

《書評》

心性陶冶：大學如何強化學生的 內在生命

CULTIVATING THE SPIRIT: HOW COLLEGE CAN ENHANCE STUDENTS' INNER LIVES

溫明麗

Sophia Ming Lee Wen

壹、緣起與動念

此次所以撰寫《心性陶冶：大學如何強化學生內在生命》（*Cultivating the spirit: How college can enhance students' inner lives*）一書的書評，主要基於三個原因：（一）國內對於心性陶冶研究方面尚少有系統性的成果發表；（二）生命教育雖然已經受到臺灣教育界的重視，但是縱貫性和延續性（或貫時性）的研究仍不足；（三）高等教育雖已將生命教育納為通識教育的一環，惟生命教育相關的期刊、教學和書籍，卻相對較少，且無論理論的系統性或實徵研究的客觀性仍有待充實。而 Astin 等人共同完成的《心性陶冶：大學如何強化學生內在生命》一書，正好可補足臺灣發展生命教育所欠缺的上述三大要件，為臺灣生命教育的發展提供典範，故值得將此書推薦給國人，讓對生命教育、靈性教育或心性陶冶／教化有興趣的專家學者或教師，作為教學或進行統整性或系統性研究之參考。

《心性陶冶：大學如何強化學生的內在生命》一書是洛杉磯加州大學（University of California at Los Angeles, UCAL）兩位傑出心理學教授 Alexander W. Astin 及 Helen S. Astin，以及研究助理 Jennifer A. Lindholm 博士，經過 7 年（前 3 年為前置研究，2004 ~ 2007 為縱貫性／貫時性研

溫明麗（通訊作者），台灣首府大學人文與教育學院講座教授兼院長

電子郵件：sophia.t04008@gmail.com

書評資料：Astin, A. W., Astin, H. S., & Lindholm, J. A. (2011). *Cultivating the spirit: How college can enhance students' inner lives*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.

究）（pp. 159-160）的系列研究結果的發表。無論就研究內容、方法和範圍的嚴謹程度、信效度，和研究成果而言，均堪稱為大型的實徵研究，甚至是該領域紮根性研究新的里程碑，該研究方法和範圍不但值得國人借鏡，甚至可進一步進行比較研究。

當然，該書作者之所以能夠持續進行多年期的研究，乃因為有基金會（John Templeton Foundation）的贊助，又有良好的機緣，猶如作者所宣稱的，一開始我們就有兩個諮詢的團隊：一個是宗教與靈性領域之專家學者的科技諮詢團隊；另一個是集結諸多美國高等教育領導者的國家諮詢委員會（p. ix）。由此可知，大型的、系列的、縱貫性、橫貫性，乃至於高等教育的全面趨勢性研究，並非一個整合型即可稱為「完足」的研究，而需要傾國家之力，即在人力與資源上完全獲國家支持，且視之如同國家政策屬性的研究方可能做到完備。然而此等研究所費不貲，研究團隊的專業和毅力更是關鍵，國內對此類具政策影響力的研究，應該鼎力支持，尊重學術研究自由，甚至應該以政策或建立制度的方式來激勵，絕不宜把學者的研究視為政策的酬庸，研究者也需能自主自律，不可屈為政策塗脂抹粉。如此，則無論哪個階段之教育政策和方向的審覈和決斷，均能立足於客觀嚴謹的研究之上，不但能有效解決實際問題，更能在理論和價值建構上引領時代和全球的風潮。

貳、本書重要內容

本書共分九章，另附有研究方法（含統計表）、註解、參考文獻和索引，全書計 228 頁。由於是研究成果的完整報告，首章闡述心性陶冶的重要性，如同研究動機與目的一般，主要闡述研究者對於靈性的主張，即認為靈性是高等教育學生生活的基礎，尤其作者從通識教育的立場說明，靈性教育的基本內涵包括對自我的認識、對自我價值觀的掌握，以及若大多數大學生都仍是茫然無知或不確定的生命或生活議題，如對就讀高等教育的疑慮或不知所以然、對社會該有何責任、對世界又能有何理想等與大學生活相關的內容。簡言之，本書的作者即將上述對自我、自我與社會、自我與世界的探討，歸結為對靈性的探究，而明顯的，作者的研究目的就是要了解大學生心靈成長的歷程與結果，這些都涉及大學生的認知發展、

理性思維,也關係到學校的通識教育是否發揮真正的成效。總括而言,作者的研究可以概括為四大部分:(一)調查大學生心靈或靈性發展與受教育的現況;(二)大學四年中學生心性發展的歷程;(三)影響學生心性發展的因素;及(四)協助大學生心智發展的方法。這也是何以本文將“cultivating the spirit”譯為「心性陶冶」之故。第一部分可視為概覽,基於第一章的現況掌握,研究者再進行微觀和貫時的抽絲剝繭,最後提出大學可作為與應作為處,既為結論,亦是建言。

第二章起,算是作者研究的開始,首先,作者共發展出 10 個測量學生靈性與宗教特質的描述性量表,藉此量表,評估並確立從大一到大三的大學生涯中,學生靈性和宗教品質的改變,以及影響的因素(從第二章到第七章)。第八章,作者檢視學生在學業成就和個人自我發展方面的影響及教育成效,此即探討宗教與心性陶冶對學生學業和自我心性發展的角色和貢獻;最後一章,作者以其身為大學教師的立場,依據研究發現,提出大學在學生心性陶冶上能夠、也應有的責任與作法(pp. 9-11)。

作者在第二章特別提到諸如此類涵蓋複雜心路歷程的研究,包括為人處事、態度、對社會議題的觀點、對宗教儀式的觀點和態度、從事宗教活動的熱切度,甚至包括死刑、同性戀、墮胎等議題(p. 13)等,且因為涉及宗教信仰的不同,故該問卷調查的歷程均必須相當嚴謹,所問的問題也必須具有普同性(p. 12),方能問出真正具意義的答案。該調查問卷需要回答的問題有 60~75 題,分成 12 個面向(pp. 16-17),再細分為 175 題,最後歸結為 10 個向度,其中 5 個屬於心性方面,4 個屬於宗教方面,另一個是介於兩者間的糾結部分(p. 23)。作者進行問卷調查結果之統計分析時,採用「頻率」來計分,依頻率,分出高(宗教投入者)、中(宗教參與者)、低三級(宗教保守主義者或對宗教仍持守舊的觀點者)(p. 13),並進行因素分析和結構方程分析(p. 19; p. 171);調查對象計 46 個科系,3,680 所大學校院(p. 17)。問卷調查中,該研究也遭遇我們可以想像到可能需要面對的問題,那就是對「spirituality」一詞的定義,到底指內在的心理價值?抑或外在的行為?(p. 15)的確,這是此類研究的限制,但作者基本上認為內在的價值與外在的行為是一體的兩面(p. 15),該研究即將該詞以此等辯證的方式來處理,以化解若干質疑。個人也認同作者對

此問題的處理方式和其「spirituality」一詞所持的觀點，但是，此需要假以時日來驗證，畢竟這屬於知行是否一致的論述，如同哲學上的理性和感性或理性和經驗之間的論爭，各持己見，也各有所憑。

第三章為問卷調查資料回收彙整後的統計分析。作者發現無論學生的宗教信仰、種族、社經背景、青少年或孩童時的經驗等，廣泛而言，雖然對其生活和意識均有影響，但是更重要的發現是，大學生們共同具有悲天憫人的情懷，也具有對社會或他人的責任感，以及人類共同的希望（p. 27）；對於此等具人文性的品格情懷，能否通透地展現於學生外在的行為舉止，甚至成為學生一生奉持的價值觀，則該文發現，這些心性的發展與成熟度與大學生忙碌的生活情況有關（p. 47）。質言之，若大學生除了學校所安排的課程之外，也能參與和心性發展相關的活動，讓他們有更多機會對自我更加理解，則他們的自我反省能力也會增加。然而這大學生能否展現自省能力，則端視大學教師們是否鼓勵學生從事心性探索的活動（p. 48）。該研究（p. 48）也發現，有的大學教師偏向鼓勵學生從學業與研究上去挖掘心性，有些則較鼓勵學生從服務或慈善活動去探索自己的心性；當然同儕的影響也是其中的一環。總括言之，無論學生從學業上或從服務學習的行動實踐上了解自己的心性，都對學生探索自我內在心性有正向功能。但是，該研究（p. 48）也發現，內在心性分數高者大都具有關懷他者、幫助他人的特質，同時，也對世界和平及心理的內在寧靜抱持積極態度，即認為自己對社會和諧及世界和平應負起一定的責任，此也顯示，心性的陶冶與人文素養有高度相關。其實這份素養不僅是大學通識的旨趣，更是人文社會科學師生應該追尋和視如珍寶，且應努力維護的特質。

第四章，該研究繼續解釋心性的意義及其在高等教育所扮演的角色。有趣的是，當研究者讓同學寫出，當代人物中可以代表上述心性特質的人時，大部分同學都認定，達賴喇嘛是可以以德服人，又是具有智慧的宗教家（p. 49）。在 2003 年進行探索性的先導研究時，該研究仍以「經常」、「偶而」或「完全沒有」的頻率選項方式，調查學生對於面對困難時的平靜心情或正向思維。研究者最後發現，學生都可以在困難中發現曙光（see the silver lining），並以正向積極的態度面對問題（p. 49）。該先導研究認為，除了該研究的範圍和所探究的問題需要更明確和嚴謹外，學生能否

不斷自我超越是更重要的關鍵問題, 應該進行探索。大多數學生都認定, 所謂心性或精神層面的智慧均與情感、和平、和感覺良好等情感因素有關, 且和學生是否在大學生活中, 參與此等內在心靈成長的活動有關; 再者, 每天皆從事自我反省活動者, 其內在心靈的成長會增高 7% 之多 (p. 54), 接觸大自然較多的學系, 如植物學、地理學和生物學等系的學生, 以及參與瑜珈或冥思活動者, 其心靈均較為寧靜; 甚至有女學生表示, 參與舞蹈活動也有助其內在心靈的平和 (pp. 54-55)。

但是, 上述研究發現並不意味著心性高尚者都不會生氣, 或者都沒有情緒衝突或負面情緒; 反之, 學生們也認為, 達賴喇嘛也經常發表若干生氣的言論 (p. 50)。該研究更發現, 具領袖特質者也經常因為其心性的高尚, 展現有效的社會行動, 這些人除了達賴之外, 曼德拉和南非開普敦的聖公會前任大主教涂德民 (Desmond Tutu, 1931-) 等人, 也經常被學生認為是引領國家邁向自由的領袖, 而這些自由領袖的共同特質是, 當其面對壓力時, 會表現出鎮靜和智慧 (p. 51)。據此發現, 該研究也推論 (p. 51), 面對氣憤或挫敗時, 心性高尚者能表現出強而有力的尊嚴維護、果斷、邏輯性思維及悲天憫人之情。此推論和該研究在心性測驗分數呈現的結果甚為符合。心性測驗中的低分組學生, 較少表現出其有能力改進人類社會, 也較不會成為社群領袖, 因而不大能展現更大的能耐去愛別人, 或減少世界上的苦痛和災難 (p. 52)。相對的, 該研究也發現有趣的現象, 即工程科系的學生, 因為課業的負擔過重, 導致其無法靜下心來; 喜歡網路遊戲者的心靈, 也會因為競爭性、暴力性、及緊張和壓力 (pp. 61-62) 等因素, 不利其心性的陶冶。此發現反應出, 學生面對的壓力情境將影響其心性的陶冶, 即間接說明, 靈性的教育應該在快樂輕鬆、優遊自在的環境下學習。姑且不論是否進行靈性教育, 舉凡學習都應該安排在舒適、溫暖和安全的環境下進行。該研究也為環境教育和潛在課程的重要性, 提供了直接的證據。

綜上所述, 只要與自我反省、冥思、知汝自己等相關的活動, 均有助於強化自我理解, 亦有助於學生內在心性的陶冶和提升, 因為這些都是追求生命意義化的活動, 尤其面對困境或艱難的環境, 若能對該情境進行意義的轉化, 則大學生面對其家庭變故、學校生活適應不良、面對社會職場

新環境時，就能比較健康的、正向的面對問題，並解決之。當然除了上述社團或宗教性活動外，青年領袖的培訓營，鼓勵學生積極參與團體活動等，都是提升心性的有效方法。

第五章，研究者主要探討大一和大二學生心性發展和其具「關懷倫理」、持「世界大同」觀點間有何相關。研究結果和第四章很類似，即發現文科和理工科學生的關懷倫理存在顯著差異（pp. 81-82），所以有此差異最關鍵的因素是，學生是否經常和他人相處，或者教師是否鼓勵學生討論與其生命意義和目的相關的話題，此也和教師的教學是否採取「學生中心」，讓學生多接觸不同生活面向有關（p. 82）。可見大學教師仍對學生具有一定程度的影響力，而且以學生為中心的教學，也會促進學生之間的合作學習（p. 74）；另外，愈能和不同族群或種族的人進行社會活動，則其關懷他人的能力就會愈強，其心性陶冶的程度也會愈高（p. 81）。此顯示，大學生的社團生活或團體活動對其心性的陶冶都是相當重要的一環，而且是正式課程很難陶冶出來的特質。

第六章研究者直接探討學生的宗教生活。依照問卷調查結果發現，80%的學生都會參與大學校內舉辦的宗教活動，且77%的學生有宗教信仰，其中有69%的學生有禱告的習慣（p. 83）。總括言之，投入宗教性活動、參與宗教性活動與宗教保守主義者三者之間具有顯著高相關（p. 84）。有的學生認為，宗教的權威給他們很大的支持力量（p. 85）；當然受試者中也有大學生對宗教表示反感，或根本是無神論者，但這畢竟是少數（p. 86）；至於就讀天主教大學的學生中亦有人表示，參與宗教禱告和儀式是家長的意思，尤其其參加宗教活動的主因是他們不希望聽到家人或同學的嘮叨（p. 90）。至於學生參與宗教活動的時間和該宗教的規模有關，規模大者，學生參與的時間就會比較多（p. 91）；相較於教育科系，農業、工程和社會科學學生對宗教的參與熱度下降的比率較高。作者推論這應該是受到同儕的影響（p. 92），而且，若高中時就參與宗教活動者，到大學時也比較不會對宗教喪失參與的熱誠（p. 99）。另一方面，研究者也發現（p. 99），宗教的信仰和參與程度雖會對學生心性的陶冶具有顯著正相關，但是，研究者分析，只有少數大學生的心性成長受到宗教的影響，並以此推論，參與宗教並非心性提升的關鍵因素。作者最後指出，若干與

宗教無關的活動, 如出國遊學、領袖營的培訓、不同種族間的文化互動、參加跨領域的課程或學習、參與服務性活動或社團、或受到大學教師鼓勵等反而是影響學生心性陶冶的關鍵因素 (p. 100)。

第七章, 作者探討的議題是宗教教育都會遭遇的困惑, 此即「當宗教遇到懷疑論者時」的掙扎與困擾: 掙扎的是, 我們該信仰理性? 抑或承認心中那份偶而會出現的「心靈聲音」——神或佛, 或無法具體呈現之心靈的主? 本書的作者採用焦點團體訪談法, 探討大學生面對生命或幸福時, 對宗教信念的「感覺」與其對專業知能的理性決定之間的抉擇與經驗。研究者對三年大學生活進行研究後發現, 對於邪惡、磨難、和死亡的體驗, 居然從 64% 增至 70% (p. 103)。此意味著學生在其大學生活中可能遭受到更多不如意的事, 或者有更多的夢想被殘酷地摧毀了, 但是無論是何種原因, 該研究告訴我們: 大學生也會對神感到憤怒和疏離, 但是, 研究者也指出, 在其研究期間, 就讀基督宗教大學的學生人數有增無減 (從 7% 增至 17%) (p. 103)。這是個有趣的發現, 當然, 大學生對於形而上的靈性或宗教信仰, 會受到同儕的影響, 尤其是受到那些虔誠參與宗教活動者的影響 (p. 105)。但是此種同儕的影響也不僅僅是單面向的, 因為在班上討論信仰問題時, 總會出現懷疑論者。此外, 學生所修習學門或領域不同, 也對信仰、靈性等的表現存在差異。在調查中顯示, 主修英文的學生對宗教的信仰甚至高於人文或藝術學科, 尤其對學術很投入、接觸多元文化、或選修跨領域課程的學生, 大多對於宗教或靈性的信念比較遲疑, 因為他們會問: 何以只能有一位神? 何以神只照顧相信祂的人? 宗教並未解決他們遭遇的問題等等 (p. 107); 對於那些本來就是懷疑主義者, 大學的教育對其信仰的影響不大 (p. 109), 除非他們經常出入與宗教信仰相關的活動或儀式, 才会有比較明顯的影響 (p. 113)。該研究的發現顯示, 信仰或靈性的影響面向雖然深遠, 但要深入人心也不是像知識或技能般容易。總之, 就讀宗教系統的學生, 對宗教的接受度會高於就讀一般性大學的學生 (p. 113)。可見宗教或靈性的潛移默化之功不可小覷, 然而該研究發現, 冥思和自省活動反而會增加學生對宗教的懷疑 (p. 114)。這是個有趣的發現, 或許還需要再看看冥思或自省活動的內涵, 以及該活動的目的而論。此需要更多的研究方能確認冥思和自省活動究竟對哪個

能力的培養最鮮明。

第八章，該書企圖探討的議題是，「靈性的提升是否會影響學生專業知能的學習」。專業知能包括如學業表現、領導才能、心理幸福感、以及對大學生活的滿意度等。簡單的統計結果發現，靈性的提升的確會影響對上述學術性、生活性和心理性能力的培養（p. 115）；但是作者也要我們切記：學生心靈的寧靜，勢必需要靈性的膚慰和陶冶（p. 124）；若就世界公民的素養言之，則如自我理解、志工服務等心性陶冶的課程與活動都可影響 71% 的大學生（p. 125）。該書也對大學教師們進行探詢，依據所蒐集之資料分析發現，大部分的大學教師比較關切的是：心性或靈性陶冶的內容和方法（p. 134），如合作學習、學生中心的教學、以及小組專題活動和反思性的寫作等，而教師的關切面向均會影響大學生靈性素養的陶冶。最後，該研究發現，寧靜的靈性素質和全球公民的素養息息相關，學生在大學時候的學科成績、專業知能的學習成果，均和心性的陶冶有關；反之，心性陶冶，尤其對多元文化的理解程度與包容力等，也會反過來對學生的學業成就和專業知能具有顯著影響力（p. 135）。此發現顯示，大學生學業成績和學習成效與其心性的陶冶具有正相關，所以，心性的陶冶可以視為提升大學生專業學習成效不可輕忽的一環。無論中小學生或高中職生在學習歷程中大都會有「無法專心」的困繞，該研究顯示：大學生亦然，且心性的陶冶活動可以有效處理「無法專心」的困擾，進而促進學業成績與學習成效的提升。

作者在第九章中重申他們當初所以進行這個研究的目的，乃因為看到大學生在其大學生活的發展，和其真正需求之間存在很大落差，而此落差就是學生的「心性／靈性生活」並未與其他學習或生活結合。再者，研究者也區分靈性面向的心性陶冶和宗教性質的陶冶兩者並不相同。心性陶冶乃多面向的品質，尤其包含關照他人、同情他人、服務他人、及在壓力下維持冷靜等自我超越能力；且若學生在其大學生活中，能有更多機會接觸不同的文化、不同的人 and 不同的觀點，或從事服務學習，出國留學、多和不同的學生互動，或者多參與跨領域的學習，則學生們的心性的確可以被提升（p. 137）。同時，學生們心性的發展與教師是否採用學生中心的教學方法，具有顯著正相關（p. 138）。可見「學生中心」教學理念不僅僅

是關注學生的學習成效，或尊重學生的主體性，也可促進學生的心性陶冶。析言之，學生中心的教學不但重視一般學科的學習，更能關照學生心靈層面的發展和陶冶。此外，學生的自我反思、冥思及沈思活動等，均有助於強化學生的心性（p. 138）。然而宣稱培養全人的高等教育機構應該了解，大學不能僅僅發展學生的知能，更需要注意學生內在生活的發展；但是相對的，仍有教師認為，學生的心性不可和政治或宗教掛勾，故提升學生心性時，學校必須避免發生此類現象（p. 141）。

最後，該書提出，近幾年來，大學大都致力於提供學生多元文化、跨領域學習、並提供學生提升其公民參與的學習機會，這對學生的心性提升有一定程度的助益。再度彰顯心性陶冶的潛在課程或甚至是懸缺課程的重要性。總之，該書作者深信，大學教育應該更關注學生的心性發展，更應幫助學生，助其心性成長，培養學生具備處在科技迅速發展的時代和壓力下，仍能具有關懷心、也有國際視野、並可成為更具社會正義的下一代。「心」之為用大矣哉！

此書不僅嚴謹研究學生的心性陶冶，也提出具實用價值的成果，更可作為縱貫性研究的範例，尤其其所關注的是最容易被科技時代下的教育所忽略的部分，因為科技時代講求知識與技能的獲得，只講求績效，卻有意無意地忽視了對學生和社會都相當重要的心性陶冶議題。就此言之，該研究可謂為此領域系列研究的開創者或先驅，其研究成果更提醒高等教育的工作者必須痛定思痛，確立大學教育應該旨在讓學生獲得增添其生命意義和價值為目的，應該讓大學生具有追求其未來幸福生活的全人能力。這應該是全世界高等教育工作者共通的「信念」，不僅美國的高等教育，台灣的高等教育也應該嚴肅面對此課題，別再讓高等教育政策仍在學術研究、教學專業與學生全人發展之間不知何去何從；類此，教育決策者也不能總徘徊在少子化、排序、招生率、整併、經費補助等物質與工具理性的象牙塔中作個井底之蛙卻不自知，而應該重新整頓思維，開展教育的新貌，提升學生的心性素質，如此也才是讓學生可以彰顯無限的創意，為臺灣教育史啟開新頁。

參考文獻

Astin, A. W., Astin, H. S., & Lindholm, J. A. (2011). *Cultivating the spirit: How college can enhance students' inner lives*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.