54	1.08

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

a：事後比較 (2 > 1, 3 > 1)，b：事後比較 (2 > 1, 3 > 1)，

c：事後比較 (2 > 1, 3 > 1)，d：事後比較 (3 > 1)

e：事後比較 (3 > 1)，f：事後比較 (3 > 1)

(一) 有關學業成績變項在真實快樂量表的差異分析(見表十八), 結果發現; 在「自我實現」分量表的得分最高, 81-90分以上者(M=37.40; SD=5.11) 顯著高於70-80分之間者(M=36.18; SD=5.36), 及70分以下者(M=33.98; SD=5.19) ($F=12.54^{***}$, $p<.001$)。經雪費事後比較, 顯示研究對象的學業成績越優異在自我滿意、自我能力發展、挑戰成功的喜悅、專注於學習、達到自我設定的目標及對周遭環境有貢獻、得到別人的肯定等方面表現較成績中等以下之學生為佳。在「愉悅享樂」分量表的得分81-90分以上者(M=20.34; SD=3.47) 與70-80分之間者(M=20.23; SD=3.17) 顯著高於70分以下者(M=18.53; SD=3.50) ($F=10.74^{***}$, $p<.001$)。經雪費事後比較, 顯示研究對象的學業成績越優異在個人情緒的表達、物質享樂上較學業中等以下者有較高的滿意度。在「親和關係」分量表的得分81-90分以上者(M=23.48; SD=3.46) 與70-80分之間者(M=23.30; SD=3.07) 顯著高於70分以下者(M=21.67; SD=3.56) ($F=10.50^{***}$, $p<.001$)。經雪費事後比較, 顯示研究對象的學業成績越優異在家庭互動關係及朋友關係的表現上會較成績中等以下者為佳。在「利他之樂」分量表的得分81-90分以上者(M=29.90; SD=3.83) 與70-80分之間者(M=29.70; SD=3.86) 顯著高於70分以下者(M=28.57; SD=4.69) ($F=3.57^*$, $p<.05$)。經雪費事後比較, 顯示研究對象的學業成績越優異在利他的表現上會較成績中等以下者為佳。以上顯示學業成績這個指標對於真實快樂與「自我實現」、「愉悅享樂」、「親和關係」分量表的得分均有很顯著差異。

(二) 學業成績變項在利社會行為量表的差異分析, 結果發現, 無論是「義工性」、「慈善性」、「實務責任性」等三個分量表上均無顯著差異, 顯示研究對象在助人行為這個面向上無論是成績優異者或是成績普通者均缺少行動力, 如果是因行善助人需花費時間, 因此有好成績者較少付出時間心力去服務、關懷他人, 然而成績平平者較少時間在功課上, 也較少的心力在助人上, 可見學業成績的高或低不是影響助人行為的關鍵。

由此亦可看出學生角色時期，學業成績的好壞在台灣是主流價值，具舉足輕重的影響力，個人會因學業成績優異得到自我、人際與家庭多方的肯定而正增強得到真實的快樂。

十一、家庭排行

表十九

家庭排行變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之變異數分析

基本屬性	家庭排行				F
	獨生子(女) (N=28) M/SD	老大 (N=167) M/SD	老二 (N=145) M/SD	老三或以上 (N=81) M/SD	
<u>真實的快樂</u>					
1.愉悅享樂	20.18/3.38	20.07/3.54	19.74/3.46	19.33/3.18	.97
2.自我實現	37.11/5.98	36.49/5.63	35.71/5.67	36.30/5.98	.73
3.親和關係	22.29/3.21	22.81/3.65	23.48/4.72	23.41/5.46	1.04
4.利他之樂	29.86/4.09	29.63/4.21	29.81/6.48	29.96/7.75	.07
5.樂天知命	20.50/5.36	20.99/4.17	20.18/5.97	21.01/7.87	.63
<u>利社會行爲</u>					
1.義工性	12.29/8.89	10.77/8.17	10.74/9.64	9.68/6.83	.71
2.慈善性	25.64/8.90	23.44/8.55	23.27/12.28	22.59/7.63	.67
3.實務責任性	19.04/7.08	16.96/7.15	16.66/8.89	16.74/5.75	.80
<u>個人宗教性</u>					
1.個人信仰	17.07/3.79	18.01/5.67	17.16/4.19	18.35/6.20	1.27
2.術數	15.75/2.93	15.38/4.90	15.18/3.71	16.47/5.53	1.52
3.善惡	17.21/3.33	17.55/4.71	18.14/3.90	18.89/5.36	1.93
4.宗教活動	13.61/4.23	15.04/5.84	14.48/5.55	14.64/6.45	.60
5.人生意義	8.79/1.57	9.29/2.46	9.08/2.50	9.04/2.66	.48
6.死後世界	9.46/2.80	8.97/2.59	9.10/1.99	9.22/2.93	.42
<u>信仰成熟度</u>					
1.神人關係	18.71/7.05	18.28/7.69	17.77/7.43	16.93/5.35	.79
2.群我關係	17.68/6.92	17.37/7.13	16.92/7.11	16.28/5.28	.56

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

(一) 有關家庭排行變項在真實快樂量表、利社會行為量表、個人宗教性、信仰成熟度的差異分析，結果發現；得分均低且均無顯著差異，顯示家庭排行這個變項無法測量出上述各量表之分量表間因在家排行不同之間有何差異。

十二、宗教信仰類別

(一) 有關宗教信仰類別變項在真實快樂、利社會行為量表的差異分析，結果發現；無論信奉何種教派，在真實快樂、利社會行為上並無顯著差異。顯示所有宗教強調愛與利他的宗旨是一致的信念，這點與陳美琴（2001）《以台灣大學生為例－談利社會行為與信仰成熟度之間的關係》研究結果相同－各宗教在利社會行為的比較上並無顯著差異。因此正如達賴喇嘛（2004）所有有知覺的生命，尤其是人類，都有一個基本現象，就是追求快樂和棄絕痛苦與折磨。基於這個理由，我們便有追求快樂的權利，和使用各種方法來解除痛苦，而達到比較快樂的生活。換句話說，我們要離苦得樂或幫助他人離苦得樂，都必須如Seligman（2002）所言；必須透過努力運用長處與美德，才能幫自己與他人得到真正的快樂，而其中最重要的力量便是讓自己被需要，滿足內在被他人肯定的需求，也就是透過助人行為提供服務幫助他人，便能建立生命的意義感，而達到真正的快樂。因此研究顯示真實快樂、利社會行為這些意義感的建立，不因教派不同而有所差異。

(二) 宗教信仰類別變項在個人宗教性量表的差異分析（見表二十），結果發現；在「術數」分量表的得分最高，道教（ $M=16.93$ ； $SD=3.21$ ）、民間宗教（ $M=16.79$ ； $SD=2.69$ ）顯著高於佛教（ $M=15.57$ ； $SD=2.86$ ），其他（包括以上之外的宗教及不知、很難說）（ $M=15.16$ ； $SD=3.22$ ），一貫道（ $M=14.60$ ； $SD=4.09$ ），基督宗教（包含基督教與天主教）（ $M=7.83$ ； $SD=2.72$ ）（ $F=19.10$ ***， $p<.001$ ）。經雪費事後比較，顯示道教在個人宗教性中，對數術最為推崇與實踐，其次為民間宗教信仰者，最低者為基督宗教信仰者。在「宗教活動」分量表的得分基督宗教（

表二十

宗教信仰類別變項與真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、信仰成熟度之變異數分析

基本屬性	宗 教 信 仰 類 別						F
	1.民間宗教 (N=54)	2.佛 教 (N=36)	3.道 教 (N=30)	4.基督 宗教 (N=12)	5. 一貫道 (N=10)	6.其 他 (N=31)	
變項名稱	M/SD	M/SD	M/SD	M/SD	M/SD	M/SD	
真實的快樂							
1.愉悅享樂	20.02/3.88	19.49 /3.66	20.33/2.92	21.42/3.09	19.10/1.66	20.20 /3.49	.76
2.自我實現	36.30/6.02	35.82/4.94	37.21/5.26	38.25/7.09	36.60/4.81	35.77 /3.92	.58
3.親和關係	23.51/3.17	23.00/3.57	23.39/3.41	24.08/3.50	20.10/2.69	23.10/2.72	2.17
4.利他之樂	28.87/3.89	29.21/4.81	30.34/4.47	31.17/4.51	30.50/3.81	29.39/3.28	.62
5.樂天知命	21.38/4.08	20.74/4.29	21.54/4.52	23.00/4.73	21.30/4.00	20.40 /4.13	.98
利社會行爲							
1.義 工 性	9.92/6.16	10.44 /8.72	11.00/7.65	10.45/7.08	10.44/8.53	9.34/5.49	.19
2.慈 善 性	22.81/8.30	22.74 /9.61	24.13/8.56	23.67/6.69	23.56/11.04	22.53/6.06	.16
3.實務責任性	17.50/6.53	16.50/6.98	17.40/7.58	18.44 /6.33	18.44/6.33	16.24/5.35	.38
個人宗教性							
1.個人信仰	18.91/3.35	18.43 /3.47	19.62/2.66	24.83/3.71	20.50/3.87	19.26/3.09	7.68* ^a
2.術 數	17.48/5.72	15.72/2.96	18.17/7.47	7.83/2.72	14.60/4.09	15.16/3.22	19.10*** ^b
3.善 惡	19.02 /3.17	18.40/3.44	19.34/2.68	16.09 /2.66	19.10/2.64	18.61/2.56	2.18
4.宗教活動	14.89/3.01	15.12/3.37	15.45/3.77	22.33/4.21	16.90/3.73	14.87/3.91	9.86*** ^c
5.死後世界	9.77/1.62	9.20/2.39	9.24 /1.43	8.00/1.65	9.80/2.10	9.16/1.86	2.08
信仰成熟度							
1.神人關係	18.47/5.65	18.03/7.25	17.97/5.64	31.75/9.40	21.60/8.86	21.03 /6.44	9.48*** ^d
2.群我關係	17.53/5.36	17.17 /7.07	16.59 /6.14	27.08/6.89	20.90/5.22	18.65/5.38	6.46*** ^e

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

a：事後比較 (4 > 1, 4 > 2, 4 > 3, 4 > 6)，

b：事後比較 (1 > 4, 2 > 4, 3 > 3, 5 > 4, 6 > 4)

c：事後比較 (4 > 1, 4 > 2, 4 > 3, 4 > 5, 4 > 6)，

d：事後比較 (4 > 1, 4 > 2, 4 > 3, 4 > 6)

e：事後比較 (4 > 1, 4 > 2, 4 > 3, 4 > 5, 4 > 6)

M=22.33；SD=4.21）顯著高於民間宗教（M=15.78；SD=7.19），佛教（M=15.12；SD=3.27），道教（M=15.45；SD=3.77），一貫道（M=16.90；SD=3.73），其他（M=14.87；SD=3.91），（F=9.86 *，p<.05）。經雪費事後比較，顯示基督宗教在個人宗教性中，參與宗教活動最積極，頻率最高，其次為一貫道，最低者為其他宗教信奉者。在「個人信仰」分量表的得分基督宗教（M=24.83；SD=3.71）顯著高於民間宗教（M=18.91；SD=3.35），佛教（M=18.43；SD=3.47），道教（M=19.62；SD=2.66），一貫道（M=20.50；SD=3.87），其他（M=19.26；SD=3.09）（F=7.68 *，p<.05），顯示基督宗教信奉者在個人宗教性中，對於個人信仰與個人生活的關係最為密切，最為信靠他的神，其次為一貫道、道教，最低者為佛教信奉者。由上可知個人宗教性中道教對「數術」最為推崇與實踐，基督宗教在參與「宗教活動」表現最積極頻率最高，以及基督宗教對於「個人信仰」與個人生活的連結最為密切，生活重心以神為依歸。至於何以參與宗教活動最低者為其他（其他宗教或不知很難說者），似乎也說明其隸屬之宗教人口數較少以及對其信仰的認知與認同度有限所致，因此參與其宗教活動相對減少。

（三）宗教信仰類別變項在信仰成熟度量表的差異分析（見表二十），結果發現；在「神人關係」分量表的得分最高，基督宗教（M=31.75；SD=9.40）顯著高於民間宗教（M=18.47；SD=5.65），佛教（M=18.03；SD=7.25），道教（M=17.97；SD=5.64），一貫道（M=21.60；SD=8.86），其他（M=21.35；SD=6.58）（F=9.48 ***，p<.001）。經雪費事後比較，顯示基督宗教在所有宗教類別中，與神的關係最親近最密切，是父子（女）關係，是一家人。其次為一貫道信仰者，最有距離者為道教信奉者，是否與道教強調清靜、無為有關，值得在深入探討，但非本研究範疇。在「群我關係」分量表的得分基督宗教（M=27.08；SD=6.89）顯著高於民間宗教（M=17.53；SD=5.36），佛教（M=17.17；SD=7.07），道教（M=16.59；SD=6.14），一貫道（M=20.90；SD=5.22），其他（M=18.65；SD=5.38）（F=6.46***

， $p<.001$)。經雪費事後比較，顯示基督宗教在所有宗教類別中，最重視人與人之間的關係，其次為一貫道信仰者，道教信奉者較不重視群我之間的關係，是否與道教強調清修，強調個人修行有關，值得再深入探討，但非本研究範疇。

綜合以上，在宗教信仰類別的差異比較上，基督宗教在個人宗教性的「宗教活動」、「個人信仰」，在信仰成熟度的「神人關係」、「群我關係」都呈現顯著高於其他宗教類別，似乎顯示基督宗教信仰者參與活動越多對其個人的信仰、神人關係與群我關係越有良性循環、相互輝映、相輔相成的效果，也代表基督宗教對信仰者具有凝聚力、整合性高的特殊性。而在個人宗教性中，道教對「數術」最為推崇與實踐，基督宗教卻是最低分的不信奉者。而在信仰成熟度的「神人關係」、「群我關係」上道教表現最低分，與基督教大相逕庭。

第四節 真實快樂、利社會行爲、個人宗教性、 信仰成熟度之相關分析

一、有關個人宗教性、信仰成熟度與真實快樂的皮爾森積差相關分析，結果分述如下：

表二十一

個人宗教性、信仰成熟度與真實快樂之皮爾森積差相關分析 (N=423)

	愉悅享樂	自我實現	親和關係	利他之樂	樂天知命
個人信仰	.19 **	.26 **	.12 *	.28 **	.24 **
術 數		.11 *	.16 **	.13 **	
善 惡	.20 **	.22 **	.32 **	.26 **	.17 **
宗教活動	.16 **	.21 **		.18 **	.24 **
死後世界	.13 **	.18 **	.24 **	.24 **	
神人關係	.23 **	.33 **		.36 **	.28 **
群我關係	.13 *	.24 **		.29 **	.22 **

** p<.01 *p <.05

(一) 個人宗教性五個分量表及信仰成熟度二個分量表與真實快樂五個分量表的相關分析，結果發現三者均呈顯著正相關。結果顯示；有關個人宗教性變項在「個人信仰」分量表與真實快樂的「愉悅享樂」分量表得分 ($r=.19, p<.01$)，「自我實現」分量表得分 ($r=.26, p<.01$)，「親和關係」分量表得分 ($r=.12, p<.05$)，「利他之樂」分量表得分 ($r=.28, p<.01$)，「樂天知命」分量表得分 ($r=.24, p<.01$)，均呈現顯著正相關，尤其是利他之樂中，因自己的付出而感到更快樂，為各分量表最高相關 $r=.28$ 。也就是說個人信仰越虔誠，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越高。(見表二十一)

(二) 個人宗教性變項在「數術」分量表與真實快樂的「自我實現」分量表得分 ($r=.11, p<.05$)，「親和關係」分量表得分 ($r=.16, p<.01$)，「利他之樂」分量表得

分 ($r=.13, p<.01$)，均呈現顯著正相關。也就是說個人對數術的價值越肯定並應用，則日常生活中感受自我實現、親和關係、利他之樂的程度越高，獲得真實快樂也越高。(見表二十一)

(三) 個人宗教性變項在「善惡」分量表與真實快樂的「愉悅享樂」分量表得分 ($r=.20, p<.01$)，「自我實現」分量表得分 ($r=.22, p<.01$)，「親和關係」分量表得分 $r=.32, p<.01$ ，「利他之樂」分量表得分 ($r=.26, p<.01$)，「樂天知命」分量表得分 ($r=.17, p<.01$)，呈現顯著正相關，尤其是親和關係為各分量表最高相關 $r=.32$ 。也就是說個人善有善報，惡有惡報的善惡觀越明確，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越高。(見表二十一)

(四) 個人宗教性變項在「宗教活動」分量表與真實快樂的「愉悅享樂」分量表得分 ($r=.16, p<.01$)，「自我實現」分量表得分 ($r=.21, p<.01$)，「利他之樂」分量表得分 ($r=.18, p<.01$)，「樂天知命」分量表得分 ($r=.24, p<.01$)，均呈現顯著正相關，尤其是樂天知命為各分量表最高相關 $r=.24$ 。也就是說個人越積極參與宗教活動，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越高。(見表二十一)

(五) 個人宗教性變項在「死後世界」分量表與真實快樂的「愉悅享樂」分量表得分 ($r=.13, p<.01$)，「自我實現」分量表得分 ($r=.18, p<.01$)，「親和關係」分量表得分 ($r=.24, p<.01$)，「利他之樂」分量表得分 ($r=.24, p<.01$) 均呈現顯著正相關，尤其是親和關係、利他之樂分量表為各分量表最高正相關 $r=.24$ 。也就是說個人對死後越相信有來生、有靈魂等認知，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越高。(見表二十一)

(六) 有關信仰成熟度變項在「神人關係」分量表與真實快樂的「愉悅享樂」分量表得分 ($r=.23, p<.01$)，「自我實現」分量表得分 ($r=.33, p<.01$)，「利他之樂」

分量表得分 ($r=.36, p<.01$)，「樂天知命」分量表得分 ($r=.28, p<.01$)，均呈現顯著正相關，尤其是利他之樂為各分量表最高正相關 $r=.36$ 。也就是說個人對其信仰中的神越親近，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越高。（見表二十一）

（七）有關信仰成熟度變項在「群我關係」分量表與真實快樂的「愉悅享樂」分量表得分 ($r=.13, p<.05$)，「自我實現」分量表得分 ($r=.24, p<.01$)，「利他之樂」分量表得分 ($r=.29, p<.01$)，「樂天知命」分量表得分 ($r=.22, p<.01$)，均呈現顯著正相關，尤其是利他之樂分量表為各分量表最高正相關 $r=.29$ 。也就是說個人對其信仰中的群我關係越和諧，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越高。（見表二十一）

綜觀以上結果發現；個人宗教性及信仰成熟度與真實快樂的相關分析，各份量表間有多的正相關，尤其是利他之樂更是個分量表中最多正相關。由此可印證本研究假設；個人宗教性、信仰成熟度與真實的快樂具顯著正相關。

二、有關個人宗教性、信仰成熟度與利社會行為的皮爾森積差相關分析，結果分述如下：

（一）個人宗教性及信仰成熟度與利社會行為的相關分析，發現二者均呈顯著正相關。結果顯示；有關個人宗教性變項在「個人信仰」分量表與利社會行為的「義工性」分量表得分 ($r=.25, p<.01$)，「慈善性」分量表得分 ($r=.19, p<.01$)，「實務責任性」分量表得分 ($r=.27, p<.01$)，均呈現顯著正相關，尤其是實務責任性為各分量表最高相關 $r=.27$ 。也就是說個人信仰越虔誠，則表現在日常生活中的利社會行為也越多。（見表二十二）

表二十二

個人宗教性、信仰成熟度與利社會行為之皮爾森積差相關分析 (N=423)

	義工性	慈善性	實務責任性
個人信仰	.25 **	.19**	.27 **
術數	.10*		
善惡		.10*	.11*
宗教活動	.35 **	.20**	.28 **
死後世界		.11*	.16 **
神人關係	.36**	.35 **	.38 **
群我關係	.48**	.47 **	.53 **

*p <.05 ** p<.01

(二) 有關個人宗教性變項在「數術」分量表與利社會行為的「義工性」分量表得分 ($r=.10, p<.05$)，呈現顯著正相關 (見表二十二)。也就是說個人對數術越相信，則表現在日常生活中對義工工作會越投入，因此利社會行為也會越多。

(三) 有關個人宗教性變項在「善惡」分量表與利社會行為的「慈善性」、「實務責任性」分量表得分 ($r=.11, p<.05$)，呈現顯著正相關 (見表二十二)。也就是說個人對善惡觀越明確，則表現在日常生活中捐助財物、對社會的責任感與使命感會更強，因此利社會行為也會越多。

(四) 有關個人宗教性變項在「宗教活動」分量表與利社會行為的「義工性」分量表得分 ($r=.35, p<.01$)，「慈善性」分量表得分 ($r=.20, p<.01$)，「實務責任性」分量表得分 ($r=.28, p<.01$)，均呈現顯著正相關 (見表二十二)。也就是說個人越熱衷參與宗教活動，則表現在日常生活中參與義工、捐助財物、與對社會的使命感的利社會行為也會越多。

(五) 有關個人宗教性變項在「死後世界」分量表與利社會行為的「慈善性」分量表得分 ($r=.11, p<.05$)，「實務責任性」分量表得分 ($r=.16, p<.01$)，呈現顯著正相關 (見表二十二)。也就是說個人越相信有來生、人死後有靈魂，則表現在日

常生活的財物捐助與促進社會進步的使命感也會越增強。

(六) 有關信仰成熟度變項在「神人關係」分量表與利社會行爲的「義工性」分量表得分 ($r=.36, p<.01$)，「慈善性」分量表得分 ($r=.35, p<.01$)，「實務責任性」分量表得分 ($r=.38, p<.01$)，均呈現顯著正相關（見表二十二）。也就是說越親近神、肯定神人關係，則表現在日常生活的利社會行爲也會越多。

(七) 有關信仰成熟度變項在「群我關係」分量表與利社會行爲的「義工性」分量表得分 ($r=.48, p<.01$)，「慈善性」分量表得分 ($r=.47, p<.01$)，「實務責任性」分量表得分 ($r=.53, p<.01$)，均呈現顯著正相關，三項均為高的正相關 $r=.48-.53$ （見表二十二）。也就是說表現在日常生活中的利社會行爲越多，則群我關係也會越好。

綜觀以上結果發現；個人宗教性及信仰成熟度與利社會行爲的相關分析，個人宗教性、信仰成熟度與真實快樂之各分量表間多有高的正相關，尤其是「實務責任性」分量表具最高且最多顯著正相關。由此可印證本研究假設個人宗教性、信仰成熟度與利社會行爲具顯著正相關，也就是研究對象會因個人宗教性與信仰成熟度越高則助人行爲也越高。

三、有關利社會行爲與真實快樂的皮爾森積差相關分析，結果分述如下：

表二十三

利社會行爲與真實快樂之皮爾森積差相關分析 (N=423)

	愉悅享樂	自我實現	親和關係	利他之樂	樂天知命
義工性	.12 *	.24 **		.19 **	.20 **
慈善性	.11*	.25 **	.17 **	.34 **	.14 **
實務責任性	.17**	.31 **	.20 **	.38 **	.23 **

* $p <.05$ ** $p <.01$

(一) 有關利社會行爲與真實快樂的相關分析，結果發現二者均呈顯著正相關。

結果顯示（見表二十三）；有關利社會行為變項在「義工性」分量表與真實快樂的「愉悅享樂」分量表得分（ $r=.12, p<.05$ ），「自我實現」分量表得分（ $r=.24, p<.01$ ），「利他之樂」分量表得分（ $r=.18, p<.01$ ），「樂天知命」分量表得分（ $r=.20, p<.01$ ），均呈現顯著正相關。也就是參與義工工作越多，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越高。

（二）有關利社會行為變項在「慈善性」分量表與真實快樂的「自我實現」分量表得分（ $r=.11, p<.05$ ），「親和關係」分量表得分（ $r=.17, p<.01$ ），「利他之樂」分量表得分（ $r=.34, p<.01$ ），「樂天知命」分量表得分（ $r=.14, p<.01$ ），均呈現顯著正相關（見表二十三）。也就是參與捐助的利他行為越多，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越多。

（三）有關利社會行為變項在「實務責任性」量表與真實快樂的「愉悅享樂」分量表得分（ $r=.17, p<.01$ ），「自我實現」分量表得分（ $r=.31, p<.01$ ），「親和關係」分量表得分（ $r=.20, p<.01$ ），「利他之樂」分量表得分（ $r=.38, p<.01$ ），「樂天知命」分量表得分（ $r=.23, p<.01$ ），均呈現顯著正相關（見表二十三）。也就是參與實務責任性的利他行為越多，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越多。

綜合以上，利社會行為與真實快樂的相關分析結果亦可印證本研究假設，利社會行為與真實的快樂具顯著正相關，也就是說研究對象會因個助人行為越多則獲得真實快樂也越多。

第五節 預測真實快樂的重要影響因素

爲了進一步預測影響真實快樂的因素，及真實快樂與影響因素之間的真正關係，本研究將前面與真實快樂在統計上有顯著相關的變項投入階層迴歸分析。

由於迴歸分析中的自變項必須是等距以上的量化變項，所以先將性別、打工、參與社團、愛情、宗教信仰等類別變項爲自變項，再以階層迴歸（hierarchical regression）的方式，將真實快樂、愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命等當依變項，分別（模式一：A）與性別、打工、參與社團、愛情、宗教信仰（A爲社會人口變項）爲自變項，及（模式二：A+B）性別、打工、參與社團、愛情、宗教信仰（A）、個人信仰、術數、善惡、宗教活動、死後世界、人神關係、群我關係（B爲個人宗教性與信仰成熟度）爲自變項，和（模式三：A+B+C）性別、打工、參與社團、愛情、宗教信仰（A）、個人信仰、術數、善惡、宗教活動、死後世界、人神關係（B）、實務責任性（C爲利社會行爲）爲自變項，分層投入進行階層迴歸分析。由於宗教成熟度中之神人關係與群我關係之間，以及利社會行爲的義工性、慈善性與實務責任性三者之間都存有高的相關，爲了避免共線性而出現不正確迴歸係數符號的研究結果，本研究在階層迴歸分析之中，在信仰成熟度中僅投入「神人關係」及利社會行爲中以「實務責任性」來代表，作爲代表變項。結果發現如下：

一、影響真實快樂之「愉悅享樂」的重要因素：

爲了再深入探討以上自變項對於「愉悅享樂」、「自我實現」、「親和關係」、「利他之樂」、「樂天知命」的影響；依照前面幾節中初步的統計相關分析的結果，先以「愉悅享樂」分量表分數爲依變項，將有顯著差異的基本屬性中的「性別」、「打工」、「參與社團」、「愛情」、「宗教信仰」等社會人口變項，作爲第一層自變項，個人宗教性與信仰成熟度中之「神人關係」（與真實快樂

最多顯著相關)分別投入在第二層自變項,利社會行為中之「實務責任性」(與真實快樂最多顯著相關)為第三層自變項。結果顯示;模式一可解釋 4% ($F=4.08, p<.01$) 的變異量(見表二十四)。「性別」($\beta=-.13, p<.01$), 「參與社團

表二十四
影響真實快樂之「愉悅享樂」的階層迴歸分析

投入變項	模式一		模式二		模式三	
	β	se	β	se	β	se
A.社會人口變項						
性別	-.13**	.34	-.12*	.34	-.11 *	.34
打工	-.05	.39	-.04	.34	-.05	.39
參與社團	.11*	.35	.09	.35	.09	.35
愛情	.08	.36	.09	.36	.09	.36
宗教信仰	.06	.29	.01	.30	.01	.30
B.個人宗教性與信仰成熟度						
個人信仰			.02	.06	-.02	.06
術數			-.10	.06	-.10	.06
善惡			.18*	.06	.18*	.06
宗教活動			.01	.04	.00	.04
死後世界			.02	.10	.02	.10
神人關係			.15*	.03	.13*	.03
C.利社會行為						
實務責任性					.11	.02
R	.218		.305		.318	
R square	.048		.093		.101	
F	4.08 **		3.77 ***		3.78 ***	
Δ R square	.048		.046		.008	
Δ F	4.08**		3.38 ***		3.62	

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

」 ($\beta = .11, p < .05$) 可以顯著預測真實快樂之「愉悅享樂」；也就是說有性別差異女生比男生、及有參加社團之研究對象較能達到愉悅享樂的生活。

模式二可解釋9% ($F = 3.77, p < .001$) (見表二十四) 的變異量，變異解釋量仍達顯著水準 ($F = 3.38, p < .001$)，控制了基本屬性與個人宗教性中「善惡」變項 ($\beta = .18, p < .05$)，及信仰成熟度中「神人關係」變項 ($\beta = .15, p < .05$)，可以顯著預測真實快樂之「愉悅享樂」；也就是說有性別差異女生比男生，因「善惡」、「神人關係」較可以感受到真實快樂之「愉悅享樂」的生活。

模式三可解釋10% ($F = 3.78, p < .001$) (見表二十四) 的變異量，變異解釋量未達顯著水準，也就是控制了基本屬性之後的個人宗教性與信仰成熟度之後的利社會行為之「社會責任性」，未達顯著預測真實快樂之「愉悅享樂」。也就是說有性別差異大一女生比男生因有強烈的善惡觀與神人關係親近，而感受生活美好的「愉悅享樂」程度越高。

由上顯示「性別」變項從模式一、模式二到模式三始終均有顯著影響力，個人宗教性之「善惡」變項、信仰成熟度之「神人關係」從模式二到模式三亦有顯著影響力，因此，我們可以說；本表模式二比模式一強的解釋力。也就是說性別、善惡觀、神人關係可以預測研究對象「愉悅享樂」的快樂。

二、影響真實快樂之「自我實現」的重要因素：

依照前面的方式，以「自我實現」分量表為依變項，將基本屬性中的社會人口變項作為第一層自變項，個人宗教性與信仰成熟度分別投入在第二層自變項，利社會行為為第三層自變項。結果顯示；模式一可解釋 3% ($F = 2.67, p < .01$) (見表二十五) 的變異量。「參與社團」 ($\beta = .12, p < .05$)，可以顯著預測真實快樂之「自我實現」；也就是說有參與社團的研究對象比未參與社團者更能體驗自我挑戰成功的喜悅，達到「自我實現」的快樂。

模式二可解釋14% (F=5.94, p<.001) (見表二十五) 的變異量，變異解釋量大幅增加達顯著水準 (F=8.42, p<.001)，控制了基本屬性與個人宗教性中「善惡」變項 ($\beta=.18$, p<.05)，及信仰成熟度中「神人關係」變項 ($\beta=.21$, p<.001)，可以顯著預測真實快樂之「自我實現」；也就是說研究對象的善惡觀、神人關係

表 二十五

影響真實快樂之自我實現的階層迴歸分析

投入變項	模式一		模式二		模式三	
	β	se	β	se	β	se
A. 社會人口變項						
性 別	-.08	.57	-.05	.55	-.05	.54
打 工	.03	.66	.04	.63	.03	.63
參與社團	.12*	.60	.09	.57	.09	.56
愛 情	.06	.60	.07	.58	.07	.57
宗教信仰	.06	.49	-.02	.50	.02	.49
B. 個人宗教性與信仰成熟度						
個人信仰			.02	.10	.02	.10
術 數			-.05	.09	-.05	.09
善 惡			.18*	.10	.19	.10
宗教活動			.03	.07	.02	.07
死後世界			.02	.16	.02	.16
神人關係			.21***	.05	.17 **	.05
C. 利社會行爲						
實務責任性					.15 **	.04
R	.178		.373		.399	
R square	.032		.139		.159	
F	2.67 **		5.935 ***		6.353 ***	
Δ R square	.032		.108		.020	
Δ F	2.67 **		8.42***		9.56**	

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

越高則感受自我實現的快樂越高。

模式三可解釋 16% ($F=6.35, p<.001$) (見表二十五) 的變異量，變異解釋量達顯著水準 ($F=9.56, p<.01$)，控制了基本屬性之後的個人宗教性中「善惡」變項 ($\beta=.19, p<.05$)，及信仰成熟度中「神人關係」變項 ($\beta=.17, p<.01$) 之後的利社會行為中「實務責任性」($\beta=.15, p<.01$)，可以顯著預測真實快樂之「自我實現」；也就是說大一生會因為強烈的善惡觀、神人關係，而對利社行為之實務責任性工作有更高的使命感，越是付出過程中越能感受「自我實現」的快樂。

本表在模式一基本屬性時，有參與社團呈現顯著性，模式二時加入個人宗教性與信仰成熟度變項後、模式三時再加入利社會行為變項，雖「參與社團」變項均未呈現顯著，但整體仍具很強的解釋力。個人宗教性之「善惡」變項、信仰成熟度之「神人關係」從模式二到模式三均有顯著影響力，即代表研究對象之善惡、神人關係、實務責任性對其獲得真實快樂的「自我實現」有很大的影響力，無論是否有參與社團。故模式二解釋力比模式一佳，模式三解釋力比模式二佳。也就是說善惡觀、神人關係、實務責任性可以預測研究對象「自我實現」的快樂。

三、影響真實快樂之「親和之樂」的重要因素：

依照前面的方式，以「親和之樂」分量表為依變項，將基本屬性中的社會人口變項作為第一層自變項，個人宗教性與信仰成熟度分別投入在第二層自變項，利社會行為為第三層自變項。結果顯示；模式一可解釋 6% ($F=5.15, p<.001$) (見表二十六) 的變異量。「性別」($\beta=-.21, p<.001$)，可以顯著預測真實快樂之「親和之樂」；也就是說研究對象有性別差異，女生在家庭關係與朋友互動關係上比男生更能呈現「親和之樂」的快樂。

模式二可解釋 20% ($F=8.85, p<.001$) (見表二十六) 的變異量，變異解釋量達顯著水準 ($F=11.29, p<.001$)。控制了基本屬性與個人宗教性中「善惡」變項 (

$\beta = .30, p < .001$)，可以顯著預測真實快樂之「親和之樂」；也就是說有性別差異，女生比男生更會因有強烈善惡觀越高，而獲得真實快樂的「親和之樂」程度也越高。

表二十六

影響真實快樂之親和之樂的階層迴歸分析

投入變項	模式一		模式二		模式三	
	β	se	β	se	β	se
A. 社會人口變項						
性別	-.21***	.44	-.16***	.41	-.15***	.41
打工	.00	.51	.01	.48	.00	.48
參與社團	.09	.45	.07	.43	.06	.42
愛情	.00	.46	.00	.43	.00	.43
宗教信仰	.06	.38	.02	.37	.02	.37
B. 個人宗教性與信仰成熟度						
個人信仰			.06	.07	.06	.07
術數			-.05	.07	-.05	.07
善惡			.30***	.08	.30***	.08
宗教活動			.00	.05	-.01	.05
死後世界			.11	.12	.11	.12
神人關係			-.07	.04	-.10	.04
C. 利社會行爲						
實務責任性					.11*	.03
R	.243		.441		.453	
R square	.059		.195		.206	
F	5.15***		8.85***		8.67***	
Δ R square	.059		.135		.011	
Δ F	5.15***		11.29***		5.53*	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

模式三可解釋21% ($F=8.67, p<.001$) (見表二十六) 的變異量，變異解釋量達顯著水準 ($F=5.53, p<.05$)，控制了基本屬性之後的個人宗教性「善惡」變項 ($\beta=.30, p<.001$)，與信仰成熟度之後的利社會行爲中「實務責任性」 ($\beta=.11, p<.05$)，可以顯著預測真實快樂之「親和之樂」；也就是說研究對象有性別差異，女生比男生更會因強烈善惡觀、實務責任性增加，而感受「親和之樂」的快樂。

由上顯示「性別」變項從模式一、模式二到模式三始終均有顯著影響力。個人宗教性之「善惡」變項從模式二到模式三亦有顯著影響力，因此，我們可以說；本表模式二比模式一強的解釋力，模式三又比模式二強的解釋力。也就是說性別、善惡觀、實務責任性可以預測研究對象「親和之樂」的快樂。

四、影響真實快樂之「利他之樂」的重要因素：

依照前面的方式，以「利他之樂」分量表為依變項，將基本屬性中的社會人口變項作為第一層自變項，個人宗教性與信仰成熟度分別投入在第二層自變項，利社會行爲為第三層自變項。結果顯示；模式一可解釋 3% ($F=2.32, p<.05$) (見表二十七) 的變異量。「參與社團」 ($\beta=.10, p<.05$)，可以顯著預測真實快樂之「利他之樂」；也就是說有參與社團的研究對象因越樂於幫助別人，而越有「利他之樂」的快樂。

模式二可解釋 20% ($F=9.36, p<.001$) (見表二十七) 的變異量，變異解釋量達顯著水準 ($F=14.64, p<.001$)，控制了基本屬性與個人宗教性中「善惡」變項 ($\beta=.19, p<.05$)，可以顯著預測真實快樂之「利他之樂」；也就是說研究對象會因善惡感越高，越追求實踐助人行爲，而獲得「利他之樂」的快樂。

模式三可解釋22% ($F=9.45, p<.001$) (見表二十七) 的變異量，變異解釋量達顯著水準 ($F=8.54, p<.01$)，控制了基本屬性之後及個人宗教性中「善惡」變項

($\beta=.19, p<.05$) 與信仰成熟度之後的利社會行為中「實務責任性」($\beta=.14, p<.01$)，可以顯著預測真實快樂之「利他之樂」；也就是說研究對象會因為善惡觀而對利社行為之實務責任性有更高的使命感及投入，越是付出過程中越能感受「利他之樂」的快樂。

表 二十七

影響真實快樂之利他之樂的階層迴歸分析

投入變項	模式一		模式二		模式三	
	β	se	β	se	β	se
A. 社會人口變項						
性別	-.09	.58	-.04	.54	-.03	.53
打工	.03	.68	.04	.62	.02	.62
參與社團	.10*	.61	.07	.56	.07	.55
愛情	-.04	.62	-.04	.57	-.04	.56
宗教信仰	.09	.50	.01	.49	.01	.48
B. 個人宗教性與信仰成熟度						
個人信仰			.09	.09	.09	.09
術數			-.03	.09	-.03	.09
善惡			.19*	.10	.19*	.10
宗教活動			.08	.07	.07	.07
死後世界			.11	.16	.11	.16
神人關係			.08	.05	.05	.05
C. 利社會行為						
實務責任性					.14**	.04
R	.173		.451		.469	
R square	.030		.203		.220	
F	2.52*		9.36***		9.45***	
Δ R square	.030		.174		.017	
Δ F	2.5 2*		14.64***		8.54**	

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

由上顯示參與社團的變項在模式二、三中，被控制掉未呈現顯著，即表示而模式一對研究對象真實快樂之「利他之樂」較無解釋力。個人宗教性中「善惡」與利社會行爲中「實務責任性」對研究對象的真實快樂之「利他之樂」有較強的影響力，甚於是否有無參與社團，故整體而言仍有很強的解釋力呈現顯著。

五、影響真實快樂之「樂天知命」的重要因素：

依照前面的方式，以「樂天知命」分量表爲依變項，將基本屬性中的社會人口變項作爲第一層自變項，個人宗教性與信仰成熟度分別投入在第二層自變項，利社會行爲爲第三層自變項。結果顯示；模式一只可解釋 2% ($F=1.59$) (見表二十八) 的變異量，未達顯著水準。然「宗教信仰」($\beta=.13, p<.05$)，可以顯著預測真實快樂之「樂天知命」；也就是說研究對象因有宗教信仰而有「樂天知命」的快樂。

模式二可解釋14% ($F=5.70, p<.001$) (見表二十八) 的變異量，變異解釋量大幅增加達顯著水準 ($F=8.95, p<.001$)，控制了基本屬性與個人宗教性中「善惡」變項 ($\beta=.18, p<.05$)，「宗教活動」變項 ($\beta=.18, p<.05$)，可以顯著預測真實快樂之「樂天知命」；也就是說研究對象會因強烈的善惡觀、參與宗教活動的頻率越高，而感受越多「樂天知命」的快樂。

模式三可解釋15% ($F=5.68, p<.001$) (見表二十八) 的變異量，變異解釋量達顯著水準 ($F=4.90, p<.05$)，控制了基本屬性與個人宗教性中「善惡」變項 ($\beta=.18, p<.05$)，「宗教活動」變項 ($\beta=.17, p<.05$)，與信仰成熟度之後的利社會行爲中「實務責任性」($\beta=.11, p<.05$)，可以顯著預測真實快樂之「樂天之樂」；也就是說研究對象會因個人宗教性的善惡觀、參與宗教活動的頻率越多，而表現出更高的「樂天知命」的人生觀。

表 二十八

影響真實快樂之樂天知命的階層迴歸分析

投入變項	模式一		模式二		模式三	
	β	se	β	se	β	se
A. 社會人口變項						
性別	.00	.58	.04	.55	.05	.55
打工	-.03	.67	-.02	.64	-.03	.64
參與社團	.05	.60	.04	.58	.03	.57
愛情	.00	.61	.01	.59	.01	.58
宗教信仰	.13*	.50	.05	.50	.05	.50
B. 個人宗教性與信仰成熟度						
個人信仰			.07	.10	.07	.10
術數			-.03	.09	-.03	.09
善惡			.18*	.10	.18*	.10
宗教活動			.18*	.07	.17*	.07
死後世界			-.02	.17	-.02	.17
神人關係			.02	.05	.00	.05
C. 利社會行爲						
實務責任性					.11*	.04
R	.139		.367		.381	
R square	.019		.135		.145	
F	1.61		5.70***		5.68***	
Δ R square	.019		.115		.101	
Δ F	1.61		8.95***		4.90*	

*p <.05 ** p<.01 *** p<.001

以上顯示，本表在模式二的「宗教信仰」變項因加入個人宗教性變項與模式三因再加入利社會行爲變項而呈現未顯著，意即「宗教信仰」變項在真實快樂之「樂天知命」面向上較不具影響力及解釋力。而「善惡」、「宗教活動」，在模式

二與模式三，均有顯著的影響及解釋力，顯示模式二比模式一有較佳的解釋力，模式三又比模式二有更好的解釋力。此結果似乎說明研究對象即使是在無宗教信仰的隸屬下，仍因個人宗教性善有善報、惡有惡報的善惡觀及積極參加宗教活動，而對社會實務性責任的使命感增加，而獲得「樂天知命」的快樂。

第五章結論與建議

第一節 結論

根據以上研究結果，本研究所得重要結果如下：

一、有關在真實快樂方面的研究結果顯示：

(一) 本研究在「親和關係」、「利他之樂」、「樂天知命」、「愉悅享樂」、「自我實現」面向上得分均達四點量表 1/2 以上水準（平均分數 2.92 分），尤以「親和關係」（平均分數 3.27 分）－對於家庭美滿和諧、朋友關係良好這方面達到很高的程度。（見表九, p.75）。

(二) 有關在「愉悅享樂」面向上

1、性別差異會影響愉悅享樂的感受。也就是說女生比男生在日常生活中更能感受生活的美好而帶來幸福滿足感。（見表九, p.75）

2、父母婚姻關係和諧美滿的研究對象較能獲得愉悅享樂的快樂。也就是說在成長過程中父母婚姻關係和諧者，其對於人、事、物的體驗與反應較具正面態度，比生活於父母婚姻關係緊張或不完整家庭者更能獲得愉悅享樂的快樂。（見表十四, p.86）

3、就讀理、工學院的研究對象比其他學院及管理學院學生，更能感受愉悅享樂的快樂。（見表十四, p.86）

4、學業成績表現越好的研究對象愉悅享樂感受也會越高。也就是說個人會因學業成績優異得到自我、人際與家庭多方的肯定，比學業低成就者有更高的愉悅享樂的快樂。（見表十八, p.94）

(三) 有關在「自我實現」面向上

1、有參加社團之研究對象較未參加社團者，有更高的自我實現的快樂感受。

也就是說因來往互動接觸的對象較多，且基於相同興趣或嗜好而有更寬廣的

心，去關心身邊周圍的人、事、物，而不僅止於將注意力或焦點放在自身，因而可以有超越自身利益而運用個人長處、美德去做有意義的事，從昇華的情感中獲得自我實現的快樂感受。(見表十, p.77)

- 2、學業成績越優異的研究對象較學業低成就者有更高的自我實現的快樂。也就是說學業成績優異者在生活中得到自我、人際與家庭多方的肯定，而更有自信，亦因身處升學主義掛帥的台灣社會，似乎追求好成績是普世價值，好成績好處多多，能帶來獎學金、考上好學校及找到好工作的理想及現實回饋，研究對象對好成績、好學生的高評價，社會觀感帶來的成就感而獲得自我實現的快樂感受。(見表十八, p.94)

(四) 有關在「親和關係」面向上

- 1、性別差異在家庭親密關係表現上有所不同，女生較男生更能在家庭關係、友朋互動與日常生活滿意程度的體驗上，呈現出親和關係的快樂感受。(見表九, p.75)
- 2、研究對象因有宗教信仰的依託而更能感受到親和關係的快樂。也就是說在家庭、朋友的互動中有神、上帝作為行事最高指導原則，內心法喜充滿，倍感親和關係的快樂感受。(見表十三, p.83)
- 3、父母婚姻關係越和諧美滿的研究對象其親和關係的快樂感受越高。也就是說在雙親營造良好的家庭互動氛圍中成長，使其在朋友的互動關係上亦呈現正面的效果及生活滿意狀況，而感受到親和關係的快樂感受。(見表十四, p.86)
- 4、研究對象的父親教育程度在高中(職)、國中者最能帶來親和關係的快樂感受。也就是說研究對象的父親中等教育程度者比教育程度較高(大學、碩士、博士)與較低(小學及以下)者更有助於他們得到家人、親友間親和關係的快樂感受。(見表十五, p.87)

(五) 有關在「利他之樂」面向上

- 1、有性別差異，研究對象女生比男生更樂於在日常生活中表現出利他行為，體驗到施比受有福的利他之樂的快樂。(見表九, p.75)
- 2、有參加社團的研究對象較無參與社團者有更高的利他之樂感受。也就是說因參與社團注意力及焦點不僅止於自身，而能擴大視野關心身邊周圍的人、事、物，去做有意義的事，從助人為快樂之本的信念中實踐助人行為，而獲得利他之樂的快樂感受。(見表十, p.77)
- 3、有宗教信仰的研究對象較無宗教信仰者更能獲得利他之樂的快樂感受。因有宗教信仰在日常生活中實踐宗教核心價值—愛與利他行為，透過信仰成熟度的催化，樂在付出，倍感利他之樂的快樂感受。(見表十三, p.83)
- 4、學業成績越優異的研究對象較學業低成就者有更高的利他之樂的快樂。也就是說學業成績優異者在生活中得到自我、人際與家庭多方的肯定，而越願意伸出援手幫助他人，而獲得利他之樂的快樂感受。(見表十八, p.94)

(六) 有關在「樂天知命」面向上

有宗教信仰的研究對象因有宗教信仰的信靠，更能呈現樂天知命的快樂感受。也就是說宗教信仰有助於樂天知命的生活態度和積極的人生觀，對生活週遭的一切有正面意義的詮釋，面對順境與逆境均能樂觀進取充滿希望，而呈現樂天知命的快樂感受。(見表十三, p.83)

本研究有關在真實快樂方面的研究結果：(一) 在愉悅享樂面向上：有性別差異—女生高於男生、父母的婚姻關係美好者、就讀理工學院、學業成績優良者較能感受與享受愉悅的幸福滿足感。(二) 在自我實現的面向上：有參與社團者、學業成績優良者越能造就其自我挑戰、理想的實現而感受到自我實現的快樂。(三) 在親和關係面向上：有性別差異—女生高於男生、父母婚姻關係圓滿者、

父親中等教育程度、有宗教信仰者在親和關係有更高的快樂感受。（四）在利他之樂面向上：有性別差異－女生高於男生、有參與社團者、有宗教信仰者、學業成績優異者更能獲得利他之樂的快樂感受。（五）在樂天知命的面向上：有宗教信仰者較有樂天知命的快樂感受。

綜合以上結果，性別差異會影響獲得真實快樂，女生比男生更容易獲得真實的快樂。在利他之樂中與黃春枝（2006）在「大學生社區服務態度之研究」發現有宗教信仰者對志願工作、社會服務投入較多，尤其是婦女志願工作者（胡愈寧，1985；陳儀珊，1985）相同，本研究女生多於男生、有參加社團、有宗教信仰者有較多的助人行為而獲得更多的真實快樂。本研究與駱月絹（2005）在「青少年真實快樂測驗的發展以有目的活動增進快樂的研究」比較，本研究大一生與駱月絹（2005）研究國高中生結果有些許的出入，以親和關係為最高分，其次為利他之樂、樂天知命、愉悅享樂、及自我實現（見表五, p.64）。而其研究結果以自我實現、利他之樂和參與/投入的生活及有意義的生活彼此之間的相關較高，愉悅/享樂和其他分量表相關較低。

二、利社會行為的研究結果顯示：

（一）本研究在「義工性」、「慈善性」、「實務責任性」三個面向的研究，平均得分普遍低落，尤以義工性最低分（見表六, p.67）。顯示研究對象日常生活中大多將焦點放在自身，較重視自己的處境與感受，對身邊周圍的狀況較少關注，即使知道亦未有實際助人行動，故而無論是義務性工作提供勞務，或慈善性提供（捐助）財或物助人，抑或實務責任性的將大整體環境好壞視為己任，提供自己的時間、心力、才華去拯救、改善的使命感，均較欠缺實際行動，與前面真實快樂之「利他之樂」結果不同，是否係因新生對新環境的人、事、地、物不熟，以致採較保守、低調的方式適應、學習

新生活所致，有待進一步觀察。

(二) 在「義工性」面向上

1、有參加社團的學生對於義工工作的參與，表現較積極，較樂於助人與挑戰自我。也就是說有參加社團的大一生較未參加社團的學生有更高的助人傾向與利他行爲。(見表十, p.77)。

2、理、工學院和其他學院(包括文、社科、創意、醫學、體育等)的學生參與義工工作的人，遠多於管理學院的學生。(見表十七, p.92)

(三) 在「慈善性」面向上

研究對象在捐助財物給他人的善行表現不佳，是否與大學生經濟未自主，必須靠家人供應或靠自己打工賺取生活費有關，因此在心有餘而力不足的情況下，減少有慷慨解囊實際慈善捐助行爲。

(四) 在「實務責任性」面向上

1、有打工學生較有社會責任感，除會重視現實生活的考量外，也認為打工賺錢以維持自己的生活需求，是自己的責任，過程中也期待能得到大環境的支持或有能力回饋改善大環境。似乎意謂大一學生提前社會化的訓練與學習，有助於其對大整體環境改善、提升的使命感與責任感，進而參與利社會行爲。(見表十一, p.80)

2、各系學院不同專業學習領域的學生對社會責任感的表現上，其他學院顯著高於理、工學院，及管理學院。也就是說其他學院的學生運用自己的時間與長才熱誠參與大整體環境改善的理想事務上較理、工學院及管理學院多且積極，惟其他學院為多元學院組合，無法判定是哪一個系學院所致。(見表十七, p.92)

3、有宗教信仰者會希望社會整體變好，而不僅止於自身週遭，因此對於社會在實務責任性上有較高的使命感，似乎與宗教信仰的大愛有關，有更寬廣

的心與更高格局為理想奮鬥。(見表十三, p.83)

(五) 未見顯著差異之個人變項

- 1、性別對利社會行為沒有顯著的差異(見表九, p.75); 男生與女生在義工性、慈善性、實務責任性平均得分比較, 女生每分量表略高於男生.11~.74。本研究結果與陳美琴(2001)研究結果相同。根據陳美琴(2001)「談利社會行為與信仰成熟度及人格之關係—以台灣大學生為例」研究結果, 其統計分析結果利社會行為問卷的信度高達.92, 在利社會行為方面性別之間沒有顯著的差異。
- 2、本研究在宗教信仰類別與利社會行為的比較上, 發現各宗派並無顯著差異(見表二十, p.98), 與陳美琴(2001)研究結果相似。陳美琴(2001)各宗教在利社會行為的比較上並無顯著差異。

本利社會行為量表研究結果顯示; 與前面文獻朱瑞玲(1993)「中國人的慈善觀念」研究結果, 頗為相近, 朱瑞玲(1993)善念與善行是東西方社會所企求的, 即使是不同的文化都給予行善最高的價值, 而實際的現實生活中, 卻只反映出善行的難能可貴, 而絕非社會中成員爭相追求的目標。由上顯示研究對象若能落實知行合一以提升助人行為, 運用個人長處及美德去幫助親朋之外的人, 將擴大個人格局, 增加人生意義感, 對於獲得真實的快樂將正增強效果。

三、有關個人宗教性、信仰成熟度與真實快樂之相關分析

個人宗教性、信仰成熟度與真實快樂之相關分析三者均呈顯著正相關。

亦即有關個人宗教性在「個人信仰」、「數術」、「善惡」、「宗教活動」、「死後世界」五個面向上, 加上信仰成熟度「神人關係」、「群我關係」面向上, 共七個面向與真實快樂的「愉悅享樂」、「自我實現」、「親和關係」、「利他之樂」、「樂天知命」, 均呈現顯著的正相關。(見表二十一, p.101)

- (一) 在「個人信仰」方面，與真實快樂五項分量表中，相關係數介於 $r=.12$ 至 $.28$ 間，且為五項均顯著正相關。也就是說個人信仰越虔誠，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命的程度越高，獲得真實快樂也越高。（見表二十一, p.101）
- (二) 在「數術」方面，與真實快樂五項分量表中，相關係數介於 $r=.11$ 至 $.16$ 間有三項顯著正相關。也就是說個人對數術的價值越肯定並應用於生活中，則獲得自我實現、親和關係、利他之樂真實快樂也越高。（見表二十一, p.101）
- (三) 在「善惡」方面，與真實快樂五項分量表中，相關係數介於 $r=.17$ 至 $.32$ 間，且為五項均顯著正相關。也就是說個人善有善報，惡有惡報的善惡觀在家人、親友間的關係互動上，越明確肯定，則日常生活中獲得真實快樂也越高。（見表二十一, p.101）
- (四) 在「宗教活動」方面，與真實快樂五項分量表中，相關係數介於 $r=.16$ 至 $.24$ 間，有四項顯著正相關。也就是說個人越積極參與宗教活動，則日常生活中獲得真實快樂也越高。（見表二十一, p.101）
- (五) 在「死後世界」方面，與真實快樂五項分量表中，相關係數介於 $r=.13$ 至 $.24$ 間，有四項顯著正相關。也就是說個人對死後越相信有來生、有靈魂等認知，則日常生活獲得真實快樂也越高。（見表二十一, p.101）
- (六) 有關信仰成熟度在「神人關係」方面，與真實快樂五項分量表中，相關係數介於 $r=.23$ 至 $.36$ 間，除親和關係外其餘四項顯著正相關。也就是說個人對其信仰的神越親近，則日常生活中感受真實快樂也越高。（見表二十一, p.101）
- (七) 在「群我關係」方面，與真實快樂五項分量表中，相關係數介於 $r=.13$ 至 $.29$ 間，也就是說個人對其信仰中的群我關係越和諧，則日常生活中感受真實

快樂也越高。（見表二十一, p.101）

綜合以上研究結果；利他之樂是七個（宗教性與信仰成熟度）測量中，所有相關係數最高及次數最多者（四個）（見表二十一, p.101），顯示個人宗教性與信仰成熟度獲得真正的快樂之間，利他之樂是相關最明顯者。

四、有關個人宗教性、信仰成熟度與利社會行爲之相關分析

個人宗教性及信仰成熟度與利社會行爲的相關分析，結果發現二者均呈顯著正相關。亦即有關個人宗教性除「術數」之外，在「個人信仰」、「善惡」、「宗教活動」、「死後世界」五個面向上，加上信仰成熟度「神人關係」、「群我關係」面向上，共七個面向與利社會行爲的「義工性」、「慈善性」、「實務責任性」呈現顯著的正相關。（見表二十二, p.104）

- （一）在「個人信仰」方面與利社會行爲三項分量表中相關係數介於 $r=.19$ 至 $.27$ 間，且三項均為顯著正相關。也就是說個人信仰越虔誠，則表現在日常生活中的利社會行爲也越多。
- （二）在「數術」方面與利社會行爲的「義工性」分量表相關係數 $r=.10$ ，呈現顯著正相關。也就是說個人對術數越推崇，則表現在日常生活中義工工作會越多，因此利社會行爲也會越多。
- （三）在「善惡」方面與利社會行爲的三項分量表相關係數 $r=.10$ 至 $.11$ ，有二項呈現顯著正相關。也就是說個人對善惡觀越明確，則表現在日常生活中財物捐助、對社會的責任感會更強，因此利社會行爲也會越多。
- （三）在「宗教活動」分量表與利社會行爲三項分量表中相關係數介於 $r=.20$ 至 $.35$ 間，且三項均為顯著正相關。也就是說個人越熱衷參與宗教活動，則表現在日常生活的利社會行爲也會越多。
- （四）在「死後世界」方面與利社會行爲的三項分量表相關係數 $r=.11$ 至 $.16$ ，有

二項呈現顯著正相關。也就是說個人越相信有來生、人死後有靈魂，則表現在日常生活的利社會行爲與促進社會進步的使命感也會越增強。

(六) 有關信仰成熟度變項在「神人關係」方面與利社會行爲三項分量表中相關係數介於 $r=.35$ 至 $.38$ 間，且三項均爲顯著正相關。也就是說研究對象越親近神、肯定神人關係，則表現在日常生活的利社會行爲也會越多。

(七) 在「群我關係」方面與利社會行爲三項分量表中相關係數介於 $r=.47$ 至 $.53$ 間，且三項均爲顯著正相關。也就是說信仰上的群我關係越好，則表現在日常生活中的利社會行爲也越多。

綜觀以上結果發現；個人宗教性及信仰成熟度與利社會行爲的相關分析，各分量表間多有高度的正相關，尤其是「實務責任性」分量表在個人宗教性及信仰成熟度與利社會行爲的相關分析中具最高且最多顯著正相關。由此可印證本研究假設個人宗教性、信仰成熟度與利社會行爲具顯著正相關，也就是說大學新生會因個人宗教性與信仰成熟度越高則助人行爲也越高。

五、有關利社會行爲與真實快樂之相關分析

有關利社會行爲與真實快樂的相關分析，結果發現二者均呈顯著正相關。

(見表二十三, p.105)

(一) 在「義工性」方面與真實快樂的五項分量表相關係數介於 $r=.12$ 至 $.24$ 間，有四項爲顯著正相關。也就是說研究對象參與義工工作越多，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、利他之樂、樂天知命的快樂也越高。

(二) 在「慈善性」方面與真實快樂的五項分量表相關係數介於 $r=.11$ 至 $.34$ 間，且五項均爲顯著正相關。也就是說研究對象參與捐助的利他行爲越多，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命的快樂

也越多。

- (三) 在「實務責任性」量表與真實快樂的五項分量表相關係數介於 $r=.17$ 至 $.39$ 間，且五項均為顯著正相關。也就是說研究對象參與實務責任性的利他行為越多，則日常生活中感受愉悅享樂、自我實現、親和關係、利他之樂、樂天知命的快樂也越多。

由此可印證本研究假設利社會行為與真實的快樂具顯著正相關，也就是說大學新生會因助人行為越多，則獲得真實快樂也越多。

六、影響真實快樂的階層迴歸分析

(一) 影響真實快樂之「愉悅享樂」的重要因素

有性別差異－女生比男生、善惡觀、神人關係可以預測「愉悅享樂」的真實快樂。(見表二十四, p.108)

(二) 影響真實快樂之「自我實現」的重要因素

善惡觀、神人關係、實務責任性可以預測「自我實現」的真實快樂。(見表二十五, p.110)

(三) 影響真實快樂之「親和關係」的重要因素

性別差異－女生高於男生、善惡觀、實務責任性可以預測「親和關係」的真實快樂。(見表二十六, p.112)

(四) 影響真實快樂之「利他之樂」的重要因素

善惡觀、實務責任性可以預測「利他之樂」真實的快樂感受。(見表二十七, p.114)

(五) 影響真實快樂之「樂天知命」的重要因素

善惡觀、宗教活動、實務責任性可以預測「樂天知命」的真實的快樂。(見表

二十八, p.116)

綜合以上研究結果發現；大學新生無論有無宗教信仰之隸屬，個人宗教性之善惡觀－相信善有善報、惡有惡報的因果信仰對其行善與否有很大的影響力，尤其是表現在利社會行為的社會責任性上。也就是說研究對象會因善惡觀對大環境人、事、物有較多的關懷表現，而使其獲得真實快樂的感受。

另一值得令人好奇驚訝的發現；時值青春年華的大學新生有無「愛情」與所有量表均無顯著差異，甚至連基本的愉悅享樂的快樂都沒有差別，是一件值得關懷的事。(見表十二, p.81)。研究對象中有男(或女)朋友的112人(26.9%)，無男(或女)朋友的305人(73.1%)，也許才大一剛認識不久，戀情還沒熱烈展開，但有男(女)朋友的大一生無論是舊感情，或新戀情都沒有給自己帶來更多的真實快樂與提升助人的行為或靈性世界的成長，似乎意味著現代年輕男女對愛情的渴望與實際的相處結果有很大的落差。這個研究結果發現；原來現代曠男與怨女的不快樂，不僅止於失去愛情或感情世界空白的年輕男女。這是一個非常有趣又值得再深入關懷探討的議題。

第二節 建議與研究限制

一、建議

(一) 實務上的建議

- 1、在真實快樂的面向探討上，如何促進大學生的真實快樂，正如 Seligman 所言，除愉悅享樂的生活、參與投入的生活外，更要有意義的生活，才能獲得長效持久的真實快樂，因此社會、學校、家庭三方面如何促進國家未來的中流砥柱、社會菁英身心靈健康是刻不容緩的人性工程，近年來教育單位及民間團體、社團，紛紛舉辦生命教育課程，提倡品格、道德、全人教育，都是為了提升人類生命價值與意義感所做的努力，期望越來越多的大學生可以在參與的過程中，為這個因功利、快速而扭曲價值觀的社會，可以找到發揮個人美德與長處，體驗人生的意義感的場域。事實上，有意義的事就在你我身邊，也常是一念之間，相關單位如何創造誘因，增強參與頻率，讓許多沉迷在玩樂、網路叢林的大學生走出來，關心自己，也關心身邊的人、事、地、物是一件很大的挑戰，有關單位如何規劃配套的措施帶動風潮，形成全民運動而能歷久不衰，以改善台灣質素，為打造整體國民身心靈健康獲得真實的快樂而努力，是當務之急。
- 2、在利社會行為的面向探討上，助人行為的動機無論是自利或利他，基本上呈現助人的行為都是可取的。如何產生動力正增強助人行為，需要透過政府單位引領與規劃，由團體、社團來實踐，而過程中施助者成長快樂，被助者因獲得救助跳脫困境後，亦能回饋社會，而加入助人系統中成為生力軍，而非因得助而抹煞自主自助，而成為依賴者。
- 3、在個人宗教性與信仰成熟度的面向探討上，每個生長在華人世界的人，多少都會受到儒家宇宙觀、各種民間文化、習俗所影響，人們常在不同宗教感情、認知、情意的感召下，影響其食衣住行的取捨。雖然不一定有宗教信仰上

的隸屬，但對大學生的個人宗教性如何引導、壯大、發揚，產生利社會行爲，讓需要者得幫助，有能者提供心力，「施與受」者皆大歡喜。另外，宗教服務團體如何在大學社團生根、經營、發展，鼓勵參與活動進而擴大規模，讓更多的大學生因信仰的依託，實踐宗教愛與利他的精神，而過程中獲得內心的充實與人生意義感而獲得真實的快樂。

(二) 研究上的建議

1、在真實快樂量表方面

真實快樂量表的信度 $\alpha = .96$ ，研究對象的得分（平均 2.92）亦在四點量表的 1/2 以上的水準，但在中文字義是居於「不贊成」與「還算贊成」之間，是否將「還算贊成」改成「贊成」較為貼切，而與四點得分時的「很贊成」在字義的強度表達上較一致，不致有太大的落差。

2、在個人宗教性量表

(1) 個人宗教性量表的信度 $\alpha = .94$ ，研究對象的得分（平均 2.55）在四點量表的 1/2 以上的水準，但在中文字義是居於「不贊成」與「還算贊成」之間，是否將「還算贊成」改成「贊成」較為貼切，而與四點得分時的「很贊成」在字義的強度表達上較一致，不致有太大的落差。

(2) 題目 20-26 題，在宗教活動面向的部分，題目是常不常及問號，易產生語意不清、混淆的情形，是否將常不常改為經常，問號改為句號較為妥適。

(3) 題目 27-29「人生」題，題目內容傾向一般性，是否可代表個人宗教性之人生意義感值得商榷，應再進一步探討。

3、基本屬性

(1) 系學院

研究對象各校隨機抽出，呈現多元系學院，然而除理、工學院及管理

學院外，其他學院人數差異頗大，合併之其他學院（包括文、社科、創意、醫學、體育等）在許多分量表上均較理、工學院及管理學院為顯著，故無法判辨是何學院所致。

（2）家庭排行

研究對象的家庭排行對所有的量表均無顯著的影響，是很令人驚訝的結果，心理學研究；一般家庭星座成員排行會影響孩子的性格，呈現出不同的特質，而這些不同的特質，竟對真實的快樂、利社會行為、個人宗教性、信仰成熟度均無顯著差異，雖是如此出乎意料結果，是否也有其特殊意義，值得再探討。

（3）愛情

研究對象有愛情的 112 人佔 26%，這些擁有舊感情或新戀情的人在真實的快樂、利社會行為、個人宗教性、信仰成熟度均無顯著差異，研究結果真令人驚訝，連基本的愉悅享樂都未達顯著，似乎現代年輕男女的感情世界在現實與期待間有很大的落差，頗值得再深入探討。因此本研究結果亦可提供教育相關單位對兩性交往議題的重視與研擬相關促進政策。

二、研究限制

- （一）以大一新生為研究對象，由於是人生一個大轉折階段，接觸、人、事、地、物，有別於過去的習慣性、地緣性，生活重心一時呈現多元，一切還在學習適應階段，是否有不穩定狀態，而造成與大二以上時期的研究結果有出入。
- （二）以中部大學為對象，雖十所大學校院多元科系，但除管理學院、理工學院人數較一致外，各學院人數差距懸殊，合併歸為一類似將影響客觀性。

(三) 有無宗教信仰、宗教信仰類別之認定，常常是受個人認知所影響，亦將影響研究結果。由於本研究有宗教信仰者只佔 41% (173 人)，經分類後人數較少，似乎較不能代表母群體真實狀況。

參考文獻

中文部分

- Seligman 著，洪蘭譯 (2002)。 *真實的快樂*。台北：遠流出版社。
- Ben-Shahar 著，譚家瑜譯 (2007)。 *更快樂*。台北：天下
- Robert A. Baron & Donn Byrne 著，曾華源、劉曉春譯 (2000)。 *社會心理學*。台北：紅葉。
- Ciaramcoli & Ketcham 著，陳豐偉、張家銘譯 (2000)。 *同理心的力量*。台北：麥田。
- May Rollo 著。彭仁郁譯 (2001)。 *愛與意志*。台北：立緒。
- 達賴喇嘛 (1996)。葉文可譯。 *慈悲*。台北：立緒。
- 達賴喇嘛 (2004)。 *慈悲的力量*。台北：聯經。
- 中村 元 (1997)。江支地譯。傅偉勳、楊惠南主編。 *慈悲*。台北：東大
- 方立天 (1990)。 *中國佛教與傳統文化*。台北：桂冠。
- 黃光國 (1988)。 *人情與面子：中國人的權力遊戲*，7-56。台北：巨流出版社。
- 丁仁傑 (1999)。 *社會脈絡中的助人行爲：台灣佛教慈濟功德會個案研究*。台北：聯經。
- 宋文里、李亦園 (1988)。個人宗教性：台灣地區宗教信仰的另一種觀察。 *清華學報*，18：113-139。
- 陳美琴 (2001)。談利社會行爲與信仰成熟度及人格之關係—以台灣大學生爲例。『宗教現象之心理學研究—應用心理學的研究方法探討宗教現象』國際學術研討會。台北：真理大學。
- 朱瑞玲 (1993)。中國人的慈善觀念。 *中央研究院民族學研究所集刊*，75：105-132。

- 朱瑞玲 (1992)。台灣民間善書的心理意涵：從傳統到現代的轉折。「本土歷史心理學研究」專題研討會。台北：中央研究院民族研究所。
- 張利中 (2005)。人間苦難的覺察—提升「生命健康」的教育。亞太地區生命教育學研討會。嘉義：吳鳳技術學院。
- 張利中 (2007a)。執子之手，與汝共命—非專業助人與關懷的「共命」理念。生命教育全球資訊網。
<http://gigabyte.fxsh.tyc.edu.tw/life2000/database/date2007/960130-.htm>
- 張利中 (2007b)。苦難的覺察—一項生命教育主題之探討與建構。大專院校生命教育學術與教學研討會。台北：生命教育學會。
- 黃春枝 (2006)。大學生社區服務態度之研究。教育與心理研究，29 (2)，291-318。
- 謝均才 (2005)。助人為快樂之本：正向心理學於德育教學應用上的啟示。香港教師中心學報。
- 文崇一 (1982)。報恩與復仇：交換行為的分析。中央研究民族研究所專刊乙種。10：311-344。台北：中央研究院民族學研究所。
- 黃光國 (1987)。義務性道德與功利性道德：台灣社會中的道德判斷及其相關變項。中央研究民族學研究所專刊乙種。20：447-471。台北：中央研究院民族學研究所。
- 瞿海源 (1988)。台灣地區民眾的宗教信仰與宗教態度。中央研究民族學研究所專刊乙種。20：239-276。台北：中央研究院民族學研究所。
- 駱月絹 (2005)。青少年真實快樂測驗的發展暨以有目的的活動增進快樂的研究。國立交通大學教育研究所碩士論文。
- 嚴景惠 (2007)。大學生宗教信仰與來生信念關係之研究。南華大學生死研究所碩士論文。

- 鄧永琦 (2005)。 *宗教信仰對助人行爲之研究：以高職生服務學習爲例*。佛光大學宗教研究所碩士論文。
- 蘇清守 (1987)。大學生幫助肢障者的行爲研究。 *教育心理學報*，20：69-86。
- 李 震 (1993)。 *哲學與文化：羅瑪斯哲學與天主教的教育理想*。20:40, 348-359
- 周雪惠 (1989)。 *台灣民間信仰的宗教儀式行爲之探討*。東海大學社會學研究所碩士論文。

西文部分：

- Seligman, M. , & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55 (5), 5-14.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*. (25), (pp.327-339)
- Piliavi, J. A. (2003). Doing Well by Doing Good: Benefits for the Benefactor. In C. L.Keyes & J. Haidt (eds). *Flourishing: Positive Psychology and the life well- lived*. Washington, D C : American Psychological Association, C 223.
- Schmuck, Peter. , Sheldon, M. (2001). Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving. *Journal of Adolescence*.(5), (pp. 230)
- Magen, Z. (1999a). *Exploring Adolescent Happiness: Measuring Happiness*. (pp.13-25). Sage Publication.
- Magen, Z. (1999b). *Exploring Adolescent Happiness: Commitment Beyond Self*. (pp. 26-45). Sage Publication.
- Magen, Z. (1999c). *Exploring Adolescent Happiness: Methodology*. (pp. 63-70). Sage

Publication.

- Magen, Z. (1999d). *Exploring Adolescent Happiness: What Makes Adolescents Happy*. (pp.71-87). Sage Publication.
- Batson, C. D. (1987). Prosocial Motivation: Is It Ever Truly Altruistic ? In L. Berkowitz, (ed). *Advances in Experimental Social Psychology. vol. 20*, 65-122. New York: Academic Press.
- Batson, C. D. , Bolen, M. H. , Cross, J. A. , & Neuringer-Benefiel, H. E. (1986). Where Is the Altruism in the Altruistic Personality ? *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(1) : 212-220.
- Batson, C. D. , & Griffitt, G. A. , Barrientons, S. , Brandt, J. R. , Prengelmeyer, P. & Baryly, M. J. (1987). Negative-state Relief and the Empathy-altruism Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 56* (6): 922-933.
- Berkowitz, L. (1972). Social Norms, Feeling, and Other Factors Affecting Helping and Altruism. In L. Berkowitz, (ed). *Advances in Experimental Social Psychology. 6*, (pp.63-108). New York: Academic Press.
- Hoffman, M. L. (1981). Is altruism part of human nature ? *Journal of Personality and Social Psychology, 40*, 121-137.
- Kohlberg, L. (1981) Essay on moral Development. *The Philosophy of Moral Development*. (vol. 1) Cambridge: Harrper & Row.

附錄一 真實的快樂量表

請依您的實際狀況圈選適當的數字	絕 不 贊 成	不 贊 成	還 算 贊 成	很 贊 成
1. 我總是有足夠的錢做我想做的事。	1	2	3	4
2. 我的慾望總是能得到滿足。	1	2	3	4
3. 我總是能開懷的笑。	1	2	3	4
4. 我的生命經常是喜悅的。	1	2	3	4
5. 我經常擁有好心情。	1	2	3	4
6. 當我面對每天例行的生活時，經常感到很快樂。	1	2	3	4
7. 我經常得到我想要的。	1	2	3	4
8. 我總是能專注於學習，並且自得其樂。	1	2	3	4
9. 我在學習中總是能感到自我成長。	1	2	3	4
10.我總是能達到自我所設定的目標。	1	2	3	4
11.我發現生活中的每一件事是有趣的。	1	2	3	4
12.我的夢想常常能實現。	1	2	3	4
13.我常常體驗到努力耕耘後成功的喜悅。	1	2	3	4
14.我的學習總是能帶給我成就感。	1	2	3	4
15.我的能力總是能得到最大可能的發展。	1	2	3	4
16.我感到我有無窮的活力。	1	2	3	4

請依您的實際狀況圈選適當的數字。	絕 不 贊 成	不 贊 成	還 算 贊 成	很 贊 成
17.我對生活中發生的事，非常有投入感及參與感。	1	2	3	4
18.不管是什麼事，我都能做到好。	1	2	3	4
19.我的表現總是受到別人的肯定。	1	2	3	4
20.在生活中，我總是有挑戰成功的喜悅。	1	2	3	4
21.我和家人在一起的感覺總是讓我覺得愉快。	1	2	3	4
22.我有很多關心我的朋友。	1	2	3	4
23.我和朋友相處得非常愉快。	1	2	3	4
24.我的家庭很幸福。	1	2	3	4
25.我和人在一起總是感到快樂。	1	2	3	4
26.與父母談話，我總是有被關心的感覺。	1	2	3	4
27.與同學或朋友談話時我總是有被關心的感覺。	1	2	3	4
28.我覺得我的生命有非常大的意義。	1	2	3	4
29.我花很多時間去思考生命的意義，並且思考我要如何扮演這個角色好。	1	2	3	4
30.我的生命對週遭的環境有非常大的貢獻。	1	2	3	4
31.當我在做選擇時，我總是會考慮到這件事是否會有益於其他人。	1	2	3	4
32.我關心我自己家人週遭的環境並且付出實際行動去改善。	1	2	3	4

請依您的實際狀況圈選適當的數字。	絕 不 贊 成	不 贊 成	還 算 贊 成	很 贊 成
33.我對我自己感到非常大的滿意。	1	2	3	4
34.我常常助人，並且在助人的過程中自得其樂。	1	2	3	4
35.我有很多的優點，並且樂於用在別人身上。	1	2	3	4
36.我常常付出，而且在付出的過程中自得其樂。	1	2	3	4
37.我在團體中，我會盡最大的能力去做事。	1	2	3	4
38.我的生活總是沒有煩惱。	1	2	3	4
39.我的生命常常能放鬆。	1	2	3	4
40.我的內心經常感到滿足，而且感到快樂。	1	2	3	4
41.不論發生什麼事，我一直都很快樂，而且感到滿足。	1	2	3	4
42.我的生活非常平順。	1	2	3	4
43.對生活，我非常有安全感。	1	2	3	4
44.我總是能理解為什麼生活會發生一些令人困惑的事。	1	2	3	4

附錄二、利社會行爲量表

作答說明：本問卷有一系列的陳述，每一題描述某一行爲或活動。請在閱讀之後在答案紙上圈選適合的答案。請以過去一年您所做的頻率作為選答依據。

請依 <u>過去一年</u> 您所做的頻率作為選答依據，並圈選適當的數字。	從 來 沒 有	很 少 有	偶 而 有	時 常 有	常 常 有
1. 我曾經半工半讀，幫忙賺取學費和生活費。	0	1	2	3	4
2. 我曾經自願到醫院或養老院，探訪病人或老人。	0	1	2	3	4
3. 我曾經幫忙其他同學的功課或作業，不收取任何費用。	0	1	2	3	4
4. 我曾經自願捐血。	0	1	2	3	4
5. 當朋友找我幫忙時，我曾經停下正在做的事去幫忙朋友，如人際問題。	0	1	2	3	4
6. 我曾經當其他學生的家教，且不收取任何報酬。	0	1	2	3	4
7. 我曾經在教會、佛堂或寺廟幫忙、服務（如教書、唱詩歌或其他服務）。	0	1	2	3	4
8. 我曾經免費為鄰近的病人、殘障者或窮人採買、跑腿或打雜。	0	1	2	3	4
9. 當其他同學需要時，我曾經提供他們交通工具。	0	1	2	3	4
10. 當朋友需要時，即使沒有開口，我仍然曾經協助他們的功課或就業等相關的問題。	0	1	2	3	4
11. 我曾經自願付出時間或金錢，去幫助需要的人。	0	1	2	3	4
12. 我曾經在適當的時候，以舊書、學校用品或金錢，去幫助需要的同學。	0	1	2	3	4
13. 我曾經在適當的時機去幫助殘障人士。	0	1	2	3	4
14. 我曾經幫助急需協助的陌生人。	0	1	2	3	4
15. 當別人喝酒過量時，我曾經自願充當司機。	0	1	2	3	4

請依過去一年您所做的頻率作為選答依據，並圈選適當的數字。

	從 來 沒 有	很 少 有	偶 而 有	時 常 有	常 常 有
16.我曾經為一個或更多的服務性社團或校園服務性社團，提供時間、經歷和才能。(如捐血中心、慈幼社、仁愛社…等等)。	0	1	2	3	4
17.我曾經以同儕輔導宿舍服務員或新生訓練註冊助理員的身分去幫助他人。	0	1	2	3	4
18.我曾經買食品飲料給無法購買的人，而且不期待他們的回報。	0	1	2	3	4
19.我曾經為別人幫點小忙。	0	1	2	3	4
20.當別人有困難時，我曾經給他們精神上的支持。	0	1	2	3	4
21.在團體聚會或聊天場合，我曾經設法讓害羞或孤立的人，加入交談。	0	1	2	3	4
22.當有人受到挫折或憂傷時，我曾經給他們精神上的支持。	0	1	2	3	4
23.我曾經自願為窮人和被遺棄的人捐款或籌募經費。	0	1	2	3	4
24.我曾經提供時間教小孩或不識字的成人讀或寫。	0	1	2	3	4
25.我曾經為社會服務之類的機構服務。(如仁愛基金會)	0	1	2	3	4
26.我曾經為需要協助的同學，免費解釋困難的題材。	0	1	2	3	4
27.我曾經協助推展、計畫和執行校園內的學生活動，如舞會、文化活動、晚會、運動會等等。	0	1	2	3	4
28.我曾經自願陪伴需要協助的同學，前往他/她的目的地，以維護校園安全。	0	1	2	3	4
29.我曾經付出時間為貧窮、飢餓的人服務。	0	1	2	3	4
30.我曾經幫忙朋友或認識的人搬家。	0	1	2	3	4

- | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 31.我曾經自願免費擔任小孩、中、小學生運動教練。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32.我曾經替那些受到同學或學校人員不公平待遇的人辯護。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33.即使沒有受到注意，我仍然繼續幫助別人。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34.我曾經自願為政治或社會理想付出我的時間去服務，例如環境保護。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35.我曾經放下手邊的事去協助需要幫助的人。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36.我曾經參加相關演講、會議和計畫，為更意識到當前的政治社會問題。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37.我曾經自願付出時間，在社區服務中心工作。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38.我曾經在社團的活動裡幫助兒童，如大哥哥、大姐姐的活動。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39.我曾經把筆記借給因正當理由而缺課的同學。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

附錄三、個人宗教性量表

請依您的實際狀況圈選適當的數字。	絕 不 贊 成	不 贊 成	還 算 贊 成	很 贊 成
1.您對您的信仰信得很堅定。	1	2	3	4
2.您的宗教信仰對您來說相當重要。	1	2	3	4
3.神（明）對您的生活影響很大。	1	2	3	4
4.您對自己的宗教很了解。	1	2	3	4
5.花點時間想宗教的事，是很重要的。	1	2	3	4
6.誠心誠意去(敬)拜神，會得到神的庇庇。	1	2	3	4
7.燒香拜佛（燒銀紙、貼符籙）可給人安心（祈禱可以給人安心）。	1	2	3	4
8.犯沖到自己生年的日子，不可去參加喪禮。	1	2	3	4
9.起厝（買厝）應先考慮方位（風水）問題。	1	2	3	4
10.祖先的風水若好，家庭、事業會興旺。	1	2	3	4
11.房間若方向不對，就會不平安。	1	2	3	4
12.抽籤卜卦，可以知道未來的事情該怎麼做。	1	2	3	4
13.生辰八字和一生命運息息相關。	1	2	3	4
14.一個人做壞事，就會受到上天的處罰。	1	2	3	4
15.好心人會得好報。	1	2	3	4
16.行善事、積陰德的人，下輩子可以過較好的生活。	1	2	3	4

請依您的實際狀況圈選適當的數字。

	絕 不 贊 成	不 贊 成	還 算 贊 成	很 贊 成
17.在世時，做好事可以上天堂，做壞事多會下地獄。	1	2	3	4
18.好人死後會進天堂。	1	2	3	4
19.抬頭三尺有神明。	1	2	3	4
20.您常不常和親戚、朋友、鄰居或同事談宗教的事？	1	2	3	4
21.您常不常勸別人信神？	1	2	3	4
22.您常不常參加宗教方面的活動。	1	2	3	4
23.您常不常收聽、收看宗教方面的廣播、電視節目？	1	2	3	4
24.在日常生活中，當您有事要做決定時，您常不常問神（明）的旨意？	1	2	3	4
25.您常不常祈求神（明）寬恕你的罪過？	1	2	3	4
26.除了去拜神或拜佛（上教堂）外，您常不常念佛（祈禱）？	1	2	3	4
27.目前您覺得生活過得很幸福？	1	2	3	4
28.您的一生（這世人）可說是充滿歡樂和滿足。	1	2	3	4
29.您覺得你的生命（這世人）很有價值。	1	2	3	4
30.人死後有靈魂。	1	2	3	4
31.世間真的有鬼。	1	2	3	4
32.人死後會投胎轉世。	1	2	3	4

附錄四、信仰成熟度量表

請就以下的題目中，勾選出最符合您現在的狀況：

	從 來 不 會	很 少 會	偶 而 會	有 時 候 會	時 常 會	幾 乎 都 會	總 是 如 此
1. 我會幫助別人在宗教上的問題和掙扎。	1	2	3	4	5	6	7
2. 我尋求能幫助自己在心靈上成長的機會。	1	2	3	4	5	6	7
3. 對減輕世界的痛苦及災禍，我覺得有一股很深的 責任感。	1	2	3	4	5	6	7
4. 我付出不少的時間和金錢去幫助別人。	1	2	3	4	5	6	7
5. 在我和別人的關係中，我體會到神明的臨在。	1	2	3	4	5	6	7
6. 我的生命充滿了意義和目標。	1	2	3	4	5	6	7
7. 我很關心如何減少台灣和全世界的貧窮問題。	1	2	3	4	5	6	7
8. 我嘗試把我的宗教信仰帶入社會和政治問題。	1	2	3	4	5	6	7
9. 我將生命托付給神明。	1	2	3	4	5	6	7
10. 我與別人談論我的宗教信仰。	1	2	3	4	5	6	7
11. 我確實體會到神明在引導著我。	1	2	3	4	5	6	7
12. 神明的美妙化工，使我心靈感動。	1	2	3	4	5	6	7

附錄五、個人基本資料

- 性 別： (1) 男 (2) 女
- 出生年月：民國__ __年__ __月
- 系所：__ __ 學院 __ __ 系(所) __ 年級
- 參與社團： 有，主要參與的社團：_____ 社 無
每週投入之時間：約 _____ 小時
- 一般而言我每週打工之時數約 _____ 小時
- 我大學之學期平均成績： (1) 60-70 分之間 (2) 71-80 分之間
 (3) 81-90 分之間 (4) 90 分以上
 (5) 60 分以下
- 父親教育程度 (1) 碩、博士(包含碩士及博士畢業及肄業)
 (2) 大學(包含大專畢業及肄業)
 (3) 國、高中和高職(包含畢業及肄業)
 (4) 小學(包含畢業及肄業)或以下
- 母親教育程度 (1) 碩、博士(包含碩士及博士畢業及肄業)
 (2) 大學(包含大專畢業及肄業)
 (3) 國、高中和高職(包含畢業及肄業)
 (4) 小學(包含畢業及肄業)或以下
- 父母的婚姻： 和睦 不和睦 離婚 再婚 一方或雙方去世或失蹤
- 我的排行： 獨生子(女) 老大 老二 老三或以上
- 我的宗教信仰： 有 無 (選無者下題免作答)
- 我的宗教信仰類別： (1) 民間宗教 (2) 佛教 (3) 道教
 (4) 天主教 (5) 基督教 (6) 一貫道
 (7) 其他 (8) 不知道或是很難說

備註：

- (1) 佛教必須皈依三寶(佛、法、僧)。
- (2) 道教必須皈依三清(玉清天寶君之道寶尊、上清靈寶君之經寶尊、太清神寶君之師寶尊)。
- (3) 一貫道必須經過點傳師給三寶，信奉無生老母。

(4) 民間信仰是同時信仰不同的神明，如觀音、媽祖、關公、土地公等等。
(5) 天主教及基督教徒必須受洗。

●我的愛情觀：

我目前感情狀況： (1) 有 (2) 無 男(女)朋友 (選無者跳答下頁)

我與男(女)朋友之間的關係，請以「是」或「否」回答以下的問題。

- 是 否 1.我幾乎在第一眼見到他的時候，就知道我愛上他了。
- 是 否 2.雖然我和他已經認識了一陣子，我還是很喜歡他的個性。
- 是 否 3.有時我懷疑自從我倆認識之後，他是否改變了許多，因為他現在跟以前表現的很不一樣。
- 是 否 4.我和他相處的越久，就越喜歡跟他在一起。
- 是 否 5.我對他知道的越多，就越想更了解他。
- 是 否 6.我喜歡別人把我們當成一對情侶。
- 是 否 7.我開始發現他越來越多不對勁的地方，並且花許多時間想要改變他。
- 是 否 8.雖然我和他已經交往一段時間了，我對他的「性」趣一如剛開始交往的時候。
- 是 否 9.我發現我和別人一起做某些事情，比跟他在一起更有樂趣。
- 是 否 10.我可以和他分享所有的感覺，並且完全地信賴他。
- 是 否 11.我真的很愛他，可是我卻不太能夠和他分享內心的感覺。
- 是 否 12.他激發出我最美的特質，並且真正的在乎我。
- 是 否 13.我愛他，但是我卻不能像尊敬別人一樣的尊敬他。
- 是 否 14.我對他知道越多，就對他越不感興趣。
- 是 否 15.我現在對他的「性」趣，已經不如剛認識他的時候。