

## 第二章 文獻探討

本章旨在析述大學生之希望感、建設性思考與情緒創造力對創造風格之影響，共分為五節。第一節為創造風格；第二節為情緒創造力；第三節為希望感；第四節為建設性思考；第五節為大學生創造風格之路徑模式。

### 第一節 創造風格

#### 壹、創造力理論

##### 一、創造力之意涵

創造力 (creativity) 一詞來自於拉丁文 *creatus*，為生長、製作或製造之意。根據1988年韋氏大辭典對創造力的解釋為：「賦有存在 (to bring into existence) 的意思。」其強調具有「無中生有」或「首創」的特質。張氏心理學辭典對創造力的定義為：「創造力是在問題情境中超越既有的經驗，突破習慣限制，形成嶄新觀念的心理歷程；或是能不受成規限制，而靈活運用經驗以解決問題的超常能力 (張春興，2000)。」陳龍安 (1997) 指出創造力是人類所獨具的稟賦，也是促進社會、政治、經濟、文教及科技進步的原動力，並綜合歸納多數學者對創造之涵義與本質的探討，列出以下數點結論：(1) 創造力並非單純的心智狀態，亦絕非屬於完全無法表達的形式；(2) 創造係一種能力，亦為一種歷程，與個人的人格特質有關，可藉由創造者之行為或作品，以客觀的標準來加以評量；(3) 創造力並非空中樓閣，必須有充實的知識經驗背景，由原有的基礎上加以擴展引伸，有「推陳出新」的涵義；(4) 創造力之發展以支持性的環境條件為第一優先；(5) 創造之成果強調獨特新穎，但須與社會相結合，以期待對人類有

貢獻。

國內學者毛連塹、郭有遜、陳龍安、林幸台（2000）曾歸納綜合多位學者的理論，將創造力定義依不同的觀點分成八大類：（1）創造力乃是能創新未曾有的事物；（2）具有創造性生活方式的能力就是創造力；（3）創造力就是解決問題的能力；（4）主張創造力就是在思考歷程中能有創造性事物的產出；（5）主張創造力是一種創新的能力和問題解決的能力；（6）創造是一種人格傾向，具有創造傾向者更能發揮其創造力的效果；（7）主張創造力是將可聯結的要素加以聯合或結合成新關係的能力；（8）主張創造力是個人整體的綜合表現。創造力是個複雜的概念，所涉及的層面甚廣，不容易明確且清楚地加以定義，研究者往往會因自己研究興趣或研究取向的差異而對創造力下不同的定義（李雅怡，2002）。研究者根據張世慧（2003）、黃玉琪（2006）及相關文獻探討，整理出國內外相關創造力之意涵，如表1所示。

表1 國內外各學者所提出之創造力意涵

年代	學者	創造力的意涵
1910	Dewey	創造力是以思考歷程來解決問題的能力。
1957	Osborn	創造是產生對個人有價值的想像、先見及新奇觀念之能力。
1959	Maslow	強調個人的人格特質，具創造傾向者能夠達到自我實現的層次。
1962	Torrance	創造力是解決未知問題的能力，包括流暢力、變通力、獨創力和精密力。
1967	Parnes	創造力是利用認知、想像和評鑑的功能，以發現事實、問題、概念，以及可接受的解決方式，這也是所謂創造性問題解決法。
1968	Guilford	創造力是人類的一種認知能力，以流暢力、變通力、獨創力及精進力表現之，認為擴散思考、轉化能力與創造力有密切關係。
1976	賈馥茗	創造是基於統合的觀念，以敏覺、流暢及變通的特質，呈現獨特和新穎之表現。

表 1 (續)

1977	Michael	創造力是個體從過去的經驗中，產生新奇觀念，創作從來沒有過的產品，以獨特有用的方法，解決問題的能力。
1980	Williams	創造力是在認知方面表現流暢、變通、獨創及精進思考，在情意方面表現冒險、挑戰、好奇及想像。
1983	Amabile	創造力是內在動機、領域及創造力相關技能等三種成分的群集。
	Gardner	創造力可包含語言、邏輯數學、音樂、空間、軀體視覺和社會或個人的六大領域。
1985	Wiles	創造力是將不同事物、觀念連結成新關係的能力。
	Mary	創造力是一種思考和行動的方法，亦是一個人獨特思考後的價值呈現，它可能是一種解決問題的歷程，也可能是生產一些新產品的過程。
1986	Clark	創造力是思考、情意、感覺及直覺等四項功能相互統整時，形成創造力環之架構。
1987	李錫津	創造力是創造性人物，以原有知識、經驗為基礎，發揮其人格特質，運用習得的創造技術，透過創造性歷程，表現出流暢、變通、獨創及精進的能力。
1988	Gardner	主張創造乃是生物學、心理學、專業領域知識和社會脈絡等系統交互作用的結果。
1989	郭有通	創造力是個體或群體生生不息的轉變過程，及智、情、意三者前所未有的表現。
	Vernon	創造力是一種產生新構想、領悟、重組、發明品或藝術品的能力。
1990	Torrance 與 Golf	創造思考包含四個階段：(1)發現問題或困難；(2)對問題提出假設；(3)評量假設後或加以修正；(4)產生結果。
1991	Sternberg	創造力是智力、認知思考及人格動機等三層面的交互作用。強調充分運用智力、知識、思考型態、人格特質、動機及環境情境等六項資源，創造力才會產生。
1994	陳龍安	創造力是指個體在支持的環境下，結合敏覺、流暢、變通、獨創及精進等特性，透過思考歷程，對事物產生分歧性觀點，賦予其新穎獨特的概念。
1995	陳昭儀	將創造力描述為一種超越傳統概念、規則、型態

表 1 (續)

		及關係，並能創造有意義的新概念、型式、方式及解釋等能力。
1996	Runco	創造力乃是經驗轉變、個體主觀意識、動機、知識與經驗的結合運用，是一種適應力的表現。
1997	吳武典	創造力是一種高層次的心智思考能力，具有變通、新奇且有意義價值的行為表現。
	葉玉珠	創造力是認知、情意、技能的統整與應用，在一個多層面的複雜系統中所產生的。
2000	毛連塏	創造力是一種獨特的能力，它需要智能、認知及聯想等的能力，並要具備創造性的人格特質和環境。
	Dass	創造力是能將各元素整理或重整，以達到新的或有效率的生產過程。

綜上所述，創造力的定義能依學者的研究需求而有所不同。個體若能經由體驗生活，詮釋理論意義，便能表現出具創造性行為，例如：電影配樂、藝術拼貼、房間佈置、穿著搭配、五分鐘做一道菜、發明節省洗髮精的方法等，無論大C、小C或迷你C，皆為創造力。

## 二、創造力四P理論及系統整合取向理論

美國學者Rhodes (1961) 分析將近五十種創造力之定義，認為「創造四P」可涵蓋創造力之定義，創造四P係指：(1) 創造者 (Person)，著重創造者之人格特質；(2) 創造歷程 (Process)，著重創造者之心理歷程；(3) 創造產品 (Product)，著重創造者之作品；(4) 創造環境 (Place/ Press)，著重個人與環境之交互作用。個人特質的觀點在探討高創造力者所具備的人格特質；歷程的觀點在瞭解創意產生的心理歷程與階段；產品的觀點著重於界定創意產品的評定標準；而環境的觀點則在探討什麼樣的壓力或環境有助於或有礙於創造力的發展 (葉玉珠，2000)。

## （一） 創造個體（Person）

創造力是否為天才所擁有的天賦？以個人為研究重點的創造力研究將創造力視為個人特質或認知能力的表現，早期研究創造力的學者多半將創造力視為天才所擁有的天賦，認為創造力僅只是少數人所擁有的「神的恩典」。許多學者針對不同領域的創意人物進行研究，希望能夠找出這些領域中的天才或創意人共通的人格特質或必須具備的認知能力。爾後的一些研究陸續發現創造力並非是少數人的專利，每個人皆可能擁有創造力，只是程度的多寡差異（吳怡瑄，2002）。Dacey 與Lennon（1998）認為雖然難以證實個人特質與創造力之間是否有直接的因果關係存在，但是，可以確定的是個人特質與創造力之間確實有密切的關係。

若依循此觀點，擁有創造性特質個體之特色為何？賈馥茗（1976）綜合各家觀點，歸納出創造者常具有的人格特徵：自由感、獨立感、幽默感、堅執力與勇氣；Barron與Harrington（1981）經過長期研究，發現創造者的人格特質為重視美的經驗、興趣廣泛、喜歡複雜的事物、精力充沛、獨立判斷、高度自主性、有敏銳的直覺、有自信及有解決或調適內在衝突的能力，他們並指出十項有助於創造力的個人特質，包括對曖昧情境的容忍、爭取自由、破除功能固著、無性別刻板印象、彈性變通、堅忍不拔的毅力、能夠忍受延宕的滿足、喜歡複雜的工作、具有勇氣和喜歡冒險，其中，對曖昧情境的容忍是最關鍵的特質。盧雪梅（1990）研究自不同領域和年齡層的創造者，以不同的研究工具，探討創造者的人格特質，結果發現包括：追求成就感、有冒險的精神、審美的、進取積極等72種特質。

Csikszentmihalyi（1996）在訪談九十一位當代著名創造力人物之後歸納出創意者具有以下十組正向和負向相對的人格特質：（1）創造性人物往往精力充沛，但又經常沈靜自如；（2）創造性人物向來聰明，創造性人物但同時又有點天真；（3）結合遊戲與紀律、責任感和無所謂態度的

矛盾特質；（4）創造性人物的思考在想像與現實之間交互轉換；（5）創造性人物兼具內向與外向兩種相反的傾向；（6）創造性人物同時具備超乎尋常的謙卑與自豪；（7）創造性人物具有剛柔並濟和人格傾向上的「雌雄同體」；（8）創造性人物是比較叛逆和獨立的；（9）創造性人物可以對自己的工作狂熱，同時又保持客觀；（10）創造性人物心胸的開放與敏銳常使自己處於悲喜交雜、情緒起伏的心境，他指出創造力是無法用單一因素來加以解釋的複雜系統。創造力個體應具備何種人格特質視不同的領域和學門而有不同的要求，其要求因時間和領域而異。

毛連塹等（2000）指出創造人格特質研究有二個指導原則，分別是「場論」（Field Theory）及「情意領域」（Affective Domain）導向。場論指的是人類的行為是由個體與環境交互作用產生；情意領域包含了洞察力及靈感的啟發，創造者是獨立自主、強烈動機、好奇心、勇於接受挑戰、能接受各種新事物、做事能夠專注、樂於接受各種挑戰與勇敢面對各種衝突等。創造力人格特質整理歸納為高度想像力挑戰性主性、自我動機高、獨創性、好奇心、堅持、高度美感、容忍模糊、敏銳直覺等的人格特質，是在多數研究中極為普遍的發現（徐銘峯，2006）。張巧燕（2007）之研究指出創造力是一種人格特質的表現，在情意態度方面包含（1）好奇心：對於問題具有濃烈的求知慾望；（2）冒險心：有強烈的勇氣去探索、嘗試未知結果的問題；（3）挑戰心：面對問題，積極投入、尋求解決方式；（4）想像力：在腦中幻想所有可能的情境，並加以具體化等心理特質。

此外，Bacon（2005）指出創造者具有獨立、不墨守成規、反叛性、大膽、智慧、熱愛工作、內向不愛交際等特質，但這只是一般的特色，事實上創造力個體仍具有個別差異。在精神病理學研究裡，發現有創意個體，例如：藝術家，顯示更高層級之病態並可從其家族系譜裡反應出，因此，不論他們的身心健全與否，皆擁有較高的自我力量進行創造。Simonton（2000）指出創造性個體可能會過著不婚、晚婚、沒有子女、較不穩定、

擁有較不快樂婚姻的生活，然而Csikszentmihalyi（1996）則認為高創造力個體能擁有快樂婚姻，但配偶可能成為高創造力個體追求自由或熱情的負擔。故創造力個體具焦點導向特質，個體會投入大量的時間、精力及熱情發展其主要興趣目標，於追求興趣過程，創意個體並不會考慮與其他興趣保持一定的平衡，表現自主、獨立、執著、不適應他人，他們並非反社會，而是尊重他人興趣但有時不經意的漠不關心，對於他人的事物興趣缺缺，可能導致人與人之間關係僵化、家庭生活維繫困難亦或不適當的自我注意力，可能導致心理適應的困難（Bacon, 2005）。研究者根據相關文獻探討，整理出相關創造性人格特質，如表2所示。

表 2 創造個體特質

年代	學者	創造個體特質
1967	Stein	具有好奇的需求，自我決定和接受挑戰的勇氣，具有強烈的動機和獨立自主的情懷
1970	Maslow	做任何事都有創新的傾向，具有問題解決或產出性特質
1977	Rooky	好奇心、冒險性、挑戰性和想像力
1978	Callahan	經驗的開放、精於運用構想、願意嘗試冒險、能從事複雜性的事物、容忍曖昧積極的自我想像、工作時能全神貫注
1981	Barron 與 Harrington	高度的美感價值觀、廣泛的興趣、易被複雜的事務所吸引、高度的活力、獨立性思維、自主性極高、高度的洞察力、自信、具有解決彼此矛盾事物的能力
1987	Amabile	喜歡冒險、高度自我動機、良好的社交技巧、聰穎及不被舊方法束縛的處事態度
1993	Woodman、 Sawyer 與 Griffin	智力、獨立、自信、風險承擔、內控人格與忍受模糊性
1996	Helson	具有廣泛的興趣、獨立自主、高度渴望
2005	Bacon	獨立、不墨守成規、反叛性、大膽、智慧、熱愛工作、內向不愛交際

## （二）創造歷程（Process）

創造過程如煲湯，細火慢熬，美味佳餚端上桌。Guilford（1950）認為創造歷程指的是導致新穎及適當產出的序列性思維及行動的過程。Simonton（2000）指出能夠成為一個領域的專家或是創新者，皆須經過十年以上的見習，很少有新手能夠立即有貢獻，要成為高創造個體，要有潛質、環境、努力、時間成熟等條件，然創造力並非毫無根據的天馬行空，還要有專業支持。將創造視為一種心理思考的歷程的觀念，源自於Dewey在1910年曾經提出問題解決的五個步驟：（1）遭遇困難；（2）分析問題之所在；（3）找出可能的解決方法；（4）獲得結果；（5）結果的驗證，以決定接受或捨棄（李錫津，1986）。Dewey將創造力視為問題解決的心理歷程，所以認為創造力是一種問題解決的能力（毛連塏等，2000）。從「歷程」觀點探討創造力注重於探討創造力產生時的心理運作過程。

Wallas於1926年提出「創造歷程四階段模式」（four-stage model of the creative process），認為創造力是一種思考的運作歷程，創造歷程具有概念形成的階段性，包含四個階段：（1）準備期（preparation）：搜尋相關資料，將新舊知識作結合，確定問題並初步嘗試解決；（2）醞釀期（incubation）：暫時先將問題拋在腦後而去從事其他的活動，但潛意識仍持續思考解決方案；（3）豁朗期（illumination）：對問題產生頓悟（insight）；（4）驗證期（verification）落實頓悟的觀念，嘗試施行解決方案（引自Lubart, 2001），其所提的創造歷程的四階段理論，成為近五十年來有關創造力心理認知活動的基礎。陳昭儀（1991）綜合中外文獻，將創造歷程分成三個取向：（1）將創造歷程定義為階段論；（2）將創造歷程視為心理歷程；（3）將創造動機、創造歷程到創造行為視為一連串的連續過程。張玉成（1983）認為創造思考的過程始於問題的覺知，繼以心智活動的探索，解決方案的提出，乃至於問題的解決與驗證。在思考過程中須保持求新求



變、冒險探究的精神，並表現出敏覺、流暢、變通、獨特和精進的特質。Osborn 和Parnes 在1960年則提出創造性問題解決模式（Creative Problem Solving, CPS），將創造思考歷程有效應用於解決實際的問題（引自李雅怡，2002）。

Csikszentmihalyi（1999）認為將創造歷程定義為數個階段的單一線性過程過於簡化，並產生誤導，但它仍然提供一個相對有效且簡單的方法來整理與此有關的複雜過程。因此，有許多學者對於「醞釀期」（incubation）的看法較為分歧，認為「醞釀期」所包括的內容太過廣泛，學者對於在「醞釀期」的階段中醞釀期隱含著許多思考的歷程，如Amabile（1996）指出「醞釀期」可能涉及選擇性的遺忘或動機的改變。創造力表現是一項複雜且具高層次思考之歷程，更可說是一種心理事件，是個體有意識超越先前的經驗，而獲得新穎且適當的成果；創造歷程包含了目的性的分析、創意思象的產生、批判性思考實施及驗證；如將其以非線性思維的角度來看，創造歷程亦可指於想像及分析之間取得一個均衡之過程。

### （三） 創造環境（Place/ Press）

Eysenck（1995）指出基因貢獻對於人類的創造性思考是重要的，針對此說法Csikszentmihalyi（1996）則認為即便基因已經為人類的創造思考做好了準備，但個體經驗及有彈性的社會環境也須具備。Csikszentmihalyi（1996）和Amabile（1996）認為創造力是一種環境中的創造結果，創造力必須經由個體與環境互動方能出現，其價值也來自於環境所賦予的意義。國內學者陳龍安（2006）則認為此成品是於自由、安全、和諧的支持性環境下的成果。Simonton（2000）主要研究的焦點在於探討社會文化環境與創造力之間的關係，強調人際關係、教育機構與社會文化環境對創造力的影響。在創造力研究發展一段時間後，晚近有許多學者嘗試從多元且動態的面向談創造力。

葉玉珠（2000）認為創造力是個體在特定領域中，產生具有原創性、適當性與價值性的產品之歷程；此創造歷程與認知、情意、技能的統整和有效運用有關；而創造力的表現則是個體的知識、經驗、意向（包括態度、傾向和動機）、技巧和策略與環境交互作用後的結果。陳龍安（2006）則認為：「創造力是指個體在支持的環境下結合敏覺、流暢、變通、獨創、精進的特質，透過思考的歷程賦予事物新穎的意義，能同時使自己和他人獲得滿足。」此外，Amabile致力於創造力的社會心理學研究，認為社會和環境對創造力有重要的影響，並且提出一些鼓勵或阻礙創造力的社會特質，此外，Amabile 在《Creativity in context》一書中更進一步提出，社會環境會影響創意的成份，進而影響創造的歷程（Amabile, 1996）。

Csikszentmihalyi（1988）提出了創造力的系統模型，這個模型從嚴格的個人觀點（individual perspective）出發，融入了二個重要的環境面向。其中之一是文化（culture aspect），可稱之為領域（domain）；另一個則是社會面向（cultural aspect），可稱之為學門（field）。Amabile 與 Gryskiewicz（1989）指出在下列的情況下會支持創造力的表現：自由度、良好的典範、資源（包含時間）、鼓勵創新、容許失敗，但在某些狀況下也有可能會遏抑創造力的發展。其中包含：缺乏尊重、繁文縟節、過多的拘束、缺乏自主權和資源、不適當的規範、時間壓力、競爭、不切實際的要求。

#### （四） 創造產品（Product）

吳靜吉、陳甫彥、郭俊賢、林偉文、劉士豪、林玉樺（1999）提出多元智慧觀點對於個體創意產品產出的積極意義，認為個體的創意產品產出是當個體於實際脈絡中體驗事物遭遇問題時，為了達到解決自身問題及服務他人的目的下，並同時受個人層次的原初動機及超越個人層次的文化條

件之影響下，善用個體的多元智慧而生成的。創造力是一個複雜的概念，涉及層面甚廣，不容易清楚且明確地給予定義，創造力是一種目標導向的行為，創造力的表現是個體的認知、意向（包括態度、人格傾向和動機）和技能與環境因素互動的結果，在問題解決的歷程中，產生新穎、適切、實用且有價值的想法或產品（李雅怡，2002）。

Guilford (1950) 認為創造力是個體產生新的想法或產品，或將現有的想法或產品修改成一種新穎的形式。Vernon (1989) 將創造力界定為「個人產生創新的想法、組合、發明或藝術作品，經由專家評定為具科技、審美或社會價值者。」除了創新的特性外，還特別強調成果的可接受性、適當性與價值性。Sternberg (1988) 對創造力的定義，是從產品 (product) 取向來看，他認為有創意的產品必須是新穎 (novel) 且恰當 (appropriate) 的。Sternberg 等 (1996) 在《Defying the crowd》這本書中提到，當一個產品具備「新穎」與「適當」這兩個特性時，我們就會認為這是一個有創意的產品。

Csikszentmihalyi (1999) 強調創造力必須對環境產生某種程度的影響，創造力必須改變既有領域，或是將既有領域改變成為新領域的任何想法、行為或產品。Simonton (2000) 指出創造性產品或問題解決之道必須具原創性，並以創新方式看待一個問題。創造力經常根據產品所定義，Runco (2004) 指出在過去和產品取向有關的創造力研究，其研究參與者大多是名人的作品。其產物包含了行為、表現、想法、創造物等，因此創造性產物必須是新穎的，具有新穎性通常帶有創造性或非顯而易知性。當創造與產品聯結起來時，只有前所未有，且會依據該領域的標準才能賦予其價值。針對不同的產品，該領域各有其一套評斷是否具創造力的標準。

Besemer 與 Treffinger 分析了九十個有關創造成果的評價之研究，整理出 125 種評斷的標準，並歸納為 14 個項目，分屬三個向度：新奇性、問題解決、精進性及綜合性。至今最常用於產品測量的方法，大多採用外部

評審共識評定，其評定的人員以教師、家長或專家評定為主。使用外部評審共識評定來衡量創造力。共識衡量是建立可靠的主觀判斷的一種操作型定義，經由領域相關的專家在一定的程序下衡量創造力產品，共識技巧的特色，經歸納有六點：第一、可以廣泛使用；第二、具信度，因為所評定的是一種相對的創造力（relative creativity）；第三、具個別差異；第四、彈性大，共識技巧方便於新領域與作業的擴充，因此具較大的彈性；第五、具效度；第六，耗時（楊智先，1999）。

#### （五）系統整合取向

系統整合取向包含Amabile之組成要素模式、Csikszentmihalyi 之三因素互動模式、Gardner 之三元互動論、Sternberg 與Lubart 之創造力「投資理論」、Gruber之創造力「演化系統模式」及葉玉珠之「創造力發展的生態系統模式」。Amabile(1983)提出「創造力的組成要素模式」(componential model of creativity)，指出創造力必須合以下三者之力方有所成，即為工作動機 (task motivation)、領域相關知識與能力 (domain-relevant knowledge and abilities) 及創意相關技能 (creativity-relevant skills) 三個重要成分；Csikszentmihalyi (1999) 將其創造力系統模式類比為演化的過程。演化的發生與傳承，在於有機體產生的變異能夠經的起環境的考驗，亦即所謂「物競天擇，適者生存」的道理，他認為創造力是由個人 (individual person)、領域 (domain) 與學門 (field) 三者互動所形成的，從這個觀點對創造力所下的定義如下：「創造力是改變或更新現有領域的任何行動、想法或產品」。Gardner (1993) 針對代表人類七種多元智慧領域的二十世紀創造力成功典範人物進行歷史回溯的個案研究，以Csikszentmihalyi 的理論為基礎，發展出創造力的「交互作用」觀點，認為創造力是「個體」(individual)、「其他人」 (other persons) 與「工作領域」 (the work) 三個因素之間交互作用的過程。

Sternberg等（1996）應用經濟學理論的「投資」隱喻來說明創造力，提出了創造力的「投資理論」（investment theory），認為有創造力的個體是願意且有能力做出「買低賣高」（buy low and sell high）行為的人。「買低賣高」是指個體願意追求別人不知道或不贊同的想法，即使遭受反對與不被認同的挫折，依然堅持到發現這個想法開始被大家接受、價值彰顯時，趕緊放手賣出。Gruber與Wallace（2001）指出「演化系統取向」（evolving systems approach）的產生是來自於他長期研究Darwin的手稿所獲得的靈感，此研究取向認為創造力是隨時間不斷地發展、演化，並重視認知歷程、情緒、人際互動與環境等層面的影響。葉玉珠（2000）提出「創造力發展的生態系統模式」（the ecological systems model of creativity development），認為影響創造力發展的因素大致可以區分成小系統（Microsystem）、中系統（Mesosystem）、外系統（Exosystem）和大系統（Macrosystem）。

綜上所述，創造力是一種生產出兼具新穎（例如：原創的、出人意表的）和適當（例如：有用的、能夠配合工作的限制而進行調整）產品的能力（Sternberg, 1988）。創造力是指個體認知結構和認知處理的交互歷程，在某文化下產出新奇、獨特、有用的事物（邱發忠，2005）。創造力是一個複雜的概念，研究者往往因研究興趣或取向的不同而對創造力有不同的定義，通常是以「四P」來探討，即個人特質、歷程、產品、壓力或環境（葉玉珠，2006）。因此，研究者認為創造力為兼具新穎性、獨創性、變通性及流暢性之概念，並可透過四個P：個體、產品、歷程及環境或壓力分別探討之。

## 貳、創造力理論延伸—創造風格

Kumar等（1997）之研究指出創造力在近日研究被定義為以新方式做

每件事情或是以創意型態的問題解決方式處理生活事件及創意工作任務，例如：為研究生產新構想、寫作、繪畫及作曲，當個體展現創造力時，將呈現多元的創造風格。Isaksen與Dorval（1993）指出創造風格於創造力領域中為一門新興研究議題，姑且不論創造個體能夠證明他們擁有「多少」創造力，研究者開始探究個體「如何」及「以什麼方式」表達創造力。Sternberg與Grigorenko（1997）之研究指出創造風格逐漸成為認知心理學家重要的議題，並證明了個體以不同的方式與環境互動並使用資訊以解決問題。Kumar等（1997）指出如此概念上之轉變，使得研究開始考慮個體於每日生活實行創造過程所表現的創造風格。創造力並非單一的構念，創造風格建議了不同個體可能持著不同的信念及使用不同的策略以執行其創意工作。因此，創造力理論得以延伸，並能透過不同個體展現創造力之問題解決方式，歸納其所使用的創造力執行策略屬性，便產生了創造風格理論。

本研究所指之創造風格乃根據Kumar等（1997）所指之創造風格理論，其向度包含非最終產品定位、技術使用、無意識過程信念、借助他人、迷信行為、環境控制與行為自我調節及感官使用。此外，創造風格根基於創造力理論，其所強調的七種創造風格的信念及成為創造力個體之策略：創造力四P理論中所探討之個體、歷程、環境、產品及近日提出之系統整合取向具密切相關，故研究者將Rhodes（1961）和Kumar等（1997）所提出之理論歸納如圖1，然能分別影響創造四P之創造風格向度，並不侷限於以下七個向度，研究者僅試圖歸納其關連，故此圖無法以偏概全及做過度推論。

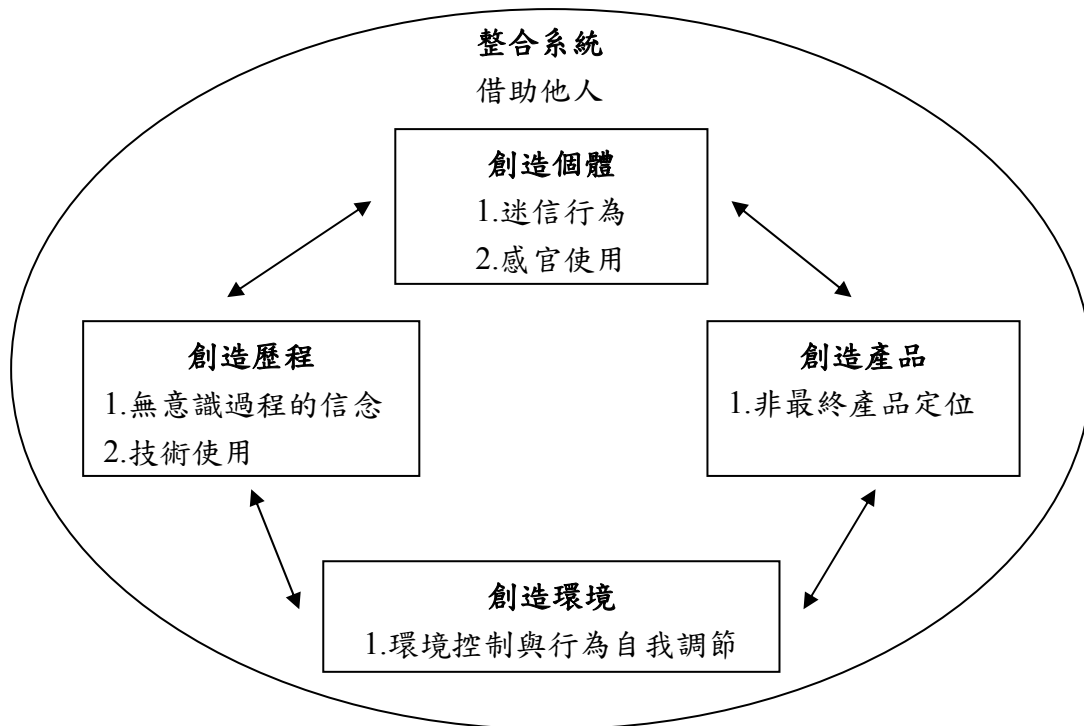


圖1 創造力四P理論及創造風格歸納圖

### 參、 創造風格之意涵

Kumar等（1997）之創造風格之研究，定義且歸納了七種創造風格的信念及如何成為創造力個體的策略：最終產品定位、技術使用、無意識過程信念、借助他人、迷信行為、環境控制與行為自我調節及感官使用。本研究修訂其量表，將最終產品定位修正為非最終產品定位，其概念茲分述如下：

#### 一、 最終產品定位

原量表包含七題，意指測量個體外在動機的程度，為最終產品定位。例如：從事一項創意工作進而發展最終可見的產品。然本研究所指的非最

終產品定位意指無論創意任務是否能產出最終產品，個體都很享受創造新構想的過程等。

## 二、 技術使用

原量表包含十八題，意指評估受試者決定執行創造力時所使用的技術及策略。例如：腦力激盪、長期投入、同時在多元構想中運作、個體能結合許多已存在的構想創造新構想等。

## 三、 無意識過程的信念

原量表包含十七題，意指評估受試者從內在思考歷程到外在有意識覺察之創作過程信念。例如：需要在正確的心情下工作、在無深思狀況下報告構想及個體歷經了頓悟，但是卻很難說明或是理解其來源等。

## 四、 借助他人

原量表包含九題，意指受試者於實行創意過程時尋求他人協助的程度。例如：諮商、工作與他人分享創作構念及產品、當個體遇到困境而無法持續進行創意任務時，能透過諮詢他人與溝通找出前進的方法等。

## 五、 迷信行為

原量表包含兩題，意指評估受試者實行創意任務之過程時，使用神秘儀式行為的程度。例如：穿戴最喜愛的護身符或衣著、使用最喜愛的工具，例如：橡皮擦、筆或是思考帽、當個體從事創意任務時，會穿戴最喜歡的



護身符等。

## 六、 環境控制與行為自我調節

原量表包含十八題，意指外在環境控制的重要性，如同自我管理與自我控制。例如：建立區別刺激以實行創意性工作，例如：時間、地點、音樂的選擇及實質的心靈改變、個體能留出一個特別的空間進行創造性工作等。

## 七、 感官使用

原量表包含五題，意指評估受試者從事創意任務之過程時，使用五感的程度。例如：使用五種感官進行創造性工作、當個體從事創意任務時，能試圖使用視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺感官等。

綜觀以上對於創造風格之評估指標可知，創造風格問卷用以測量於內省關係時，個體信念及即將產生創意過程中所使用的策略。當於日常生活中實行創意任務時，創造風格可從上述（非）最終產品定位、技術使用、無意識過程信念、借助他人、迷信行為、環境控制與行為自我調節及感官使用七方面觀之。因此，評估創造風格可透過創造風格問卷修訂版(CSQ-R)評估之，由此可更深入理解個體之創造風格。

## 肆、 創造風格之分類

Houtz 等（2003）指出透過創造風格的理解及探究不同個體如何使用策略，使得心理學家與教育學家獲得增進個體於任務中發揮每日創造力之方法，他們將創造風格分為兩類：（一）改革者（innovators）：個體的創造

風格偏好創造一個全新的架構以解決問題；(二) 改編者 (adaptors)：個體的創造風格偏好使用已存在的架構與結構以解決問題。因此，屬於改革者的個體特質較具原創性、精力旺盛、個人主義、不由自主及具洞察力；屬於改編者的個體特質較富於機智、有效率、有組織並且是獨立的，他們善用穩定性、有條理及持續性。

Taft (1971) 假設兩種風格的創造力，一種為測量新知識發展的問題解決方法；另一種則為情緒性、相對不受控制及自由地表達，因此前者被定義為冷創造力，後者被定義為熱創造力。冷創造力被定義為緊密依附於傳統熟悉的材料、根基於現實環境及為邏輯所控制之次級過程思考 (secondary process thinking)；熱創造力被定義為前意識而非無意識之過程，該過程部分受自我意識活動而影響，又稱之為初級過程思考 (primary process thinking)，此過程包含獨特構想的娛樂性、忽略邏輯原則及表達在控制狀況下之材料，因為它通常和受壓抑的衝動，例如：侵略、性或甚至只是強烈的情緒 (Manmiller, Kumar, & Pekala, 2005)。Blatt、Allison 與 Feirstein (1969) 則分別指出創造風格的重要性，意指產生創新構想的能力、無論個體追求文學藝術或是科學領域，於過程能夠適切適應現實脈絡的能力。然而 Taft 相信熱創造風格和文學藝術追求較相關，創造力之精進初始透過個體自我表達。相反地，冷創造風格和科學追求較相關，創造力之精進初始透過小心控制冷探究 (Manmiller et al., 2005)。

不同的創造風格影響個體實行創造力的風姿，進而影響個體於創造風格時之類型、信念及策略及思考歷程。然而，本研究將創造風格主軸著重於個體在執行創造性工作時所展現之信念與策略。當個體於表現創造力歷程時，將呈現多元之創造風格及影響個體覺察自我概念之自覺創造力。創造風格為個體實行創造力時所展現之型態，研究者依據不同學者所提出之創造風格歸納：(一) 創造風格之類型為：改革者與改編者；(二) 創造風格之信念及策略：非最終產品定位、技術使用、無意識過程的信念、借助

他人、迷信行為、環境控制與行為自我調節及感官使用；(三) 創造風格之思考歷程：冷創造力及熱創造力。由於本研究欲比較不同領域之創造風格，故以下則針對和領域創造力息息相關之冷創造風格及熱創造風格進行分類探討：

## 一、 冷創造風格特質

對經驗保持開放的態度、彈性思考、具有強烈的動機與抱負、支配、傲慢，有敵意與自信 (Feist, 1999)。具有堅持力、認真、專注、具有好奇心、喜歡思考新問題、見解獨到、具有批判力 (陳昭儀, 2003)。徐銘峯 (2006) 指出科學家與發明家的人格特質上的共通點為堅持、毅力、好奇心、富有想像力，對經驗保持開放的態度及自信，而在其差異點部分，發明家則顯得較為樂觀、外向、不墨守成規；科學家則是較為傲慢、有敵意，且較為內斂。

## 二、 熱創造風格特質

陳昭儀 (1991) 歸結先前的藝術家人格研究後，指出藝術家具有內向、精力旺盛、不屈不撓的精神、焦慮、具有罪惡感、情緒不穩等特質。Roy 於藝術家的人格特質研究中，指出其人格為具有洞察力、對經驗保持開放態度、支配慾高、獨立、機靈、感覺敏銳且較內向不喜好交際。然而，藝術創造常與精神病理及藥物濫用、酒精等議題相關，Luding (1998) 在針對超過 1000 位傑出人士研究後，指出從事藝術領域人士，患有精神疾病的比率，明顯超出其他專業領域的傑出人士，此外，他發現足足有 60% 的戲劇工作者有酗酒現象，作家與音樂家緊追在後，然酗酒在自然科學、社會科學或社會活躍份子都很少見，每個都低於 10%。Jamison (1989) 在針

對數個領域專家的個案研究中，指出有關心理疾病，尤其是躁狂症與藝術家的創造力有相當的關係。

### 三、冷創造風格與熱創造風格之比較

冷創造風格與次級歷程相關，熱創造風格與初級歷程相關。因此，前者與科學領域相關，後者與藝術領域相關，兩者於創造歷程與特質上有些許不同，可分靈感來源、思考歷程、題材構思、作業形式及作品呈現等面向探討之。

在靈感來源方面，藝術家靈感來源多來自於對生命事物中所產生強烈的情感經驗 (Feist, 1999)。在其中隱含著藝術家對於周遭的敏銳覺察，創作素材以多元化方式呈現，其靈感的孕育是感性的意蘊；科學家靈感則是先前知識的累積，或是建立在前期經驗的刺激，素材是專門領域中可用的元素，其靈感的產生是理性的思維。在思考歷程方面，藝術家則是在感性的情感抒發與理性探求客觀條件實現可能性的同時進行過程，是雙軌雙向思考；科學家思考歷程較偏向線性，是單一管道雙向的邏輯演繹 (陳昭儀，2003)。

在題材構思方面，藝術家的題目取材十分多元化，從對生活、文化、歷史，自然及之間的互動，都是構思的來源，透過內省的歷程，從而表達出來；科學家的研究主題往往是匯集先前議題的深入研究其構思的內容講求嚴謹的研究步驟與詳細的計劃，雖是創新的構想，但仍要符合科學實證精神。在作業形式方面，藝術家與團隊間的合作將隨著其類別而有所不同，繪畫、雕塑、文學領域是較偏向於個人創作，戲劇、電影則較偏向於集體配合，舞蹈、音樂則是藉於二者之間；科學家在驗證理論時，喜歡獨立研究、構思。在作品呈現方面，藝術家的作品呈現方式大多以繪畫、雕塑、戲劇、電影、舞蹈、音樂為主，而其作品主要是傳達藝術家個人的情

感訴求；科學家的成果呈現大多以論文、期刊為主，主要是作為進一步研究的奠基，建立科學領域中的新定律或新法則（徐銘峯，2006；陳昭儀，2003）。

## 伍、 創造風格在不同領域之應用

### 一、 非最終產品定位

非最終產品定位意指創造個體在執行創意任務時傾向享受創造作品之過程。研究者經由文獻閱覽，發現在不同領域之創意者，皆具使用非最終產品定位之傾向，可分別從音樂領域、藝術領域及科學領域中窺探之。

在音樂領域中，潘家琳（1999）於音樂造型在音樂創作中的應用之研究指出已經寫出來的作品是死的，它已經被創作者寫好放在那裡，代表的只是當時作曲者的心態，或是當時常見的想法或是用法；但是「音樂要素」是活的，動性很強，會隨著時間，人物心理的各式各樣之狀況而異動，而會產生有南轅北轍、各自不同，甚至是連當代作曲家，彼此之間都不會互相同意的運用方式，每一件作品都有其某些要素上不得了的設計。由於各種要素都是這麼重要，每一點實在都是需要花上經年累月的時間，分析了無數的作品之，才能稍微為其作一點定論。

在藝術領域中，楊慶林（2007）認為玻璃藝術創作如果可以簡單些，拋開過多的理論依據，作品才能更有趣。創作者試著解釋作品卻發現越描越黑，甚至有種為賦新辭強說愁的窘境甚至過多的矯情。然而，賦予作品的任何意義，應出自於自悅性（自動自發），是積極非被動消極，成為閱讀、解釋客體時的主體，所具能力不見得是學院體系下的美學觀，或許只是一種生活經驗罷了！所以對於你所到看見的作品，不單只是一件玻璃物件作品，而是它傳達給你更開放的想法。

因此，他認為在自己的作品裡，很難將單一件作品給予名稱，最後選擇以「系列」為單位來為作品命名，此外它表示人生存在社會空間裡，透過身體與我們所處的環境產生互動然後建構出自己的屬性空間，有獨特處也有群體共同處（同一性），建構歷程是持續不斷進行著，而「系列」是一連串的組合，是動態的延續，是時間的體現；作品的轉變由鼓動到遊璃到現階段的質量系列，讓作品從動態時間（鼓動系列，搖晃作品產生泡泡和排列）慢慢進入對時間的覺知（遊璃系列，組件排列與鼓起空虛的空間）最後成了寧靜的時間帶給我們平靜（質量系列，將顆粒狀的強化玻璃多次融合，時間靜靜的躺在作品裡），由翻騰轉舒緩；對個人而言，彷彿預見人的生命歷程，最後身體活動停止了、時間也靜止了，空間也就沒太多意義，只是真正時間和空間並不會就此打住，因為只要有人，它們就會有意義的被人所感知體悟，而創作也將持續著，直到身體罷工的那一天（楊慶林，2007）。

李靖惠（2001）於拍攝《森林之夢》紀錄片時指出「當攝影機與我的身體我的生命融合之時，我是幸福的，當我和攝影機如此形影不離的潛行家族之間，介入的壓力對某些家人始終存在。當我無法拿起攝影機的情境，家人在生活的現場感知生命的觸動與攝影機的意義，自發地開啟攝影機的一刻，我是幸福的。當家人進而為影片的構成提供想法之時，最終完成的不只是一部作品，而是相知相惜的共振迴響。」謝廷理（2007）指出創作澎湖地區圖畫書過程：「我從來不說自己的畫已完成，是因為一方面保留畫面可修改的空間，一方面也期許自己能有進步的空間，也許再過幾年後拿出來看，發現不滿意的地方，才能夠提筆修改，就像是有些作家寫完一部小說後，會放空一段時間，再回來檢視自己的內容一樣，讓作品更臻完美。」

在科學領域中，許多發明家表示為了該項發明品的研究花了七、八年，甚至於十幾年，更有人投注了二十年的時間及心血。發明家提出不同

想法「一件新產品或新觀念的推出常要花上一段很的時間、耗費很多的精力才能讓使用者或消費者接受。」、「如果有不能突破的問題，有時三更半夜都睡不著，等問題腦中一直盤旋著產品的背景、要如何突破。就好比電腦的 3D 空間，會在腦海裡反覆組合結構，直到想通為止。」（陳昭儀，1991）。從上述可知，許多創造者偏向享受創造的過程，並不是很在意是否能產出創造性產品，然這些具備高創造力之個體，皆能享受創作的過程。

## 二、 技術使用

技術使用意指創造個體在執行創造性工作時可能使用增進創意之策略，包含結合已存在的新構想來創造新構想、跨領域知識結合以產生構想、使用筆記本或影像紀錄構想、不斷實驗以產生構想等。研究者經由文獻閱覽，發現在不同領域之創作者，皆具技術使用之傾向，可分別從音樂領域、藝術領域、文學創造領域、設計領域及科學領域中窺探之。

在音樂創造領域，蘇凡凌（1995）之音樂創作源自於從老莊哲學與美學觀之發展及其在文藝創作上之運用與表現一路探索下來，逐步形成個人之創作理念基礎，包含：肯定音樂創作之藝術價值、滌除玄覽、心齋坐忘之審美觀照、有無虛實之藝術表現、自由之音樂創作空間及闡釋與體現「道」之本體與生命，並透過音樂創作之實踐、傳達、驗證此一理念，然而，創作理念之形成與完備，尚須從不斷的體會與嘗試過程中，產生更多的自我反省與探討得到新的啟示而逐漸完滿。何孟蒔（1999）之音樂創作使用了自身民族性的材料—中國五聲音階，美國人的爵士樂是藍調音階加上切分節奏，並表示：「前者是他們的民族素材，而我的爵士樂則是五聲音階加上切分節奏！」

此外，李靖惠（2001）認為音樂能夠帶動觀眾的情緒，使原影片加味、豐富，故在拍攝紀錄片時，加入口琴聲和「雨夜花」這首曲子。作曲家馬

水龍認為「我最大的習慣就是看書，各方面的書，及想要看的書，看書是我生活中不可缺少的一部分。」若說童年那些有趣的記憶是馬水龍創作的「源頭活水」，那麼閱讀或思考時帶來的靜謐必定是他豐厚生命的「精神食糧」（陳昭儀，2006）。蘇凡凌將老莊哲學、美學與音樂作結合、何孟蒔將中國五聲音階和美國藍調音階作結合及李靖惠將攝影與音樂結合皆為尋找非領域的新構想，並嘗試將之運用到自身領域之最佳技術使用之例子；馬水龍採用廣泛閱讀增進創造力亦為技術使用之例子。

在藝術領域中，謝廷理（2007）認為畫家藉筆觸勾勒出粗糙的質感，詩人將澎湃的生命注入文字之中，並說明其創造歷程：「每個夜晚，不論有多忙碌或是疲倦，我總習慣留給自己片刻冥想的時刻，偶有靈感，我會隨意在筆記本裡畫下或寫下些甚麼，繪畫需要思考的象徵性，以及文字需要幻想的藝術性，都必須要找一個資料夾來存放，而白紙便是我敏感又善解人意的好朋友。」陳昭儀（2006）在傑出表演藝術家創作歷程之探析中指出平日的閱讀、音樂的收集、旅遊的觀察「領域背景知識」是建構智慧與豐富創造力的必備要件，其中閱讀更是汲取知識的快速管道。其中新古典舞團藝術總監劉鳳學指出：「我的舞蹈題材廣泛，不過總括來說還是跟文學有比較大的關係，偶爾也涉及到科學或宗教」如此跨領域的結合讓劉鳳學的舞蹈獨具風貌。對聶光炎而言，閱讀並不僅限於與書本的相遇，生活中的種種也是他閱讀的對象，他描述閱讀對自己的影響：「那個東西太重要，他人的經驗可以給你啟示。當然 reading 有很多種，一種是文字，一種是接觸自然，他 open 給你，看的事情太多，那就是另外一種形式。」謝廷理能在靈感產生時使用筆記錄下來、劉鳳學及聶光炎採用廣泛閱讀增進創造力皆為技術使用之例子。

在文學創造領域中，陳昭儀、黃心怡（2005）在文學家創造歷程之研究中指出由自身的經驗及大量的閱讀累積自己豐厚的創作源，無形的對自己的心智產生影響，進而內化成為自己人生觀的一部份，一點一滴的累積



成為他們豐厚的寶藏。其中彭瑞金在《葉石濤評傳》中指出：「書本和閱讀既是葉石濤心靈的避風港，也是他思想靈魂的活水泉源，他從書本上去吸取各式各樣的新知，包括藉此去建構他的人生觀和文學觀。」葉石濤採用廣泛閱讀增進創造力為技術使用之例子。

在設計領域中，徐銘峯（2006）在台灣傑出工業設計師人格特質及創造歷程之研究中，其中受訪的工業設計師描述其產生創意及處理創意想法的過程與方式：「在日常生活中，會將有趣的經驗暫放在腦海中，等到有一天遇到問題要去解決時，就會很直覺的將這些經驗結合在一起。」、「包括去看、逛街啦！去旅行、去看東西、看電影，可是我又沒有一定要看電影，但是這種籠統的模式是固定存在的，我也訂了很多的雜誌，可能一個禮拜很快的把他看完，比如天下、商周、遠見，反正大概就是比較這種類別的雜誌，就是看了都會買，大量的看，然後有可能早上看個雜誌，下午就去看什麼，大概就是大量的想要吸收，然後不斷的去融入、感覺生活的節奏。」將創意想法暫放在腦海中、多看、逛街、旅行、看電影皆為產生創意點子的技術使用方式。

有些工業設計師在平常就會刻意的要求自己，採用不同的方法與角度來突顯出自我的創意：「我會訓練自己日常生活中去旋轉看待事物的面向，如果都是跟其他人從同一個面去看的話就難以創新。」有些工業設計師會透過不斷實驗與嘗試產生創意：「我怎麼去看一件設計的好壞？這很難解釋，有可能是直覺吧！來自於不斷的設計重試，針對一件產品做十次、二十次非常細微的調整，然後從這些產品中去選出自認為最好的，等到過了一段期間再回過頭來看哪一件最好。」有些工業設計師會先將創意想法記錄下來並先擱置，再回頭思索：「遇到問題的時候，然後會想一下怎麼解決，如果想不到就算了，先放著，看狀況有時候會去找資料，然後吸收資料、然後就產生解決方案。」、「我只要一想到點子，有時就算是在睡夢中也會爬起來，將放在床邊的繪本趕緊拿出來畫，等到隔天醒來再去

看的時候，卻發現平時清醒時想不出來的東西，居然都跑出來了，我想這是因為比較不受現實和外環境影響的原因。」(徐銘峯，2006)。由上述可知，採用自我訓練產生創意、不斷實驗嘗試、將想法紀錄再回頭思索等策略皆為技術使用。

有些微型創業者使用筆記本、影像紀錄創意想法：「小的創意，我不讓它們從我指尖溜走，用攝影把影像留住，是留住創意的方法，我也讓它們留在我的頭腦裡。養成把靈感記下來的習慣先在腦袋裡想，在筆記本上畫草稿，反覆畫幾次，覺得畫得比較順了，然後用電腦創作出來，等於是完稿，然後再拿去印刷廠。例如：提出這一季的情人節需要什麼類商品，讓大家回去想，再經過開會，整合大家的創作稿，再腦力激盪一次，然後再回去修改第二次，然後再進行打樣，打樣就是將你的東西試做，然後最後 OK 的話，就是交由設計去把它做出整套的最後的產品。」(陳又嘉，2006)。因此，創意產生的過程，需不斷地實驗，且技術使用過後，可能和借助他人等策略結合。

在科學領域中，陳昭儀(1991)於傑出發明家人格特質、創造歷程及生涯發展之研究中指出隨時紀錄創意的重要性：因為創意是不分時間、地點，隨時都可能產生的，所以多位發明者也都強調隨身攜帶筆記本的重要性，以便能隨時紀錄下突發變的靈感，其中發明家描述使用技術為：「一定隨時做紀錄，如果沒有紀錄的話那會變一種惡性循環，只會一直想這一個 idea，因此干擾情緒而無心去思考下一個想法，如果做了紀錄就可以放心，自然會去孕育下一個點子了。」此外，有些發明家強調反覆思考和實驗的重要性，此皆為技術使用的方法：「這些點子會在腦中不斷地循環，就好像錄影帶一樣會一直在腦海裡反覆思索，我會儘可能找出可以改進至理想階段的定點，而做周期性的反覆探討可能解決問題的技術方案。」、「在實驗的過程中需要不斷的改進，有不理想的地方就需重新修改、一再改良，實驗的次數可說是無限的，因為人類本來就是不斷在求取進步的。」

此外，彭旭明教授指出「閱讀相關文獻，自覺所得到的知識愈多，愈容易發現問題。」、林聖賢所長指出「平時我會同時做將兩、瓶頸，那個問題就先擱下來，三個研究題目，如果碰到等靈感出現時再來做，反正還有其他題目可以處理。所謂靈感是很辛苦的工作之後仍然還無法將難題解決，通常是在那麼它會自動放進大腦的某個角落，然後讓潛意識幫你解決問題。」能將構想擱置再回頭思索亦為技術使用之例子（陳昭儀，2000）。由上述可知，創造個體會採用技術使用策略，將一眼瞬間即逝的創意想法紀錄，產生創意的方法可跨領域結合或使用已存在的想法，經由不斷咀嚼消化，形成創意。

### 三、無意識過程信念

無意識過程信念意指創造個體在執行創造性工作時所產生的靈感產生之頓悟過程。研究者經由文獻閱覽，發現在不同領域之創意者，皆具使用無意識過程信念之傾向，可分別從音樂領域、文學創造領域、設計領域及科學領域中窺探之。

在音樂藝術領域中，德布西（Claude Debussy, 1682-1918）形容其創造過程：「海的聲音、水平線的曲折、鳥鳴、吹過樹葉中的風，這許許多多的印象都留在我們的心中，然後我們在豪無任何的請求下，這些記憶中的一個會突然浮現在我們腦中，使我們找到可用音樂語言來表現的東西。」、「我熱愛音樂，因為我愛它，所以我要使它擺脫任何傳統的束縛。它是一種自由的藝術，一種屬於戶外的藝術，自由的湧現，像風、雨、天空、海洋一樣不受約束，絕不可使它被纏繞封閉，而成為傳統學院派的藝術。」（莫恆中，1995）。在藝術領域中，舞台藝術設計工作者聶光炎認為舞台設計就是對問題的解決，對可能性的嘗試，他表示：「刺激是在你的心性、在你的靈魂、在你的生命裡，而在那個瞬間，那個 somebody 跑出來，這

不是你刻意讓它出來，它像個精靈一樣，就跑出來了，那可能就是靈感。」  
(陳昭儀，2006)。

在文學創造領域中，黃俊仁(2006)指出作家運思構象時不謹需要凝心觀照的虛空寧靜心態，還要具備輕鬆自如、恣性任情的逍遙心態，文藝「想像」力方能運生，倘若要用最簡單的語言去概括或描述想像的美感大概可用一「神與物遊」來涵括。陸機談及靈感：「若夫應成之會，通塞之際，來不可遇，去不可止。藏若景滅，行猶響起。方天機之駿利，夫何紛而不理。思風發於胸臆，言泉流於脣齒紛威蕤以馭選，唯毫素之所擬。文徽徽以溢目，音泠泠而盈耳。」對於靈感勃發的情形所做的描述，這當中表現了他對創作偶然性契機的強烈體認，靈感是倏然來去的，創作主體很難駕馭，陸機稱之為「天機」，並表示他很難對此解釋。劉勰繼承陸機的構思理論，明確提出了「神思」說。「神思」指的是「精神的活動」，也是指「神妙之思」，即藝術構思中「思如風發」、「宛若神助」的靈感現象。他認為「神思方運」可「思接千載」、「視通萬里」，很顯然這是一種想像的神奇力量，而這也正是創作的來源與要件，當藝術家進入審美構思時，想像一旦活躍，可能含有超越時空限制的意義，甚而通過想像，便可將這些無狀、無形、不定的事物予以規範化、形體化(黃俊仁，2006)。

蘇東坡在詩文中，屢見提及「想像」一詞，例如：「聞道石最奇，寤寐見怪狀。峽山富奇偉，得一知幾喪。苦恨不知名，歷歷但想像。」、「洪荒無傳記，想像在羲媧。此事今安有，遺蹤我獨嗟山翁勸留句，注為寫槎牙。」在〈後赤壁賦〉一文，乃是其中殊傑者，文思泉湧，聯想豐富，幽情妙理，隨文畢現。經由想像力的點化，該文充滿著「羽化登仙」的奇趣，如幻似真，使得文藝審美的張力，有往上推進到另一層次。蘇東坡說：「作詩火急追亡逋，清景一失後難摹。」其在遊孤山訪友歸來時，被路上景色吸引，湧現了優美的「清景」形象，觸動了極為強烈的創作慾望，一回家即振筆疾書。在文藝創作時，一旦詩興到來，揮筆疾書，即為創作靈感稍

縱即逝的特點（黃俊仁，2006）。

縱觀中國詩歌史，大多並不預先立意，而以偶發的觸動創造出藝術精品，如陶淵明的「採菊東籬下，悠然見南山。」佳句便是一例。由此可知，當作家的感興之會到來時，創作的慾望特別的強烈，想像力極為豐富，無數生動的形象紛至沓來，思緒泉湧，通暢無礙，許多曠世名作正是在這樣的狀態下形成的。靈感的暫時性特點，其原因即在於靈感思維是在潛意識狀態中進行的，它不受主觀意志的支配，突然受到外物觸動而引發，因此就出現了在「山窮水盡疑無路」之際靈感突發之現象（黃俊仁，2006）。

在設計領域中，設計者 Moore 曾言說：「有時我在沒有預想要解決什麼問題的情況下開始畫，一旦我心中想產生出什麼時，一些想法就變得有意義且具體化。」現代主義建築設計大師柯比意(Le Corbusier)指出他在作設計時常常強調直覺思維的創作方法，以下是他針對直覺思維的一段論述：「一項任務定了下來，我的習慣是把它存在腦子裡，幾個月一筆也不畫。人的大腦有其獨立性，就像一個匣子，儘可能往裡面大量存入與問題有關的資料訊息，任其在裡面游動、熬煮、發酵，然後有一天，喀嚓一下，內在的自然創造完成，你隨手抓了一支鉛筆，在紙上畫來畫去，想法出來了！」（陳家富，1998）。徐銘峯（2006）針對台灣傑出工業設計師之人格特質及創造歷程研究中，其中兩位工業設計師描述其創造過程為：「創意是在瞬間產生的，也就是需要大量的血液及養份以供應思考的運作。而腦細胞經過一夜的休息之後，儲存了很多養份，一甦醒時腦部運作的速度很快，因此就容易有創意的產生了。」、「雖然設計的限制很多，但在每個階段，我還是偏好用直覺來解決問題。」

在科學領域中，陳昭儀（2006）指出由愛因斯坦（Albert Einstein）述說其如何產生相對論及費曼（Richard Feynman）敘述其如何猜測決定理論假說，都看到他們是在冥然直觀中得到創造性的思維。在陳昭儀（2000）之傑出理化科學家之人格特質及創造歷程研究中，台灣大學化學系彭旭明

教授並不同意靈感為憑空想像而來，認為「靈感常是工作成果的累積，研究的題目自然會慢慢演化出有興趣的東西或新問題，它很少是自己憑空想像而來。」、中央研究院原子子科學研究所林聖賢所長描述其產生靈感經驗為「比較特別的經驗是每天早上晨泳的時候，常常會想很多事情，有時候突然間對某個問題，就豁然開朗想出來了，所以晨泳完了上班之後，馬上就可以把那些點子整理出來。」、中央研究院物理研究所鄭天佐所長則指出「睡不著覺時，胡思亂想是最好的創意時機，比較好的實驗構想，多數是在早起、特別清靜的時候，常常一個人思考很多事情。」由上述可知，靈感具備稍縱即逝之特點，然許多高創意個體，皆曾感受無意識過程靈感之經驗。

#### 四、 借助他人

借助他人意指創造個體在執行創造性工作時偏向獨立思考作業亦或團隊合作型態。研究者經由文獻閱覽，發現在不同領域之創意者，皆具使用借助他人之傾向，可分別從音樂領域、藝術領域、文學創造領域、設計領域、科學領域及科技創造領域中窺探之。

在音樂領域中，除了個人創造之外，許多創作需要透過與他人合作，激盪完整演出。在藝術領域中，常見於詩歌、音樂、舞蹈之結合，歌舞劇源自於此概念。狄亞格列夫（Diaghilev）是一位能引導舞蹈家、舞劇編導家、音樂家、舞台藝術家等，一同按照他本人確定目標進行工作的天才，由於他遂力邀音樂家們致力於新音樂的創作或改編具深度的管絃樂作品，而促進了佛金（Fokine）、史特拉汶斯基（Igor Stravinsky）及尼金斯基（Vaslav Nijinsky）等人之合作，例如：佛金與史特拉汶斯基合作的第一部作品，同時也是史特拉汶斯基的第一部舞劇作品「火鳥」(The Firebird) 是一部劃時代的作品；柴可夫斯基與史特拉汶斯基在創作舞蹈音樂時，常

需不斷地到排練現場觀看舞者練習的情形，揣摩動作精力的運用，與編舞者不斷地討論、溝通、甚至爭辯，唯有如此兩項藝術的思想才能交融，相互激盪出炫目的火花（李佩芝，1999）。

近代的編舞家與作曲家的互動更為頻繁，如亨德密特（Paul Hindemith）為瑪莎·萬蘭姆（Martha Graham）譜寫《哈洛伊德》（Herodiade）、美國新音樂家約翰·凱吉（John cage）利用「加料鋼琴」及偶然音樂等手法創造更前衛與實驗性的音樂，他的理念引起了編舞家摩斯·康寧漢（Merce Cunningham）的共鳴，舞蹈與音樂各自以最大的自由合作（彭筱茵，2007）。在當代音樂中，所謂的「演奏家」，並不只是我們所熟悉的古典樂器的演奏家而已，在 20 世紀中，音樂已經跟其他藝術，如戲劇、舞蹈等等緊密結合，電腦多媒體的介入，音樂戲劇的發展，使得「音樂的演出者」可能包括燈光師，電腦程式設計師，成音混音機器之操作人員、媒體播放的機師，甚至還有導演等等（李佩芝，1999）。

陳昭儀（2007）針對作曲家盧炎、演奏家朱宗慶、指揮家杜黑及作曲家馬水龍之研究指出四位音樂能廣納意見但有自我的格調，他們對於音樂以外的事物，包括：他人給予的評論、不同風格的音樂與不同領域的藝術結合等等的心態都是開放的，然而，並不會因此影響其對藝術獨到的眼光與見解。他們表示：「精緻很重要，但特色更重要，指揮也要有自己的特色，這和個人的人格特質很有關係」、「每一個藝術家、每一個科學家，包括我在內，每一個作品的創作的根抵就是要尋找他心中的桃花源。」

在藝術領域中，玻璃藝術品創造者楊慶林（2007）指出「我的作品不是我自己完成的，是許多人一起與我建立信任關係，共同成就它的存在，而我認為身體成為創作最重的部份是身體力行的生活經驗，不單只是自己與作品間所經歷的種種，而是透過解決創作問題時，與更多人建立起的美好關係。」謝廷理（2007）指出他在創作澎湖地區性圖畫書之前，先進行文獻分析，蒐集考古資料、傳說、學者期刊與論文中，有關澎湖史前地質、

生物活動和澎湖人文開拓史的線索，閱讀之後與撰寫故事的謝宜云共同討論，整理出具代表性的事件，藉由其中所獲得的啟發，進行圖畫書的圖文分工。由此上述可知，創造者能在借助他人之餘，仍然保持自己的風格。

陳昭儀（2006）在傑出表演藝術家創作歷程之探析中，古碧玲描述資深舞台劇場設計師聶光炎於闡釋舞台設計時之構思過程：「在設計《波西米亞人》時，描述空間的部分只有幾行字，聶光炎會先研究這個時代的音樂，聽很多遍的音樂，研究音樂的特性，研究這齣戲，翻來覆去諦聽，再進一步和指揮、導演商量。」台北越界舞團團長及雲門舞集藝術總監羅曼菲指出舞台的表演是眾人力量的結合，每個環節皆是相扣的。在正式呈現表演之前，尚需顧及運用創材的可能性及行政的配合「譬如我有和香港編舞家黎海寧合作的一個作品叫《天國出走》，他編上半場，我編下半場。我也會和其他藝術家共同合作，譬如音樂家、舞台裝置、服裝，每次都會這樣分工。」

羅曼菲繼而說明舞蹈就是必須跟別人一起合作，無法悶頭自己一個人創作的，她說：「舞蹈不像獨奏家、畫家，可以獨力完成，必須要靠團體合作，需要在團體互動良好；所謂融合不是跟大家都一樣，而是說能夠跟大家都搭配得很好。」此外，新古典舞團藝術總監劉鳳學表示來自不同團體的工作人員之間的團隊合作就像作戰似的，一點都鬆懈不了，她如是說：「舞台設計、服裝、樂團、指揮、作曲等都是從四面八方而來的工作人員，就像作戰似的、要立刻都把它呈現出來，因此，事前的策劃非常非常的重要，你一點都鬆懈不了的。」

在文學創造領域中，陳昭儀、黃心怡（2005）在文學家創造歷程之研究中指出一件作品的完成透過作者筆下的淬鍊與洗滌，往往花費的功夫是漫長而孤獨的。其中葉石濤的形容如下：「創作時兩、三個人，都幫不了，寫作要自己搞，一個人奮鬥，想也自己、寫也自己，發表到什麼都是自己安排，沒有辦法，集體創作從來沒有好作品。」葉石濤的這段話似乎為所



有孤獨為創作奮戰的人下了最好的註解，文學的創作不像樂團的合奏演出，亦不像舞台劇上演員們彼此的交流與對話，一部鉅作的產生往往是作者一個人在思路上慢慢的琢磨與體會，進而呈現在眾人面前，成敗由自己承擔。

在設計領域中，徐銘峯（2006）在台灣傑出工業設計師人格特質及創造歷程之研究中發現工業設計人員與開發團隊間的協調合作是不能避免的過程，因此，尋找與自己契合的團隊是非常重要的，他所訪談的設計師表示：「在外面學那麼多是為夢想鋪路打底，我在這公司學很多，這是在為夢想鎖路也把我的人脈鋪起來，我已經是設計師了，我有多了解設計的東西了不起就是設計師而已，成就一個夢想，很多時候不是要靠跟我一樣的人，而是要靠跟我不一樣的人一起打拼。」、「我希望與我合作的廠商是勇於突破現狀，也要敢冒險，因為這和我的調性才合，他如果要作 redesign，我會推薦他到其他的公司去。」、「我在作設計的時候，就希望能變成是一個可以帶團隊的 leader，所以進到一個企業我的企圖心非常強烈，而且是有步驟的在作規劃。」、「設計的專業要能跟團隊融合，這是我認為一個工業設計師要成功的特質，但不是服從，而是跟這個團體要有一個很好的節奏。」、「設計有時候是要集體思考、集體創意的，不能只靠我一個人的力量，所以產品開發的流程中，常會有腦力激盪或集體共評的機制，這就是我非常強調團隊的重要。」

陳又嘉（2006）針對微型創業者之設計理念、人格特質、創造歷程與創業研究中指出有些受訪者則會考慮消費者的喜好，或是參考親朋好友的意見，或是先做個小民調，將自己的作品做一些調整。他描述其中一位訪問者產生創意的過程為：「我在做任何事情前會先徵求朋友的意見，覺得做的感覺，我會先說出我的想法，看他們覺得我這樣的想法對或不對，我們會做市場測試；互相問、然後問來工作室的人、拿去問學弟妹、問一些年輕的人，問一問，大概就知道了，因為我們還含配件，每一個東西都有

它不同的配件，所以到最後階段幾乎都是在選配件，你要哪一個型式的配件，選最多人喜歡的那樣子才會是那一個。」

在科學領域中，陳昭儀（1991）於傑出發明家人格特質、創造歷程及生涯發展之研究中，表示溝通與發表是發明家與他人對於該項產品意見互動的過程，如能虛心接受他人的批評以做為改良缺點的參考建議，這就是發明品能否真正成功的決定因素，其中一位發明家表示：「我認為接受別人的批評也是給自己靈感的來源，所以我會由使用者的意見中了解不理想的地方予以改良。」此外，陳昭儀（2000）於傑出理化科學家之人格特質及創造歷程研究中指出五位傑出科學家不約而同地指出需「勇於討論、增長創意」是一重要來源，而這樣的討論通常會有兩類情況，第一種是參加研討會、聽演講，由討論的問題中激發自己的靈感；另一類情形則是平時與自己的研究群、同事或學生之間的討論。例如：李遠哲院長指出：「基本上我的研究構想，可以說很多是來自於探索別人做的工作，或者是在我自己的實驗研究中發現到預期結果與實際看到的不一樣，即表示有些事情是不對的，從這些探討的過程裡面找出靈感。」鄭天佐所長則指出：「開會、討論也很重要，往往好的點子會出現在研討會討論的時候，或是他人在演講的時候，自己在想問題，這個也算是產生創意的時機。」

在科技創造力領域中，葉玉珠、吳靜吉（2002）針對 30 位創意科技人員與 285 位科技產業人員之研究發現他們能創造機會和滿足需求、鼓勵創意表現、重視溝通合作、重視異質交流、合作融洽及主管具專業知能、尊重新意等。反觀目前台灣教育部主辦之「全國高中職智慧鐵人創意競賽」，參賽對象為全國高中與高職在學學生，參賽團隊的創造性產品，便是主題任務的作品，競賽題目包含國文、英文、史地、自然科學、藝術、常識等範圍，比賽重點除了專業知識外，更著重實作、創意與體能。因此，藉由主題作品的呈現，可以展現團隊的創造力（陳英杰，2005）。此亦為借助他人之例子。由上述可知，許多創意工作需要團隊合作方能執行，故

個體於執行創造性工作時，需使用借助他人的策略，然有些創造個體則強調，應於消化他人觀點後，仍不失屬於自己的風格。

## 五、 迷信思考

迷信思考意指創造個體在執行創造性工作時所產生的非理性想法，並認為生活事件或逆境為事先預設或未來預兆之心理現象。研究者經由文獻閱覽，發現在不同領域之創意者，較少使用迷信思考，且應用迷信思考者，多為藝術領域工作者居多。

德布西是印象樂派最重要的作曲家，他於作曲時指出「我最切望的，就是一種自由的音樂，而這種自由，音樂恐怕要比其它任何藝術包含更多。總之，音樂並非自然的描寫，只是很可能受到自然與創造力之間的神祕照應所左右。」(莫恆中，1995)。此外，謝廷理(2007)之澎湖地區性圖畫書創作歷程的回溯與反思指出其創造歷程：「我投射自己的影子在地面上，因為我還有一盞未燃起的燈，澎湖是我聽音樂、思考及生活之所在，她所帶給我的這份靜謐是創作的力量和來源，這些屬於我的過去，都記載著澎湖的年代。」由上述可知，有些創造個體偏好相信個人創造來自於神祕的力量，而這些力量能轉化成不可思議的創作泉源。

## 六、 環境控制與行為自我調節

環境控制與行為自我調節意指創造個體可能選擇環境執行創造性工作，例如：特定的地方、特地的時間；個體也可能在執行創造性工作的過程中，使用增進創造力的自我調節方式，例如：喝咖啡、喝酒或聽音樂。研究者經由文獻閱覽，發現在不同領域之創意者，皆具使用環境控制與行為自我調節之傾向，可分別從音樂領域、藝術領域、設計領域及科學領域

中窺探之。

在藝術領域中，楊慶林（2007）描述其於玻璃創作中，自我與環境互動對於自身創造之影響：「構思一件作品，並試著將它完成，需要取決於這個身體與所處的人、事、物、環境的覺知，最後將先驗後感化為結果顯現出來；先有虛實想法，再去實踐想法，最後去滿實這個想法。」、「作品空間透過身體的肌肉、感官、想法、行為表現等對所接觸的環境產生種種交互作用，就好比蜘蛛結網一樣，每個節點的構成，不單是的單向的行進，而是縱橫交錯的共構，是複數狀態的存在，不單只是行而下的生理行為，更是形而上心靈的冥想。」、「我在想透過累積可以觀察時間，那重複燒成也是一種累積的過程，在我的作品裡，時間或許看似靜止不動的，卻受其外在環境不停再改變，不斷調整進行，產生某種符號象徵，而這個符號便代表我自己：沉重而不明；玻璃承載了我對創作的熱忱，在自我認同的部份，時常被外在人、事、物所牽絆而有所調整，我們與環境的感知，需透過身體與其互動不斷重新建構新的覺知。」

在設計領域中，徐銘峯（2006）台灣傑出工業設計師人格特質及創造歷程之研究中，工業設計師描述其環境控制與行為自我調節：「我很會規劃自己的生涯、規劃我的時間，但這並不代表就毫無彈性，而是給自己一個大方向。例如：我知道我對一個公司的貢獻程度到哪裡，一個公司能給我學習機會到哪裡，未來我想要達到的目標是什麼，在我腦海中都有離型。」

在科學領域中，陳昭儀（1991）於傑出發明家人格特質、創造歷程及生涯發展之研究中指出幾乎所有的受訪者都認為創意的產生沒有特定的時機而是隨時隨地都可能產生創意，其中發明家描述其使用感官觀察所產生的創造歷程：「我是時時刻刻都會產生創意的，不會有固定的時間、地點限制我的想法；當看到、聽到實物或書報中的物品都可刺激我的想法，利用這個原理應用到另一個物品中，也就是舉一反三的想法。」、「任何時

間、地點都可能產生創意，但不是硬逼出來的，是自然顯現的，只要看到不滿意的東西就會想到要去克服，這是自然的反射動作。」、「我是時時刻刻都會產生創意的，不會有固定的時間、地點限制我的想法，當看到、聽到實物或書報中的物品都可刺激我的想法，利用這個原理應用到另一個物品中，也就是舉一反三的想法。」、「任何時間、地點都可能產生創意，但不是硬逼出來的，是自然顯現的，只要看到不滿意的東西就會想到要去克服，這是自然的反射動作。」、「我在從事發明時思緒都很集中，甚至在坐著和別人談話時我還是在想我的東西，整個腦子都集中在想要發明的東西上了，看報紙也在想、吃飯也在想、睡覺也在想，沒有辦法做好別的事情了。」

在環境與地點方面，最多人提到的地點是在車上時最易產生創意，因為「這是在『被囚』的狀態下，動腦思考產生創意是很好的消遣方式。」另外也有人提到在飛機上、床上、馬桶上等，在馬桶上的時候是最容易思考的，因為那時腦中好像有了空檔時期，當時的思考力是最強的。」最重要的是在思考當時的環境要很清靜、舒適，其中一項重要條件為需要在獨處、沒有人干擾的情況下最容易產生創意（陳昭儀，1991）。由上述可知，環境與自我調節行為密不可分，有些創造者偏好孤立的創作空間，然有些個體則不受環境所影響，時時刻刻皆能活在屬於「自己的世界」。

## 七、 感官使用

感官使用意指創造個體在執行創造性工作時所可能運用感官進行創造，包含視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺。研究者經由文獻閱覽，發現在不同領域之創意者，皆具使用感官使用之傾向，可分別從音樂領域、藝術領域、設計領域及科學領域中窺探之。

Suskind Patrickn 所著之《香水》以十八世紀巴黎為歷史背景，為描述

關於一個生來沒有任何體味，卻對「味道」非常迷戀的變態嗅覺天才—葛奴乙（Grenouille）的故事，他能製造出全世界最獨一無二的傑出香水，這是最完美的香水，以少女的絕妙體香為基底，含苞待放的芬芳為主幹，他將這瓶香水，把她們的美永永遠遠地收藏（徐四金，2006）。這個故事，極端寫實了創造風格中的感官使用。

在音樂領域中，黃婉真（1995）和潘家琳（1999）以設計和藝術的角度探討音樂造型，指出「造形」是以視覺或觸覺去感受並且重現「形」的存在，它經由人為意識與自然法則，透過感官經驗，即視覺或觸覺，將外界所能夠認同的視覺形態，轉成平面或立體的具象實體，因此，造形乃是屬於一種有意識、有計劃，並包含「外在」及「內在」的表達之活動；外在及內在的完全融合，是人類創作的最高境界，人為造形，則是源由於人類感性的創造與理性的探討，是一種包括了過程與行為，有意義、心物合一的啟發性心智活動。

鄭啓宏（1994）中國傳統藝術空間理論在自我音樂創作應用之研究指出藝術創作提供了聽覺上的經驗，並藉此提昇人們對美的感受力及鑑賞力。就本質而言，藝術創作則提供創作者一個反應當代思潮及表達個人思想的一個途徑，其中提到了藝術創作中所使用的「共感覺」和感官使用息息相關：林書堯教授指出所謂共感覺，乃任一感覺系統受到刺激之後，除了會立即引起該系統的直接反應之外，尚會引起直屬系統（第一次感覺）以外，一連串的其他感覺系統（第二次感覺）的共鳴現象。換句話說，外物整體實在，色、香、味原本就同時共存著，而五官並沒有做分離性的感受活動，所以說共感覺就是在這種狀況下產生的事實，只走在五官直覺活動上，有直接感受和分量動態等的區別，即主導性的感覺和伴隨性的感觸。伴隨性者為共鳴，此地特別稱做共感覺；若伴隨而來的是視覺中的色彩感覺，則稱它為色彩的共感覺（chrooaesthesia），以色彩為主導性的其他共感覺，受色彩刺激伴隨來，如聽覺的共感覺、觸覺的共感覺、味覺的共感覺、

嗅覺的共感覺等等。」(鄭啓宏, 1994)。

在藝術領域中, 楊慶林(2007)指出在玻璃創作過程中要釐清具體而真實存在的物件所要表達的意涵, 讓他者產生類似意識時, 必須透過閱讀, 可能是視覺、聽覺、觸覺的各種感官的互動, 反思再建構的程序來達到一種和諧狀態。在設計領域中, 在徐銘峯(2006)台灣傑出工業設計師人格特質及創造歷程之研究中, 工業設計師描述其產生創意的過程:「要從不同的面向來觀察才能創新、與眾不同, 我不只轉動我的眼球, 更將產品放在不同的環境中, 然後移動我的身體, 去感受生活事物的存在, 就像路邊的行道樹一樣, 一年四季都有不同的色彩與型態, 從幼苗到大樹間也都有所變異, 這種以不同角度觀察的能力, 就是我的特出之處。」、「感性的這一端, 是我最 enjoy 的部分, 理性的部分是我在宏基的時候就不斷的拆解機器、去模具場去看、試模, 這個理性的部分就是要讓我感性很自由具備的條件。」、「除了看好、吃好、穿好、住好之外, 我拒絕所有不美的東西, 因為平時工作壓力就很大, 只要能找到機會, 我一定會好好的善待自己, 除此之外, 我對於外在的物質有很敏感的視覺體驗。」由此可知, 發明家於創造過程善用感官使用。

陳又嘉(2006)針對微型創業者之設計理念、人格特質、創造歷程與創業研究中, 其中一位設計師描述其使用視覺觀察所產生的創造歷程:「有一回我在看到動物星球頻道看到現在有日本實驗室在仿造蝴蝶那種有光澤又可隨環境變色的翅膀, 我就突然靈機一動, 想說是不是可以作出一種表達使用者心情的塗料, 只要把它塗佈在產品的外觀, 就會隨著喜怒哀樂而有所變化; 接著我又想到如果有那種可以顯示穿著者血壓的衣服, 平常是一般衣服的顏色, 但如果穿著者血壓一有變化, 那麼衣服的顏色就會變成高警示度的色系, 告知他人有危險。」

在科學領域中, 陳昭儀(1991)於傑出發明家人格特質、創造歷程及生涯發展之研究中指出創意在一段醞釀期之後, 可能在接觸到某種事物,

包聽覺、觸覺、嗅覺等感官的接收，突然湧現出解決問題的轉捩點，其中發明家描述其使用感官觀察所產生的創造歷程：「在關渡火車站附近的一座山上，我看到有一班火車從淡水往北投的方向行駛，就在這時候我領悟了一個原理，我要做的拉鍊領帶就和火車一樣，打好的領帶結就是火車，而拉鍊即是鐵路軌將二者結合起來就是一條拉鍊領帶。」、「我有了改善瓦斯防爆器的動機之後，一直不斷的思考如何找出突破點的方法，有一次在聽到洗衣機『嗶』的一聲之定時開關時啟發了我的靈感：洗衣機有定時開關的裝置，洗好衣服後會自動停止，不但便利而且省時安全，我就聯想到如果瓦斯也能有類似的定時自動切斷器，在使用前旋轉開關定好時間，用畢後因時間已受控制而能自動關閉，那就可防止意外的發生了。」由上述可知，創造個體產生創意過程，會交錯合併使用視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺等五感，以協助其產生創意。

綜上所述，創造個體可能結合並交錯使用非最終產品定位、技術使用、無意識過程信念、借助他人、迷信行為、環境控制與行為自我調節及感官使用等產生創意之策略。當創造個體由無意識過程信念中產生靈感及創意想法時，便促使個體採用技術使用策略，經由將創意想法紀錄、應用已存在構想、結合領域知識等方法產生創意後，能將創意想法與他人討論，並於討論中不迷失原有的自我。此外，於進行創造過程，創造個體可能偏好孤獨環境及每天保留特定時間進行創造，然創造個體也可能不受時空限制，隨時皆能與創意想法共處，創造個體多半使用五感體驗世界，進而產生許多創意想法。研究者發現在藝術領域中，有較多個體採用迷信行為以產生創意想法，在科學領域則較少；就整體而言，較少有創造個體於創造過程中使用迷信思考，且大部分的創造個體皆能享受過程，進而產生創造性產品。



## 第二節 情緒創造力

### 壹、 情緒創造力之意涵

情緒創造力是指能夠經驗與表達整合原創性、適切性及確實性情緒之能力、經驗及創造新穎有效情緒的能力；情緒創造力為一種與普遍概念背道而馳及生產出一種新穎情緒性行動的能力，例如：具有高情緒創造力的個體可同時在負向情緒中發現靈感，從書寫這些經驗的過程獲得安慰，並於創造過程中獲得興奮感。此外，情緒創造力和大量情緒經驗、需要情緒表達之任務中所包含的創造力達顯著相關，例如：創傷事件、生活困難事件和失望及實際創造一幅具表現派畫風的畫作（Averill, 1999a）。

Gutbezahl與Averill（1996）定義情緒創造力為個體感覺及真實表達自己情緒的能力，如同以獨特的方式同時符合人際、內省間狀況之需求。情緒創造力需透過擴散性思考過程、適切地生產及具原創性之反應，其中包含情緒領域中的操作及轉換經驗，並藉此延伸至問題解決能力（Averill, 1999a）。Briggs指出情緒創造力具文化差異，例如：侵犯行為及其相關情緒可能不存在於某一文化裡（引自Averill, 2002）。Averill（2002）指出情緒創造力具個別差異，此亦包含了文化影響因素所造成的個別差異，以跨文化觀點觀之，意指能在不同文化間發現情緒差異，且文化變異假定了情緒創造力的個體層次。

因此，創造性情緒反應因應層次及種類而有所不同：在最低的層次，情緒創造力包含有效應用已經存在的情緒，例如：包含文化因素；在較複雜的層次，包含修正標準情緒以符合個體及團體之需求；在最高層次，包含全新情緒形式的發展，此奠基於信念、規則的改變因而建立了情緒（Fuchs, Kumar, & Porter, 2007）。此外，情緒創造力和情緒智力之關係具密切性

(Averill, 1999a)。Averill (1999b) 指出情緒創造力和認知創造力之間具有相互影響關係，且創造力發生在認知和情緒的交界處，這顯示出兩種可能性：第一，創造歷程可能隨情緒變動而變化；第二，情緒本身即為創造歷程的產物。情緒創造力與情緒智力之間的關係如同認知創造力與認知智力之間的關係，認知為一項獲得知識的過程，然而情緒為一項在事件中精進、表現，進而找出個人意義的過程。情緒創造力假設基本相同的過程調和了認知與情緒，例如：記憶、推理、覺察、判斷，但這些過程可能因不同的時空產生不同的結合程度，進而發展出不同的成果 (Fuchs et al., 2007)。

綜觀以上對於情緒創造力之定義可知，情緒創造力是指個體於歷經事件時，能夠把握原創性、適切性及確實性三項特性，並以創造新穎有效的方式詮釋、表達情緒或行動。然而，情緒創造力具文化差異，且於相同文化中亦具個別差異，差異具有三個層次：最低、較複雜及最高層次。因此，不同個體可能創造出不同情緒創造力的層次，透過運用情緒創造力，使個體於面臨事件時，鑿開無窮異次元想像空間。

## 貳、 情緒創造力之發展與理論

### 一、 情緒創造力之發展

情緒與創造力在過去的發展上，其概念常被扭曲，許多人將這兩個辭彙放置在相對位置，無論是在評估詞彙抑或潛在心理過程中，皆遭受扭曲誤解。反觀學校教育，教育者試圖於科學與藝術領域鼓勵創造力，同時也給予這些成就最大的獎勵。教育希望個體越有創意越好，相反地，當個體具有情緒危機時 (emotion risk) 時，個體則被定義為不成熟、粗野地、笨拙地抑或使用更糟的詞彙形容之。甚至生活語言也鄙視著情緒，許多非情

緒字彙擁有正面的言外之意，然而真實的情緒性字彙則擁有負面的言外之意，只有大約少數一至兩個詞彙擁有正面之意涵（Averill, 2002）。

舉凡創造力與情緒之比較便可知，創造力通常獲得正面的評價，只有具價值性的事件或活動被評估為具有創造力（Averill, 2002），例如：獲得金馬獎、金鐘獎及科學競賽優勝等，當許多創新想法被正面評價為創造力時，則此原創想法則被判了死刑，而原創者可能遭受迫害，伽利略的故事即為最典型之例子；相反地，情緒則通常獲得負面的評價，情緒被評定為負面的或抽象的事物，而通常在練習中獲得增強。例如：當個體於面臨生氣、罪惡、害怕或忌妒等情緒反應不合常理時，最好的情況，能被視為人類反應情緒的先驅，然而，情緒通常被解釋為不正常（Averill, 2002）。

將情緒與創造力兩個概念結合，始於社會建構論直線延伸情緒概念之觀點，該觀點以創新角度重新詮釋情緒與創造力，其中心概念認為情緒為建構而成，而非僅是遵循社會期待或規範（Averill, 1999a）。社會建構之意義其基本觀點為：社會組成之所有物質皆被賦予特定的意義與功能，人們了解其自身的經驗是透過社會建構的語言及其他符號，社會生活由不斷的互動過程形成，非由固定不變的結構所造成，因此，便處於不斷的變動狀態。情緒創造力承襲其概念，認為情緒具多元變化性，換言之，情緒亦可被個體建構，故就某方面來說，情緒創造力的概念是早期情緒智力（emotional intelligence）理論下之自然產物（Averill, 2002）。情緒與創造力表達方式不但為每日事件所評估，並且反應了科學理論，可分下列兩方面觀看之：心理學及神經生理學，茲分述如下：

#### （一） 心理學方面

在心理學創造力方面，Freud 認為創造力是心理防衛機制的昇華，作家和藝術家的創作是將自己潛意識的慾望以大眾能夠接受的方式來表

達，Jung 認為創造力是人類的重要經驗與潛意識交互作用而形成的（引自 Starko, 1995）。Maslow 認為創造力是具有自我實現人格傾向的具體表現，為了滿足自我實現的需求因此展開創新的行為。Rogers 認為創造是一種自我實現，發現自我潛能的人格傾向（引自毛連塹等譯，2000）。Guilford（1950）也認為轉換能力（transformation）是與創造力有關的能力，分別為敏覺力（sensitivity）、流暢力（fluency）、變通力（flexibility）、獨創力（originality）及精進力（elaboration）。創造力亦被視為一種表現或能力特質，主要表現在獨創性、價值性和社會上可接受的點子、產品或藝術作品，持這種看法的學者認為，個體的創造力水平是可被評估的，即可經由創造思考作業和心理計量來評估個體的表現（Fink, Benedek, Grabner, Staudt & Neubauer, 2007）。

創造力研究可分成神秘取向的創造力研究、實用取向的創造力研究、心理動力取向的創造力研究、心理計量取向的創造力研究、認知取向的創造力研究、社會人格取向的創造力研究及匯合取向的創造力研究（Sternberg et al., 1996）。認知取向創造力研究中所強調的高層次思考歷程時常和情緒研究所強調的非認知性概念相對照，創造力的認知取向非常多元，有些能夠銜接基本認知歷程，例如：注意力、知覺、記憶及訊息處理歷程等議題與創造性問題解決之間的關係，有些則在聯繫智力、問題解決、語言及其他個別差異特徵之間的關連。在創造力議題上，同時具有認知的普同性（universals）與個別差異性，因此，認知和許多創造行為有密切關係（邱皓政等譯，2008）。

在心理學情緒方面，建構主義的觀點強調個體對情境主動建構、轉譯或評估的重要性，也就是引發情緒的刺激和情緒反應之間，尚須經過個體的認知評估歷程而定，因此，可以解釋為何相同的事件，對不同的人未必會產生相同的情緒反應（Plutchick, 1994）。張春興（1996）指出情緒是個體受到某種刺激，所產生的一種身心激動狀態。情緒狀態之發生，雖為

個體所能體驗，但對其所引起的生理變化和行為反應，卻不易為個體所控制，故對個體的生活極具影響力。

蔡秀玲與楊智馨（1999）綜合各家學者的看法認為情緒層面中包含了心理反應，意即個體主觀的心理感受，如愉快、不安、緊張、害怕及認知反應，意即個體對引發情緒的事件或刺激情境所做的解釋和判斷。張珮甄（2003）認為情緒包含正向和負向，就當下的情緒狀態（emotion states）而言，情緒強度的差異，此時，正向和負向情緒之間是相互影響的，呈現一種拉鋸戰，也就是，覺得非常快樂的時候，悲傷的感覺就會相對地減少；若以長期的情緒特質（emotional traits）來看，則主要在於頻率的差別，正向和負向情緒之間可能是相互獨立的，亦即一個人可能常常感到快樂，或是常常感到悲傷。

## （二）神經科學方面

在神經生理學創造力方面，近年來對於創造力令人振奮的研究，是有關原創力、新穎性與頓悟的大腦和生理機制的發現，許多技術在過去二十年間被開發出，包含磁振造影（Magnetic Resonance Imaging, MRI）與正子斷層掃描（Positron Emission Topography, PET），造就了更好的大腦研究，尤其是創造力議題（邱皓政等譯，2008）。「世界經濟合作與發展組織」（The Organization for Economic Co-operation and Development, OECD）在1999年開始推動跨國性的「學習科學與大腦研究」（Learning Science and Brain Research）。此外，哈佛大學教授 Kurt Fischer 成立了「國際心智、大腦與教育學會」進行神經科學整合工作。過去傳統的創造力研究，對於思考的歷程及頓悟的產生，僅能就其表現做推論，並無法提供明確與客觀的證據，隨著認知神經科學研究工具的發展，例如：EEG、fMRI、PET 及 MEG 等，創造思考歷程的任何資訊，包含無意識過程皆可被記錄，因此，

認知神經科學的迅速發展為創造力研究開啟了另一扇窗（洪蘭、曾志朗，2005；葉玉珠，2006）。

目前有關創造力於大腦運作說法具爭議性，包含右腦運作及全腦運作。在右腦運作方面，Friedman 與 Forster（2005）之研究支持右腦活化為動機線索引發創意產生之中介；然而在全腦運作方面，有學者指出裂腦病患相關研究支持「創造力在右腦」說法為錯誤之論點，並認為此為科學家過於簡化之觀點。在大腦裡，創造力沒有一個專責的區域或腦半球，創造力的複雜性可以明顯的由神經結構學層面上看出。進一步探討之，創造力研究中，大腦的其他部分也牽涉到創造力，例如：邊緣系統及大腦顳葉，但前額葉皮質職司更高層次的認知功能，包含注意力、知覺、記憶、喚起、情緒甚或意識本身（邱皓政等譯，2008）。

在神經生理學情緒方面，蔡秀玲等（1999）綜合各家學者的看法認為情緒層面中包含了生理反應：如心跳加快、呼吸急促等生理反應。此外，人類腦部的前額葉皮質，可接受來自葉緣系統的情緒意念之訊息，做出協調、意義分析和理解判斷之情緒性反應，同時與葉緣系統內散居各處的重要情緒中樞聯手合作，做好情緒緩衝和情緒管理員的角色，幼年時期的諸多情緒與學習經驗雖以粗糙而非語文的形式儲存在杏仁核，但卻印象深刻而極易在日後的成長過程中因類似情緒刺激而被再度引發（江漢光，1997）。

情緒的神經基礎（neural basis of emotion）包含中樞大腦系統及周邊自主神經系統，前者會涉及情緒的認知及社會化歷程，後者主要涉及情緒反應相關的內分泌及循環生理系統功能。目前研究結果發現，杏仁核對大腦皮質之影響遠大於皮質對杏仁核之影響，使得情緒的激發可以控制思想，雖然思想容易透過杏仁核之激發來觸發情緒，但使用意志力的方式關掉情緒並不是很有效；避免感情用事、情緒失控的解決之道，也許並不在於用大腦皮質的認知方式去掌控情緒中心的杏仁核，而是用理性與感性和諧融

合的方式，化解認知與情緒的衝突（洪蘭譯，2001）。

在神經生理學情緒與創造力結合方面，許多研究發現情緒與創造力有密切關係（Isen, 2002）。神經結構學在探討創造力時，會特別檢視情緒腦（emotional brain），情緒腦可能對於創造工作的激發、產生興趣、提供策略和驅動非常重要，它能賦予意念想法與訊息一定的價值，並區分何者對於自己是重要的（邱皓政等譯，2008）。Vartanian 與 Goel（2004）指出情緒腦透過前額區底部來承接偏好喜愛和認知需求的交互作用。此外，許多學者提出正向情緒能增加腦內多巴胺的活動，當情緒被激起時，在幻想或情緒狀態中的情感主題可引發寬廣的聯想網路，促進個體於創造力中的擴散性思考，正向或負向的情緒狀態亦會伴隨著創造力工作，例如：自由聯想（Lubart & Getz, 1997）。目前情緒創造力常與情感失認症議題共同探討，Taylor（1994）研究指出情感失認症個體受想像力耗竭的生活之苦，他們難以表達正向情緒且礙於區辨負向影響的能力。Hoppe 與 Kyle 指出情感失認症（alexithymia）會阻礙創意思考，亦可能使創造激情消失，並阻礙頓悟時刻的滿足，進而逐漸扼殺能驅動更多創意的內在興趣（引自 Taylor, 1994）。

綜上所述，情緒與創造力在過去的發展中其概念雖常被扭曲，許多人將這兩個概念放置在相對位置，創造力為正面的，情緒為負面的。然而，於科學理論研究中，在心理學上及神經生理學上，皆有許多研究指出其之間具關聯性。情緒創造力理論承襲社會建構概念，賦予創新角度詮釋情緒與創造力，目前國內有關情緒創造力之研究缺乏，故此議題具研究之價值性。

## 二、 情緒創造力之理論

情緒創造力源自於內隱情緒理論相關之情緒症狀、基模、狀態與反應

目前分析所使用之理論模式，如圖 2。雖然個體之情緒取決於演化歷史，但生物體質於行為中的限制是不可否認的，信念及規範，社會類似基因，對於組織「情緒症狀」非常重要，尤其是在情緒的經驗及表達上。情緒症狀，意指一般較明確的情緒用語，例如：生氣、悲傷及愛。情緒症狀並不是一種內在精神現象，而是正式科學理論中所發現的理論構念之通俗用語。此外，情緒症狀的意義取決於一個母體信念文化中有關於情緒本質的獨特信念，即為內隱理論。在民俗理論概念與科學理論之間有很重要的差異。科學概念是價值鬆綁的 (value free)，然而，關於情緒的民俗概念卻是價值沈重滿載的 (laden)。情緒概念代表的不只是關於情緒本質信念，也包含了個體在情緒表達時，「應該」如何反應，因此，信念構成了某種情緒規範 (Averill, 1999a, 1999b, 2002)。

在某種程度上，情緒症狀是被規範所建構的。以下是對於一個美國凱歐瓦族 (Kiowa) 印第安女性在哥哥葬禮上的描述：「她瘋狂的哭泣、撕扯她的頭髮、抓破她的臉頰，甚至嘗試要跳進哥哥的墓穴。」然而，過世的哥哥於生前其實和該位女性並非十分親密，離開墳墓後，她立即活愉悅地聊著其他話題。在現代社會中，即使真的失去了摯愛的親人，該位女性的情緒表達可能會被詮釋成一種過度反應，根據 LaBarre 學者之描述：「我突然瞭解了！那位婦女已經有一段時間沒有見到哥哥，而且她們之間也沒有失去什麼特別的感情，她只是表現出凱歐瓦族印第安女性，一種合乎禮儀的方式。」因此，在凱歐瓦地區哭泣的使用方式是很不一樣的。由此觀之，社會規範建構了情緒症狀 (Averill, 1999a, 1999b, 2002)。

進一步探究之，是否美國凱歐瓦族 (Kiowa) 印第安女性只是扮演一個「極度悲傷親人」(grief-stricken sister) 的角色？若是無法解釋該位女性的表現是假的，便沒有理由懷疑她的悲傷是不誠實的。例如：悲傷是一個社會為了建構「喪親」(bereavement) 所創造出來的角色，故個體可能扮演或多或少的涉入 (Averill & Nunley, 1993)。這並非否認生物學 (biology)



之重要性，意即失去一位摯愛親人之悲傷傾向是身為「群居動物」(social species)的本能天性。然而，生物學只是予以「提醒」(prompts)；它並為人類寫下既定的「劇本」(script)。以下茲就情緒模式中的「情緒基模」與「情緒症狀」、「情緒狀態」及「情緒反應」探討之 (Averill, 1999a, 1999b, 2002)。

#### (一) 「情緒基模」(emotional schemas)與「情緒症狀」(emotional syndromes)

當個體於情緒反應（意即進入一個情緒角色）之前，相關信念和規則必須內化以形成「情緒基模」(emotional schemas)。因為在「氣質」(temperament)、「社會化」(socialization)及「社會地位」(position in society)上的個別差異，個體會內化與變更信念及規則，進而組成「情緒症狀」(emotional syndromes)，故在相同文化之內，個體與他人並不會用完全相同的方式體驗悲傷或其他情緒 (Averill, 1999a, 1999b, 2002)。

#### (二) 「情緒狀態」(emotional state)

「情緒狀態」(emotional state)是一種當情緒症狀被個體所了解時，所產生和反應情緒症狀的暫時性傾向。在人格理論中，傾向的概念通常用於指出「持久的特質」(enduring traits)，例如：外向性 (extraversion)。傾向具暫時性和可逆性，故以「狀態」(states)描述會比「特質」(traits)更好。情緒狀態是指個體被外在情境，例如：環境事件 (environmental events) 或內在情境，例如：生理喚醒 (physiological arousal) 所活化且具相關情緒基模之「開關開啟」(switched on) (Averill, 1999a, 1999b, 2002)。

在簡單、時常喚起 (oft-recurring) 之情境，情緒基模可能會存在於個體的心靈（或大腦）中完成。當情境為特別且具複雜性的事件時，情緒基模是在事件發展時所建構而成之「連線」(on-line)。在建構一個「連線基

模」(schema on-line)時，個人依賴儲存在記憶中的大量經驗資料庫，和關於情緒適當作法之「一般指導方針」(general guidelines)，意即信念和規則。依據情況和個體目標儲存資訊之「子集」(subset)，可能會被一項已知事件所評估處理。因此，甚至於同一個體內，並無兩起悲傷事件或任何其他情緒，會以完全相同的方式體驗情緒 (Averill, 1999a, 1999b, 2002)。

### (三) 「情緒反應」(emotional responses)

「情緒反應」(emotional responses)是指當處於一個情緒狀態時，個體所採取之行為。情緒反應包含「工具行動」(instrumental acts)、「生理改變」(physiological changes)、「表達反應」(expressive reactions)及「認知評價」(cognitive appraisals)。工具行動包含碰撞、跑步等；生理改變包含心跳增加；表達反應包含微笑、皺眉等；認知評價意指個體對事件所做出之舉動，例如：當事件是危險時，個體所產生之恐懼，則為反應—情緒症候的一部份，而並非只是一個「前置條件」(antecedent condition)(Solomon, 1993)。此種類似心情、感覺、情緒的主觀經驗如同其他的主觀經驗，皆能夠被視為反應個體所做出之舉動，例如：知覺反應、情緒感覺等 (Averill, 1999a, 1999b, 2002)。

### (四) 情緒為創造性產品 (emotions as creative products) 與其藝術性

#### 1. 情緒為創造性產品

情緒創造力與情緒模式的不同在於：情緒創造力具有一個彈性或雙向運作之關係，存在於情緒症候或基模、狀態和反應之間，如圖 2 右側之曲線箭頭。情緒創造力能夠於信念和規則初始時即有所改變，進而組成情緒症狀，換句話說，它能從底部的行為開始改變。信念和規則的改變，為針對一項情緒反應之「合理化」(rationalization)或「事後假設合法化」(post

hoc legitimation)，作為更進一步行動的基礎。不管改變如何引起，不論為「由上到下」(the top down) 或「由下到上」(the bottom up)，創造力最後必須被它的產品所評斷。由此觀之，情緒創造力能在組成情緒症狀時，其規則及信念就會有所變化 (Averill, 2002)。

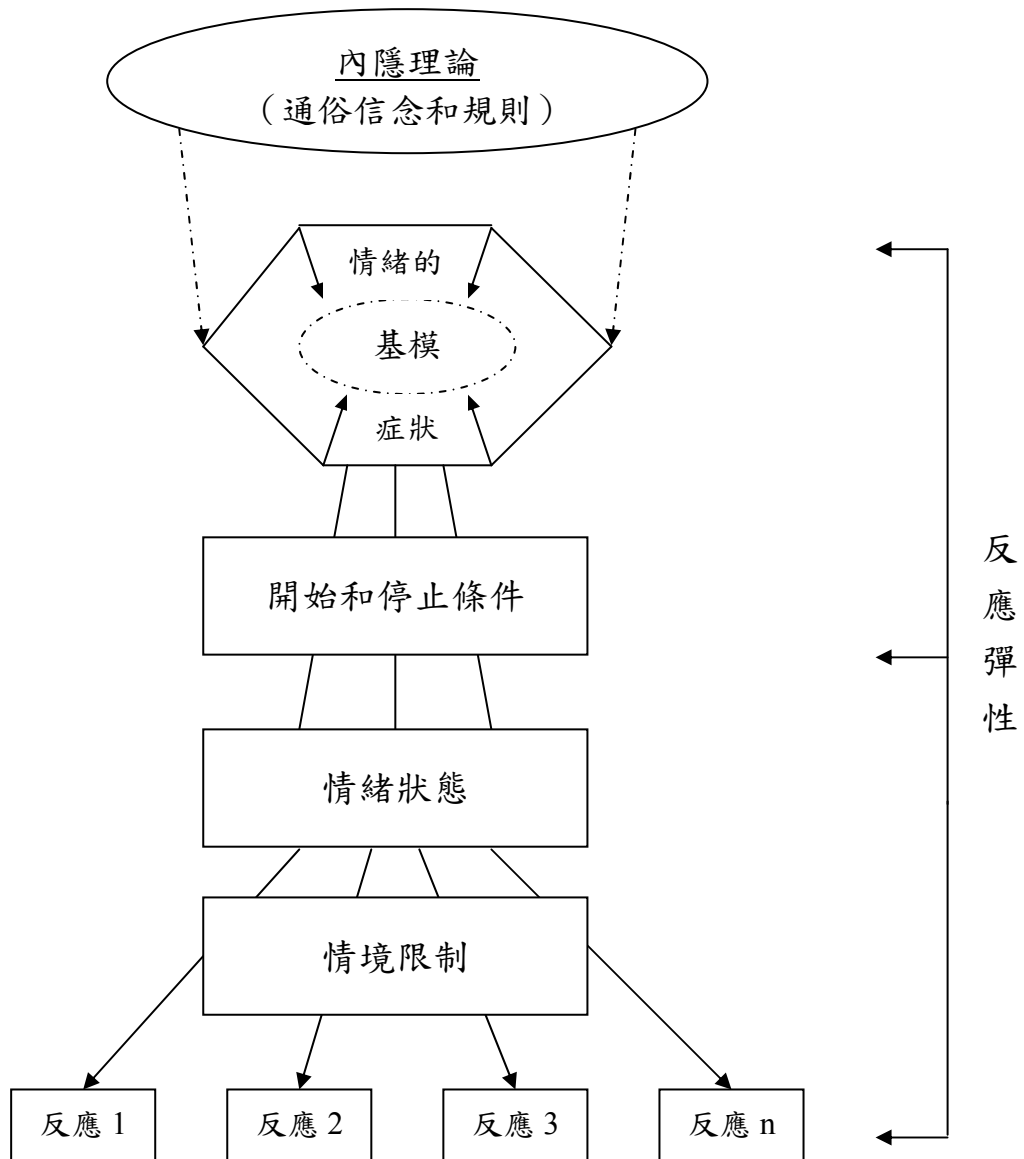


圖 2 內隱情緒理論相關之情緒症狀、基模、狀態與反應

註：引自 “Emotions and creativity, east and west”, by J. R. Averill, K. K. Chon, and D. W. Hahn, 2001, *Asian Journal of Social Psychology*, 4, p.167.

## 2. 情緒創造力與其藝術性

若以創造性產品觀點詮釋情緒創造力，究竟一種情緒能夠在哪些方面作為一個創造產品？因此，情緒創造力便和藝術之間密不可分。在藝術領域中，有一條簡短的繞道（detour）可幫助我們回答這個問題。「超現實主義者」（surrealists）相信任何「隨手拾來的材料」（found object）若能被適當的挑選和陳列，則皆可成為一項藝術作品，此材料本身在製作過程中，需要經歷些許改變甚或不需改變，例如：美籍法裔藝術家杜象（Marcel Duchamp）所創造的「瓷器尿壺」（porcelain urinal），即為一個著名的範例（Averill, 2002）。

當然，許多藝術家（包括 Duchamp）並不滿足於使用一項物品原本的形式，不論物品的本質或是現成型態，藝術家希望能將一片木材或小塊金屬塑造成一個具體型態，例如：一項紀念面具或一座雕像。此外，藝術家可能會打破傳統常規，並發展一個嶄新的表達形式，嶄新形式可能會在文化脈絡的第一瞬間感到怪異，甚或感到「不合常理」（unnatural），例如：達達主義和抽象畫派（Averill, 2002）。

在藝術領域中，「現成藝術」（ready-made art）、「具象派藝術」（representational art）及「革命藝術」（revolutionary art）三者之間的分割並非必然和創造力的三個層次相符合。「現成藝術」是具有高創造力，反而一個具象派繪畫或是雕刻品（sculpture），雖然擁有足夠的技術，但也可能是缺乏想像力的。然而，一個完全嶄新或非傳統式之表達，乃在於其被判斷具創造性及與眾不同，若將這三者概念遷移至情緒創造力，這三部份的區別亦可應用於情緒以作為創造產品：（一）情緒創造力和「現成藝術」相符合，可能涉及一個「事先存在情緒」（preexisting emotion）或「情緒組合」（combinations of emotions）的具體有效應用；（二）情緒創造力可能涉及一個標準情緒的「修正（造形）」（modification）（sculpting）以改進符

合個體或團體之需求；(三) 情緒創造力可能藉由組成情緒症狀的信念和規則之基礎改變，而涉及新形式表達之發展 (Averill, 2002)。

在文學創造領域中，詩詞和情緒有密切的關係，詩詞為豐富強烈的情感，幫助個體鎮定進而回歸於平靜，無論平靜與否，皆為故事的一部分。一旦個體表達了情緒，個體可能仍不知道什麼是情緒，但是表達的這個動作，已使個體開始探索自己的情緒，故個體會開始找出什麼是情緒。然而，詩詞並非唯一表達新穎情緒的方法，個體可能有效表達情緒，但是字彙確實具有特殊的力量以決定現實，如同個體的情緒想法，有時字彙通常不足以表達個體深刻及具有創意的情緒經驗，這便容易使情緒貼上神秘的標籤 (Averill, 2002)，是故，情緒常以藝術表達方式呈現。

此外，研究者認為在音樂領域中，美國先鋒派音樂作曲家約翰·凱奇 (John Cage, 1912~1992) 的偶然音樂 (chance music) 及無聲音樂 (silence piece) 理念亦可遷移至情緒創造力，其創造概念對於西方現代音樂之影響甚鉅。John Cage 的第一首偶然音樂作品為 1951 年之〈變化的音樂〉，根據中國的〈易經〉寫成，他依據六十四個卦，制定出六十四個音樂圖式，包含音高、時值和音色，採用擲三個硬幣之方式，以其正反面找出相對應的六線型及在音樂上之答案，以組成全曲，此作曲方式帶來了演奏方式的改變，過去的演奏家只需精確完美地詮釋作曲家「寫在紙上的東西」。然而，改變之後的演奏家必須參與創作，擔負起作曲家的一部分工作，段落可多可少，次序可變換，造就可動曲式 (mobile form) 產生，記譜法的變化產生了圖表式樂譜以及文字式樂譜 (于潤洋, 2002)。

相隔一年後，John Cage 在 1952 年創造出最著名、最極端之音樂作品〈4'33"〉，這是一首無聲作品，意義已不限於採用偶然手法，演奏家上台並不彈奏，只是在三個樂章，分別為〈1'40"〉、〈2'23"〉及〈0'30"〉開始做出關上和打開琴蓋的動作，作曲家放棄對創作一切的控制，只剩下規定作品時間的長度，作曲家認為在四分三十三秒中可能發生的一切音響就是

這首作品的「內容」。相隔十年後的〈0'00''〉延續此方向，推翻了時間限制，體現了「生活即音樂，音樂即生活」，進而打破生活與音樂之界線，音樂，甚至可以「無聲」(于潤洋，2002)。由此觀之，延續 John Cage「我們所做的每件事情都是音樂」、作曲家應更加了解所生活的世界，並更加適應周圍的人與事等觀點可知，其創造理念推翻傳統架構，以全新觀點進行音樂創作，如同情緒創造力之最高層次，由最根基之情緒症狀信念與規則之改變，創造情緒。

綜上所述，情緒創造力源自於情緒模式，分別可由「情緒基模」與「情緒症狀」、「情緒狀態」及「情緒反應」等面向探討；情緒創造力從「情緒基模」與「情緒症狀」即開始改變，進而影響「情緒狀態」和「情緒反應」。就整個模式而言，情緒創造力將情緒視為創造性產品，故又與藝術具相關性，提出情緒創造力理論之學者 Averill 以「現成藝術」(ready-made art)、「具象派藝術」(representational art) 及「革命藝術」比擬情緒創造力概念，而研究者則認為 John Cage 偶然音樂及無聲音樂之理念，亦可遷移至情緒創造力之最高層次。

### 參、 情緒創造力之測量指標

Averill 與 Knowles (1991) 發展了情緒創造力量表 (ECI) 以測量情緒創造力的個別差異，且其為一個測量每日行為的自陳報告。情緒創造力量表為一個包含三十題的自我報告問卷 (Ivcevic et al., 2007)。Averill (2002) 之情緒創造力研究指出問卷中的題目包含七題情緒準備度，其他題目牽涉情緒創造力三個指標：十四題情緒新穎性、五題情緒有效性及四題確實性，根據因素分析結果，將情緒創造力量表分成三個面向：情緒準備度、新穎性及有效性與確實性。

因此，相似於定義認知創造力指標，因應個體情緒上之創造性反應，

Averill及其同事定義且發展出三個評估情緒創造力的指標：(一)準備度：指參與、理解並從自己與他人情緒獲得學習的能力；(二)新穎性：指普遍情緒的變化及因事物對於個體的特殊性，所產生之創新情緒及經驗、表達不同情緒的能力；(三)有效性與確實性：指有效、真實表達情緒的能力，有效性意指對於狀況的適切性或是對於個體、團體有益的結果；確實性意指誠實表達個體經驗及價值 (Averill, 1999a)。

新穎的情緒性反應為一在日常生活中脫離個體典型行為，有別於傳統方式之情緒反應，例如：對於親密朋友，以不同表現方式增進友誼、「我思考並試圖理解情緒性反應」(Fuchs et al., 2007)。Averill (2002) 指出新穎性指標暗示著某件前無古人，後無來者的情緒，新穎性為一個相對的概念，其假定了一個比較的標準，此標準可能依據個體過去行為表現或是參照團體行為比較所得之。此外，依據參照團體所得之指標較普遍使用於評估創造力，然就某個程度而言，與個體過去行為比較所得之新穎性情緒成長，是無可取代的。

有效的情緒性反應為對自我或他人有益之情緒反應，例如：對於情緒創傷採取正確的情緒調節方法、個體能整合不同情緒，而這些情緒可能是他人從未經歷過的。然而，對於較大團體有益的行動可能對於自我有所損害，例如：英雄性行為；或是一開始對於個體有立即性傷害，但實質上在最後可能是有利的，例如：戰爭。情緒的有效性容易受其結果而影響創造力，是故創造力可能依據許多先見之明或後起之見而產生，例如：同時身為天文學家、數學家、物理學家及哲學家的伽利略 (Galileo)，一開始為自己新穎的想法感到困擾，隨後卻因該想法而創造出卓越貢獻 (Fuchs et al., 2007)。Averill (2002) 指出評估情緒創造力的指標包含有效性，包含美學性質的藝術、實用性質的科技及內省性質的領導能力。有效性為一相對概念，會隨著脈絡而改變，因此，它對於短期觀點而言具有有效性，對於長期觀點卻是無效的；對於個體具有有效性，對於團體可能是無效的。

確實的情緒性反應為與個體價值一致、誠實地自我表達，並且非由模仿或他人的期待而表露自我的情緒反應，例如：假裝同情即為一項不真實的情緒反應、個體經驗及表達情緒的方式能增進與他人的關係(Fuchs et al., 2007)。Averill (2002) 指出評估情緒創造力的指標包含確實性，意指真實表達個人信念與價值，而非來自於他人的期待。由於確實性指標對於啟發創造力及熱情具重要性，故此指標特別受藝術工作者Arnheim所重視。由此觀之，實用性情緒對於個體創造力甚具其影響力。

Averill (1999a) 之情緒創造力研究發現此評估標準很容易定義，但卻不容易測量，因為每項標準牽涉個體特質及不同的狀況。Averill (2002) 指出若是指標不能真實反應個體的信念與價值，即便情緒具足夠之新穎性及有效性，仍不能算是真正的情緒創造力，然情緒創造力分數能提供個體理解自我情緒準備度、情緒經驗的新穎性、經驗情緒的有效性之基本參照。

綜觀以上對於情緒創造力之評估指標可知，當面臨日常生活中情緒性事件，情緒創造力可從情緒準備度、新穎性、有效性與確實性三方面觀之：情緒準備度，指理解自己與他人情緒，進而獲得學習的能力；情緒新穎性，意指個體能創造出非典型的情緒；情緒有效性與確實性，有效性意指個體能篩選出對於個體或團體有益處的情緒面向，確實性意指個體能真實表達情緒，而不受他人影響。因此，評估情緒創造力可透過情緒創造力量表 (ECI) 評估之，由此可更深入理解個體情緒創造力。

#### 肆、 情緒創造力個體之特質

情緒創造力特質常與情感失認症並提，其特質容易混淆，故研究者分別列出情緒創造力個體特質、情感失認症個體特質及情緒創造力個體特質與情感失認症個體特質之比較，茲分述如下：



## 一、情緒創造力個體特質

情緒創造力與人格特質具高相關 (Averill,1999a)。情緒創造力能有效描述認知能力模式及情緒經驗中原創性與適切性的人格特質，Mumford與Gustafson指出情緒創造力與普遍創造力相似，可由相關認知能力模式及人格取向窺探之，情緒創造力有時被稱為「創造力併發症」(引自Fuchs et al., 2007)。

Averill (2002) 指出情緒創造力和行為變化及人格變項有關，包含同儕評估的情緒創造力、以繪畫、文字表達情緒能力及五大人格特質。五大人格特質包含：(一) 外向，例如：多話的、武斷的；(二) 宜人性，例如：友善的、快樂的；(三) 責任感，例如：有效率的、有組織的；(四) 神經質，例如：恐懼的、緊張的；(五) 開放性，例如：有想像力的、內省的。更深入探討情緒創造力與人格特質，可歸納出下列幾點：(一) 情緒創造力中的新穎成分與人格特質中的經驗開放性態度具中度到高度相關；(二) 外向與自我覺察、有效性具相關性；(三) 情緒創造力強調於社會環境中開放表達情緒；(四) 神經質 (Neuroticism) 與新穎性呈正相關，但與有效性呈負相關 (Averill,1999a)。

Ivcevic等 (2007) 之研究中指出情緒創造力預測了人格特質中對經驗開放性之創造性行為，情緒創造力與創造性行為能透過指標的使用，進而理解實際生活創造產品之情緒表達，此指標需要藝術領域的實質藝術內容及藝術表達的創造風格共同建構而成，故藝術性工作可從情緒表達獲得原創性的情緒性經驗。Averill (1999a) 對於情緒創造力個體特質做了一系列之研究，發現高情緒創造力個體於撰寫故事時，通常以較具假設性狀況的情緒性衝突結尾作結束；當受試者被要求畫出不同情緒時，他們通常能畫出較複雜的圖案並有效的利用顏色及空間。

綜觀以上對於情緒創造力之個體特質可知，情緒創造力個體於原創性情緒經驗脈絡下，情緒創造力中所隱含的新穎性、自我覺察及有效性，反應了個體人格特質中的開放性、外向及神經等向度。另情緒創造力影響了個體創造性行為、創造產品，尤以藝術領域為最，例如：撰寫故事、繪畫。是故，情緒創造力能增進表達事件的原創性情緒經驗，進而影響個體特質及其藝術創造表達風格。

## 二、情感失認症個體特質

常與情緒創造力並提之概念為情感失認症 (Alexithymia)，情感失認症為Sifneos於1973年所提出的名詞，是指個體具有困難使用言語表達象徵性事物、缺乏敘說情緒的能力、擁有缺乏想像力的生活及保有單調無生氣的白日夢，他們很難描述及指出身體上的痛苦，並試圖藉著專注於外在關心及身體症狀以表達精神憂鬱感，而非以情緒表達的方式敘述感覺。因此，具有情感失認症個體顯示過於順從的人際關係，較少體會正向情緒，並受難以區辨負面情緒而影響，他們缺乏與世界有動力、有創意地參與互動 (TenHouten, 2006)。

目前情緒創造力與情感失認症之相關研究漸進發展，情感失認症個體較難經驗或表達最基本的情緒，他們難以尋求他人的協助與安慰 (Averill, 2002)。情感失認症個體具生澀的社會技巧及缺乏同理心，干擾著他們發展親密的新關係或是維持一段已存在的關係，如此導致他們減少社會支持，更嚴重將影響個體生理病態，進而尋求醫療治療 (Krystal, 1996)。目前盛行測量情感失認症的自陳量表為多倫多情感失認症量表 (TAS-20) 及 Bermond-Vorst情感失認症問卷 (BVAQ)。多倫多情感失認症量表包含三個向度：困難定義感覺，例如：生理知覺；困難描述感覺，例如：與他人溝通；外在導向思考，例如：將焦點放在狀況細節而非詮釋個人的思想與感

覺 (Taylor, 1994)。

Hoppe與Kyle發現情感失認症個體顯現出與裂腦人病患相似的腦內半球分解症狀，缺乏整合左右對稱皮質功能與逐漸減少的創造力能力有關，因為創造力牽涉詮釋象徵訊息、想像幻想及表達情緒的能力。Taylor與Bagby (2000) 歸納情感失認症個體特色：(一) 難以定義感覺及區分感覺和情緒喚起之生理知覺；(二) 難以對他人描述自己的情緒；(三) 受制於想像過程及缺乏幻想力；(四) 為一受刺激束縛、外部導向的認知風格。

綜觀以上對於情感失認症之個體特質可知，情感失認症個體難以描述情緒上、思想上及行為上之困擾，他們很難傳達想法及與他人溝通，並難以區辨情緒與身體知覺，情感失認症個體特質可以「情緒無言 (no words for emotion)」(Rick & Vanheule, 2007) 描述其精隨，於人際關係上，情感失認症個體顯得退卻、防禦。評估情感失認症可從困難定義感覺、困難描述感覺及外在導向思考三方面評估之，透過多倫多情感失認症量表，使個體更理解情感失認症之深入概念。因此，情感失認症個體擁有人際問題、使用慣性模式思考、較少擁有夢想，換言之，情感失認症個體過著「幻想貧脊」的生活。

### 三、情緒創造力個體特質與情感失認症個體特質之比較

Averill (2002) 指出情緒創造力個體和情感失認症個體皆具有困難定義及描述自己的情緒經驗，然而，兩者困難度之詮釋並不相同，前者起源於耗竭的內在生活，後者則是受限於情緒經驗的複雜度與原創性。分析結果可從情緒創造力量表 (ECI) 其中一項題目以管窺天：「我可能要成為一為詩人或小說家，才能描述有時候我所經歷到的獨特情緒。」當描述缺乏情緒性內容的事件時，情感失認症個體能夠流暢、甚至充滿詩意，故如此狀況使得難以區辨情感失認症個體和情緒創造力個體。每一個體於情緒領

域中所表現的創造力程度皆不相同，有些人思考並試圖理解自己的情緒，且對於他者的情緒領域較具敏感性，然情緒創造力個體與較冷淡、非必要則不行動的情感失認症個體相對照，較具情緒上的準備度 (Averill, 2002)。

由情緒創造力、情感失認症之個體特質比較可知，情緒創造力個體與情感失認症個體之特質乍看之下，容易產生混淆，但兩者具有差異存在。若每一個體的情緒是一口井，面臨原創情緒事件時，情緒創造力個體與情感失認症個體可能同時面臨「留白停滯」狀態，然情緒創造力個體正以創新角度「創造」情緒，等待結果為破土而出的白色巨龍；而情感失認症個體則受限於枯竭心靈——「蛹」遠。

綜上所述，情緒創造力與情感失認症為一體兩面之構念。情緒創造力個體與情感失認症個體具有相異特質，當面臨情緒事件時，由內可影響其思緒路徑與脈絡，經由內在混沌過程反芻，甚而影響其外在行為，例如：情緒創造力個體實際產出的創造性產品、情感失認症個體遠離人群，過著「城市古墓」的生活。

## 伍、 情緒創造力之應用

情緒創造力深刻影響個體於每日創造行為之創造風格及自覺創造能力，每一個體皆具備即將被創造的可能，因此，如何正確、有效發揮情緒創造力成為一項重要課題。

### 一、 教育心理諮商

隨著文明社會腳步發展，諸如亞斯伯格症、過動症及同理心道德感障礙之社交—情緒發展障礙層出不窮，反觀教育現場亦可印證之，是故應用

情緒創造力與創造力為一實質解決策略。在 1992 和 1996 年分別有學者指出，許多精神療法或心理療法成為一種情緒創造力的練習方式，有些技術在不同環境中也可用以促進創造力，並能和精神療法或心理療法有效地結合，Averill 與 Nunley 指出許多精神療法即為情緒創造力原理之應用（引自 Averill, 2002）。此論點提供了增進創造力之技術，大致可分為四類：（一）準備度：獲得知識並專精於一個領域；（二）動機：建立渴望以創新已知知識，並願意接受冒險；（三）想像力：學習使用想像方式獲取新方法；（四）自我監控：引導並評估自己對於有效性的努力。情緒創造力則以更新穎的方式看待情緒及失調（Averill, 2002）。大多數的療法仍把情緒看作原始的反應，可以被管理、控制，但卻無法從本質上作改變，是故，信念可能成為自我實現的預言。在教育中具有發展障礙的孩子，若受到嚴重的影響，需要使用和一般兒童非常不同的教學方法，許多人相信只有教育可以讓這些個體在生活品質上有實質改變，教育無法治療這些障礙，但一定可以改善（游婷雅譯，2007）。因此，研究者認為透過情緒創造力與教育者雙管齊下協助個體，能改善其障礙，並增進生活品質。

## 二、藝術創造領域

將五感鬆綁，環繞四周，便可發現藝術無所不在，換言之，情緒賦予創造動力，然後，藝術即生活，生活即藝術。由於從事藝術創造工作者之創造歷程，常需要應用情緒創造於創造性工作上，例如：作曲、演戲等，故觀看目前藝術領域中之創造個體，並不難發現情緒創造力常被使用於藝術領域。表演藝術工作者樊光耀談其創作上的「慾」和「念」之思考持續衝動：「慾」如同生理需求、一種衝動，不解決就不痛快；念是一種想法、一種思考，超乎於靈感的來源；創作則是正在進行、持續不斷之歷程。樊

光耀表示，創作是孤獨不自由的，創作必須耐得住寂寞。創作不等於創意，創意是點子、是一時的發現；而創作則是呈現、是持續地發生。他認為現在很多人以為要有靈感才能創作，但靈感是可遇不可求的，不能守株待兔，因為「等待不是乾耗，但要永遠期待那道光的降臨。」(秘書處訊，2008)。談到拍紀錄片，周美玲認為，「一定要有感染力，還有哲學思想、自己的觀點。」(秘書處訊，2008)。究竟創作靈感的來源為何？李國修認為「一旦開啟了想像力，創意便會無窮無盡。」(陳文心，2008)。在音樂藝術領域，張藝認為「整個旋律就像一條河，近看才會發現一滴滴的水。」將配樂比喻為河，融合不同的音樂元素，藉此激盪出動人的水花(趙荻瑗，2008)。進而觀之，情緒創造力扮演著甚具影響個體創造力之角色，透過此歷程，將激起更多創舉之創造性產品，亙古火花。

### 三、卓越生活智慧

情緒創造力並不侷限於現世，其影響力跨越時空，引領世人以卓越眼光跳脫框架。Averill (2002) 指出情緒創造力以創造力觀點看待許多挑戰與生命課題可能隨之而來的情緒，例如：退休、逐漸失去的健康、失去伴侶等，另外，隨著醫學科技發達的時代來臨，情緒創造力觀點幫助個體以創新方式看待諸如「如果你身邊的人必須和你一起生活一百五十年到兩百年，你如何做情緒適應？」、「過了一百年之後，你仍能對於另一半保持忠誠嗎？」、「在尚未被目前工作耗竭熱情之前，你預計多久開始追尋新的挑戰？」等假設性創造問題，因此，情緒創造力觀點幫助個體達成情緒調節，以獲得生命意義之幸福感。

綜上所述，情緒創造力的應用層面可從教育心理諮商、藝術創造領域與卓越生活觀點三面向觀之。於教育心理諮商層面，可協助諸如亞斯伯格症、過動症及同理心道德感障礙之社交—情緒發展障礙個體，以創新情緒

方式減緩障礙；於藝術創造領域層面，情緒創造能量，賦予藝術個體「不得不使命」，驅力使藝術人以不同創造風格，產出各種形式之創造性產品；於卓越生活智慧上，天馬行空的如果、假設，透過情緒創造力成為可能。研究者相信，帶著非凡眼光看世界，人生，將會是彩色的。

### 第三節 希望感

#### 壹、希望感之意涵

Snyder、Rand 與 Sigmon (2002) 認為希望感是為了達到所欲目標時，所建立之內在認知評估機制系統，在追求目標的同時，它會評估內外條件，尋找各種可行之方法，及追求目標時所須具備之意志力。因此，希望感是一種認知模式，包含個體達成預期目標之途徑及完成目標之動機兩大要素，為一種正向動機狀態，由目標導向的動力及計畫以達成目標之路徑交互而成的一種成就感。彭月茵 (2007) 則指出希望信念是一個正向的動機狀態，其來自路徑思考與動力思考的相互作用之結果。換言之，在達成目標的歷程裡，路徑思考可以增加動力思考；相反地，動力思考也可以增加路徑思考，因為在希望信念中，他們是相互互惠的一種動力機制歷程。

Hagen、Myers 與 Mackintosh (2005) 指出希望感可增強個體於逆境時的反應。Menninger (1959) 指出希望感力量為一治癒病患的力量泉源，於此考量上，希望感被定義為一目標獲得之正向期待。此外，Snyder (2002) 認為希望感可以用一個簡單的公式表達，意即希望感 (hope) 為個體達成目標的決心 (agency) 與達成目標的計畫與策略 (pathways) 兩者之總和。Fritz Heider 之研究結論指出人們不斷提及到達目標的途徑及使用這些途徑的動機，因而將希望感定義成：個體能夠到達可欲目標之認知，透露出人們對於希望感看法包含兩種目標導向之看法：途徑 (pathways) 與動力 (agency) (引自 Snyder, et al., 2002)。希望信念包含了認知的組型，是一種認知的動機系統，而動機是一種渴望目標能達成的期望，其認知歷程立基於「路徑 (pathways) 與動力 (agency)」的相互作用之上。路徑是指個體可以找出許多不同的方法來達成目標；而動力是指個體有動機及願意使用這些方法來達成目標 (彭月茵, 2007)。換句話說，希望感係指個體為



了達成自身渴望所要達成之目標時，所產生對於是否能夠達成該目標時之意志思維認知（agency thought）及察覺本身是否擁有夠達到目標的方法與途徑的一種認知思維（pathways thought），兩種思維所交互作用而成的心理認知的機制（陳怡蓁，2006）。

希望感理論與其他正向心理學理論具同質性，例如Seilgman之樂觀理論、Scheier 與Carver之樂觀理論、Bandura之自我效能理論、Hewitt 之自尊議題及問題解決議題（Snyder, et al., 2002）。希望感理論和Seligman之樂觀理論皆強調事件之結果歸因會影響到個體對於後續事情之處理態度和看法；和Scheier與Carver之樂觀理論皆強調類似意志力思維之看法會對事件結果造成影響；和Bandura 之自我效能理論皆是一種認知評估歷程，Bandura所指之結果預期與方法思維類似，效能預期與意志力思維類似；和Hewitt 之自尊理論皆強調個體對自我價值之評估，認為其價值評估影響著目標追求；和問題解決模式皆強調個體在面對一具體目標時，可以尋找出更多方法以達成目標（Snyder, 2002）。

Snyder於2000精鍊了希望理論，他認為希望理論應包含三個部分：目標、動力及途徑（Snyder, Lehman, Kluck, & Monsson, 2006），而意識目標為此理論之基石（Valle et al., 2006）。國內學者唐淑華（2005）則根據Snyder之理論，將希望感解釋為一包含「目標」（goals）、「方法」（waypower）與「意願」（willpower）三部分互動的心理歷程。茲將希望理論的核心概念分述如下：

## 一、 目標

人類的行動皆為目標導向（Snyder, et al., 2002）。Cheavens、Feldman、Woodward與Snyder（2006）指出若是在任何時間詢問每個個案之思維時，他們的答案可能包含目標成份。所謂的目標即是我們內心想要獲得或是達

成的事情，它可以是一個非常抽象或是模糊的概念。目標為一心靈連續性行動之指標，它提供了認知成分以支持希望感理論，目標可為短期目標或長期目標，但其必須有充分的價值以彰顯有意識之思想，除此之外，目標必須為可達成的，但亦須包含某種程度的不確定性（Snyder, et al., 2002）。Taylor、Feldman、Saunders與Ilardi（2000）認為一個目標能分割成許多次要目標，次目標比主目標小，要達成之困難度較低，故劃分許多次目標能使個體之動機提升，因此，方法及意志力亦因應著次目標而產生。

Kahle（2005）認為目標應伴隨多個面向：短期或長期、趨近或避免、具體或抽象、社會允許或不允許。例如：一個研究生可以設定兩年拿到碩士學位的目標（短期目標），也可以致力當一位教授（長期目標）；想要維持體格，可以靠運動達成（趨近目標），或是避免吃油炸食物（避免目標）；期待成為稱職的父親角色者，可以每天花半小時說故事給孩子聽（具體目標），或是常常鼓勵、讚美孩子（抽象目標）；女性可以當總統（社會允許目標），但依憲法規定未滿三十五歲不得參選（社會不允許目標）。因此，個體於訂定目標時，由以上幾個面向所組成（陳怡君，2007）。於此觀點下，Snyder、Feldman、Taylor、Schroeder與Adams（2000）指出四種希望感目標：（一）即將達到目標：往所欲結果邁進；（二）預先發制負面結果目標：斷念或延宕不希望的發生事件；（三）維持目標：維持現狀；（四）增強目標：提升已具備之正面結果。

在希望感理論當中，就目標這個部份來說，個體需設定一個具體之目標，目標提供了認知成分（黃致達，2008）。Snyder、Cheavens與Michael（1999）提出希望感理論假定人們典型以目標觀點思考，亦即希望信念是一種目標導向的認知動機歷程。相同的目標對不同的個體而言，有不同的價值。目標可依其性質有不同的分類，如長期或短期目標、簡單或困難目標等，無論是哪種性質的目標，其都需有充分的價值，才會佔據個體的意識而選擇該目標。一般而言，擁有高希望信念的個體，傾向選擇清楚明確

且具挑戰性的目標（彭月茵，2007）。Averill、Catlin 與 Chon（1990）指出目標屬於中等程度可達成時，希望感較易興盛產生。

## 二、途徑思考或方法

Snyder 等（2002）將希望感成分之一稱為途徑思考（pathway thinking），國內學者唐淑華（2005）則根據 Snyder 之理論，將希望感成分之一稱為「方法」（waypower），兩者之概念相同。為了達成目標，人們必須視自己有能力產生可行之路徑以達目標，途徑思考表示對於產生到達渴望目標切實可行路徑之覺察能力，其例子包含產生至少一個亦或更多的解決途徑以達渴望目標（Snyder, et al., 2002）。途徑代表個體覺知生產可行路徑以達目標之能力（Valle, et al., 2006）。

Snyder 等（2002）指出途徑思考是指個體自己對於渴望目標能產生一個以上的有效路徑之能力知覺。通常個體在心裡面會有一個首要的路徑來達成渴望的目標，亦即個體在嘗試其他路徑之前，會優先選擇使用該首要路徑，典型的途徑思考可由內在訊息證實，產生類似「我一定能找到完成的方式！」之想法。此外，Snyder、Lapointe、Crowson 與 Early（1998）指出途徑思考由內在語言所描述，例如：我一定能找出解決的方法。方法是一種心理層面的計畫和路徑圖，透過這種心理能力，個體可以找到一個或者多個有效的方法去達成目標，換句話說，方法是指個體在面對某個渴望達成目標或事件時，能達成目標的方法、策略或是途徑（陳怡蒹，2007；黃致達，2008）。

Snyder 等（2002）指出對於人類的思考而言，過去、現在、未來之時間概念及我們如何持續經歷過程，需要進一步理解與應用，例如：個體對於未來的觀點會影響個體現在的思考，因此，若過去影響著未來，個體會帶著相互暫存的觀點，如同個體持續思考事件如何從 A 到 B。換言之，途

徑可經由過去的經驗而選擇，當個體追求目標進度至達成目標時，途徑思考應該逐漸精鍊與清晰。另外，社會常規也是影響途徑思考之因素，例如：可透過超時工作及投資策略使家庭收入增加，而不可透過搶劫以達目的（Kahle, 2005）。因此，過去經驗、社會常規及內在對話都會影響個體途徑思考的發展，途徑思考會受外在系統環境與內在心理機制之影響，若能增進個體外在系統環境與內在心理機制之影響力，個體將可運用較佳的途徑思考，而擁有較高之希望感（陳怡君，2007）。

Irving、Snyder、Crowson 與 Harris（1998）指出許多途徑的產生對於面對困難障礙頗具重要性，高希望感個體覺察自己較容易找到替代途徑，此外，高希望個體亦能實際有效地生產替代途徑。雖然途徑思考只需一條路徑以達目標，但是高希望感個體通常想像許多條路徑，當個體於追尋目標時面臨障礙，此替代路徑則彰顯關鍵（Valle, et al., 2006）。

### 三、 動力思考或意願

Snyder 等（2002）將希望感成分之一稱為動力思考（agency thinking），國內學者唐淑華（2005）則根據 Snyder 之理論，將希望感成分之一稱為「意願」（willpower），兩者之概念相同。動力途徑於目標導向思考頗具重要性，當人們遇到障礙時，便能彰顯其重要性；當個體處於困境時，動力能幫助人們應用必要的動機以達最佳替代途徑（Snyder, et al., 2002）。

Snyder 等（2002）指出動力思考擁有動機或認知努力成分，是指個體知覺自己有能力來使用所創造出的路徑而達成目標。換句話說，動機成分為使用途徑以達渴望目標的覺知能力，反應了自我指示思考，意味著開始朝著途徑前進及持續往途徑前進兩種概念。因此，若在此歷程中遭遇到困難或阻礙時，動力思考能幫助個體驅動動機，以繼續堅持或選擇另一更佳的替代路徑，最終達成目標。動力思考具內在語言特色，例如：我不會就

此放棄 (Valle, et al., 2006)。意志力是一種趨動力，來自於心理的能量，當我們下定決心或者是允諾去做某些事情時，這份力量可以引導個體朝目標努力。換句話說，當我們面對一個目標時，甚或於追求目標上遭遇到困難或是障礙時，意志力可使個體持續維持動機，轉變成一種正面支持力量，進而克服障礙。

動力為一項動力成分使個體開始及維持必要努力以遵循特殊途徑。高希望感個體常使用自我語言 (self-talk)，諸如：「我一定可以做到！」及「我不會被打敗！」等動力片語。此外，效能也包含行為，例如：當個體想要有良好儲備充分之能量時，必須要有充足的睡眠補充營養的食物才行 (kahle, 2005)。一般而言，高希望信念的個體會比低希望信念的個體更全心全力地投入在可能達成目標之途徑中 (Snyder, et al., 2002)。

#### 四、 結合途徑思考與動力思考

希望感思考之必要條件包含想像可行路徑的認知能力及目標導向動力。Snyder、Irving 與 Anderson 指出希望感為一正向動機狀態，奠基於目標導向之動力與計畫以達目標之途徑兩者之間的交互作用 (引自 Snyder, et al., 2002)。希望感理論假設途徑思考能增強動力思考，動力思考亦能增進途徑思考，因此，途徑與動力思考於達到目標之過程狀態，會反覆地交互地出現 (Snyder, et al., 2002)。唐淑華 (2005) 則根據 Snyder 之理論，認為一個高希望感個體，除了需有明確、重要及可行的目標之外，仍需要有多元的方法及強烈的意願以運用各種方法以追求目標，三者缺一不可，若能融合途徑思考與動力思考，其心理運作過程即包含了目標設定、問題解決能力及自我效能。

不同程度的希望思考，能引發不同情況之途徑思考及動力思考，其類型為：(一) 充滿高希望者 (高途徑高動力思考)：於目標追求的過程中

具流動、快速的途徑與動力；(二)充滿低希望者(低途徑低動力思考)：於目標追求的過程中出現停止、緩慢的途徑與動力；(三)希望混合者(高途徑低動力思考)：個體會主動使用方法思考，但是無動機思考之能量；(四)希望混合者(低途徑高動力思考)：個體具有積極的動機但無必要的途徑思考。此四種交互作用加上目標成份，即為薛秀宜(2007)所指之「相互依賴性」，若個體能同時擁有三者並產生有效率的動態關係，便是「希望實踐家」。

綜上所述，希望感係指當個體面臨問題或困境時，能使個體抱持樂觀的態度、正面的動力及擁有處理的策略方法以解決面對之信念。簡而言之，個體能於事件中設定層次目標；於途徑成分中，個體能體認自己有能力使用所創造出的方法以達成目標；於動力成份中，個體亦能對於預定目標產生有效達成目標的方法之能力知覺；於達成預定目標的過程中，途徑成分與動力成分會交互產生達成目標之驅力，直至完成預定目標。

## 貳、 希望感之發展與理論

### 一、 希望感之發展

當潘朵拉的好奇心戰勝了一切，打開了盒子，霎時一團煙往上串，將人世間美好的禮物，包含幸福、瘟疫、憂傷、友情、災禍、愛情等全部釋放，害怕的潘朵拉趕緊將盒子蓋上，可是一切都已經太遲了，盒子內只剩下「希望」。至今，它一直是人類生活動力的來源，它帶給人類無窮的「希望」，不管遭遇任何逆境，它是人類一切不幸中唯一的安慰。

西方諺語“*He who has hope has everything.*”，意即擁有希望的人擁有一切；“*He who has health has hope.*”，意即留得青山在，不怕沒柴燒；“*Where there's life, there's hope.*”，意即有生命就有希望。愛因斯坦曾說“*Learn from*

yesterday, live for today, hope for tomorrow”，意即成語：繼往開來—繼承已往功業，開發未來局面之意。由此觀之，希望感所扮演之角色極具重要性。

二十世紀之前希望感常常與宗教信仰相提並論，而其所探討之主旨偏向於追求人類之善；二十世紀中期（1950~1960 年代），希望感潛藏於許多科學研究中，精神科醫師及心理學家都認為希望是「對目標達成的正向期待」，若能增強正向的自我評估、強化控制感、獲得身心的幸福感可能對正向的發展有所助益，因此，精神病學者與心理學家逐漸同意「希望感」是一種對於達成目標之正向期望，雖然尚未被廣大群眾所支持與認同，但希望感之意涵於此開始轉變。此外，「目標能夠達成之認知」為 1950s~1960s 學術界定義希望感之普遍概念；直到 1970 年代中期，希望感概念開始被有系統地整理，且「希望感」被視為心理機制之運用，進而被廣泛地運用於心理與健康層面；許多有關壓力、因應與疾病的心理學研究，都顯示負向之想法和情緒皆與不健康、因應策略及醫藥復原具有關聯，之後陸續有學者提出應多增加如同希望感理論等正向歷程以介入不健康之負向想法與情緒；1970 至 1980 年間，開始有來自不同領域的專家發展希望理論，雖然開啟了新紀元，但這些專家卻未能注意及參考其它人之研究，也少有跨領域和持續性之希望研究出爐；直至 Fritz Heider 提出希望假設後，Snyder 追隨其腳步，透過非正式訪談開啟系統性之希望理論研究。由此可見，不同領域普遍認為希望對增強正向自我及身心健康有著重要性之影響（Snyder, et al., 2002）。

接著，探討 Snyder 所發展出之希望理論源起及其發展背景。Snyder 在 1985 年進行一項研究—人們如何解釋自己的犯錯行為或差勁的表現；此研究中之受試者建議研究團隊可朝向達到正向目標的欲望或動機繼續進行相關研究，因而促成了「現實協商：從藉口到希望」(Reality negotiation: From excuses to hope and beyond) 之研究。為此，他找了許多有關動機之文獻資料，但文獻中皆缺乏可辨認之內涵，此時，Craig《解釋的本質》(The

Nature of Explanation) 這本書讓他找到了「路徑似的思考」(pathways-like thinking)，並從其他幾個文獻中建構出路徑思考對追求目標的重要。此外，Fritz Heider 提出從晤談中探索人們的思考歷程之建議對 Snyder 來說相當有用。雖然人們不提目標這個字眼，但卻會說他們必須做某事之類的話，訪談的結果也支持了人們常尋找方法達到目標歷程的假設及運用這些方法的動機。因此，Karl Mnninger 鼓勵 Snyder 將希望的核心放在思考上，因而將希望定義為一種思考方式，伴隨著情緒，且情緒扮演了一個重要不可取代之角色(Snyder, et al., 2002)。從上述希望理論的演變中可見，Snyder 從文獻資料、訪談研究、幾位專家的建議中找到希望的內涵，亦即希望包含了人們會發展策略達成目標的一種持續性、自我參照式的思考能力，具有激勵鼓舞的作用，使個體得以落實策略以達目標(錢靜怡，2006)。

教育心理學領域長久以來將焦點置於定義、減低及預防心理疾病，直到最近，個人力量及適應性行為之檢驗逐漸嶄露頭角，此項改變的趨勢使研究者及臨床醫生意識到研究之價值並非只侷限於虛弱個體，而應增強健康發展之力量(Valle, et al., 2006)。Seligman 與 Csikszmentihalyi (2000) 指出此動機的出現造就了正向心理學的發展，而非侷限於病理學。例如：樂觀、勇氣、自尊、自我效能與希望感之發展皆為期望正向的心理機制來彌補過去心理學上的不足，讓心理學不再是一門只對於個人缺陷或是治癒與修補的學科，而是在個體在面臨生命中的困境時，也能夠增加能力朝著正向方向前進的一門預防學科(黃致達，2006)。

希望感從過往被賦予模糊不清的概念逐漸轉變為具體且正向的一種心理機制，在其越來越受到重視的現今，已經成為正向心理學家關心的主要議題，而經過 Snyder 等人的努力，將其歸納成完整的希望感理論(黃致達，2006)。Snyder、Lopez 與 Shorey 指出希望感為一認知動機概念，近日已受兒童相關研究之關注(引自 Valle, et al., 2006)。近十多年來，希望感逐漸受到正向心理學的重視與研究，許多正向心理學家開始投入希望



感的研究，迄今希望感理論已有足夠的理論基礎與相關實際運用的研究來支持這個理論（Snyder, et al., 2002）。

## 二、 希望感之理論

希望感理論中，包含途徑思考與動力思考等目標導向思考之機制與回饋功能。由圖 3 中的左至右，可觀察希望感理論模式，目標導向思考進行之順序，此圖反應了整體回饋可促進之希望感目標導向思考之概念。模式概要為：途徑思考與動力思考原因在模式之左側，新生兒於出生後立即接受了途徑思考，於孩童時期，照顧者之教育使兒童變得有教養，可幫助兒童理解因果關係歷程。此外，當一歲兒童能理解和其他實體分離之原因，意味著自我知覺到本身即為一個原因啟動者，目標導向希望感思考對於兒童之生存及茁壯成長具絕對關鍵性，因此，於教育之應用上，家長、照顧者（保姆）、老師及社會成員應投入於希望感思考教育（Snyder, et al., 2002）。

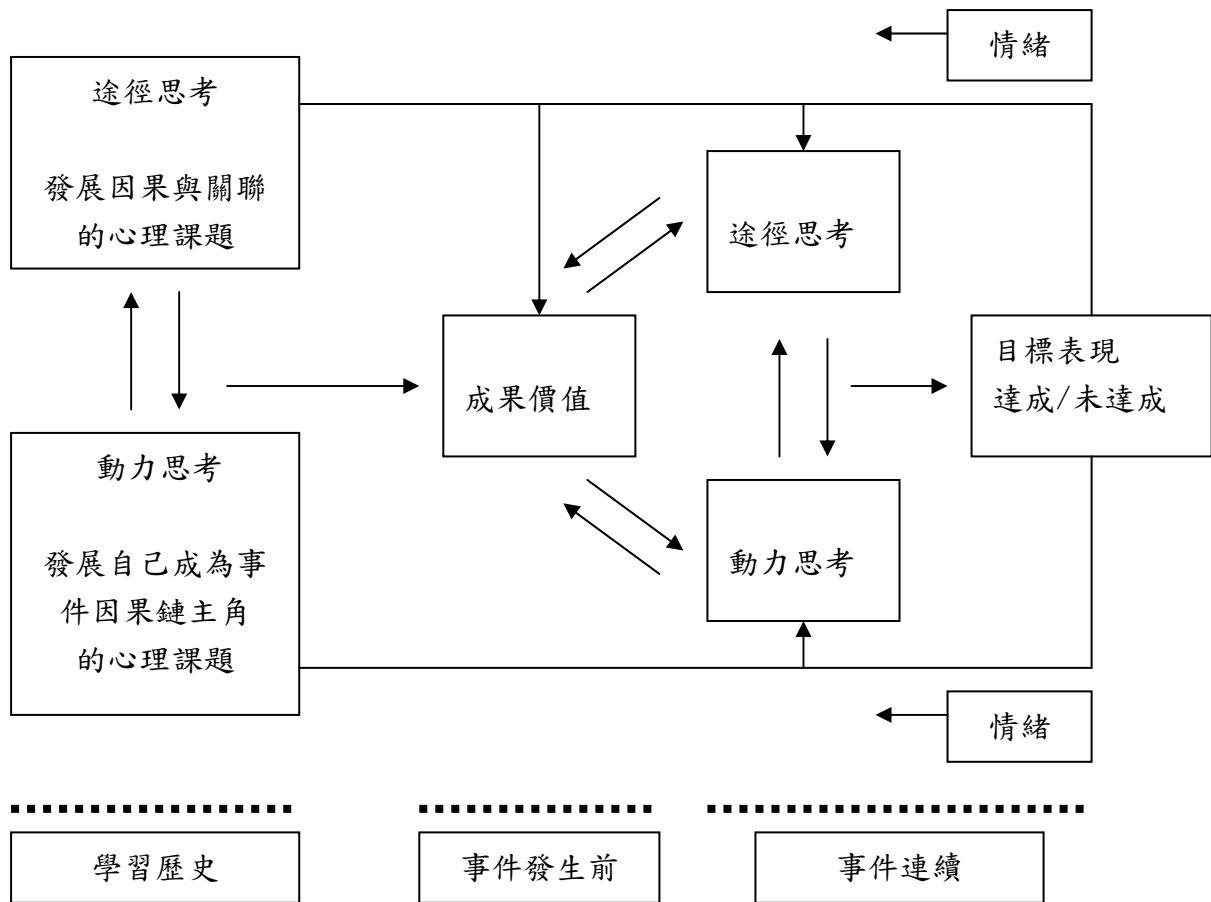


圖 3 希望感理論中的途徑與效能目標導向思考  
之前推機制與回饋功能

註：引自 “Hope for rehabilitation and vice versa” , by C. R. Snyder, K. A. Lehman, B. Kluck, and Y. Monsson, 2006, *Rehabilitation Psychology*, 51(2), p.91.

此模式之要旨為成果價值(outcome value)發生於「事件發生前」(pre-event)階段，若想像成果與持續引發心理注意，則個體可進入了反覆的途徑與動力思考之「事件連續」(event sequence)階段。因此，為了確保成果之重要性，並能夠依然確保持續邁向目標，途徑思考與動力思考會反覆地進行交互作用並循環。換言之，在目標追尋的連續事件過程中，途徑與目標思考持續交替與聚集以影響成功之程度 (Snyder, et al., 2002)。

此模式之成果為若個體達成所追尋的目標，則個體目標取得思考及成功結果導致了正向情緒，反之則為負向情緒，情緒則循環回模式初始，進

而影響後繼覺察途徑思考與動力思考之能力，同時亦影響了成果價值。希望理論包含了目標導向思考之內在相關系統，啟發了短暫結果之多元觀點。根據上述可知，個體追求目標的過程中，重點不僅在於為自己設定何種目標，還與途徑思考、動力思考、情緒有極大的關連，若能運用更有效、多元的方法，並且具有強烈的意願執行目標，則目標達成的機會將增加許多，而這亦是希望理論的核心價值（陳怡君，2007）。因此，目標、途徑思考及動力思考與希望感模式運作時，三者缺一不可，彼此相關（Snyder, et al., 2002）。

綜上所述，希望理論模式中包含目標、動力思考及途徑思考等成分，當個體具有目標時，個體能交錯使用動力思考及途徑思考，當成功達成目標時，能導致正向情緒，反之則導致負向情緒。

### 參、 希望感個體之特質

Snyder等（2006）整理了高、低希望感者之特質，如表3。由表3可知，高希望者能設定清楚、明確且真實之目標，能創造許多路徑以達成目標，當無法順利達成目標時，高希望感者可以創造出另外之路徑以替代原來之路徑。高希望感與低希望感相比，似乎建立了不同選擇性之路徑，尤其是當目標很重要，而阻礙出現時，則更加明顯。當高希望者能夠克服挑戰與阻礙，他們便比低希望者更加勸勉自己「踏出下一步」。此外，高希望者持續穩定地與學業、體育、心理健康、心理適應、心理治療等結果有良好相關（Snyder, 2002）。

在目標達成之過程中，由於目標具有可能性而使個體顯得活躍，而高希望感者傾向延續比過去更困難之目標，因此，個體能夠將不確定性注入看似穩定之情況，例如：有些受爭議的籃球選手，不僅只要求把球投進籃框，更要發揮才能與獨特之能力完成這個動作。高希望者偶爾會改變看似

顯著之失敗情形，克服不可能之狀況，進而達成不可能達成之任務，例如：在拼字遊戲中，高希望者就能解決先前看似不可能解開之答案。此外，高希望者亦能將大目標或長期目標細分成連續性的小目標，在連續的計畫與行動後達成目標，且高希望者會專注於目標追求的狀態中，關注情境中與追求目標相關的線索，並建立具體的指標以追蹤他們努力的歷程（Snyder, 2002）。

若於目標達成之過程中遭遇挫折，高希望者能將挫折視為挑戰，並從過去之經驗中記取教訓，進而使用正面自我參照語言以增加動力思考，例如：「我一定會成功！」，並且相信自己一定能達成目標；相反地，低希望者則設定模糊不清、不真實之目標，除了無法創造出多元之途徑以達成目標外，當遇到挫折時，亦會沈浸於失敗之情境中，反芻負面情緒，並不相信自己能達成目標（Snyder et al., 2006）。此外，途徑思考和動力思考兩者缺一不可，動力思考反應在高希望者身上則展現出正向之自我對話，例如：「我可以做得到！」或是「我不會放棄！」，當高希望者能克服挑戰與阻礙，是因為受到動力思考之支撐，於是高希望者能比低希望者更勉勵自己「踏出下一步」（Snyder, 2002）。

在追求目標過程與正向情緒之關係面向上，高希望者擁有較多之目標橫跨於各種生活情境之中，並且會基於自己先前之表現以選擇並設定較困難之目標，此目標通常會讓高希望者產生正面情緒，並認為他們達成目標之機率很高（Snyder et al., 2006）。另外，高希望者帶著正向的情緒享受目標的追求。高希望者會經營內在對話，例如：「這應該很有趣！」、「我準備好接受這個挑戰！」他們在希望感啟動之階段，注意力很周延，也關注適宜之刺激，這個聚焦在好奇心與挑戰之注意力會引出有功能的正向情緒，因此，他們增強有效路徑效能思考的應用（Snyder, 2002）。

在追求目標過程與負向情緒之關係面向上，當目標受阻時，高希望者通常會透過內在、動力的自我對話的方式，如「我將會完成！」、「堅持到

底！」，來增強動力與路徑的思考與行為，較不易引發負面的情緒，如焦慮，而能以正面、挑戰性的觀點來評估所遇到的困難。相對的，低希望者是相當不一樣的。即使在目標追求的一開始，個體已具備負向之情緒設置，且恐懼即將發生的事情，但情緒會迅速地轉移至有關目標之思考，例如：我沒辦法做好。他們可能會感受到負向情緒中有一股無法控制之衝擊，這些負向感覺導致低希望者對自我批評，且認知變得無目標。注意力缺陷者之核心特質除符合上述狀況，且無法聚焦在適當目標，而無目標、挫折甚至憂鬱則互有關連性。因此，在Snyder 之研究中，有注意力缺陷症狀者，其希望感非常低落（Snyder, 2002）。

在追求目標過程中，尋找替代路徑及途徑思考與動力思考交互作用之關係面向上，高希望者能於發現選擇使用之路徑不適合時，尋找其他更可行之替代路徑，以順利達成目標，而低希望者通常是採取逃避目標導向，在追求目標之壓力情境下，其容易產生較高焦慮，會因自我貶抑、目標受阻之思維而產生目標拖延之情況，因此，低希望者會沈浸在此負面情緒中，無法尋找其他可行之替代路徑。整體而言，高希望者能產生更多策略以處理壓力（途徑思考），且能有更大之可能性以使用策略（動力思考）；中等程度希望者之動力思考會下降，但仍然會持續產生路徑思考與行為；而低希望者則會同時降低動力與路徑思考與行為。簡言之，高希望者在追求目標時，其途徑與動力考會相互引發更大之作用（Snyder et al., 2006）。

綜上所述，若以目標、途徑思考及動力思考三向度探討希望感特質，於目標上，高希望者能設定質量並重、難易適中之目標，低希望者則設定量少質差、層次較低之目標；於途徑思考上，高希望者由於偏向目標導向，因而能注意與目標相關之訊息，於接收訊息後能使用正面自我參照語言，進而創造多元可替代之路徑，低希望者由於逃避目標導向，容易流於將視角聚焦於挫折等負面訊息，於反芻負面情緒後則使用負面自我參照語言，故容易畫地自限而走入死胡同；於動力思考上，高希望者擁有高動機高信

念，能視挫折為挑戰並從經驗中學習，於追求目標過程能聚焦且有自信，低希望者擁有低動機低信念，逃避挑戰並從經驗中學習，於追求目標過程亦受外在環境干擾缺乏自信。

表 3 高、低希望感個體之特質

高希望感	低希望感
設定許多目標	設定較少目標
設定清楚明確目標	設定模糊不清目標
設定真實目標	設定不真實目標
目標難度高、需付出努力才能達成	目標難度低、易達成
趨向目標導向	逃避目標導向
注意相關訊息	反芻負面訊息
偏好正面的自我參照語言	偏好負面的自我參照語言
創造許多路徑來達成目標	創造較少的路徑來達成目標
能創造出替代性的選擇路徑	缺乏創造替代性選擇路徑之能力
高動機	低動機
擁有能成功地達成目標的信念	缺乏能成功地達成目標的信念
視挫折為挑戰	因挫折而沮喪
會使用策略來增強動力思考	使用干擾或無效的策略
能由過去成功或失敗的經驗中學習	反芻過去失敗的經驗
專注於目標的追求	容易受到干擾
有自信	缺乏自信

註：引自“Hope for rehabilitation and vice versa”, by C. R. Snyder, K. A.

Lehman, B. Kluck, and Y. Monsson, 2006, *Rehabilitation Psychology*, 51(2), p.93.

#### 肆、希望感之測量方式

希望感測量方式，可分為量化研究及質化研究觀之。在量化研究，由希望理論所衍生之個別差異量表(Individual-Difference Scales Derived From Hope Theory)，包含三種希望感測量工具；在質化研究，則以敘事方式為主，概要茲分述如下：

## 一、 量化研究

### (一) 希望特質量表 (Trait Hope Scale)

由四題動力題目、四題途徑題目及四題誘答題組成，受試者答題時必須想像自己跨越時間與狀況脈絡。此量表證明了：(1) 內在信度與暫時性信度，此分隔了途徑與動力相關因素，亦區分了包羅萬象的希望感因素；(2) 廣大的幅合效度與區辨效度 (Snyder, et al., 2002)。其發展過程如下：

Snyder等 (2002) 建立「孩童希望感量表」 (Children's Hope Scale, CHS)，測量7 到14 歲的小孩。「孩童希望感量表」由三個效能題目和三個路徑項目所組成，並具有良好的內部一致性 (.72~.86)、再測信度 (.71~.73) 及聚斂與區分效度。一般學生在此測驗上的總平均約為25分，而得分29分以上者，可視為前15%；得分21分以下者，則為後15%。

為了測量15 歲以上的青少年 (和成人) 的希望感，Snyder等 (2002) 發展「希望感量表」。此量表由四個測量效能的項目、四個測量路徑的項目與四個誘答的題目所組成，具有良好的內部一致性 (全體為.74~.88，效能為.70~.84，路徑為.63~.86)、再測信度 (.85~.82) 及區分效度。

### (二) 希望狀態量表 (State Hope Scale)

由三題動力題目、三題途徑題目組成，該量表使受試者描述自己的現況。許多研究支持其內在信度與因素結構，亦支持了其幅合效度與區辨效度 (Snyder, et al., 2002)。其發展過程如下：

Snyder、Sympson、Ybasco、Borders、Babtak 與 Higgins (1996) 發展「希望感狀態量表」，共有六題，其中包含各三題關於動機和策略的題目，採八點量表，讓受試者選擇最適合描述自己目前狀況的等級。偶數題

分數相加是動機構念的得分，奇數題分數相加是策略構念的得分，兩者加總就是個人希望狀態的得分，得分範圍從最低 6 分到最高 48 分，此量表沒有一定的平均分數，且依情況不同而給予不同分數。目前已有研究支持其內部信度 (.90~.95) 與輻合、區別效度，而本量表得分與自尊及正向情緒有正相關，與負向情緒有負相關 (Snyder, et al., 2002)。

國內學者唐淑華 (2005) 修訂希望感量表則為目前國內發展的先驅，經信度分析，二分量表及全量表之內部一致性良好，agency 分量表共四題，Cronbach  $\alpha$  為 .7244；pathway 分量表共三題， $\alpha$  為 .6855；全量表共八題， $\alpha$  為 .8397)。此外，以「學業失敗容忍力量表」及「課業相關的憂鬱量表」作為效度，希望感量表與其相關，顯示本工具有良好的效標關聯效度。

## 二、質化研究

除了量化測量之外，希望感的質性方法也已有所發展。Snyder 等認為評量兒童的希望感，可以採取多種形式：包括自陳問卷、觀察表格、訪談、文件分析等，其中特別推崇以敘事 (narrative) 的方式來了解學生的「方法」和「意志力」。他們認為透過成人以說故事與討論，或讓兒童敘說自己故事的方式，不但可以很容易了解學生內心的想法，亦可以有效提升學生希望感低落的情形 (引自唐淑華，2006)。因此她參照上述觀點，以訪談、觀察與文件分析等方式，了解學生的「方法」與「意志力」，及遇到障礙時的因應之道，以探究青少年的內心世界。

綜上所述，測量希望感概念可分為量化研究及質化研究測量之，量化研究可由希望特質量表、希望狀態量表測得個體希望感程度，而質化研究則以訪談、觀察及文件分析等了解個體希望感，若能採用雙管齊下之方式進行研究，方能達一加一大於二之效果。本研究採用量化研究，乃由研究



者根據自編「希望感量表」了解大學生之希望感，希冀能於未來使用質性研究延伸以達深度及廣度。

## 伍、提升希望感之策略與方法

Lopez、Floyd、Ulven與Snyder（2000）的歸納，得知增進希望感的策略可從目標、方法、意志力三者之增加、阻礙之處理及敘述過程來著手。陳怡蒹（2007）將「目標、方法、意志力的增加」與「阻礙之處理」歸類為提升希望感之策略，以下即從目標、方法及意志力三方面加以探討。

### 一、「目標」—增進目標之形成

#### （一）提供一項架構，以發掘目標

如果沒有一個具體、清楚之方向，那麼個體可能不知該從何處架構渴望目標，因此協助個體探索其於生活各領域之重要性與滿意度，進而檢視目前所關心之事物和目標設定，便能幫助個體找出現階段最為重要目標（Lopez et al., 2000）。

#### （二）提出清楚可行之目標

在目標之設定中，必須是清楚、特定、具體的，而非含糊概念，若目標包含模糊概念，個體便不知該從何處著手和使力，所以目標必須有所聚焦。另外，目標必須是正向性的，因為正向性之目標可提升個體正向性之行為。

Snyder（1994）和Lopez等（2000）指出目標之確立與設定之作法，有下列幾種：

1. 設定渴望達成目標之信念。
2. 在設定目標之前，試著在生活上的不同領域產生多一點目標。
3. 當設定一個渴望目標時，試著多覺察自己的決心。
4. 將每個領域之目標分級，從最重要到最不重要。
5. 將所設立之渴望目標，明確有組織地具體說明。
6. 找出可以共同討論渴望目標之重要他人，協助督促持續追求該目標。
7. 留出足夠的時間給予所設之渴望目標。
8. 建立生活步調，不因外在因素導致生活忙亂不堪，進而影響達成渴望目標之可能性。
9. 延伸所設定之目標，設定難易適中之目標。換句話說，比先前之表現高一層次，不宜設定過於簡單或過於艱澀之目標。

就希望理論而言，方法（途徑思考）、意志力（動力思考）及阻礙處理等等之產生，皆源於目標，因此，目標極具重要性。當希望感低落時，可先找出原因，原因可指引個體重新訂定目標，當達成目標時，便能改善希望感低落之情形。此外，目標訂定非憑空而來，它通常會隨著生活脈絡而產生。渴望目標須具體、可達成，便可引發各體產生動力完成，也可協助個體找出具體原因。因此，目標是希望理論中的主要核心。

## 二、「方法」—擴大與增強方法思維

### （一）建立一個內心影像

當個體有了具體可行之目標後，便可透過心中所呈現之步驟以推估目標的可達成性，故內心所呈現之影像建立，可協助個體於過程中推出可行的方法。

## （二） 列出可行方法的檢視清單

Snyder (1994) 認為個體若不清楚如何檢視自己的方法思維是否具體發揮時，則可藉由方法檢視清單來一一對照，作為提供個體明確的方法以追求目標。

## （三） 檢視清單之具體作法

Snyder (1994) 和Lopez等 (2000) 指出方法 (途徑思考) 之確立與設定之作法，有下列幾種：

1. 將大目標分割成數個小目標。
2. 藉由專注在小目標上以達成大目標。
3. 練習使用不同方法以達成目標，並選擇一個最好的方法。
4. 想像需要採取哪些行動以達成目標。
5. 當遇到障礙時，想像需要採取哪些計畫以突破障礙。
6. 當目標無法達成時，了解原因和策略使用之狀況，而非只是責怪自己。
7. 若需要學習一個新方法才可達成目標，那就學習它。
8. 找出需要幫助和引導之處。
9. 當不知該如何達成渴望目標時，該尋求幫助。

當目標確定之後，方法 (途徑思考) 之選擇與使用為達成目標之關鍵，因此方法為達成目標的必要條件之一。根據上述之建議作法，個體可明確地明瞭只要目標具體清晰，便有一套步驟或方法作為依循，找出方法之邏輯是相同的，例如：先在內心建立一幅追求目標之圖像，從大目標分割成許多小目標、針對許多小目標想出各種方法、從眾多方法中挑出最好之方法及預想遇到阻礙時之處理方式，遇到阻礙時應找出方法改善，而非自怨

自艾。在希望理論中，方法為達成目標之關鍵，具備眾多可行之方法，方能有效率地完成目標，進而提升希望感。

### 三、「意志力」—增加意志力

#### (一) 尋找具有希望感之故事

具備有希望感之故事可來自於他人或自我身上，若能從個體本身擷取過去成功經驗之故事，便能夠增加深刻的體會，例如：具有掌控能力、曾經克服過之困難等等，成功經驗可以增加與喚醒個體意志力。

#### (二) 找出正向積極之要素

如果個體無法回想起過去成功之經驗，則可以發揮想像力設想在生活中遇到不同事情時，所需要之正向積極元素支持，因為正向積極元素可增進原本不足之意志力。

#### (三) 列出意志力之檢視清單

Snyder (1994) 認為個體若不清楚如何檢視自己的意志力思維是否具體發揮時，可藉由意志力檢視清單一一對照，作為提供個體明確的意志以去追求目標。

#### (四) 檢視清單之具體作法

Snyder (1994) 和Lopez等 (2000) 指出意志力之確立與設定之作法，有下列幾種：

1. 告訴自己既然已經選擇了目標，所以努力完成便是自己的任務。

2. 試著使正面之自我對話作為激勵，例如：我可以的！
3. 預期哪些阻礙可能發生。
4. 把問題當作一種挑戰，以振奮自己。
5. 當處在困境時，回想過去追求目標時之成功經驗。
6. 若於追求目標過程中遭遇阻礙，唯有自己能夠取笑自己。
7. 當原來之目標受阻停滯時，設法找出一個可替代之目標。
8. 享受追求目標之過程，不要侷限自己將重點著重最後之成就。
9. 聚焦於身體健康上，包含飲食、睡眠、運動，應避免使用具有傷害性之物品。
10. 觀察所處之環境，包括每件發生於身旁之事物。

當個體於面對目標且缺少意志力(動力思考)支撐時，即便具有眾多方法可供使用，亦恐於難以提起勁執行。因此，完成目標之可能性亦隨之降低。此外，若於追求目標之過程中遭遇挫折，亦可能使意志力漸少或喪失、行動停滯不前，導致目標與實際行動產生落差，目標亦無法確實達成。因此，在希望理論中，若要具體提升希望感，除了要有目標、方法之外，還需具意志力之支持方能使個體於追求目標之過程中較為順利。換句話說，若將方法視為完成目標之外在條件，那麼意志力則是完成目標之內在趨力，倘若缺少這份正向驅力，個體必須找出鼓勵自己之動力或自我成功經驗，進而使正向趨力更為持久。

## 第四節 建設性思考

### 壹、建設性思考之意涵與理論

#### 一、建設性思考之意涵

建設性思考起源於1989年美國心理學者Epstein等人之研究，對象大部份以大學生為主，且目前已推展至具聲望成就者，例如：百萬富翁、商業鉅子、企業主管人士、教育現場人員及軍人等（謝毓雯，1997）。Hurley研究結果發現，人類的非理性的想法，常造成生活適應不良或憂鬱等病狀產生。理情治療法的創始者Ellis認為人的困擾源於對事件的非理性信念，這非理性信念是指對自己、他人或周遭環境產生一種自我挫敗、不合邏輯、不切實際的想法，若能改變其非理性信念，行為和情緒就能獲得有效的改善，可知思考方式對人的重要性（引自紀杏姿，2005）。隨著Sternberg與Wagner（1986）提出「實用智慧」的理論，Epstein與Meier（1989）亦從個人層次的觀點將「智力」定義為「解決問題的能力」，進而提出建設性思考概念，認為它是處理日常生活事件的實用智力（practical intelligence）。因此，建設性思考（Constructive Thinking）為「經驗的智力」（Experiential Intelligence），為一種信念或思考模式，強調的是由經驗累積淬鍊而成的「直覺智慧」（intuitive wisdom），是解決生活上實際問題的最佳利器。

Epstein 與 Brodsky（1993）將建設性思考定義為「人們在壓力的情境下，能以最小的成本有效解決生活上的實際難題，並運用經驗和理性的智慧使得自己及其周遭的人生活得更好的一種信念或能力」。Epstein 等（1989）認為，建設性思考是影響個人未來生活成功的關鍵因素。建設性思考與成功的生活表現有高度的相關，是一種解決問題的能力，也是一種

實用的智慧（蕭德蘭譯，1994）。建設性思考為一項經驗系統的資訊處理歷程，包含自動化思考的習慣模式以實行問題解決，將生活中的壓力減到最小（Harris & Lightsey, 2005）。Katz 等（1991）對「建設性思考」定位在面臨壓力情境中，個體想辦法用最小成本的方式以解決日常生活中問題的能力。更確切來說，「建設性思考」就是指個體透過使用多樣化的思考方式、行為應對和情緒應對的策略，以有效處理問題情境的能力。建設性思考是一種強調由經驗累積淬練而成的一種智慧，是個體在壓力情境下，能以最小成本有效解決生活上實際的難題，並運用經驗和理性智慧，使自己和周遭的人生活得更好的一種信念或能力（李雅怡，2002）。Epstein 等（1993）指出建設性思考的定義包含四個重點：（一）面對壓力情境；（二）以最小的代價有效解決生活難題；（三）同時運用經驗智力和理性智力；（四）是一種信念或能力。

建設性思考是一種根據經驗層次與因應壓力源的情緒、行為反應而形成的自動化思考。建設性思考的運作原則主要有五：（一）維持問題解決導向；（二）彈性思考；（三）重視人際關係；（四）注意壓力的警訊；（五）創造驚喜（李雅怡，2002）。「建設性思考者」的特性，包括強調問題解決、腳踏實地和順應情勢等，因此，擁有良好建設性思考能力者，不僅能有效處理生活上的問題，還可促進生活品質（黃婉芯，2005）。Epstein（1992）之研究顯示，優秀的建設性思考者往往比破壞性思考者更能夠控制情緒。因此，建設性思考者擁有較高的自尊、較快樂、精力較充沛、身心較健康，他們能將生活中的壓力視為挑戰而非威脅，容易擁有較為成功、快樂的生活，是故，建設性思考者於挫折容忍力中具關鍵性之作用（紀杏姿，2004）。

建設性思考者與破壞性思考者，對於相同事件的心理解析、情緒感受與行為反應，常會因為認知過程的差異，而產生截然不同的結果，而這些結果又會繼續強化原先的認知與情緒，因而產生循環，長期以來而形成其

慣性思考的方式或下意識的反應模式（李雅怡，2002）。在遭遇生活問題時，建設性思考者無須花太多時間與情緒相抗衡，能夠將注意力集中在問題的處理上，進而產生更多更好的問題解決方式，他們能以較符合實際情況與較正面的心態去面對壓力，而較不會視壓力為畏途或感到過度焦慮，是故建設性思考者不僅愛己也愛人，會盡量讓自己或周圍的人朝向快樂、有效率、具有滿足感的人生光明面邁進，使得自己和他人能相處得更和諧、融洽（紀杏姿，2004；黃婉芯，2006）。

此外，由於正向思考是極端正面的思考模式，而建設性思考不全然總是正向的，故建設性思考不等同於正向思考（positive thinking），建設性思考強調問題解決、適應富彈性的思考，若過於偏重正面思考則容易忽略事實真相，而破壞性思考或非建設性思考（nonconstructive thinking）也不全然是悲觀或負面的。因此，「天真的樂觀」亦屬於破壞性思考的一種，因為破壞性思考除了以悲觀的方式呈現之外，也會有極端正向的天真樂觀。過度不切實際的樂觀，常會將真實扭曲成自己想像的樣子，因而並未去解決問題，沉醉在自己想像的美好境界中，有時反而容易產生更多沮喪、受挫或失落感（蕭德蘭譯，1994）。

Epstein設計了一套評估經驗智力之「建設性思考量表」（Constructive Thinking Inventory；CTI），此量表是為了找出人們在日常生活中的基本思考模式，分為建設性與破壞性兩類，建設性思考包含「情緒的因應」、「行為的因應」；破壞性思考包含「絕對的思考」、「迷信的思考」、「神秘的思考」與「天真的樂觀」（謝毓雯，1997）。在建設性思考量表上表現良好者稱為具有「建設性」思考者，表現不佳者稱為具有「破壞性」思考者（陳武雄，1995）。本研究所稱的建設性思考係包含此六大部分，其內涵茲分述如下（李雅怡，2003；吳佳蓉，2007；紀杏姿，2005；陳武雄，1995；黃婉芯，2005；謝毓雯，1997）：



## (一) 建設性思考

### 1. 情緒的因應 (Emotional Coping)

指有效處理內在感覺的能力。著重在消極避免負面、自暴自棄 (self-defeating) 的思想和感覺。情緒的因應可分成「失敗的因應」、「負面情緒的因應」及「拒絕的因應」等三個分構面，情緒的因應良好者之特性，茲分述如下：

- (1) 遇事不激動、持中庸、常保寧靜祥和的心情、能鎮定地解決問題，自然在生活上的壓力少，煩惱不易纏身。
- (2) 比較能自我接納、做事少個人主義、擅於因應負面的情緒，因此，遇到不如意的事情時，比較不會難過。
- (3) 當別人反對或拒絕自己，或面對失敗時不會太在意。
- (4) 不擔心無法掌握的事情，即使面對不利、不幸或沒有好處的事情，也不會過度反應或以偏概全。就事論事，且不會因為某個小差錯而全盤否定自己。
- (5) 寬以待人，也不苛求自己。不吹毛求疵，亦不會疑神疑鬼，更不會誤將他人的建言或批評當成人身攻擊。
- (6) 既不沉緬於過去之傷痛陰影，也不會對未來做無謂的憂慮。

### 2. 行為的因應 (Behavioral Coping)

指有效處理外在事件的能力。強調積極、正面的行動取向的思考。行為的因應可分成「樂觀計畫」及「行動取向」二個分構面，行為的因應良好者之特性，茲分述如下：

- (1) 採取有效的行動來引導或督促自己，能以樂觀的態度接受挑戰、進行冒

險，並對自己的成效，深具信心。

- (2) 能克服障礙，並且快速地消彌過去的挫折，對於已經過去的事就讓它過去，不會緬懷於昔日的傷痛經驗中，所以能很快的恢復動力，重新接受新的人、事、物，並轉而集中焦點致力實踐未來的計畫。
- (3) 常以工作做得精確、做得優良替代來自工作期限的困擾；以如何找出真正能解決問題的方式，取代來自錯誤的自責。

上述「情緒的因應」與「行為的因應」雖各有特性，但並不互斥若能同時兼具兩種因應能力時，就稱為具有「全方位」的建設性思考者（good overall constructive thinkers）。

## （二）破壞性思考

### 1. 絕對的思考（Categorical Thinking）

絕對的思考者以堅定、窄化的思想以適應環境，並以簡單化的原則處理事情。常忿忿不平的認為只有自己是最公正、最正直、意見最好及最正確的人，因而阻礙了學習、成長和接受不同意見的機會，但是，當必須立即處理模稜兩可的危機事件，尤其是在已無充分時間考量之脈落下，絕對的思考最具效益。絕對的思考可分為「二分法思考」（Polarized Thinking）及「不信任或猜疑」（Distrust）二個分構面，絕對的思考傾向高者，茲分述如下：

- (1) 為沒有灰色地帶結論的人，是個「非黑即白」的頑固思考者。
- (2) 不認為別人與其見解、看法的不同是因為有不同的觀點，而認為皆是別人的錯誤所致。
- (3) 具有主觀、偏執的傾向。會將人分為好人和壞人、支持者和反對者、勝利者和失敗者、贏家和輸家。

(4) 認為任何事情的處理只有一種對的方式，即為自己所採用的方法，因為沒有人的決定會比自己更清晰、更明確。

(5) 通常男性在此項得分高於女性，似乎透露著男性較固執己見且頑固不靈。

## 2. 迷信的思考 (Superstitious Thinking)

迷信的思考是個人一種非理性的預設想法，認為日常生活發生的事件都是未來預兆的一種心理處理現象。人之所以接受迷信，可能來自於人類在無助的情況下最易創造迷信。在無助時，藉由預言或幻覺的提供，幫助人們得以合理化地了解不可知的問題，並能降低在無助時的焦慮，它對於如何避免痛苦的關心遠大於如何獲取生活的滿足，例如：西洋文化的十三號星期五、黑貓代表不利、華人文化的打破碗、女兒出嫁潑水等皆為不祥的預兆。迷信的思考可分為「個人的迷信」及對於「未來預兆的心理因應情形」二個分構面，迷信的思考傾向高者，茲分述如下：

(1) 不會相信「福無雙至」、「禍不單行」等信念。

(2) 不會相信帶著期望成功信念但卻會阻礙成功的說法。

## 3. 神祕的思考 (Esoteric Thinking)

神祕的思考者相信世上有鬼、飛碟、火星人、幸運符、占星術、心控術、第六感等超自然、超能力的現象存在。但是，不須將神祕的思考視得過於嚴重，因為它尚不至於造成傷害，且此種高想像的信念，卻可能增加生活情趣。神祕的思考允許人們越過理性心智進而接觸經驗心智，在特定的環境中有時仍有其助益。根據研究顯示，當工作必須限期完成時，若個體過分依賴神祕的思考，而不以理性機制相輔時，神祕思考者比一般人具有較大的壓力並較少獲得成功，神祕的思考傾向高者，茲分述如下：

- (1) 著重探討不尋常和非正規常態的現象，不易由客觀驗證來確認，故目前科學上對神祕的思考仍持懷疑態度。
- (2) 女性的神祕思考得分稍高於男性。
- (3) 雖然不同於迷信的思考傾向於對外現象予以悲觀的描述，但其仍具有相當成份不實在的非現實特質。
- (4) 在神祕思考分量表上得分稍高者或許可提出更為開放、創新的觀點。但是，得分極高者則顯出其缺乏心智訓練，並容易對自己的失敗產生吹毛求疵的批評，此和建設性思考貧乏者相同，與「壓力」具有高度相關。

#### 4. 天真的樂觀 (Naïve optimism)

天真的樂觀是極端正向思考類型的人，是一種相信凡事都能心想事成的泛浪漫思想。若過度天真樂觀，認為人間皆盡善盡美，不免流於吃虧上當。且因長期缺乏判斷力的行事作風而易導致失敗，當原本浪漫的樂觀無法再維持時，可能產生沮喪、受挫、失落、悲觀甚至厭世。具有良好的建設性思考者，認為與其抱持天真樂觀的想法，不如使自己更具彈性，因時制宜地調整信念，面對真實生活所需，進而創造屬於自己的機會。但是，具有良好的建設性思考者並不代表百分之百實際，但卻比別人多一點樂觀，因此增加成功的可能性。一般說來，只要不誇實，帶著樂觀且稍具夢想的態度，比絕對實際更具建設性，天真的樂觀傾向高者，茲分述如下：

- (1) 甜檸檬式 (Pollyannas) 的極端正向思考者，認為所有按照慣例的作法都是對的，較不喜歡「現實式的樂觀」 (realistic optimism)。因而喜歡蕭規曹隨依例行事，而未考慮不見得有助於事情的創新或解決之可能性。
- (2) 在真實世界中，天真的樂觀者有著單純，甚至是愚蠢的信念，例如，認為「天下無不是的父母」、「有志者事竟成」、「人人都喜歡樂觀的人」及

「愛人者人恆愛之」等都是對的，且為不可改變的真理。

- (3) 常常過於樂觀的認為單一事件的成功即可保證往後所有的事情均能同樣獲得成功，因而形成由「結果」直接跳到「結論」的思考方式，例如一次得高分的考試、一次成功的工作面談及一次喜愛的回報等經驗，就是往後安心的藍圖。因此，從不煩惱未來，在未能「未雨綢繆」的情況下，易導致預期計畫失敗。

綜上所述，建設性思考係指當個體處於壓力情境之下，能使用最小成本的有效問題解決策略，以應對生活上的實際問題，並運用經驗及理性智慧使自己及週遭他人提升生活滿意度，進而獲得幸福感的一種能力或信念。

## 二、建設性思考之理論基礎

Epstein等（1989）提出「認知經驗的自我理論」（cognitive-experiential self-theory; CEST）作為建設性思考的理論基礎。「認知經驗的自我理論」（cognitive-experiential self-theory; CEST）是以「經驗心智」（experiential intelligence）及「理性心智」（rational intelligence）的運作過程為中心來探討人類的行為，以人們日常生活中的經驗作為分析的素材，研究的範疇則包含了思考、情緒、動機及行為各方面。

「認知經驗的自我理論」對於潛意識如何影響人類日常行為、感受及意識層面思考，提出了全新之解釋。Epstein（1992）認為人在日常生活之知覺與行為多半屬於無意識，主要受到了經驗概念系統所組織和指導。一般人常有「自以為理性的不理性」，亦即人在解釋自己的行為時，通常會認為自己的行為都是具有理性的，或者可找到一些合理化之解釋。但實際上，真正影響日常生活行為的主要因素卻是經驗系統。換言之，理性心智

往往錯將經驗心智之信念應用分析，誤認為是理性。然而，當個體遭遇困難時，立即需要的並非理性，而是依靠經驗來協助其解決問題（蕭德蘭譯，1994）。理性心智與經驗心智之概念如下：

理性心智與經驗心智，是認知經驗的自我理論的核心概念，也是建設性思考量表最主要的理論根據所在，認為每一個人同時擁有兩面心智（蕭德蘭譯，1994）。「理性心智」重視抽象和分析之學習方式，強調用「邏輯推論」來解決問題，較重視智性的思考，可由傳統的智力（IQ）測驗測得，陳武雄（1995）稱「理性心智」為「知中智」；「經驗心智」重視經驗學習，強調用「直覺的智慧」來解決問題，較重視經驗之內化，有時一些看似愚蠢之行為，或是形式上可能是愚蠢的，有時卻能巧妙地達成目標或化解危機，較強調實務運作之思考，故又稱為實用智力（practical intelligence），可由Epstein 等（1993）編製的建設性思考量表（CTI）測得，陳武雄（1995）稱「經驗心智」為「行中慧」。兩者之運作過程如表4。

認知經驗的自我理論和建設性思考，兩者並非是全然理性，亦非全然經驗，而是綜合理性和經驗之交互成果。Epstein特別強調經驗心智之重要性，而較少談論理性心智之功能。Katz等（1991）提出其解釋原因有三，第一是因為經驗心智常常遭人忽視、誤解，或視為理所當然，甚至認為根本就不必加以理會；第二則是經驗心智之運作過程過於平順自然，就如同地球的自轉與地心引力一般，不太容易為人所覺察；第三，就低階功能觀之，由於經驗心智比較傾向立即反應、迅速地處理資訊，因而顯得較理性心智粗糙；但就高階角度觀之，經驗心智較強調整體、喜用隱喻與心像以促進思考，且與情緒有密切關係，更是「直覺智慧」、「靈感」和「創造力」之源頭，此為理性心智所無法取代的，因此，其重要性不言可喻。

因此，每一個體皆同時擁有可能性心智和經驗心智。由於經驗心智容易受人忽略，因而更需注重其教育性，若個體能同時以「直覺智慧」與「理性分析」生活，便能邁向成為優秀建設性思考者之途（蕭德蘭譯，1994）。

表4 經驗心智和理性心智之運作過程

經驗心智	理性心智
直接自經驗學習	自抽象知識學習
運作過程快速，立刻採取行動	運作過程精細，行動前必仔細計畫
整體性	分析性
使用聯想進行思考	運用因果關係進行思考
與情緒緊密相連	將邏輯與情緒分別處理
藉過往經驗引發的情緒解釋當前行為	有意識地客觀評估當前經驗
藉具體象徵及意向瞭解外界	藉抽象符號瞭解外界
無意識地進行體驗	主動而有意識地進行體驗
經驗即事實	要求客觀邏輯及證據
只看重結果	亦看重過程
以簡單的分類方式進行思考	以精細的分辨方式進行思考
依不同情緒狀態而展現不同風貌	十分整合而一致
改變緩慢	改變快速

資料來源：國中教師之建設性思考、人際智慧與其需求困擾及快樂之關係（頁 31），黃琬芯，2006，國立政治大學教育研究所碩士論文，台北。

綜上所述，建設性思考奠基於認知經驗的自我理論，強調個體若能妥善運用理性心智和經驗心智，使兩者交互作用，方能成為良好之建設性思考者。由於經驗心智注重整體、隱喻與心像之思考，此精神和情緒創造力與創造風格所具關聯性，故本研究亦將焦點著重於經驗心智之探討。

## 貳、建設性思考之工作原則和特性

### 一、建設性思考之工作原則

Epstein 等（1993）提出五種有效之建設性思考工作原則，包括保持解決問題的取向、具有彈性思考、重視工作上之人際關係、注意疾病和曠課（職）之壓力警訊、創造驚喜之機會，能夠廣泛應用在各種工作場合上。另外，陳武雄參酌 Epstein 等（1989）之文獻，認為在教育上可再加上第

六項「能夠自我訓練及學習」，藉以彰顯教育之功能，茲分述如下：

(一) 保持解決問題之動力 (Maintain a problem-solving orientation)

研究顯示具有良好建設性思考者，會重視問題解決，以實際行動達成目標首要任務。當部屬表現不理想時，具有良好建設性思考之主管會指出其缺失，並提供改進的建議；具有建設性思考之部屬，亦會主動請主管給予協助指導，共同為解決問題而採取有效行動，並不會為了與目標無關的事件發生無謂的爭執、生氣、埋怨、失望而產生負面情緒。

(二) 具有彈性思考 (Be a flexible thinker)

不同工作需要不同之工作技能和態度，方能因應情勢需要而採取適當措施，良好的建設性思考者，具有彈性思考，能因人事時地物制宜。有時冒險，有時謹慎；有時樂觀，有時悲觀；處理事情有時全盤控制，有時能「跟著感覺走」(Go with the flow)；有時能修正個人行為，有時能衡量情境再作處理，視其情況而定。

(三) 重視人際關係 (Pay close attention to interpersonal relationships on the job)

在工作環境中，良好的建設性思考者絕不以好壞或以二分法來看人，而以其實際之工作表現來衡量，並設法盡量讓自己和同仁，及同仁之間能感情融洽，例如，主管不會以威脅對待員工或當眾給予難堪，而是給予較多尊重和支持，當員工執行不利時，會說明其缺失並提供改進建議等，以重視人際關係的經營。



(四) 注意疾病和曠課(職)及壓力之警訊 (Be alert for illness and absenteeism as signs of stress)

建設性思考不佳者經常請假缺席，原因是他們經常不太快樂、愛發脾氣，對壓力又非常敏感，因此產生很多心理疾病，連帶影響到了生理的健康所致。此外，年輕時所承受的壓力，可能累積到中年之後才顯現出來，例如：日本企業界高級主管英年早逝的現象，即為典型的例子。

(五) 創造驚喜之機會 (Take advantage of serendipity)

建設性思考者的生活之中充滿著意外的驚喜，並在周詳計畫之外，也預留一些驚喜空間，使得工作少些壓力，多些創新，為那些看似不可能的意外之喜預留機會。

(六) 具有可自我訓練及學習之教育意義

建設性思考是運用人類之共通感覺和直覺智慧以有效解決問題，可以經由自我訓練及學習而增進。

## 二、建設性思考之特性

Epstein 等 (1993) 將在建設性思考量表表現良好者稱為「建設性」思考者，表現不佳者稱為「破壞性」思考者。依據上述原則及實務的觀察，發現建設性思考者與破壞性思考者之特性如下：

(一) 良好建設性思考者之特性：

1. 強調問題解決思考、講求實際與現實、就事論事、具有彈性、能

順應情勢修正既定觀念的一種思維方式，即使面對難題，也能適時採取積極有效之行動，絕不困坐愁城。因此，結果通常能被實踐。

2. 良好建設性思考者能妥善運用經驗心智和理性心智，不卑不亢、不過度膨脹任何經驗，以自信面對未來，不假借迷信解釋周遭一切，寧持務實之信念，例如：抱持著與其耗時費力批評他人好壞，不如直接改善環境之信念。因此，不僅易在事業獲致成功，在愛情、社會生活及人際關係上亦能左右逢源。
3. 良好建設性思考者擁有高自尊（self-esteem）、快樂、精力充沛及身心健康等特質。不僅愛己亦愛人，且儘量讓自己或周圍的人朝向快樂、有效率、具有滿足感之人生光明面邁進，使得自己和其他人皆能相處得更和諧、融洽和愉快。
4. 生活適應良好，生活上少焦慮，較不容易受到壓力和負面情緒影響，容許身心上些微病痛存在。

## （二）破壞性思考者（或稱不佳之建設性思考者）之特性：

1. 有明顯之自敗行為（self-defeating）。
2. 初期常能提供當事人短暫的情緒滿足，長期而言，卻因堅持初期情緒而需付出得不償失之極大代價。
3. 在日常生活環境的潛移默化下，將許多不佳思考類型自然內化成錯誤之行為模式，以符合心理立即需求，導致沈溺於破壞性思考之快感中而不自知。

## （三）建設性思考與正向思考和破壞性思考與悲觀之區別

Epstein 等（1993）認為不可將建設性思考誤認為正向思考，其差別在

於正向思考為極端正面之思考方式，而建設性思考並非總是維持正向之狀態，其強調問題解決思考、講求實際與現實、具有彈性及能適應並考慮情境需要之思考方式，除此之外，正向思考恐流於「過於正面」而忽略事實。

「破壞性思考」（destructive thinking）或稱「非建設性思考」（nonconstructive thinking），並非總是悲觀或自我否定。Epstein 認為「天真的樂觀」（naïve optimists）也屬於破壞性思考的一種。破壞性思考除了以悲觀方式呈現之外，也會有極端正向之天真樂觀，過度不切實際之樂觀，常把真實扭曲成自己想像之模式，反而容易產生沮喪、受挫或有失落感。因此，天真的樂觀被歸類為破壞性思考。

另外，具有建設性思考與破壞性思考者，對於同一事件之心理解析到行為反應，常因認知過程之差異，而產生不同結果。圖 4 是研究者針對 Epstein 與 Brodsky 於 1983 年所提出之反應情形模式做些微幅度修正，將「情緒反應」細分為「初始情緒反應」及「詮釋後情緒反應」，列出建設性思考與破壞性思考者分別對同一「事實」，歷經「內在解析」、「初始情緒反應」、「續發性心理反應」、「詮釋後情緒反應」到「行為」等過程所產生不同反應之例子。

綜上所述，研究者認為建設性思考者與破壞性思考者站在天秤的兩端，經由個體對事實之詮釋，產生歷經「內在解析」、「初始情緒反應」、「續發性心理反應」、「詮釋後情緒反應」到「行為」之事件反應情形。因此，不同的詮釋方式，影響著建設性思考者及破壞性思考者之思考方式，構成其思考特性，進而產生於日常生活中之工作特性。本研究重點可從多元層次向度探討大學生之建設性思考，例如：大學生於創作過程遭遇困難時，其建設性思考是否透過情緒創造力影響其創造風格；抑或從另一向度觀之，當大學生遭遇生活逆境時，其建設性思考是否影響其情緒創造力，使大學生開始從事創作抒發，進而觀其創造風格。

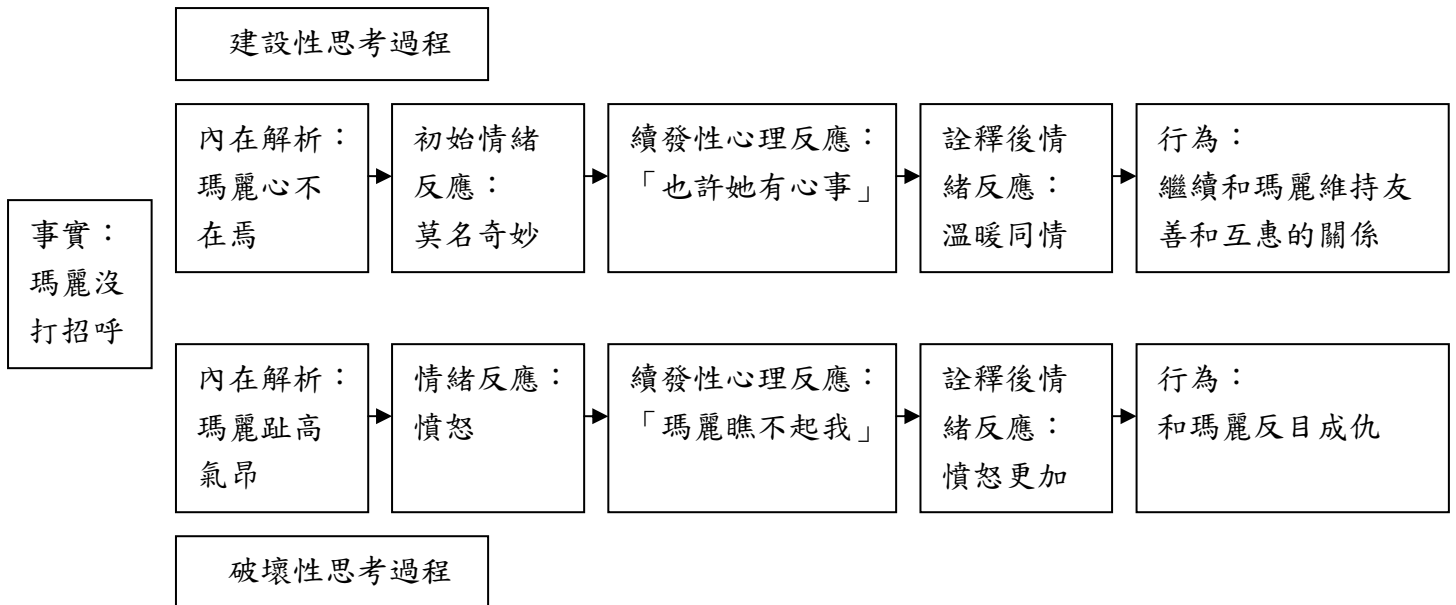


圖4 建設性思考與破壞性思考對同一事件之反應情形

### 參、建設性思考之測量方式

本段旨在探討建設性思考量表之發展程序，分別可從量表題材來源、試題處理及結果二方面來說明（陳武雄，1995；Epstein, et al., 1989）。

#### 一、 量表題材來源

在認知經驗的自我理論的基礎上，Epstein 從認知臨床治療師之著作中檢索實例、個人之個別經驗及日常生活記錄獲得建設性思考量表之題材。

##### （一） 從認知臨床治療師之著作中檢索實例

從 Beck、Ellis 及 Meichenbaum 等認知臨床治療師（cognitive therapists）之著作或文章中檢索有關陳述「建設性」和「破壞性」思考之實例作為題庫，經抽樣得到許多破壞性思考之項目，例如：不必要的憂慮（Need less worrying）、二分法的思考（Polarized thinking）、完美主義

(Perfectionism)、悲觀 (Catastrophizing)、不適當的規則 (inappropriate rules) 及以偏概全 (overgeneralization) 等。其中破壞性思考的分類項目中之以偏概全、黑白二分法、完美主義及小題大作等思考模式，則多出自於 Epstein 本人之設計。

## (二) 個人之個別經驗

Epstein 從其親朋好友所提供有關其自我觀察、別人曾經歷或風聞蒐集建設性思考或破壞性思考之例子。

## (三) 日常生活記錄

建設性思考原量表主要資料來自於 Epstein 所講授「情緒」課之課堂作業，學生必須一連三十天記下每天最愉快及最惡劣之情緒經驗，並寫下當下立即之感受。多年來 Epstein 依據數以千計學生之自述情緒經驗及學生當下自我概念之觀察紀錄、認知臨床治療師著作、實例及個人經驗等資料來源，整理出二百項不同典型之建設性及破壞性思考模式。

## 二、 試題之處理與結果

建設性思考量表之目標旨於找出組成建設性思考之要素與內涵，並藉此辨識人們在日常生活中屬於建設性或破壞性之思考方式。首先，Epstein 將上述三項實例資料轉換成 200 題有關人們日常生活中無意識思考 (automatic thinking) 之試題，初步分成十八類，其中包括正向思考、負向思考、自我接納 (self-acceptance)、自我排拒 (self-rejection)、憂慮 (worrying)、沉緬於過去的陰影 (injuries)、浮誇不實的思考 (grandiose thinking)、正向的以偏概全 (positive overgeneralization) 及負向的以偏概

全等等類型。

其次，Epstein 向受試者強調測驗之目的在於找出人們日常生活之思考模式，而非測試是否知道「照道理」或「應該」如何思考，並請受試者對試題內容的真假或符合程度在五點量表上作答。最後以因素分析之統計方法，將前述十八類項目抽取出可供驗證解釋之六項主要因素，其中每項至少都含有五個試題之因素負荷量大於.30。這六項主要因素形成了六種基本思考模式，包含建設性及破壞性思考兩類，分別是「情緒的因應」、「行為的因應」、「絕對的思考」、「迷信的思考」、「神秘的思考」及「天真的樂觀」。前二項屬於建設性思考，後四項則代表破壞性思考模式，整理如圖 5 (Epstein, et al., 1989)。

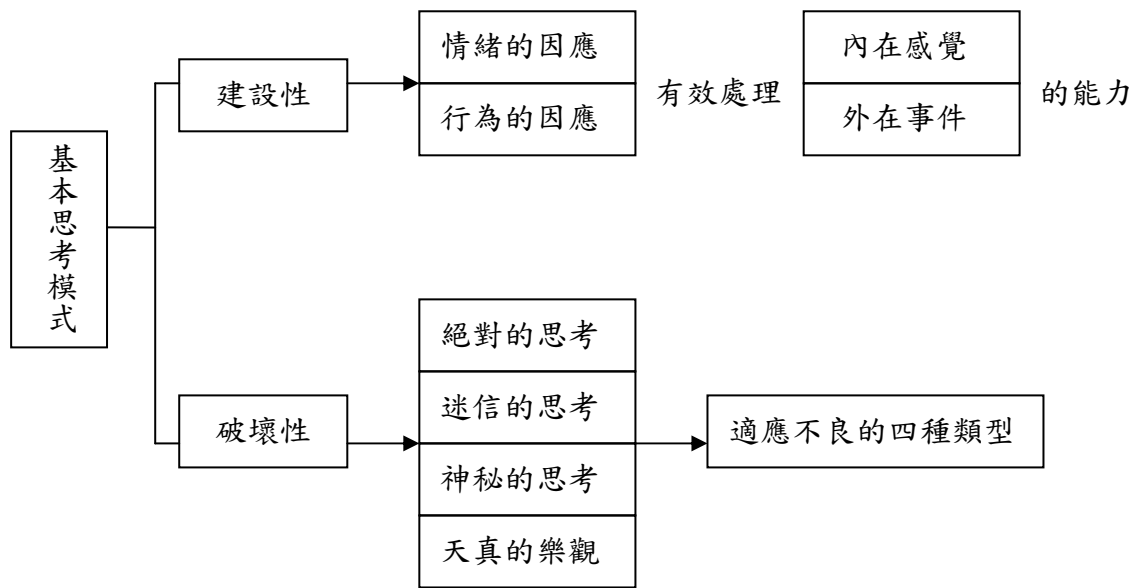


圖5 建設性思考量表的六個主要因素之關係

資料來源：教師建設性思考與其教學自我效能、衝突解決方式之關係（頁 22），陳武雄，1995，國立政治大學教育研究所碩士論文，台北。

綜上所述，建設性量表題材來源分別由認知臨床治療師之著作中檢索實例、個人之個別經驗及日常生活記錄等方式取得，經由 Epstein 分類、施測及進行因素分析之後，獲得六項主要因素，分別為情緒的因應、行為

的因應、絕對的思考、迷信的思考、神祕的思考及天真的樂觀，本研究所指之建設性思考，即為此六向度。

## 肆、提升建設性思考之策略與做法

Epstein 等（1993）認為增進建設性思考能力之基本方式有三，分別為利用理性心智訓練經驗心智、提供經驗心智正確之經驗及自經驗心智學習。除了認知治療學派之外，醫學界、企業界及心理學界亦探討著建設性思考，分別為「建設性負面情緒」、「新積極思考」及「超樂觀思考」，其意涵與建設性思考相同，經研究者閱覽相關書籍知識，另增加建設性負面情緒輔以改善、藉新積極思考提升及藉超樂觀思考提升等三項提升建設性思考之策略，茲分述如下：

### 一、利用理性心智訓練經驗心智

利用理性心智訓練經驗心智以增進建設性思考之方式，源自於「認知治療法」（Cognitive therapy）觀點，認知治療假設：個體看法與想法（認知）決定自己的心情與行動；個體之所以感到情緒困擾，主要來自於對事、對人、對己有不當之看法；悲觀的看法將導致悲傷的情緒與消極的行動，樂觀的看法將導致快樂的情緒與積極的行動（張春興，1996）。因此，認知學派心理學者在治療過程中，經常以駁斥非理性想法（Disputing irrational thoughts）、重新建構（Reframing）、中斷思考（Thought stopping）、轉移（Distraction）、靜坐專注冥想（Meditation: onepointed concentration）、正向意象替代作用（Positive thought and imagery substitution）等技巧幫助個案運用理性心智認識環境，了解自我，學習對事、對人、對己應有之想

法、看法與應有之態度以影響經驗心智，避免造成鑽牛角尖之行為。一方面利用理性心智修正破壞性思考習慣，一方面運用想像，進一步塑造建設性思考能力，進而將理性認知思維轉換成直覺經驗之習慣（蕭德蘭譯，1994）。

## 二、 提供經驗心智正確之經驗

雖然認知治療之各種方法可以幫助個體利用理性心智來改變經驗心智，且能夠建立建設性思考，但更直接的方式可從經驗心智本身予以改善。獲得正確經驗的第一種方法則是機運，然而，單靠運氣終究不是辦法。因此，最有效之方法為培養建設性之經驗，其中最重要的並不在於經驗本身，而是於面對問題時，如何解析經驗有益之處，培養「成功固然可喜，失敗亦不需灰心」之精神。Emery 與 Campbell（1999）在其所著的《跳出情緒的陰影》（Rapid Relief from Emotional Distress）一書中曾提出的「接受現實」、「創造理想的遠景」、「採取行動，達成目標」等三步驟之認知治療模式，即為以提供經驗心智正確經驗作為治療之藍本。是故，個體可不斷嘗試新穎、正確之經驗，以養成建設性思考之習慣。

## 三、 自經驗心智學習

認知治療有其優點亦有其限制。認知治療者過度強調理性心智修正經驗心智之功效，但某些事並無法僅憑於表面上予以改善破壞性思考之認知，即可獲得解決。人之所以能維持非理性行為，可能存在著某些深層原因，必須透過經驗心智進行內在之自我對話，方能了解問題所在。Epstein 等（1993）認為自經驗心智學習之方法，可從實際或想像之情境形成「情感悸動」（Feelings or vibes）中學習；或以 Gendlin 所提出之「對焦練習」



(Focusing) 來調合知性和感性之認知方式；或作「無意識的內在冥想」(Stream of consciousness in insight meditation)；抑或利用「幻想和想像」(Fantasy and imagination) 來代替經驗之不足，以增強動機、或進行內在深層之意象之旅及利用 CEST 之協助使人易於「自愛」(Self-love)，如多與自己的眼神接觸或「抗拒誘惑」(Resisting) 等學習方法。

#### 四、建設性負面情緒輔以改善

在生活中及臨床上，許多負面思考的人，像是上班族的患者便常反映出「醫師，我害怕會失敗」的情緒，同樣是容易產生負面思考的人，經過細心觀察，發現因應負面思考的不同，又有兩種不同型態的人：第一類為「先天下之憂而憂」型，另一類為「自我耗損」型。前者常專注於利用「負面思考」來解決焦慮，善於規劃，並逐漸將規劃執行於實際步驟之中；在臨床上，這類型個案當他求助精神科醫師時，會配合他的個別性給予一些「放鬆心情」的減焦藥物，常會達到「事半功倍」之效，故此類患者對精神科醫師的依賴程度較低，且更能獲得正面功效。第二類屬於「自我耗損」型的人，則較專注於「負面思考」後的「負面情緒」之上，故可發現他們將大多數能量消耗在處理「負面情緒」：這些人常會主訴焦慮、失眠與鬱卒，進一步會談評估，幾乎每一位個案其實潛藏在腦海中的暗流是一直「否定自己、深怕失敗」的憂鬱情緒；正因為他們將大部分的心靈能量用來安撫「糟糕的情緒」，試圖要找出「最完美」的應對方法，反而無法將這些重要的心力資源分配，投資在有意義的「規劃與執行」過程，因而極易掉入一再挫敗的惡性循環中（楊聰財，2007）。

現代腦科學的研究，「自我耗損」型的人面對一波又一波的外在人事物壓力時，自幼與環境互動下潛移默化養成的習慣性不良負面身心反應，稱之為性格，絕對會推波助瀾的造成腦部神經傳導物質，俗稱內分泌失

調。這樣的個案，不僅要用適當的抗憂鬱劑、減焦藥及助眠藥調整身心體質，更需進行「思路革命」，建立具建設性的負面思考習慣(楊聰財，2007)。著名的心理學家潘那貝克博士也提出「建設性負面情緒」的觀念，能適當的將悲觀態度轉為「有步驟性的未雨綢繆」，反常是邁向成功的務實態度與做法(引自楊聰財，2007)。因此楊聰財醫師提出具體提升建設性思考的建議如下：

(一) 過度樂觀不比建設性悲觀好。

(二) 面對生活中的壓力挑戰，應該掌握：

1. 養成「建設性」的思考習性，臨事而懼、好謀而成，分析出壓力源。
2. 控制環境及改變自己的想法態度。
3. 多培養好習慣、生活規律、運動。

(三) 察覺自己若是因情緒困擾，無法將自己心力專注於規劃步驟確實執行時，應該找專家協助。按目前的研究顯示適當的藥物、搭配心理治療(讓負面想法發揮正面功能)是將自己脫胎換骨的好方法。

## 五、藉新積極思考提升

生活在日趨複雜的社會環境中，人們應該採取什麼態度面對世界，是現代心理學討論的核心議題之一，天下文化出版社出版的《新積極思考》一書即企圖解釋並解決此問題。現代企業最強勢的力量之一，是一股積極心理學的潮流，而這股潮流裡面有許多新的思想來自皮爾博士(Dr. Norman Vincent Peale)，其成立了皮爾中心(Peale Center)，旨在將積極思考的觀念，轉化成為適用於企業的系統性課程，以幫助工作者達成更好的個人與工作表現。所謂積極心理學，其內涵主要就是克服自我挫敗的態度，發展個人天賦與積極思考的特質，展現在個人的層次，從建設性思考轉化為積

極的目標，即為積極思考的培養（周慧君，2002）。

雖然所處環境未必事事順遂，若擁有積極思考的精神，相信能夠在人生際遇開啟一幕新視界。積極思考者應該具有十項特性，而這四項特性由分別由四種屬性所包含：（一）核心力：信念、正直、專注；（二）提升力：樂觀、熱忱；（三）驅策力：自信、勇氣、決心；（四）自持力：耐心、冷靜。這四個群組分別在不同的階段，產生不同的效果。達到「積極思考」的邏輯，歸納如下（孫秀惠譯，2002）：

- （一）所面對的問題或情況是什麼？
- （二）對這個問題的看法？
- （三）期待什麼樣的結果？
- （四）評估個人的特質。
- （五）在腦中預演整個狀況。
- （六）採取行動。
- （七）歸納所學心得。

## 六、藉超樂觀思考增進

心靈雞湯作者 Mark Victor Hanson 指出「如果能充分運用超樂觀思考，就能創造樂觀的人生（楊淳茵譯，2007）。當使用超樂觀思考時，個體會不斷地專注於最好、最有建設性之思想面向；當使用這種最高形式之思考方式時，個體會自動自發地使用諸如「最棒的」、「最妙的」、「最偉大的」、「最有效率的」及「達成最大價值」之字眼，此即為一次量子躍進（Rosalene, 2005）。

為了增進建設性思考，可藉由下列問題，以輔助個體運用超樂觀思考，茲分述如下：

- (一) 對我而言，什麼是最重要的呢？
- (二) 我最主要的目標是什麼？
- (三) 哪些資源對達成我的目標最有益處？
- (四) 我最棒的天份及能力是什麼？
- (五) 我要如何來善用我的天份及能力？
- (六) 我所能採取最有建設性的行動是什麼？
- (七) 如果我要找人分享我的目標及夢想，誰會是最佳的人選？
- (八) 我值得獲得生命中最美好的事物。
- (九) 我該如何充分地利用這樣的情勢？
- (十) 什麼是最佳的解決方式？
- (十一) 我正採用最佳的行動來達成我最重要的目標。
- (十二) 我做的很棒。
- (十三) 我正在增加選擇的機會。
- (十四) 對於現有的時間，我要如何做最有建設性的運用？
- (十五) 什麼是處理這件事的最佳方法？
- (十六) 什麼是最佳的解決辦法？
- (十七) 你最高優先順序是擺在哪裡？
- (十八) 什麼是你可以把握住的最好機會？
- (十九) 我什麼時候最有可能使用超樂觀思想？
- (二十) 我如何把正面思考超樂觀化？
- (二十一) 在這樣的情況下，我最能做的事是什麼？
- (二十二) 我能接受我無法掌握的事情，並且對我能掌握的事情做最大的利用嗎？

(二十三) 我是否做出最好的選擇，然後把整件事放下呢？

綜上所述，理性心智可透過訓練而使個體於遭遇生活問題時進而增進經驗心智，理性心智與經驗心智若能彼此互利互惠，則可達相輔相成之效，為「不經一事，不長一智」之最佳寫照。除了認知治療學派說法之外，在醫學界、商業界及現代心理學亦紛紛討論著建設性思考，包含「建設性負面情緒」、「新積極思考」及「超樂觀思考」。研究者希冀透過探討大學生建設性思考、情緒創造力與創造風格之關係，進而提供有別於認知治療學派、建設性負面情緒、新積極思考及超樂觀思考等方式提升建設性思考能力之建議，例如：當個體面臨生活困難事件時，是否可透過創造以抒發情緒之藝術治療方式，進而增進其建設性思考能力。

## 第五節 大學生創造風格之路徑模式

本研究在建構大學生創造風格歷程模式時，嘗試將理論文獻與大學生於日常生活中進行創造性工作時之實際歷程結合。然國內希望感、建設性思考、情緒創造力與創造風格等變項之間的相關研究仍屬草創時期，經由研究者分別探討希望感、建設性思考、情緒創造力與創造風格之性質作用及有限的相關文獻後，推論出變項間直接與間接之互動關係，並進而驗證之。

### 壹、變項之界定

本研究關注之研究目的之一，即是欲瞭解希望感、建設性思考、情緒創造力等變項間之互動關係如何影響創造風格，亦即創造風格是結果變項，意即創造風格是模式中最主要之依變項。

情緒創造力是創造泉源，反觀許多創造性產品，背後皆隱藏情緒，尤其常體現於藝術性作品，當個體進入創作狀態時，情緒多元可能影響個體選擇創作時之習性與風貌。研究者認為情緒創造力所扮演之影響意義，可以兩個觀點詮釋：一為創造來源情緒創造力，二為創造歷程情緒創造力。創造來源情緒創造力意指個體於日常生活之觀察、體悟及感受之情緒，例如：電影觀後感、人際關係及旅遊探險等，透過創造觀點，詮釋情緒，於此階段所產生之情緒創造力，可經由個體之創造詮釋，成為個體從事創造任務之靈感來源。

創造歷程情緒創造力意指個體可能於創造過程遭遇困境，於此階段所產生之情緒創造力較屬於個體特質的一部分，而此情緒創造力特質能協助個體調適情緒，進而持續創作，故此階段之情緒創造力亦有情緒調節之成

份。然研究者認為在創造時所面臨之困境，亦為創造人生活事件與逆境的一種，而此創造歷程情緒創造力可能轉而換化成另一項創造來源情緒創造力之靈感泉源，使創作想法源源不絕，例如：周杰倫與方文山的合作關係，他們的搭檔，使得周杰倫的歌，異質的融合了西方的曲風和東方的意象，再加上周杰倫特殊的唱腔，和多元化的編曲，因而塑造出周杰倫不同於其他歌手的鮮明形象，這類歌是成就「周杰倫」的關鍵（詹珮甄，2006）。然而，在兩人的搭檔共同創作關係中，亦出現了研究者所提模式之最佳例子，在周杰倫自己作詞作曲之〈梯田〉這首歌便看見周杰倫於創造歷程情緒創造力，他將對方文山作詞速度緩慢之些許抱怨，轉換成另一項創造來源情緒創造力：「文山啊！等你寫完詞，我都出下一張專輯囉！沒關係，慢慢來，這首歌我自己來。」若創造一張專輯之收歌為創造歷程，將夥伴作詞速度而產生的創造困境轉換成另一項創作點子作詞，則為創造歷程情緒創造力轉換成另一項創造來源情緒創造力靈感泉源之最佳寫照。

Averill(2002)指出 Nietzsche 之熱情精神化(spiritualizing the passions)概念，意思是需要一個人表現出真實的(true)情緒，也就是和信念、價值觀相整合，以幫助個人逐步發展自我，包括形成個體和他人的關聯，這是一種創造性歷程，亦為一種可以幫助自我的創造力，由此可知個體情緒可能影響創造歷程；然個體可能於日常生活事件啟發感想甚或遭遇逆境產生之心理因素，而影響了情緒創造力，亦或於進行創造歷程時，可能經歷許多心理因素，而影響了情緒創造力。因此，情緒創造力可能會影響模式中之其他變項；但情緒創造力也可能受到其他變項之影響。據此，本研究推測情緒創造力可能是模式中之自變項或是中介變項。

希望感是心理途徑與動力因素，不同領域之創造性產品之所以產生，來自於個體創造，而創造時之因素來源和心理歷程可能有所不同，研究者認為希望感所扮演之影響意義，可以兩個觀點詮釋：一為創造來源希望感，二為創造歷程希望感。創造來源希望感意旨個體於面臨日常生活中之

遭遇及事件，例如：學業壓力、感情問題及工作負擔等，透過希望思考，產生希望信念，於此階段所產生之希望感，可經由個體之創造詮釋，成為個體從事創造任務之靈感來源。

創造歷程希望感意旨個體可能於創造過程遭遇困境，於此階段所產生之希望感為個體歷經相當長時間漸漸累積所建立之穩固人格特質，而此希望特質能促使個體繼續堅持創作。然研究者認為在創造時所面臨之困境，亦為創造人生活事件與逆境的一種，而此創造歷程希望感可能轉而換化成另一項創造來源希望感之靈感泉源，使創作想法源源不絕。

Hagen 等（2005）指出任何類型的希望，不論是否經由信仰或思考所得，無論動力思考、途徑思考，或兩者之結合，可能增進個體對逆境之反應。此外，在許多認知治療中，亦透過希望思考結合藝術途徑幫助受災兒童走出傷痛。Yohani（2008）以藝術為根基介入受災兒童、創造希望感生態之研究則使用藝術創造方式，包含藝術拼貼、繪畫、素描及攝影，協助兒童走出傷痛，此研究支持希望感本質及面臨逆境狀況之希望經驗，能透過攝影及故事述說，幫助兒童跨越時間與生態系統界線，反應多元生活脈絡下之意義感，使個人故事有效傳達。研究者認為大學生對於日常生活事件所產生之希望感啟發程度，可透過更高層次之創造方式呈現出。因此，希望感可能是自變項，而對模式中之其他變項產生影響。據此，本研究推測希望感可能是模式中之自變項。

建設性思考是具多元思考型態，包含情緒的因應、行為的因應等兩種思考型態；破壞性思考亦具多向度思考型態，包含絕對的思考、迷信的思考、神秘的思考、天真的樂觀等四種思考型態，不同向度反應了不同個體的思考方式，個體可能同時擁有上述其中幾項之思考型態。不同領域之創造性產品之所以產生，來自於個體創造，而創造時之因素來源和心理歷程可能有所不同，研究者認為建設性思考或破壞性思考所扮演之影響意義，可以兩個觀點詮釋：一為創造來源建設性思考或破壞性思考，二為創造歷



程建設性思考或破壞性思考。創造來源建設性思考或破壞性思考意旨個體於面臨日常生活之遭遇及事件，例如：親子溝通、朋友關係及生涯規劃等，會引發個體啟動思考型態與詮釋方式，進而產生建設性思考或破壞性思考，於此階段所產生之思考方式，可經由個體之創造詮釋，成為個體從事創造任務之靈感來源。

創造歷程建設性思考或破壞性思考意旨個體可能於創造過程遭遇困境，於此階段所產生之建設性思考或破壞性思考為個體面臨事件時選擇處理、解決問題之認知能力，而此思考特質是否能促使個體繼續堅持創作，是本研究欲關注的。然研究者認為在創造時所面臨之困境，亦為創造人生活事件與逆境的一種，而此創造歷程建設性思考或破壞性思考可能轉而換化成另一項創造來源建設性思考或破壞性思考之靈感泉源，使創作想法源源不絕。

研究者對於建設性思考及破壞性思考兩者對於偏向冷創造風格系所大學生，例如：數學系、偏向熱創造風格系所大學生，例如：音樂系，及可能包含冷、熱創造風格系所大學生，例如：心理系，其創造歷程之差異頗感興趣。亞里斯多德曾言「那些哲學、政治、詩詞與藝術上的卓越人物，都有憂鬱症的傾向」、Marcel Proust 指出「世界上每一件美好的事物都來自精神異常的人，她們擁有自己獨特信念而產生傑作」、莎士比亞於〈仲夏夜之夢〉寫道「瘋子、愛人和詩人，幻想的藝術都是緊密關聯連在一起。」創造表現可能提供了一種淨化的功能，它未必是讓人比較不會喪失活力與生產力（引自邱皓政等譯，2008）。Katz（1997）指出靈感偏向熱創造風格的初級歷程，然運作過程與驗證則偏向熱創造風格的次級歷程。由上述啟發了研究者欲了解建設性思考者與破壞性思考其創造風格之屬性差異，因此，建設性思考或破壞性思考可能是自變項，而對模式中之其他變項產生影響。據此，本研究推測建設性思考或破壞性思考可能是模式中之自變項。

## 貳、變項間之互動關係

本研究在探討變項間之互動關係時，主要以變項所扮演之角色來探討，針對變項間關係加以陳述，茲分述如下：

### 一、希望感與建設性思考之關係

Drach-Zahavy 與 Somech (2002) 之處理健康問題：希望感分量表與建設性思考對資源分配之關係研究指出由於先前尚未有理論及相關實徵文章同時檢驗兩者之關係，故希望感和建設性思考之關係探討為一項重要之探討議題。該研究認為欲更理解希望感於處理問題之角色，應該檢驗希望感與建設性思考之間的關係，這兩種概念皆於面臨生活壓力事件時協助個體維持一項認知思維。在希望感理論中，Snyder 所提出之模式強調目標追尋，並伴隨著情緒，同樣地，建設性思考強調各體能於不同環境中逐一修正自己的思維，使其情緒能有效處理。在兩者理論比較中，希望感為較廣泛的人格構念，然而建設性思考則和處理問題之認知能力較相關。

在此研究指出經由內容分析希望感量表及建設性思考量表之後，發現兩者測量題目內容概念並不重複；建設性思考和希望感量表中之動力思考分量表顯著性大於途徑思考分量表；希望感量表和建設性思考量表分別和資源分配構念之相關亦有所不同。換言之，雖然希望感和建設性思考之間具有相似構念，然此研究發現兩者間之概念仍有所區別 (Drach-Zahavy, & Somech, 2002)。因此，本研究推論希望感與建設性思考相關。

### 二、希望感與情緒創造力之關係

Snyder 等 (2002) 認為希望感是以一種「個體內在信念」的方式影響

其心理調適，藉此轉換個體負面信念，能以正面信念來詮釋所遇到之困難。當個體達成所追尋的渴望目標時，成功的結果導致了個體產生正向情緒，反之則為負向情緒（Snyder, et al., 2002）。Snyder等（2006）也認為，擁有希望信念者，其會有注意相關訊息、視挫折為挑戰、會使用策略來增強動力思考等特質。

然不同學者亦賦予希望感不同之想法，Bronfenbrenner（1992）理論中提及之「希望感」、「從事有意義的活動」及「個體成長」所蘊含之連結顯示了希望感能夠促進個體歷經生活壓力事件後的適應力。希望感試圖於諮商及精神病理學上協助個體康復、痊癒及面臨生命轉折點，當個體抱持希望時，能夠不顧生命賦予我們什麼，而能持續向前走，有了意義，便能夠尋獲意義、看到未來、進而處理失敗及面對其他生命挑戰。因此，希望感理論可結合人類生態觀點：（一）希望感具脈絡性，通常深植於個人及生命經驗；（二）希望感可滋潤個體交互關係；（三）希望的動力包含行動與個體評價行動（Yohani, 2008）。

Bronfenbrenner（1992）並未探討希望感細節，但卻提及其為主觀因素經驗之例子，他指出希望感類似失望、生氣及愛情等概念，被視為源自於個體強而有力的情緒及驅使個體與其環境互動的「燃料」，例如：Marcel指出希望感發生於當個體被愛情啟發時，Miller指出希望感通常於個體認為沒有人關心自己時產生。因此，希望感被視為有關係的過程，如同發生於個體關係脈絡中。希望感的研究可從宗教理論、心理學、醫學文獻甚或希望感辯證本質之哲學寫作中嗅出端倪，希望感的意義通常能從逆境及成功情況經歷中而獲得。換言之，希望感可從多元生活脈絡中，不顧及生活環境，進而透過個體詮釋及表達出。如同Bronfenbrenner生態觀點，希望感研究指出參與個體環境及個體詮釋進而增進理解經驗的重要性（Yohani, 2008）。

若根據Snyder等（2002）觀點，成功追求目標可導致正向情緒，反之

則導致負向情緒，研究者認為正向情緒與負向情緒的產生可能是導致個體啟動情緒創造力之根源；若根據 Bronfenbrenner 生態脈絡觀點，希望感將觸動個體情緒並驅使個體與環境互動，且須透過個體對於脈絡事件予以詮釋，因此，研究者認為若身處生活事件或逆境之個體，除了可能產生的希望感之外，將同時產生情緒，然以社會建構論為理論根基之情緒創造力，同樣強調對於情緒之詮釋，故研究者推論希望感與情緒創造力具相關，此推估將留待進一步驗證。

### 三、 希望感與創造風格之關係

Farran、Herth 與 Popovich (1995) 等指出文獻中普遍將希望感定義成一種思考的方式、感覺及表現。Parkins (2004) 之研究指出希望感議題和兒童於學校困難、父母失業所造成的生活散亂、經濟困難、婚姻衝突、親子問題、文化適應、種族及孤立等危險因子有關。Lynch (1965) 指出個體擁有希望感，可不顧及挑戰及未知的成果，並能夠於創造想像過程進展良好，使其能超越界線並破除專制絕。Pruyser (1968) 指出希望感被描述為當人們於經歷焦點活動時依舊能夠與生活接軌的動力及主動之過程。此外，希望感為一積極力量的觀點，可從創造過程窺探希望感 (Yohani, 2008)。由此推估，生活事件或逆境可能形塑創造來源希望感，並能與個體創造風格結合。

然實際進行創造過程所遭遇困境之研究，陳昭儀 (1991) 指出一般而言發明家較常碰到的問題來源有以下三種困難，包含：(一) 理論、技術上的瓶頸；(二) 實施、生產、商品化的困難；(三) 精神上的挫折。於歸納此研究提出在創造發明歷程中遇到困難之因應方式後，研究者認為在研究中所提出之因應原則和動力思考有關，例如：所有的受訪者均表示在碰到困難時絕不退縮、放棄，其中之發明者指出「我相信天下無難事，只怕

有心人」、「發明的工作需要很大的耐力，如果半途而廢，則以前的努力就都白費了」及「我認為困難是一定會解決的，只是時間上的問題而已。」

此外，陳昭儀(1991)在研究中所提出之因應方式則和途徑思考有關。例如：「我會找發明界的朋友聚一聚，一方面可做經驗上的交換，同時也可彼此激勵，免除自己的挫折感。」、「向專家請教，以了解學理上的功能及技術問題。」、「若是沒有學習過的理論，會請人幫忙設計這一部份的構造。」、「尋求家人、朋友精神上及環境上的支援，在發明過程中也會有很沮喪的時刻，這時就需有來自於家庭的力量，家人會不問事由的完全支持我，我覺得家庭的支持力量是很重要的。」以上論點和創造風格中之「借助他人」有關；「換個環境思考，有時候可以換個環境，比方說在公司中事情比較繁雜，不易想出突破點，這時就可以離開公司到安靜的咖啡廳中靜靜的沉思。」此觀點和環境控制與行為自我調節有關；「參考市面上產品的原理」此觀點和最終產品定位有關。由此觀之，創造歷程希望感能與個體創造風格結合。

#### 四、 建設性思考與情緒創造力之關係

在建設性思考文獻中已知建設性思考為以經驗心智為根基，並喜歡用隱喻和心像促進思考，此與情緒有關，且Epstein 曾做過一些研究顯示，優秀的建設性思考者往往比那些破壞性思考者更能夠控制情緒，在遭遇問題時，無須花太多時間與情緒相抗衡，而能夠將注意力集中在問題的處理上，或許因此而有較多更好的問題解決方式產生（蕭德蘭譯，1994）。若生活事件和逆境為一項問題，建設性思考者懂得運用經驗和理性的智力，在壓力情境下，找到有效解決問題的方法，因此，會以較符合實際情況與較正面的心態去面對壓力，比較不會視壓力為畏途而想要逃避或感到過度焦慮。建設性思考者因為將生活中的壓力視為挑戰而非威脅，而容易有較

為成功、快樂的生活，因此，可能會有較樂觀的個性，Park、Moore、Turner 與 Adler（1997）指出建設性思考與樂觀兩者之間有正相關。

然情緒創造力於面臨生活事件及逆境時，亦能以全新角度詮釋事件，並賦予事件新的意義。Averill（2002）指出若要簡要知曉情緒創造力之歷史來龍去脈，與情緒創造力有關的概念也應該被涵蓋一併討論，例如：情緒智力、情緒能力及情緒知識等。此外，Gardner（1993）的內在及人際智能及 Epstein 等（1989）的建設性思考也值得注意，因為在這些概念的理論基礎中，有某部份重要之異同，他們的共通處在於強調情緒行為之功能及適應上的觀點。由此觀之，建設性思考可能與情緒創造力有關，此推估將留待進一步驗證。

## 五、 建設性思考與創造風格之關係

在建設性思考文獻中已知建設性思考以經驗心智為根基，是「直覺智慧」、「靈感」和「創造力」的源頭，若透過建設性思考而產生創造想法，可能促使個體開始從事創意相關工作，進而使個體擁有不同的創造風格。情緒領域與認知領域個體可能同時使用相同類型的信念與創意方法，有些個體以技術導向處理內省狀況，有些人依賴無意識過程，有些人則依賴迷信行為（Fuchs, et al., 2007）。因此，「迷信的思考」可能與「迷信行為」相關。除此之外，於直覺智慧、靈感產生時，亦可能使個體使用非最終產品定位、技術使用、無意識過程信念、借助他人、迷信行為、環境控制與行為自我調節及感官行為等，此推估將留待進一步驗證。

## 六、 情緒創造力與創造風格之關係

Russ 與 Kaugars（2000）在研究中則發現情緒較為開放、經歷較多情

緒的個體能有較多原創性的反應。許多研究發現，溫和的情緒（mild emotions）對個體創造力的表現有正向的影響（Ricclard, 1994；Greene & Noice, 1988；Ashby, Isen, & Turken, 1999）。有些研究則指出正向情緒的個體比處於其他情緒的個體能產出更多元的資訊、更多樣化的聯想，因而進一步增強個體的變通能力（Isen, 1999）。當情緒被激起時，在幻想或情緒狀態中的情感主題可以引發一個更寬廣的聯想網路，而這個被擴大的聯想網路就可以促進個體在問題解決時，擴散性思考和變通能力的表現。情緒狀態的開放也許和轉變的能力相關，正向或負向的情緒狀態也會伴隨著創造力的工作。關於功能的連結，如接近感情式的思考或初始過程資料的過程，也許牽涉擴散性思考或自由聯想（Lubart & Getz, 1997）。由此可知，情緒創造力與創造風格相關。在情緒創造力文獻中已陳述情緒創造力之意義與特性，且情緒創造力時常以詩詞或其他藝術方式表達，故研究者推論情緒創造力能使個體於生活中之體驗感想或生活需求，轉換成創造題材，無論冷創造風格亦或熱創造風格，皆能以不同形式與方法進行創造歷程，然在創造過程中，個體可能因個別差異而有所不同的創造方式，形成個人創造風格。此外，可分別從藝術領域及文學創造領域及設計領域中窺探之。

在藝術領域中，楊慶林（2007）指出其創作理念之複數狀態是指許多事物、事件所構成與情緒、經驗所產生的心裡狀態甚至是生理行為的表現。創作初期可能是寫詩形式表達情意，再來透過繪畫形式傳達情感，無論最後的表現形式為何？都受所處的環境所影響，來調整我們的部分既有想法。感官？觀感？都必須存在於感受經驗之中，大腦深處的運作，透過官能牽動內在感覺或感受，因人而異，如人飲水冷暖自知。其玻璃作品之遊璃系列，關注在人與人關係的建構，是複雜的網絡可能是單一的狀態，也可能是生理情緒交互產生的複合狀態。謝廷理（2007）指出繪畫與生活畫家藉筆觸勾勒出粗糙的質感，詩人將澎湃的生命注入文字之中，當心情低落時，也可以遲遲逗留在裡面的世界，待我感到不再沉重時，再打起精

神、充滿能量地回到現實。

在文學領域中，「大說謊家」張大春，一九五七年出生於台灣台北，為台灣文壇最負盛名的小說家之一，張大春是如何變成一位家喻戶曉的「大說謊家」的呢？乃由於過去的張大春「無法愛人」，他曾經不敢面對現實，曾經躲在現實之外，以無情感的形式把自己藏匿起來。張大春曾經這樣說道：「恐怕不是我不肯透露我自己脆弱的一面，而是我根本不肯透露我自己。」然則2003年的《聆聽父親》一出，暴露出一個情感的張大春來，他說：「這是跟自身經驗聯繫最深的一本書。」這些牽掛不但暴露出張大春情感弱點，還讓他書寫時，達到前所未有邊寫邊哭的境地，他解釋：「從來沒有哪本書寫完有被掏空的感覺，這是第一次。」在完成了這次的徹底揭露自己的任務，有了面對現實的勇氣，也啟動了和現實對話的力量（黃玉玲，2005）。

在《聆聽父親》最值得矚目的、張大春於尾聲處的這段深情告白：「我猜，一定是因為在那個被我囚鎖過久的角落裡，有些禁不住的東西蠢動起來。它們依附著我對一整個廢墟般的家族的好奇而漸漸萌芽，它們藉由我一點一滴、片紙隻字地蒐羅、探問、紀錄、編織而發出的聲響、有了形狀、甚至還醞釀出新鮮的氣息。你（指未出世的孩子）的母親會迫不及待的告訴你：這種永遠會從人的身體裡新生出來的東西叫「情感」，帶來歡悅、帶來煩憂、帶來喜笑和淚水、挫折與渴望。你的母親當然也會順便跟你透露：你的父親在這方面是非常非常壓抑的。」顯然的張大春把他囚鎖已久的「情感」，或可是在那個後設謊言包裝底下被隱藏起的「自我」，通過一場家族史的回顧與探勘，在啟動與家族成員的對話之際，張大春的情感之「我」也被召喚出來（黃玉玲，2005）。由此可知，創造個體能因生活經驗引發情緒經驗，進而影響其創造力，而研究者推估在發揮創造力時，能進而影響其創造風格。

京派出走者作家蕭乾的童年貧苦，父親在他還沒出世時就過世了，母



親無力撐持門戶，只得寄居在堂兄家，孤兒寡母受盡歧視侮辱，辛苦的日子雖然難熬，在他工讀沒多久時，母親卻在他領到第一份薪水的那天去世了。這樣的記憶，成為他最錐心刺骨的傷痛。短篇小說〈落日〉即在描寫此事。蕭乾早年經歷對他的小說創作影響甚深：孤兒寡母的貧苦與寂寞，寄人籬下的悲哀與尷尬，這些在他童年的心靈留下了很大的陰影，使他寫下了〈小蔣〉、〈籬下〉、〈放逐〉、〈矮簷〉、〈落日〉這些短篇，這些篇章大多以他的童年經驗為雛形，以想像力和社會諷諭為輔，進行著一場又一場對他童年悲歌的變奏（彭珮貞，2007）。

在他晚年的回憶錄〈一本褪色的相簿〉中，他表達了當時的創作動機：「我想做的是把我早年的經歷和見聞所留下的印象，用有形的文字記錄下來，讓讀者走進我那個窄陋的小世界來分享我的喜悅與悲哀，這也許是那個時期大部分從事寫作者的出發點。」蕭乾說起當年創作的衝動與熱情：「每個禮拜天，我便把自己幽禁在睿湖的石舫上，望著湖上的水塔及花神廟的倒影發呆。直到我心上感到一陣熾熱時，才趕緊跑回宿舍，放下藍布窗簾，像扶乩般地把那股熱氣騰寫在稿紙上，如果讀完自己也還覺可喜，即使天已擦黑，也必跨上那輛破車，沿著海甸遍是荒塚的小道，趕到達子營的沈家。」從中可看出蕭乾將生活中所體驗之情緒，轉化成創作題材，於創作過程中善用環境控制及騰寫在稿紙之技術使用，為了變成有創意，必須在情緒上被感動，且必須在對的心情或感受下從事創造性工作等無意識過程信念（彭珮貞，2007）。

綜上所述，各領域創造個體皆能因體會生活事件而產生情緒，多元情緒可能引發個體之創造慾望，且於創造歷程中展現不同的創造風格。然而，目前有關情緒創造力影響創造風格之理論文獻尚無，故研究者從不同創造者之創造過程文獻中推估創造個體可能於產生情緒創造力時，影響個體於創造過程時所採用之創造風格。研究者發現，目前國內已有之傑出創造人相關研究，多半著重於創造歷程，而較少情緒歷程之描述，換句話說，

多半研究側重於理解創造過程之變化及「如何產生創造力」，然對於情緒狀態之變化及「如何創造多元情緒」及「如何創造多元情緒以增進創造力」等情緒規劃之研究著墨較少，故研究者僅能間接以創造個體於創造歷程所產生之心情、情緒及情感狀態推估其情緒創造力如何影響其創造風格。

## 七、 希望感、建設性思考、情緒創造力與創造風格之關係

目前有關希望感與建設性思考能透過情緒創造力影響創造風格之文獻仍有限，故研究者分別從音樂領域、藝術領域、設計領域及科學領域中推測之。

在音樂領域中，陳昭儀（2007）針對音樂家之研究中，劉家渝指出朱宗慶似乎是一個永遠不用休息的人，他總是有停不下來的充沛活力，朱宗慶每碰到一件事，就一定要想盡辦法去克服它，不僅要把它做完，更重要的是一定要做好，朱宗慶的正字標記就是——不僅走路快、說話快、腦筋動的快、做事的步調更是飛快。」杜黑凡事都會先有計畫，杜黑說：「事情發生之前，我會把不好的事情先考慮到，把問題解決後剩下的事情都是比較快樂的。」此外，他能以不滿足的心到達巔峰，以堅持的心面對挫折，若以不滿足的態度面對事物，自然會想盡辦法突破進步。

杜黑也是如此的看待挫折與成功，他說：「對現在的問題不滿足就會去想怎樣突破。」就是這種與生俱有的性格，讓他在面對困難的時候，總能支持著他解決一個又一個不斷發生的新問題，他表示：「從以前開始若沒有用自己的方式辦自己的東西就會不滿足，於是就想要弄基金會；在做基金會之後才知道基金會這麼難做，要思考怎麼去找錢，所以也是一直不斷碰到挫折；而碰到了問題就得想解決方法；想到了你就達到了新的境界，但當你達到新的境界時新的問題又了，我永遠不滿意的。」因為總是

「不滿足」與「堅持」，他總是挑戰一次比一次艱難的工作，在音樂路途上不斷地進步著，他說：「所以最後，就很想要完全以指揮家的姿態出現。」

音樂家從對音樂興趣的萌發到使命感的賦予，而後以堅持及毅力長久的耕耘於音樂的領域，他們說：「作曲要建立在自己的文化之上比較紮實，我有一個歌劇沒做完，中國的歌劇沒那麼容易製作，畢竟以西洋模式製作的歌劇絕不能蘊含中國歌劇的美感精神。因此，我希望我能製作一、兩齣中國歌劇，這是我的夢想。」、「經歷多年來的反省與自我檢驗之後，我依然認為自己適合作曲，因此一直朝此目標邁進。」（陳昭儀，2007）。由此可知，創造個體皆能於逆境產生希望感及建設性思考，並對未來充滿希望。

在藝術領域中，李靖惠（2001）將體驗九二一大地震之情緒經驗而在拍攝《森林之夢》紀錄片時，描述其拍攝目標與創造困境：「在拍攝的過程中，常常會出現自我的衝突，以紀錄片工作者的角色而言，我的目標是要完成好的紀錄片，以森林之夢的推動者而言，我的角色是要促成遷建生態小學。處理這麼具衝突性的議題，紀錄片本來應該如手術刀一般犀利，解剖事情與人物的病症，滿足觀眾的好奇心，但在現實面，一個運動者是不能想說什麼就說什麼，他必須顧及相關人物的感受，在這樣互相效力也互相衝突的角色中，我時常感到困惑與焦慮；電視播映之後內湖國小收到一些觀眾的來信，表達鼓勵與支持，台大也收到一些觀眾的來信，讓王處長很高興，之後王處長和台大校方對我採取防衛和敵對的態度，在拍攝現場以言語指責或阻止我的拍攝，這樣的情形讓我感到很大的壓力，我應該如何面對這樣的處境？」

面對此逆境，李靖惠採取建設性思考及希望感態度面對：「剪接時，遷校案還在充滿希望的發展中，對於未來，我也是衷心希望台大參與生態小學的規劃。我考慮影片將在電視播映及全省巡迴放映，不希望因此激怒台大，因此不強調台大的無理，只將台大回應內湖國小爭取遷校土地的態

度表達出來。以內湖村溫和理性的基調結合溫柔敦厚的影片風格，呈現瓦礫上的生命力與夢想，影片的內容著重內湖國小遷校發展的創意參與及災復的心靈、生活樣貌。」從中可知創造者充分發揮動力思考面對未來，至於不強調台大的無理，只將台大回應內湖國小爭取遷校土地的態度表達出來之作法，則為追求目標時所採用之途徑思考。

陳昭儀（2007）在傑出表演藝術家創作歷程之探析中指出閱讀除了能夠豐富背景知識，更能在創作過程中遭遇挫折或困頓時提供「出路」。像劉鳳學描述自己在創作困難時的小小轉移：「我創作舞蹈若遇到瓶頸時就去唸書。」羅曼菲 1981 年在雲門舞集的時候，有機會編舞，但卻覺得不夠成功，直到出國留學後透過修習編舞的課程，讓她有了不同的體悟，她說：「但是我覺得那時候編舞沒有什麼章法、也不太曉得、也很不成功、不成熟。1985、1986 年，我在紐約大學有修編舞的課程，透過這些課程，覺得才比較掌握一些方法，所以從 86 年以後就比較有持續每年都有作品出來，所以才會變成了一個可累積的東西。」（陳昭儀，2006）。謝廷理（2007）於製作澎湖地區圖畫書之過程中偶爾會遇到想法和作法之間的困境與落差，但是每一次的突破與完成，都會讓我覺得自己又往前了一步，於是有更多的勇氣挑戰下一次的困境。由此可知，創造個體皆能於逆境產生動力思考及路徑思考，實際找出解決方法，此精神則符合建設性思考。

在設計領域中，陳又嘉（2006）針對微型創業者之設計理念、人格特質、創造歷程與創業研究中提出「避免失敗也是一種成功」之想法：「困難是一定有的，創業的人有沒有堅持的心很重要。」、「堅持下去的人才會拚了命運用資源、排除萬難。」、「行囊裡若沒有一顆堅持的決心，創業者可能還需三思再上路。」並指出所有成功的事業，都具有初期的失望和挫折的特色，如斷層掃描、核磁共振、光纖、液晶顯示器玻璃、呼叫器、蜂巢式電話、行動攜帶數據設備等等，都有同樣的經驗。但在每一個例子中，對失敗的反應絕不是放棄，而是根據所獲取的教訓再改進，然後再次

嘗試。他所訪談的微型設計師指出透過客戶，創業者更貼近市場，也是他們進步的原動力：「他們提出的條件有的都是比較天馬行空的，可是我們就想辦法做出來給他，他刺激我們，我們就是進步啦！」、「我們的目標是盡力滿足顧客的需求，來自顧客的肯定與鼓勵，讓我們更有走下去的力量。」

此外，陳又嘉（2006）指出了受訪者在崎嶇不平的創業過程中，顛簸前進，雖流血流汗，但都有他們堅持的目標，支持鼓勵他們繼續走下去；碰到挫折，堅持的勇氣可以讓事業繼續再站起來，才能度過重重難關；以樂觀的心，面對阻礙，才能有更大的勇氣克服困難；由於具備使命感，督促其不斷前進，不斷創新，不斷努力，絞盡腦汁，創造出最好的作品。因而歸納微型設計師之特質為自尊心強、有目標、努力不懈、意志力強、堅持、認真、使命感，其所訪談之設計師指出：「因為做創作就必須要一直走下去，敵人就是自己呀！」、「我覺得不管做任何事，想可以就是可以呀！最怕就是沒有意志力，否定自己。」、「因為前面都沒有人試過，就是會毀譽參半，可能要過了多久之後才能評定，對於實驗才會給一個評價，這是合理的，所以對於這樣的一個實驗性，我們從來沒有放棄，因為創意公司，如果只追求一種安全的做法的話，可能很快就被淘汰了，這也是創意迷人的地方。」此外，設計師堅持「文化深耕，創意提昇」的理念，並結合藝術與科技，凝聚出一個深具人文素養與專業能力的創意團隊，共同為藝術多媒體打造精緻的人文風格。此外，創意總監不僅具有人文藝術學養及文化推廣的理想，同時對於公司經營策略也提出整體、前瞻的規劃藍圖，以其文化熱忱及毅力，不僅實現自己的理想，也逐一圓了團隊的夢想。由上述可知，創造個體於面臨困境時，能產生正向的希望感及建設性思考，平時過著有目標、有未來感的生活。

在科學領域中，從事實驗研究的科學家，往往有著凡事動手做、追根究底的實驗精神，他們一旦發現問題，繼而會想盡辦法解決問題，只要是

想到的問題就要解決，同時用新的角度去看待問題，且不拘泥於傳統的問題解決法。由此突顯出進行實驗研究者在面對未知的實驗時，需要具備有隨時能解決問題、思考問題可能途徑的能力。李遠哲院長特別強調其如何克服於實驗中遭遇之困難：「我從來沒有覺得自己有多大的才能，因為我看到同學裡面，比我能幹的、聰明的實在很多，但是很多聰明的人最後並不一定變成很成功的人。我這一輩子有很多的挫折，好像每天的生活都是在挫折中掙扎出來的，但是如果我們做研究工作的人事光曉得結果會如何的話，就不必做研究了。所以進行研究工作會碰到很多困難，應該可以動的卻不動，應該可以看到的結果也看不到，這種挫折好像每天、每星期都會碰到的，尤其是在研究室裡，如果你有很堅強的意志，現在想不出來，明天睡醒再做、再深入探討，便能解決難題了。」（陳昭儀，2000）。

陳昭儀（1991）於傑出發明家人格特質、創造歷程及生涯發展之研究中，其中一位發明家指出：「我這件產品歷經了八年的研擬、改革、變化到現在已是第七代。一個產品由開始產生創意到開花、結果的歷程是很漫長的，尤其我所發明的是救人的器材。要能救人一定要達到安全的標準，因此，自己常常需親身經歷去冒險、試驗，這段心路歷程也是滿艱辛的，常要硬著頭皮試跳，藉以測驗升降機的速度。試驗的階段也遇到過很多挫折及困難，如速度不理想、下降過程不順暢等問題，就因為有這些困難，所以從第一代研究到第七代，目的就是要達到更安全、更理想的境界。」由此可知，創造個體能於創造困境中找出激勵自己的方法及正向面對挫折，使創造歷程呈現正面動態循環。

綜上所述，各領域創造個體皆對充滿希望及目標，並能以正向觀點詮釋生活事件及創造困境，採取希望感與建設性思考態度面對創造困境與未來。故創造個體可能於產生希望感與建設性思考時，發揮情緒創造力，進而影響個體於創造過程時所採用之創造風格。因此，研究者推估個體之情緒創造力與創造風格相關、希望感可能影響個體之情緒創造力與創造風格

及建設性思考可能影響個體之情緒創造力與創造風格，是故，大學生之希望感與建設性思考交互作用之後，兩者可能分別直接影響情緒創造力及創造風格，且情緒創造力與創造風格能交互影響。

### 參、 研究假設

本研究旨在探討大學生之希望感、建設性思考與情緒創造力對創造風格之影響，依據研究目的與待答問題，以下提出本研究之研究假設：

- 一、 大學生之希望感對其情緒創造力有正向效果，即其希望感程度越高，其情緒創造力越佳。
- 二、 大學生之建設性思考對其情緒創造力有正向效果，即其建設性思考程度越高，其情緒創造力越佳。
- 三、 大學生之情緒創造力對其創造風格有效果。
- 四、 大學生之希望感對其創造風格有效果。
- 五、 大學生之建設性思考對其創造風格有效果。
- 六、 大學生之希望感與建設性思考交互作用之後，兩者會先分別直接影響其情緒創造力及創造風格，且情緒創造力會直接影響創造風格。