

## 第二章 文獻探討

本章將針對身體意象及價值澄清法的義涵及國內外相關實證研究之發現加以整理，並分兩節說明。第一節敘述身體意象，第二節描述價值澄清法的部分。

### 第一節 身體意象

#### 一、身體意象的定義和內涵

身體意象「Body Image」一詞早在 16 世紀即被 Head(1910)提出(引自 Cameron,1989)。Head 當時他是一位精神科醫生，致力研究身體姿態模式(postural model of the body)，並以身體意象描述人類的身體知覺狀態。

Schilder(1935)是最早將身體意象一詞帶到心理學領域的學者，他認為：

「所謂的身體意象是指個人腦海中對於自己所具有的一個形象」，即在個人心中所展示給自己看的身體，而這個身體形象的形成結合了身體感覺系統、心理層面、社會層面三個層次，所以身體意象是人與環境互動之後的結果，不是一個靜態的過程，而是經由人、時、地三者交互作用之下所產生的動態結果。

40 年代時除了 Schilder(1935)對身體意象提出的定義外, Gerstmann(1958)

認為身體意象是一個人存在心理內部的一種圖形。

70年代, Norris(1970)主張身體意象是一種社會的產物,「是與其他人分開的,是與眾不同的」,這種意識及非意識的產物,會讓人因場地的不同而改變;也就是說身體意象是透過潛意識的作用而展現於外,個體也會在發展的過程之中,將現實與理想不斷的重新整合,以達最調適的狀態。余玉眉、陳月枝、劉碧玉、周治蕙、金繼春(民64)也整合出相似的定義,身體意象是一種社會的產物,即是社會會根據個人的外表、姿勢及其他的各種型態做出判斷,告訴人們什麼是正常,什麼是不正常。Brown(1977)則強調身體意象會因生命歷程不同而有不同的轉變,而且逐漸在心中內化。

80年代, Janeilli(1987)提到身體意象是一種意識與潛意識的身體概念,屬於自我概念之一,也是人格的重要指標之一。所以身體意象包括身體外型、大小、結構、功能、以及對自己所具有意義的一種概念(引自賈文玲,民89)。這種概念可能有一部分和事實吻合,但為了滿足個人願望,又會隨之出現一些幻想來填補空缺,所以身體意象會轉變,幻滅或重新建立,國內有多位學者於90年代也提出相似的說法(劉偉平,民86;林宜親,民87;伍連女,民88)。

Fawcett & Frye(1980)認為身體意象可分為身體知覺和身體態度二部分。

另外,90年代,Price(1990)將身體意象概念明確地定義為:(1)實質的身體:為一些客觀條件所引起的身體狀態,是無法改變,如:種族、性別、基因、等等方面;(2)理想的身體:個體看待自己身體的方式;(3)表現的身體:在理想和協調

整理後所呈現的最後狀態。Thompson(1990)認為研究領域會涉及對身體意象的定義,其中與身體外表特點有關的定義為:體型大小、體重、影響外表至其他面向評估,而身體意象的外表概念可分為知覺要素(評估體型大小的正確性)、主觀要素(滿意度、關心、認知性評價、焦慮等相關層面)、行為要素(指個人逃避對身體外表產生不舒服的情境(引自伍連女,民88)。許玉雲,陳彰惠(民88)提到,身體意象心理層次包括個體對身體各部分價值的確認,在心理的層次當中,有意義的他人態度對身體意象是具有關鍵性的影響。個體的身體意象與社會是持續互動的,因此身體意象是一種生活適應動態調適過程 Schlund 與 Johnson(1990)認為身體意象包含下列四個概念:體型的意識察覺、理想體型意識、實際體型和身體滿意度(引自林宜親,1998)。

Abell 和 Richard(1996)更認為身體意象可透過不同觀點來看個人對於身體的感受。

Lewis & Scannell(1995)認為身體意象透過身體外表和身體經驗的主觀圖像而形成,其因應環境中新的刺激而不斷的改變,且與自尊有密切的關係。

Slade(1994)認為身體意象是指在我們心中身體大小、形狀、體型的圖像,以及對這些身體情感。身體意象可分身體知覺及身體概念,即使身體知覺被測量出來,也會被態度、情感、認知所改變(引自劉偉平,民86)。

## 二、身體意象的發展:

人類的生長發育階段不同,身體意象的發展也不盡一致,以下分別說明各

時期發展的特色：

### (一) 嬰兒期

嬰兒時期僅局限於單純的感覺層次，因為個體逐漸的嘗試，而漸漸區分自己和環境是不同的，例如嬰兒可以經過照鏡子的過程中發現自我的身體形象，而逐漸將自己與環境融為一體的意識漸漸剝離，而感受到自我的存在，此時期主要經由試探來形成自我的身體意象。

### (二) 幼兒期：

個體經過嬰兒階段的洗禮，逐漸培養出自己與環境的區隔，這階段的孩童必須培養他們與環境的互動，並學習技巧，與環境互動的歷程中，他們將感受到更多屬於自己身體意象的部分。

### (三) 學齡前期：

此時發展性別的認同與文化，開始為生活中的環境分出程度或類別，並逐漸將自己的狀態歸類，而這些資訊主要來自於身邊的重要他人。

### (四) 學齡期：

開始明確的鑑定自己的身體意象，可以清楚認知身體意象的狀態，如胖、瘦、美、醜、高、瘦，此時所建立的身體意象概念將會影響到他們成人時期的身體意象狀況。

### (五) 青春期：

生理與認知的發展更趨穩定，此時期他們會不斷的塑造自己的身體意象，

也就是在虛幻與現實中不斷重整，達到平衡即漸漸穩定。

### 三、身體意象的影響因子

根據國內外的研究，可以了解身體意象是一個複雜的概念，在個人的生長過程中可能受到不同因素的影響，在此將多位學者的就結果加以整理，以分析身體意象可能的影響因素。

#### 1、性別：

這個因素幾乎每一位從事身體意象研究的學者都會考慮的重要因素調查，Roderiguez-Tome, Bariaud, Zardi 和 Delmas(1993)比較法國 11-16 歲的青少年與青少年，他們發現在身體意象以及吸引異性同儕的關係上有性別的差異，男孩在評估自己的吸引力時，較女孩來的正向(引用自劉偉平，1997)。Musa & Roach(1973)調查初中男女學生的身體意象滿意度，發現大多數青少年都想改變自己的外表，女生特別明顯；有 44%的男生滿意自己的身體，而只有 12%的女生滿意自己的身體(引自蔡季蓉，民 89)。根據國外一項由 Psychology Today 雜誌所做的大型研究，於 1972、1985、1997 進行做出三項男女生對身體各部分不喜愛的程度比較研究，針對胸圍、腰圍、臀圍、體重、骨骼肌肉、身高、臉蛋等身體部分，所呈現出來的數據顯示，男女於 1997 年的身體不滿意程度比 1985 年高，而 1985 年的不滿意程度又比 1972 年高。由此可見，男女生不分性別，身體滿意度年年下滑。另外，再深入探討性別上的差異，女生對身體各部分不滿意程度顯著偏高現象；而有趣的是男生多數認為自己應該要增重，但女生卻認

為自己應該要減重(Thompson, 1999)。在 David & Cowles 研究中也驗證了以上的說法。

## 2、年齡：

Cok(1990)調查 11-18 歲的土耳其青少年，將研究對象分為 11-12、13-14、15-16、17-18 四群進行比較研究，結果發現，年紀越大的男女生對於自己的身體較不滿意。

Simmons & Rosenberg(1973)調查三到十年級的學生，發現青春期的學生，的確有身體意象混亂的情形，尤其是在 12-13 歲時最為明顯，此年齡的學生會認為週遭的環境對他們評價低，因此自卑感最重，但之後漸漸減少自卑的狀況，而對身體意象的感覺也不那麼混亂。相反地，Wardle & Beales(1986)針對 12-18 歲的青少年進行身體意象的研究，指出男生並不因年齡的不同而影響他們的身體意象。而國內的相關研究(周玉珍，民 81；李曉蓉，民 86；林宜親，民 87)，也顯示出年級並不會對男女生的身體意象有所影響。

過去 20 年來，理想的女性體型顯著變得更纖細，對女性而言最關心的兩個身體意象問題就是體型和體重(McBride, 1986)，而男女兩性通常滿意體重者也會滿意他們的身體。國內目前約有十多篇針對身體意象所做出的研究，在這些研究中可以發現幾個特色，男、女生在不同年齡層的身體意象期待，包括孩童時期、青少年時期、大專學生 等，都發現到女性的對身體意象的自我評價較差；(王麗瓊，民 90；賈文玲，民 89)，女性所設定的身體條件也遠比男性苛刻；對

自己滿意程度也更低(周玉真，民 81；趙瑞雯，民 87；莊文芳，民 87；林宜親，民 87；伍連女，民 88；蔡季蓉，民 89)，這證實女性在體型上的認知和壓抑，受到比男性更多來自媒體(周雯翎，民 87；李宜玲，民 89)、社會、家人、同儕的關注，而造成現今的情況。另一項的共同結果則是，男女性的理想體型通常比目前他們的實際體型更加消瘦(洪建德、鄭淑慧，民 81；蕭慧芳，民 84；趙瑞雯，民 85；張淑珍，民 86；劉偉平，民 86；林宜親，民 87；伍連女，民 88)，這結果不管在台灣或是西方研究結果比較上都是相當吻合的(Dwyer，Feldman，Mayer，1967；Nylander，1971；Crowther，Post，&Zaynor，1985；Kelly & Patten，1985；Rosen & Gross，1987)。

### 3、大眾傳播媒體：

大眾傳播是結合廣大訊息及群眾的溝通媒介，大眾傳播也提供了教育、娛樂、社會化、促銷商品的機會。西方學者將大眾傳播媒體視為身體意象的一項重要因素，特別是女性追求美、纖細的外型、時尚的一個重要影響因子。以往身體意象的傳遞的方式可能透過文學、音樂、雕塑，但隨著時代的演進，美感已漸漸演化為視覺的刺激，身體意象更容易被模式化，在人們的心中更有一個標準的型態影像。現代青少年較常接觸的大眾傳播媒體，是電視、報章雜誌和網際網路(Freedman，1986；Scherr，1984)，但有關網際網路的研究少見，因此僅針對電視和報章雜誌對身體意象影響的研究加以整理。

#### (1) 電視：

根據調查，至少每個人的家中都有一台電視，而 Hayrris(1994)指出西方社會家中平均每天電視會有 7 小時的播放時間，而青少年和兒童將會花上許多時間在觀看電視的行為上，所以電視媒體的傳播力量是很驚人的，電視中肥胖體型的人往往被當作丑角或是不受重視的角色，而身體纖細、五官姣好的俊男美女才為人們所接受的。Martin & Kennedy (1993) 的研究結果顯示，每個禮拜看 8 小時以上電視的孩童比每個禮拜看電視時間在 8 小時以下的孩童，對於他們身體意象滿意度有明顯的負向表現。

#### (2) 報章雜誌：

許多學者對於女性雜誌上的流行資訊相當有興趣，發現其中所傳達的不僅是流行的訊息，也傳遞了“身體纖細”的概念。尤其青少年會因為雜誌中模特兒纖細的身材起而效尤，通常雜誌中模特兒約 5 呎 7 吋(約 170 公分)，體重約 100 磅(約 45.35 公斤)，造成許多青少年紛紛想要擁有這種不健康的體型，但只有少數青少年能夠做得到這種情況。(Nichter, 1991)(Thompson, 1999)。

#### 4、雙親：

雙親對每一個人的影響是潛移默化的，在飲食習慣、身體意識的規範、對於食物的態度，雙親可能在孩童生長的過程當中便投注許多金錢、希望讓自己的孩子將來能在社會上適應，尤其在教養過程當中可能會灌輸孩童美的觀感，並期望他們能吻合社會上對身體意象的審視觀點。尤其母親對於子女的影響更加強烈(Ussher, 1989)。

## 5、同儕：

青少年心理發展階段轉向尋求同儕的支持，而比較的對象也轉為同儕團體，Watte(1995)對中學生所做的研究，即發現青少年對肥胖的同學會有輕視的感覺。Wertheim 訪談 30 位青少女，發現他們的身體意象會隨著身邊朋友的意見而改變或做出行為上的調整。

Oliver & Thelen(1996)指出中學生的飲食行為及身體意象大多來自於同儕團體的影響，似乎女孩更能信任同儕所提出的建議。

Levine, Smolak, Moodey, Shumasn & Hessen(1994)提出中學生的女生身上可以見到同儕和節食行為之間強力的交互作用關係。根據多種不同年齡層研究，發現不只青少年，就連大學生或是成人世界，也會因為所處的同儕團體的文化，而呈現出不同的身體意象。

## 6、社經地位：

Attie & brooks-Gunn(1990)的研究中指出，社會地位越高者越覺得自己的體重過重，也就是對於自己的身體意象越充滿危機意識。Abell & Ruchard(1996)的研究中，也發現高社經地位的人希望自己更加高大、更壯，而低社經地位的人，則希望自己更瘦、體重更輕，低社經地位的女性較高社經地位的女性對於自己的體型更不滿意(引用自賈文玲，民 89)。

## 7、其他因素：

如自尊(賈文玲，民 89)、心情(劉偉平，民 86)因為各個研究者不同的考量

而列入研究的考慮之中。社會文化的比較、嘲笑、理想和知覺外表的差異(引自郭靜如，民 89)。

綜合上述的研究發現，可知性別、父母的社經地位、大眾傳播媒體、同儕等四個項目為國內外研究者於研究身體意象時所偏好的研究變項，另外研究者再加入學生自我體型差異的狀況，做為研究的背景因素的架構。

#### 四、國內身體意象的實證研究

根據研究者蒐集國內身體意象相關研究資料，共有十五篇，其中有 2 篇屬質化研究，其餘都是屬於量化研究。以下將這些研究按照年代先後順序整理如下表。

表 2-1-1 國內身體意象的研究實證

研究者	研究主題	研究對象	研究時間	研究重點	研究結果
張淑珍	某大學女學生體型、肥胖度、健康與飲食生活相關之研究	女大學生	民 75 年	生活飲食 體型意識	體型意識與肥胖度、健康有顯著相關，肥胖度與健康無顯著相關。 自我體型的描述，傾向於高估；自我體型圖的選擇，傾向於低估 體型意識、肥胖度、健康等變項與整個生活飲食變項間，呈強度相關 體型意識、肥胖度、健康等變項，可用來預測飲食態度之品質因素、心因性厭食之拒胖病態之飲食行為
蔡季蓉	台北市國中生體型意識滿意度與健康知識、健康行為相關性之研究	國中學生	民 78 年	身體意象 健康知識 健康行為	國中學生有不錯的體型滿意度 國中學生的體型滿意會因性別和年齡的不同有顯著差異 國中學生的健康知識屬中等程度 國中學生的健康知識因家庭社經地位不同而有差異 國中學生健康行為表現屬於正向 健康行為表現因性別、年級、社經地位不同有顯著差異 國中學生體型意滿意度和健康知識總分呈現相關 國中學生體型意滿意度和飲食與營養、

					運動、藥物使用、心理壓力調適等四項健康行為呈現正相關 國中生在飲食與營養、運動、藥物使用、及心理壓力調適等四項健康知識呈現正相關
周玉真	青少年的身體意象滿意度與其自我概念 班級同儕關係之相關研究	國中 1-3 年級 高中 1-2 年級	民 81 年	身體意象 自我概念 班級同儕關係	青少年對於身體的滿意度呈現中立，但對於特殊部位的身體有一致性的態度 青少年女對於身體意象滿意度有差異 青少年對於自我身體意象不滿意者，其自我概念越負向 青少年之身體意象滿意度與其班級同儕關係之間未達顯著
洪建德 鄭淑慧	台北地區女學生的身體形象和飲食行為	台北市初中至大學女學生	民 81 年	身體形象 飲食行為	大部分受試者並不滿意其體型及體重 有許多的受試者曾經嚐試過不健康的節食方式
蕭方惠	台北市高中女生的體型意識與心因性厭食症 暴食症傾向之相關研究	台北市公立高中職的女生	民 84 年	體型意識 飲食行為	高中女生普遍對於自己的體型滿意度偏低 有 0.7%的心因性厭食症傾向，2.3%暴食症傾向 心因性厭食症即暴食症的危險因子僅有自我認知體型一個變項
趙瑞雯	高中生體型意識 健康控握與飲食行為間之關係研究	高中生	民 85 年	體型意識 健康控握 飲食行為	女生及二年級學生在飲食行為表現較好 女生較男生不滿意自己的體型，自覺較胖，也較重視外表 研究對象在控握信念上偏向內控 體型意識中自認肥胖度、體型滿意、外貌重視度及飲食行為間無顯著差異 性別、年級、內控、重要他人均對飲食行為有顯著預測力
高木蘭	減重女性的身體形象構成與實踐	女性 樣本	民 86 年	分析女性雜誌 塑造的女性樣貌和減重女性的日常實踐 質性研究	在美麗、健康及減重女人的三個主題下，依序分析媒體瘦身、服裝、運動及醫學工業等，這些身體工業視身體病態化之共同內在邏輯。
李曉蓉	青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究	國中生	民 86 年	身體意象 自尊 沮喪	青少年身體意象呈正向變化 不同背景因素青少年在身體意象表現上有差異 青少年身體意象與自尊及沮喪呈現相關 青少年自尊對於與沮喪具預測力
劉偉平	減重者之身體意象滿意度與減重動機之研究-以女性大學生為例	女大學生	民 86 年	身體意象滿意度 減重動機 質性研究	女大學生身體意象受到身體感覺的經驗與感受、健康、衣著、人際、家庭、工作等 6 方面的影響 身體滿意度與減重動機有不同的關聯 實際體重過重與過輕者除了客觀胖瘦程度的影響外，還受到主觀上的知覺所影響
莊文芳	影響台北市青少年對身體意象認知因素之探討	國中 1-2 年級學	民 87 年	身體意象	性別與身體意向相關 父母的教育程度與青少年的身體意象並無相關

		生			同儕對於青少年身體意象身體外觀影響較父母大
林宜親	青少年體型意識與節制飲食行為之研究	國小 6 年級學生 國中 1-3 年級學生	民 87 年	身體意象 飲食行為	青少男期望正常體型，青少女期望較瘦體型 影響青少年之主要因素為體型受嘲經驗 崇拜偶像之青少女越有體型的困擾 青少年自覺體重過重、希望減少肢體中越多、體型受嘲經驗越多者，傾向於高度節食
伍連女	台北市高職學生身體意象與運動行為之研究	台北市高職學生	民 88 年	身體意象 運動行為	大部分對象胖瘦適中，但男女生皆期望比實際更瘦的體型 研究對象之實際體型越胖，期望體型也越胖，同時實際的期望體型落差越大 男生對於自己體格評價最差，以健康狀況評價最好；女生則是體能評價最差，健康狀況評價最好 男生重視體能，女生重視外表 男女生對體重滿意度最差 男女生皆對健康、臉和體能滿意度最好 體育課運動行為上，男女生差異小 休閒時運動行為，男生傾向於激烈及中度運動，女生則以中輕度運動為主 男性在整體運動表現上較女生好
郭靜如	國小 6 年級學童之身體意象 --以班級為例之質性研究	國小 6 年級學生	民 89 年	身體意象 質性研究	發育和性別對身體意象的陳述有影響 建構與評價身體意象過程中受到社會比較歷程、社會刻板文化觀念、嘲笑及知覺外表之間的差異 社會比較歷程中，國小六年級學童傾向於相似性他人 國小六年級學童在評價身體的過程中，同性同儕中較不具影響力，而在異性同儕中則影響力大
黃雅婷	國中女生早晚熟與身體意象,自尊及生活適應之相關研究	台北市、台中市、台南市 國中 1-3 年級女學生	民 89 年	早晚熟 身體意象 自尊 生活適應	胸部發育對國中女生會帶來生活適應的困擾 早熟的國中女生對體重普遍不滿意 不同年級、不同學業成就、成熟時機不同的國中女生在自尊上有顯著差異 不同社經地位的國中女生在自尊上並無差異 不同學業成績、社經地位的國中女生在生活適應上有顯著差異 不同年級、成熟時機的國中女生在生活適應上並無差異 自尊與身體意象有相關 背景因素與生活適應有相關 自尊變項能顯著預測學校的適應情形
王麗瓊	國中生身體意象之相關因素分析研究：以台中縣某國中為例	國中 1-3 年級學生	民 90 年	身體意象	身體意象評價趨中立，身體關注程度高的在節食行為上也得分較高 女生的身體自我意象評價較男生差 體重過重對身體評價較正常者及過輕者差 社會文化因素中的電視媒體和重要他人

					變項與身體意象之評價有顯著相關 社會文化中以受同儕的嘲笑為重要的解釋變項
賈文玲	青少年身體意象與自我態度 社會因素相關之研究	國中 1-3 年級學生 高中職 1-3 年級學生	民 90 年	身體意象 自我態度 社會因素	青少年身體意象外表部分大部分滿意度為普通，體能部分大部分滿意度高，健康部分傾向於滿意度普通及滿意度高，體重部分則是多數青少年認為自己體重超重 性別分面，青少男較青少年滿意自己的身體 年齡方面，每個年齡層都有不滿意的部分，隨著年齡層的不同，不滿意的部位也不同，年齡越大對自己的身體滿意度越大 家庭社經地位對青少年身體意象滿意度並無影響 諸多的社會因素在青少年的身體意象上呈現正相關 自尊對於青少年的身體意象預測力最佳
尤媽媽	大學生體型及其身體意象相因素之研究 - 以中原大學新生為例	中原大學 90 學年度新生	民 91 年	身體意象相關因素	三分之一的男生體重超過標準，四分之一的女生體重過輕。 男女生體型上半身多為 M，下半身則多為 L，體型分類時，下半身類別影響大 大學生滿意的身體部位為頭髮、臉部及上半身，不滿意的部位為腰腹部、下半身、肌肉張力、體重及身高 大學生身體意象與自尊呈顯著正相關，內控型在外表評價及身體部位滿意度高於外控型 性別、BMI、自尊及受嘲笑經驗為影響身體意象的重要因素

## 第二節 價值澄清法

價值澄清法(Values Clarification)最早是由 Louis Rath 等人於 1966 年提出的(引自歐用生，林瑞欽，民 75)，Rath 認為價值澄清法是協助學生運用理智思考，以及情緒的覺察，檢視個人的行為型態。此種教學方式已成為美國各級學校盛行的方法之一。國內學者對價值澄清法有許多著墨之處，並利用此種教學方法於眾多研究之中。以下針對價值澄清法的意義、功能、需求理由、實施過程以及相關實證研究的結果加以闡述。

### 一、價值澄清法的定義和內涵

現今的世界日新月異，資訊管道豐富，傳播速度和以往相較不知快上多少倍，所以人們每天在諸多資訊混淆的狀況之下，要對身邊的事物做出一個理性正確的判斷，實屬不易，所以急需了解與建構自我的價值觀來因應生活上的需求。

歐用生(民 75)認為價值澄清法的重點是在增加人們思考的明晰，並做為思考抉擇的基礎。價值形成部分被認為是學習的認知結果，當人們變得能抽象思考與類化時，運用價值形成的能力也發展性增加，如此運用便可在問題情境中發揮，所以價值澄清法不是在教人們特定的價值，而是要教他們價值形成的過程。

在社會科學中,Rokeach(1973)指出價值是一種永久的信念，視個人及社會

所偏好的特定行為或狀態。

Glaser(1980)等人認為，價值澄清法是一種以澄清問題的方式來詢問學生，且對其反應不予以評價或判斷，以促使學生更深層的自省，其教學方法以團體討論或是行動性的團體教學為主。

唐孝蘭(民 90)綜合多位學者的意見(歐滄和，民 71；朱森楠，民 73；方紫薇，民 75)，提出價值澄清法是一種新的學習方法和歷程，其進行的方式使用澄清性的問答及書寫活動等教學策略，以培養學生在認知、情意、行動及人際關係上審慎思考的技巧，並經由珍視、選擇、行動的價值，建立起真正屬於自己的信念、情感、抱負和價值觀，以充分發展自我。

Hart(1978)指出若不提到「態度」的角色是不行看清價值和行為的本質，價值是核心，態度居中間，而行為則為外放的結果，所以價值為人類行為推動的巨大力量。

目前我國的舊制健康教育課程中，多以認知性的知識灌輸為主，目前九年一貫新制上路，鼓勵不以教師為中心的傳統授課方式，所以價值澄清法不啻為一個可多元利用的好方法。

## 二、價值澄清法的步驟

Raths 在 1966 所著的「價值與教學」一書中提到價值形成的三大步驟為選擇、珍視和行動，並依照研究者自己體會的內容及參酌國內學者的研究過程，將三大步驟略述如下：

(一)選擇:在個體的週遭，出現的所有事物，個體能夠自主高興的去做出選擇，在此所提到的選擇是經過一連串的選擇過程，由廣泛隨意的選擇情形逐漸進入到審慎思考的選擇，逐漸培養出選擇的審慎度和效度。

1、自由的選擇：沒有設限的廣泛接受，不管合理與否，不受外力的干擾之下所做出的選擇。

2、從不同的途徑中選擇：從很多的可能中做出自己合理的選擇。

3、經過考慮後才選擇：仔細思索之後，所做出的審慎選擇。

(二)珍視:個體對於想得到的事物通常伴隨著不同程度的情感，對於未能得到的焦躁、懊惱和得到之後的滿足感，所以個體對於自己所做出的決定通常伴隨著強烈的情緒，當「選擇」成為個體的所有物之後，通常個體會不由自主地想在眾人面前展示，當他人表示出輕蔑的態度時，個體通常會維護自己所選擇的部分，如果沒有一定程度的認同或喜愛，常無法持久，所以個體對於自己所選擇的部分，必定會產生珍惜之情，並願意在他人面前公開。

4、珍惜自己的選擇並引以為榮：認為自己的深思熟慮後的選擇是最好的，對能代表自己想法的。

5、願意公開表示自己的選擇：願意在他人面前坦承自己的想法及價值觀，並且也尊重他人的價值觀。

(三)行動:能夠確實將價值實行出來，才算是真正的價值觀，經過實際的嘗試，也能堅定一個人的內心信念，所以行動可以對價值產生增強的作用，Raths 也提

到反覆多次的行動才算是真正的價值。

6、根據自己的選擇採取行動：將公開的價值實踐於生活之中。

7、重複的採取行動：多次的實行，成為生活中的一部份，也就是成為一個人的生活方式。

### 三、價值形成的過程

唐孝蘭(民 90)及林坤蓉(民 90)皆在其研究論文中提到根據上列的 3 大步驟，我們可以歸納價值形成的七個流程：

(一)自由的選擇：經由自由選擇後所產生的價值觀念，無論有無權威人士在監視，都能發生引導個人言行的效力。強迫灌輸所得的價值，一旦脫離權威的勢力範圍就不會長久。換言之，一個真正的價值就必須經過自由的選擇，一個人越是經過積極的選擇後，所得的價值，越能覺得此價值是其思想的中心。

(二)從不同的途徑中選擇：價值的定義是基於個人所做選擇的結果。個人若無選擇的機會，選擇行為就不可能發生，價值也就無從發展。因此，當個人知覺沒有選擇餘地時，價值範疇所含涉的內容就失去意義。開放越多的選擇途徑，我們越能發覺真正的價值所在。舉例來說，當我們致力藉腦力激盪達到更多的選項時，就增加一個價值。

(三)對各種不同途徑的結果都深思熟慮後才做選擇：在情感的衝動下，或未經大腦思考，便冒然做的選擇，不是我們所界定的價值類型。唯有個人對各種不同途徑的後果，加以深思熟慮，並衡量比較後，所做的選擇，才是理智的選擇，

才能成為真正的價值，才可以作為生活的指南。認知因素在此佔很重要的地位，我們越了解各種不同途徑的結果，然後再做選擇，則我們所做的選擇就越有理智色彩，不是用理智所做的選擇，我們寧將之排拒在價值之外。

(四)重視和珍惜所做的選擇：依據上述所選擇的價值，我們一般都會加以珍惜、重視、尊敬和愛護。換言之，我們會以此價值為榮，有些選擇雖經由自由和縝密考慮後才做的決定，但我們並不以為樂。我們可能選擇戰爭，但我們會以此合理化的選擇為憾。價值來自我們樂意決定的選擇，並珍惜和重視之，以之做為我們生活的準則。

(五)公開表示自己的選擇：當我們的選擇，是在自由自主之下與經過慎重考慮後才做的決定，那麼我們將以它為榮。當有人問起它時，我們便自然願意對外公開。通常我們都願意在大家之前表示自己的價值，並擁護它。假如我們以自己的價值為恥，那我們便會極力掩飾，那就不是一個好的價值。所以，不敢公開表示的觀念、意見或態度就不是真正的價值。

(六)根據自己的選擇採取行動：個人的價值能左右我們的生活，並能表現於其日常行為上。我們會寫一些我們認為有價值的事物，我們會藉由教有或加入組織來光耀我們的價值，我們會樂意付出自己的時間、經歷和金錢去實踐它。若只會坐而言而從不起而行，光說不練，這種價值不在我們的界定之內。

(七)重複實施：個人的某種觀念、態度或興趣若已達價值的階段，必然會一而再、再而三的重複表現於行為上，也會出現在不同的時空中。我們很難相信一生

中偶一為之的行為能代表價值。價值趨向恆久性,變成為人類生活型態的重要因素。 ,

#### 四、價值澄清法的教學過程

Casteel 及 Stahl(1975)將價值澄清技巧分為四個階段

(一)了解期：使個人表達自己,分享相關資料與知識,主要工作是從許多可能的行為選項中,自由的選擇。

(二)相對期：幫助個人整理資料,進而將這些資料和自己著重的概念相連結,本階段包括選擇和珍視。

(三)價值形成期：個人表達他們對上述資料或概念好惡的感覺及自己的選擇、決定。經此過程,個人再次肯定自己的選擇。

(四)反應期：鼓勵個人公開表達自己的價值,再一次的經驗自己、肯定自己的決定和偏好。

#### 五、價值澄清法教學教師的角色

歐用生(民 75)曾經提及教師應做到：

(一)作一位情境的催化者。

(二)作一位價值的催化者:一位價值的催化者需要奉獻、彈性、參與和耐心。

(三)信賴：教師應深信學生,信賴不能偽裝,需出於真心。

(四)自由：在此種情境下學習者能感到安心,而能充分思考。

(五)尊重：學生不會感受到教師是在批判他們,或是評量他們,而是在了解他

們。

## 六、價值澄清法的相關研究結果

國內諸多領域課程皆有價值澄清法的相關研究，但是數量並不多，如道德教育、自我概念、輔導領域等，在此僅就內的衛生教育領域價值澄清法的相關研究整理如表 2-2-1。

表 2-2-1 國內價值澄清法實證研究

研究者	研究主題	研究對象	研究時間	研究重點	研究結果
余坤煌	價值澄清教學活動對國小學童吸菸知識、態度和吸菸決定影響之研究	國小學生	民國 80 年	價值澄清法吸菸知識吸菸態度衛生教育	實驗組及控制組在前後測吸菸知識上均個別有顯著差異，但在吸菸知識、態度、決定等方面無顯著差異
唐孝蘭	資源回收價值澄清教學效果之研究以台北市國中一年級新生為例	國中一年級新生	民國 90 年	價值澄清教學資源回收	超過六成的學生對於環境認知有正確的認識 實驗組在結果評價、資源回收認知及環境敏感度能達到教學效果 對照組在結果評價、態度及自我效能部分能達到顯著效果 實驗組認知成績明顯高於對照組
陳錦慧	環境價值教學法與傳統教學法在國中學生資源回收行為意圖教學效果之比較以桃園縣某國中一年級學生為例	國中一年級新生	民國 90 年	價值澄清教學傳統教學資源回收意圖	研究對象資源回收的知識來源以「學校師長」的比率最高佔，其次為「電視」、「父母」 兩種教學法，在「行為意圖」及「資源回收知識」上，後測分數均較前測分數為高，表示兩種教學方法都有其教學效果
林坤蓉	水資源教育價值澄清教學效果之研究以水資源保護區內某國中一年級學生為例	國中一年級新生	民國 91 年	價值澄清教育水資源教育	實驗組前後測達到顯著差異；對照組與校外對照組在前後測得分則未達顯著差異。 實驗組得分均分別高於對照組及校外對照組，並達到顯著差異。 價值澄清教學比較能夠激發出學生的思考空間與創造力，傳統講述教學法所帶給學生的刺激較少，而且使用價值澄清教學法對於學生來說較傳統講述教學法來得深刻。