

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報，2011，42 卷，4 期，701-718 頁

利他意願在調節負向情緒上的效果*

楊牧貞 陳沐新

東吳大學
心理學系

本研究主要目的在探討利他意願對情緒的影響。實驗一呈現兩篇不同內容的文章以探討閱讀對情緒的影響。研究結果顯示溫馨內容之文章可使閱讀者產生正向的情緒，災難內容之文章則使閱讀者產生負向的情緒。實驗二採用實驗一中所使用之災難內容的文章以使閱讀者產生負向情緒，然後請其表達是否願意以捐款或擔任志工的方式幫助災民。結果發現幾乎所有的參與者均願意伸出援手，而和未被詢及助人意願之控制組相較之下，實驗組的負向情緒很明顯的比控制組的負向情緒低，此結果顯示利他意願可以降低負向情緒。本研究在教育上之應用於文中亦有所討論。

關鍵詞： 正向心理學、利他意願、情緒、閱讀

現代人處於高度競爭的社會中，每天都面臨著生活、工作及人際關係等種種的壓力，因此許多人常被負向情緒所困擾著。根據衛生署所公佈之統計資料顯示，自民國 92 年至民國 97 年間，急性精神病的病床數增加了 18.8%，慢性精神病的病床數則增加了 23.7%（衛生署，2009a）。2008 年自殺死亡人數為 4128 人，和 2007 年相較之下，增加了 3.4%（衛生署，2009b）。至於精神病患方面，2007 年情感性精神病患與未歸類之憂鬱性病患共 283873 人，比 2006 年的 277226 人增加了 6647 人（衛生署，2009c）。由上述的統計資料可知，受到負向情緒困擾的人數正逐年增加中。由於個人的負向情緒不僅威脅自己的身心健康，同時對於家庭與社會也會形成負擔，因此過去心理學領域中有許多研究者都是以負向情緒做為研究的重點（Mansell, Clark, Ehlers, & Chen, 1999; Norem & Cantor, 1986; Schlenker & Leary, 1982; Svanum & Zody, 2001）。

除了負向情緒外，近年來也有許多學者對於正向情緒對人的影響加以研究。Lyubomirsky, King 與 Diener（2005）分析了 225 篇研究論文後歸納出以下的結論：在工作、愛情與健康方面，快樂的人之滿意度比不快樂的人高，而上司對於快樂者在工作上的表現也有較高的評價。此外，也有許多研究指出，正向情緒者擁有較高的社經地位以及較好的婚姻狀態（Diener, Nickerson, Lucas, & Sandvik, 2002; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003; Roberts, Caspi, & Moffitt, 2003）。Peled, Carmil, Siboni-Samocho 與 Shoham-Vardi（2008）的研究也顯示，正向情緒可以降低乳癌發生的機

* 本篇論文通訊作者：楊牧貞，通訊方式：mv@scu.edu.tw。

率。更有許多的研究指出，擁有正向情緒者比較長壽。Maruta、Colligan、Malinchoc 與 Offord (2000) 在一個歷時 30 年的研究中發現，正向情緒者死亡的危險性較低，而且也較長壽。Danner、Snowdon 與 Friesen (2001) 則根據 180 位修女年輕時所寫的自傳內容、撰寫自傳時的情緒狀態與 60 年後的存活狀態之關係進行分析，結果發現正向情緒者比負向情緒者擁有較長的壽命。Seligman (2000) 也發現，在面對生活中所遭遇的事件時，具有正向情緒者會採取較樂觀的解釋，而負向情緒者則採取較悲觀的態度，因此正向情緒者會有較強的幸福感和較長的壽命。

雖然正向情緒對個人有這麼多的利益，但是過去學者對於正向情緒的關注程度卻不及對於負向情緒之關注程度。這可能是由於過去學者所定義的基本情緒中，負向情緒的數量遠多於正向情緒的數量。一般言之，在基本情緒中，負向情緒與正向情緒的比值大約介於 3 比 1 至 4 比 1 之間 (Ekman, 1992; Ellsworth & Smith, 1988)。此外，由於負向情緒對社會及個人的身心健康有很多負面的影響 (Eysenck, 1994; Fredrickson & Roberts, 1997; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)，因此，使許多學者將大量的心力投入於負向情緒的研究。然而自 Seligman 與 Csikszentmihalyi (2000) 正式提出正向心理學 (positive psychology) 後，有關於快樂、樂觀等正向情緒的研究就成為心理學中一個相當受到重視的研究課題。

Linden (2008) 提出智慧治療法 (wisdom therapy) 來治療創傷後的憤怒 (posttraumatic embitterment disorder)，智慧治療法是一種認知治療法，透過使個案將自己從情境中抽離出來、同理攻擊者、接受自己原本不喜歡的情緒、使自己的情緒處於平靜的狀態等方式使個案擺脫負向情緒的困擾。近年來，國內也有一些學者運用各種訓練課程，幫助國小學童提升正向信念或擺脫負向的情緒。吳相儀、陳學志、邱發忠、徐芝君與許禱芳 (2008) 曾以國小五年級學生為研究對象，進行為期六週的樂觀訓練課程。在其訓練課程中以影片、分組討論、說故事以及加油小卡為媒介，進行樂觀訓練。結果發現，參與訓練課程的學生在訓練後的樂觀信念提升了，而從單元回饋表中也可以看出，許多學生也都表現出很快樂、很有趣等正向的情緒。羅廷瑛、張景媛 (2001) 的研究則透過參與者對地震好人好事的重述與感恩而使 921 地震後六名國小寄讀學童慢慢調適負面的地震思維與情緒。

除了如上述訓練課程中的從正向思考，表現出樂觀的行為與態度外，是否還有其他的方式可以提高正向的情緒呢？Midlarsky (1991) 提出利他行為可以使人不將注意的焦點一直放在自己的問題上，因此可以增加人生的意義與自我效能，進而增進正向的情緒與積極的生活型態。Clary 等人 (1998) 也指出，擔任志工可使自己不覺得孤單，可以獲得生活經驗而有助於生涯規劃，同時也可以使人感覺到自己的重要性而幫助自我成長。因此根據 Midlarsky (1991) 與 Clary 等人 (1998) 之觀點，從事利他行為有助於正向情緒的提升。事實上有許多研究也證實利他行為確實可以增加正向情緒與減少負向情緒。Luks (1988) 指出一個愈肯幫助別人的人就會變得愈快樂。Post (2005) 回顧了過去有關利他行為與身心健康之關係的研究後指出，利他行為和幸福、快樂、健康與長壽有相當密切的關係。此外，許多研究也顯示，擔任志工可以減少憂鬱的症狀，增加幸福感與愉快的情緒 (Caprara & Steca, 2005; Krueger, Hicks, & McGue, 2001; Musick & Wilson, 2003)。即使是以老年人為研究的對象也呈現上述的結果。Dulin 與 Hill (2003) 以 115 位年齡介於 65 歲至 90 歲的老人為研究對象，發現其利他行為和正向情緒有顯著的相關。其他的研究也顯示老人若從事志工等利他行為，會增加其幸福感與生活滿意度 (Liang, Krause, & Bennett, 2001; Morrow-Howell, Hinterlonh, Rozario, & Tang, 2003)。

上述有關利他行為和個人正向情緒之間的關係多半是採問卷進行相關法的研究，蘇清守 (1980) 則以實驗、測驗和內容評估法，研究國中生的助人行為。在其研究中設計了兩種不同的助人情境，一種是幫助殘障者撿拾掉落的書籍之幫助情境，另一種則是對挨打的弱小者伸出援手

之救助情境，此外並以問卷測量參與者之助人認知、道義抉擇、責任判斷以及助人情感等認知及情感特質。結果發現國中生的助人行為受到情境因素的影響，在幫助情境下比在救助情境下易出現助人行為；而不論是實際上面對助人情境的實驗組學生或是只看到情境敘述的測驗組學生，多數學生均認為助人後會感到心安理得、如釋重負等正向的情緒，然而實驗組的感受比測驗組強烈。

由上述的研究可知，過去的研究多半是探討利他的行為與正向情緒之關係，如果未實際採取行動，而只是產生利他的意願是否也可以提升正向的情緒或是減少負向的情緒呢？為了探討此一問題，本研究中將以實驗的方式，先藉由所閱讀之文章的內容操弄參與者的情緒，再藉由不同的利他意願，探討參與者情緒改變的情形。

過去許多研究指出文章的內容及撰寫方式會影響閱讀者的思考模式、對事件的評價以及人際知覺（楊牧貞，2009；楊牧貞、許源浴，2010；Hoffman & Tschir, 1990；Levin, Schnittjer, & Thee, 1988；Lichtenstein, Slovic, Fischhoff, Layman, & Comb, 1978；Stapel & Semin, 2007）；此外，閱讀的文章也會對閱讀者的情緒產生影響。Johnson 與 Tversky（1983）之研究顯示，看到災難新聞會增加閱讀者的負向情緒，同時對於危險或不幸事件發生頻率之預估值也會上升，而正向事件之報導則可以增加閱讀者的正向情緒，同時對於危險事件出現頻率之評估值也會下降。潘玲菁（2008）以國中生及高中（職）生為研究對象，探討媒體之影響力，結果發現青少年知覺到媒體的自殺報導對其心理健康產生負面的影響，使他們對於生命的態度變得較負面，對自殺的看法扭曲，同時也使情緒變得較憂鬱、焦慮甚至會增加其自殺的意念。從上述的研究可知，文章的內容會影響閱讀者的情緒。而過去許多研究顯示情緒會影響一個人的人際知覺。Feshbach 與 Singer（1957）即指出個人會將自己的情緒投射到其他人身上，因此當一個人因受到電擊而害怕時，會覺得別人的情緒是害怕與焦慮的。Griffitt（1970）則藉著控制實驗室的溫度與濕度使實驗參與者產生不同的情緒，然後呈現一份目標人物所填寫的態度問卷，要求實驗參與者評估是否喜歡此目標人物，結果發現正向情緒者認為此目標人物較具吸引力，而負向情緒者則對此目標人物做出比較不具吸引力之評估。Gouaux（1971）則使用影片使實驗參與者產生正向情緒或負向情緒，然後要求實驗參與者對目標人物進行喜好程度的評估亦得到類似的結果。Clark 與 Waddell（1983）利用成功或失敗的回饋以引發實驗參與者的不同情緒，結果亦發現，和負向情緒相較之下，正向情緒者對他人之評價較正向。Forgas 與 Bower（1987）之研究亦得到類似的結果。上述研究中所評估之目標人物的特徵多半是以文字敘述方式呈現，以人臉圖片為評估對象的研究較少見。Schiffenbauer（1974）之研究是少數以人臉圖片之情緒為評估對象的研究之一，在其研究中以錄音帶所敘述的故事內容引發實驗參與者不同的情緒，然後要求實驗參與者對不同人臉圖片之情緒進行評估，結果發現，正向情緒者覺得圖片中的人臉具有正向情緒，而負向情緒者則認為圖片中的人臉顯現出較負向的情緒。由於以人臉為評估對象，探討個人情緒是否會影響對別人情緒評估之相關研究並不多，因此，除了對閱讀者自己的情緒外，文章內容是否也會影響閱讀者對他人情緒的評估？這也是本研究所欲探討的一個問題。因此本研究的實驗一將以兩篇不同內容之文章做為實驗材料，其中一篇為描述迷路鸚鵡返家的文章，另一篇則為描述災難事件的文章，以探討不同內容的文章是否會使閱讀者產生不同的情緒，同時影響閱讀者對他人情緒的評估。如果實驗一之結果顯示兩篇文章確實引發參與者的不同情緒，則實驗二將以實驗一中引發負向情緒的文章為材料，並詢問參與者是否願意以捐款或擔任志工的方式幫助文章中的災民，藉以探討利他意願對情緒的影響。

實驗一

本實驗主要目的在探討不同內容的文章是否會引發不同的情緒，因此在實驗中將呈現一篇描述迷路鸚鵡返家內容之文章與一篇描述震災之文章。當閱讀者閱讀完後，隨即評估自己之情緒、一個東方人臉及一個西方人臉的情緒，以了解閱讀不同的文章後對個人之情緒及所知覺之他人的情緒是否會產生不同的影響。

一、方法

(一) 實驗參與者

共有 137 名東吳大學修習心理學的學生參與本研究，其中男生 32 人，女生 105 人，這些參與者均為文學院之大一與大二的學生，參與者的年齡介於 18 歲至 21 歲之間，所有參與者在參與實驗後均可獲得心理學相關課程加分之獎勵。

本研究的參與者來自三個不同的班級，其中一個班級人數較少，研究中安排此班級參與者閱讀迷路鸚鵡返家之文章；另外兩個班級的人數較多，則以隨機方式將這兩個班級的學生分為控制組與兩個利他組，閱讀震災的文章。閱讀迷路鸚鵡返家之文章的參與者及閱讀震災文章之控制組的參與者共 69 人（男生 11 人，女生 58 人），其資料列為本實驗分析之對象；閱讀震災文章之三組參與者的資料則列為實驗二所分析之對象。

(二) 實驗設計

本實驗為受試者間與受試者內的混合設計，受試者間的獨變項為文章的性質（震災或迷路鸚鵡返家），受試者內的獨變項則為不同的目標人物（自己、東方人、西方人）。實驗中的依變項則為對於自己及目標人物的情緒評估。

(三) 實驗材料

本實驗所使用之材料為兩篇不同的文章（附錄一），以及兩張不同的人臉圖片（附錄二）。兩篇文章的內容分別是有關震災以及迷路的鸚鵡返家的情形。有關震災的文章為研究者參考世界各地過去所發生之地震的報導後，自行編寫的有關中美洲虛擬島國地震災情之文章，而迷路鸚鵡之文章則是選自《人間福報》之文章。作者曾以 161 位東吳大學的學生為對象，調查這些學生閱讀迷路鸚鵡返家之文章後的感覺，結果發現該文章使 94.4% 的閱讀者產生佩服、溫馨或開心等正向情緒（楊牧貞、許源浴，2010）。至於本實驗所呈現之兩張不同的人臉則是由研究者所繪製之三張西方人的臉與三張東方人的臉中，先經由七位未參與正式實驗之學生在九點量表中分別對畫在六張不同紙上的人臉進行情緒評估，結果顯示三張西方人臉之情緒評估值分別為 3.4、4.6 與 4.2；而三張東方人臉之情緒評估值分別為 6.0、5.4 與 5.6。再根據評估結果選出最接近中性情緒的西方人臉與東方人臉做為實驗之材料。由於本實驗所呈現的文章中一篇的內容與中美洲有關，另一篇的內容則發生在日本，因此所選擇的兩張人臉中，一張為西方人的臉，另一張則為東方人的臉。這些文章與人臉之圖片均分別印製於四張不同的 A4 的紙張上。

(四) 實驗程序

本實驗係於學期初採用團體施測的方式進行，實驗時有 35 位參與者所閱讀的是迷路鸚鵡返家的故事，另一組的 34 位參與者則是閱讀有關震災的故事。當參與者閱讀完文章後，即進行情緒的評估。本實驗中情緒評估方式是依照 Johnson 與 Tversky (1983) 以及 Diener 等人 (2002) 對情緒之評估方式。即採用單一的問題，要求參與者評估自己當時的情緒狀態。只是 Diener 等人之研究中以五點量表進行評估，本實驗中則仿照 Johnson 與 Tversky 之研究方式，採用九點量表以對情緒進行評估。因此當參與者閱讀完文章後即被要求在九點量表上對自己的情緒加以評估，分數愈高代表愈趨於正向情緒，5 以下為負向情緒，5 以上為正向情緒，因此 1 表示情緒狀態非常負向，5 表示情緒為中性，9 則表示情緒狀態非常正向；當參與者評估完自己的情緒後，則繼續在九點量表上對所呈現的東方人臉的圖片與西方人臉的圖片之情緒狀態進行評估。至於先對東方人臉的圖片進行評估或是先對西方人臉之圖片進行評估，則以隨機方式決定。實驗結束後，立即對參與者進行澄清，即告知參與者所閱讀之震災文章並不是真實發生的事件。

二、結果與討論

在閱讀震災的參與者中，有 2 位參與者的問卷有漏答之情形，將其資料刪除後，其餘參與者對自己、東方人臉以及西方人臉之情緒評估值之平均數與標準差如表 1 所示。

表 1 閱讀不同文章的參與者對不同對象之情緒評估的平均數與標準差 (括弧內)

	鸚鵡	地震
自己的情緒	6.63 (1.56)	3.50 (1.02)
東方人臉	5.83 (1.18)	5.47 (.98)
西方人臉	3.91 (1.34)	3.63 (1.48)

將表 1 之結果進行文章 \times 評估對象之 2×3 的二因子變異數分析，結果呈現文章的主要效果， $F(1, 65) = 39.77, p < .001$ ，顯示閱讀不同性質的文章確實會對情緒產生不同的影響，而文章主要效果的產生則是由於閱讀迷路鸚鵡返家之文章者對於情緒的評估比較正向；評估對象之主要效果亦達統計上之顯著水準， $F(2, 130) = 42.44, p < .001$ ；此外，本實驗尚呈現文章與評估對象之交互作用， $F(2, 130) = 30.09, p < .001$ 。

對於上述交互作用進行事後比較，結果發現閱讀不同的文章對於自己的情緒會產生不同的影響，閱讀鸚鵡返家的文章會使閱讀者產生正向的情緒，而閱讀震災之文章則使閱讀者產生負向的情緒，其差異達統計上的顯著水準 ($p < .001$)，然而閱讀不同的文章並不會影響對他人情緒之評估，即閱讀鸚鵡返家之文章者與閱讀震災之文章者對於東方人臉之情緒的評估並無差異 ($p > .05$)，對於西方人臉之情緒的評估也無差異 ($p > .05$)。

此外，閱讀迷路鸚鵡返家的文章時，自己的情緒與對東方人臉之情緒評估均為正向的情緒，然而自己的正向情緒強度則明顯的比東方人臉之正向情緒的強度為強 ($p < .01$)，對於西方人臉之

評估則為負向情緒，此情緒評估與對於東方人臉的情緒評估有顯著差異 ($p < .05$)，自己的情緒也明顯比西方人的情緒更趨於正向 ($p < .05$)；閱讀震災的文章時，自己會呈現負向的情緒而對於東方人臉之情緒則做出略偏正向的評估，其差異達統計上的顯著水準 ($p < .001$)，東方人臉之正向情緒與西方人臉之負向情緒間的差異亦達統計上的顯著水準 ($p < .001$)；此外自己的情緒與西方人臉之情緒則無差異 ($p > .05$)。

上述結果顯示，閱讀溫馨內容的文章確實會使閱讀者產生正向的情緒，閱讀負向內容的文章則使閱讀者產生負向的情緒；然而文章的內容僅對閱讀者的情緒產生影響，並不會影響閱讀者對他人情緒之評估。

實驗二

實驗一之結果顯示，閱讀的文章會影響閱讀者的情緒，閱讀負向內容之文章會使閱讀者產生負向的情緒，此種負向情緒的強度是否可以藉由利他的意願而降低？由於擔任志工與捐小錢是一般大學生較易進行的利他行為，因此本實驗將進一步詢問參與者捐款或擔任志工等意願，以觀察此種利他意願對情緒的影響。

一、方法

(一) 實驗參與者

共有 102 名 (男生 31 人，女生 71 人) 東吳大學文學院大一與大二年齡介於 18 歲至 21 歲之間，修習心理學的學生參與本實驗。參與實驗後，所有參與者均可獲得心理學相關課程加分之獎勵。

(二) 實驗設計

本實驗在受試者間與受試者內混合設計的方式下進行，實驗中的受試者間變項為協助賑災的方式，分為樂捐組、志工組以及控制組三種不同的賑災方式。本實驗中的控制組係實驗一中閱讀震災組之資料。樂捐組是捐獻一頓午餐的費用幫助災民，志工組則是擔任一個小時的志工以協助賑災物資的打包，控制組則未提供任何助力去幫助災民。受試者內變項則為自己、西方人以及東方人三種不同的評估對象。本實驗之依變項則為對上述三種不同對象之情緒評估。

(三) 實驗材料

本實驗所閱讀之文章為實驗一中之震災的文章，而所評估之人臉圖片和實驗一相同。

(四) 實驗程序

本實驗於學期初以團體施測方式進行，實驗開始時首先以隨機方式將參與者平均分配至樂捐組及志工組，因此每一種實驗組別均有 34 名參與者。兩組參與者分別拿到不同的題本，題本的第一頁為實驗一中有關震災之文章，當參與者閱讀完該文章後，在第二頁中兩組參與者會閱讀一段短文，樂捐組所閱讀的短文為：「有一個無國界慈善團體『樂福基金會』發起賑災活動，請問你是否願意捐贈一頓午餐的費用去幫助薩維多爾的災民？」；志工組所閱讀之短文則為：「有一個無國界慈善團體『樂福基金會』募集了許多的物資要援助薩維多爾的災民，然而志工的人手不足，請

問你是否願意貢獻 1 小時的時間擔任志工，協助物資的打包？」，當參與者在問卷上圈選了樂捐或擔任志工的意願後，則將題本翻到第 3、4、5 頁，繼續對三個不同對象進行情緒的評估，其評估方式與實驗一相同。

二、結果與討論

本實驗中的樂捐組有 1 人不願意樂捐，志工組中有 3 人不願擔任志工，1 人有漏答的情形，刪除這些人的資料後，加上實驗一中做為本實驗之控制組的 32 人，因此共有 95 名參與者的資料列入分析，其中樂捐組有 33 人，志工組有 30 人，控制組則有 32 人。將各不同組別實驗參與者對於三個評估對象之情緒評估分數平均後，其結果如表 2 所示。

表 2 不同組別的實驗參與者對於不同對象情緒評估的平均數與標準差（括弧內）

	樂捐組	志工組	控制組
自己的情緒	4.12 (1.36)	4.50 (1.36)	3.50 (1.02)
東方人臉	5.18 (0.98)	5.33 (1.32)	5.47 (0.98)
西方人臉	3.70 (1.13)	3.47 (1.31)	3.63 (1.48)

將表 2 之結果進行組別 × 評估對象的 3 × 3 二因子變異數分析，結果呈現評估對象之主要效果 ($F(2, 184) = 58.71, p < .001$) 以及組別與評估對象的交互作用, $F(4, 184) = 2.96, p < .05$ 。至於組別之主要效果則未達統計上之顯著水準 ($F(2, 92) = 0.688, p > .05$)。

將評估對象之主要效果進行事後檢定，結果發現對於東方人的情緒評估最正向，其次為對自己情緒之評估，其差異達統計上之顯著水準 ($p < .05$)，而對自己之情緒評估比對西方人之情緒評估趨於正向 ($p < .05$)。

至於組別與評估對象之交互作用的事後檢定則顯示，參與者對自己的情緒評估方面，樂捐組的情緒評估較控制組趨於正向 ($p < .05$)，志工組亦比控制組趨於正向 ($p < .05$)，樂捐組與志工組則無差異 ($p > .05$)；三個組別的參與者對於東方人臉情緒之評估則沒有明顯的差異 ($p > .05$)，對西方人臉情緒之評估亦沒有明顯的差異 ($p > .05$)。

此外，三個不同組別的參與者對自己的情緒、東方人臉的情緒及西方人臉的情緒之評估則呈現如下的結果，在樂捐組中，對東方人臉的情緒評估比對自己情緒的評估更為正向 ($p < .001$)，對東方人臉的情緒評估也比對西方人臉情緒之評估更為正向 ($p < .001$)，對自己情緒之評估則與對西方人臉情緒之評估無異 ($p > .05$)；在志工組中，對東方人臉的情緒評估比對自己的情緒評估更為正向 ($p < .05$)，對東方人臉情緒的評估也比對西方人臉情緒之評估更為正向 ($p < .001$)，對自己情緒之評估則比對西方人臉情緒之評估趨於正向 ($p < .01$)；在控制組中，對東方人臉的情緒評估比對自己情緒的評估為正向 ($p < .001$)，對東方人臉之評估也比對西方人臉情緒之評估更為正向 ($p < .001$)，對自己情緒之評估則與對西方人臉情緒之評估沒有差異 ($p > .05$)。

由上述可知，利他的意願確實可以減少負向的情緒，而無論是捐款或擔任志工之利他意願，所產生之減少負向情緒之效果均相同。此外，本實驗結果亦發現，利他意願雖然可以減少自己的負向情緒，然而對他人的情緒之評估並不會有所改變。

綜合討論

本研究的結果顯示，閱讀的文章會使閱讀者產生不同的情緒，溫馨內容的文章會使閱讀者產生正向的情緒，災難內容的文章則使閱讀者產生負向的情緒；而利他的意願則可以降低閱讀者因為閱讀災難事件的文章所產生之負向情緒。在過去國外的研究中，Johnson 與 Tversky (1983) 曾以大學生為參與者，呈現一篇有關大學生意外死亡的文章，結果發現此文章使閱讀者產生負向的情緒，其研究中所呈現的另一篇文章是一位大學生通過了很難的考試，此文章則使閱讀者產生正向的情緒，其研究中所呈現的文章內容所描述的主角均和閱讀者有著相同的身分。而本研究的實驗一顯示，迷路鸚鵡因為說出自己的地址而得以重回主人的懷抱之故事，使閱讀者產生正向的情緒；而閱讀虛擬震災的文章則使閱讀者產生負向的情緒。迷路鸚鵡一文中的主角為鸚鵡，而震災一文所描述的是中美州的虛擬島國之居民，這兩篇文章之主角均和實驗參與者有著截然不同的身分，然而此兩篇文章卻同樣使閱讀者產生不同的情緒反應。此時本研究中所測得之情緒，究竟是參與者受到社會期許而做出的反應，亦或是真的感受到不同的情緒？從施測的過程中可以看到參與者在閱讀鸚鵡返家之文章時，都面帶笑容，交卷時也顯出很開心的樣子，而在閱讀震災之文章時，則非常沉默，交卷後也不發一語，當實驗者對其進行澄清，告知這只是一個虛構的故事後，參與者似乎鬆了一口氣，發出「喔！...」的聲音並且露出笑容，顯示本實驗中所測得之情緒可以反映出參與者所感受到的情緒。因此本研究之結果顯示閱讀的文章確實會影響閱讀者的情緒，而文章對閱讀者情緒的影響並不會因為文章中之主角與閱讀者的身份是否相似而有所不同。

從實驗一之結果可知，閱讀的文章會影響閱讀者的情緒。閱讀不同內容的文章會使閱讀者產生不同的情緒反應，描述開心、愉快事件的文章可以產生正向的情緒，描述災難等負向事件的文章則會產生負向的情緒。許多學者也認為我們所聽到的語言或閱讀的文字，會透過自動化歷程激發訊息接受者的內在刻板知識與偏見，而使閱讀者不自覺的受到影響 (Fiedler & Schmid, 2004; Levin, Schnittjer, & Thee, 1988)。上述研究結果顯示，在教育的情境中，學生可能會受到所閱讀之文章的影響而不自知，因此若能引導學生慎選閱讀的材料，將有助於學生提升正向的情緒，降低負向的情緒並學習到適當的待人處世之態度。此外，實驗一之內容是描述迷路鸚鵡返家之故事，許多閱讀者看完之後表示很佩服那隻鸚鵡，也有很多人覺得很溫馨 (楊牧貞、許源浴, 2010)。本研究中，該文章則使閱讀者產生正向的情緒。近年來社會上發生許多學生虐待動物的事件，若學生能有多一點的機會閱讀到有關動物的可愛行為之報導，是不是可以因此提升其正向情緒，進而減少虐待動物的事件之發生頻率？這或許是一個值得探討的課題。

一般人的想法都認為可以得到別人的關心，得到別人的幫助是一件很幸福快樂的事。過去許多的研究也證實，得到別人幫助或是被人所愛被人所關心的人之健康情況較好，也比較快樂 (Harlow, 1958; Medalie, Stange, Zyzanski, & Goldbourt, 1992; Russek & Schwartz, 1997)。黃寶園與林世華 (2007) 的研究也指出，當個人面臨工作壓力或生活壓力時，若能經過社會支持的作用，將能舒緩工作壓力與生活壓力對個人身心健康所造成的傷害。然而社會支持是來自於別人的，除了來自於他人的社會支持外，個人是否也可以透過自己的力量減輕壓力及其對個人所造成的傷害呢？過去許多研究指出，利他行為可以使付出的人得到快樂與健康 (Clary et al., 1998; Liang et al.,

2001; Post, 2005)。本研究的實驗二雖然不是實際做出利他行為，但是實驗結果卻顯示，和控制組相較之下，有機會表達利他意願者有較低的負向情緒。楊梓茗（2004）之文章中提到，當她到監所從事教化輔導工作時，曾有一位在看守所因案入獄的收容人所寫的心得報告中提到，從小到大，所接受到的教導都是要他不斷的爭取，求得些什麼，為什麼從來都沒有人教他要學習放下，學習捨去。實驗二之結果顯示有「捨」就有「得」，當我們有了捨去金錢（捐錢）或體力（擔任志工）等某些有形的物質層面之意願後，就可以在其他方面（例如：減少負向之情緒）有所得。Post 也指出，現代歐美國家的青少年之物質生活比他們的父母富裕，然而快樂的人數比率並未增加，而焦慮的人數比率與憂鬱症的人數比率卻明顯的增加。Post 之研究結果或許和歐美國家近年來強調物質的追求有關，因此，如果能夠「捨」去部分物質方面的追求或許可以「得」到精神層面的快樂。蘇清守（1990）之研究也得到類似的結果，那就是國中生的助人行為極少有人是基於自利動機而助人，而他們在助人後則多數會感到心安理得與如釋重負。因此在教育方面，除了競爭之外，若也能適時的教導學生學習放下，學習付出，則對於學生的身心健康或許會有很大的助益。

過去許多研究指出，正向情緒可以增加助人行為（Anderman, 1972; Isen, 1970; Isen & Levin, 1972; Moore, Underwood, & Rosenhan, 1973）。Forest、Clark、Mills 與 Isen（1979）則認為正向情緒是否可以增加助人行為，主要是視助人行為是否可以產生愉快的感覺而定。蘇清守（1987）的研究則顯示，在五位大學生中，就有四位會自動的幫助肢障者，顯示大學生有高度的助人比率和利他行為。本研究的實驗二中，在 68 名參與者中只有四名參與者不願捐款或擔任志工，實驗中並未要求參與者寫出不願意捐款或擔任志工的理，但是在四名不願捐款或擔任志工的參與者中有兩位自行寫出的理由都是「沒聽過這慈善團體之名稱」。此外，本實驗中所要求的助人行為是一般大學生比較容易做到的，而且實驗是在團體施測之方式下進行的，此時參與者感受到的壓力可能較小，因此對於部份參與者而言，其反應應該可以反映出其意願，然而本實驗中也無法排除有些參與者在應允助人後所呈現的情緒改變，是由於做出了符合社會期許的反應所致，但是參與者的情緒改變如果是由於做出了符合社會期許的反應所致，至少也表示參與者並不會強烈的排斥助人意願，否則參與者將處於認知失調狀態，因此不太可能減少負向情緒（Festinger & Carlsmith, 1959）。因此參與者若願意做出符合社會期許之反應，這或許也反映出參與者對於此種社會期許並非極端的排斥。因此本實驗雖然無法完全排除社會期許之影響，但是實驗之結果仍可以顯示本實驗之參與者的助人意願，因此本實驗結果和蘇清守之研究結果均顯示大學生的助人意願是很高的，由於他們在助人之前並不知道助人是否會使自己快樂或得到其他好處，因此上述結果顯示「惻隱之心人皆有之」，因此若能善加引導，相信就能將學生的助人善念啟發出來。

雖然過去的研究顯示正向情緒可以增加助人行為發生的機率，實驗二的參與者閱讀震災的文章而產生了負向的情緒，但是幾乎所有的參與者均願意伸出援手捐錢或擔任志工幫助災民。由於過去許多研究指出，同理心可以增加助人的意願（Eisenberg & Miller, 1987; Levy, Freitas, & Salovey, 2002），因此實驗二的參與者雖然處於負向情緒之下，卻仍願伸出援手幫助他人，這可能是由於實驗二所呈現之災難訊息和地震有關。台灣曾遭逢 921 大地震，或許因此使參與者易產生同理心而願意伸出援手。實驗二之結果顯示負向情緒也可以引發利他意願，而利他意願又可以降低負向情緒，因此當學生處於負向情緒時，若能帶領他一起從事助人行為，或許可以降低其負向情緒。此結果是否顯示，遭遇挫折可增加同理心，而使人易對類似遭遇的人伸出援手？如果答案是肯定的，那麼有時讓學生們遭遇一點小挫折，是不是有助於他們去同理別人與幫助別人，因此而提供他們成長的機會，增進他們的人際關係？這或許是個值得探討的問題。

本研究之結果顯示，閱讀的文章或是利他的意願都會影響自己的情緒，然而卻不會影響閱讀者對他人情緒的評估。此結果和 Schiffenbauer（1974）之研究結果不同。在 Schiffenbauer 之研究

中，以聽覺方式呈現刺激以引發參與者之情緒，此外，其研究在實驗開始前即明白的告訴參與者所欲探討的問題為情緒對人際知覺的影響，並且告知參與者實驗中引發情緒的方法。本研究則以視覺方式呈現刺激以引發參與者之情緒，同時本研究中也未告知參與者本研究所探討的問題以及情緒的引發方式，這是否為導致本研究 and Schiffenbauer 之研究產生不一致之結果的原因？因此情緒的誘發方式以及參與者對自己情緒的歸因情形，是否會影響個人對於別人情緒的評估？這或許有待更多的研究加以探討。此外，過去雖然有許多研究顯示個人的情緒會對人際知覺產生影響 (Clark & Waddell, 1983; Feshbach & Singer, 1957; Griffitt, 1970)，然而亦有研究指出個人的情緒未必會影響個人對他人的評估。Pietromonaco 與 Markus (1985) 即指出憂鬱與否只會對自己的情緒評估產生影響，對他人的情緒評估則不受影響。Forgas (1995) 亦指出，在複雜的評估情境下，參與者的情緒才會影響其對於評估對象所做的判斷，對於熟悉的目標項或不涉及複雜的認知建構歷程下所做的判斷則不受參與者的情緒之影響。Forgas (1992) 之另一個研究亦得到類似的結果。本研究所呈現的為兩張人臉的圖片，和過去的研究中，目標人物的特徵多用一系列的句子加以陳述相較之下，本研究的評估情境較簡單，這或許也是本研究中個人的情緒並不會對別人情緒的評估產生影響的原因。由於本研究結果顯示，閱讀的文章或是利他的意願會影響自己的情緒，但是卻不會影響個人對他人情緒的評估。因此，對自己的情緒之覺察機制與對他人情緒之覺察機制可能有所不同，然而其差異究竟為何？則有待進一步的研究。

參考文獻

- 吳相儀、陳學志、邱發忠、徐芝君、許禕芳 (2008)：樂觀訓練課程對國小高年級學童樂觀信念之影響研究。**師大學報：教育類**，53，193-221。
- 黃寶園、林世華 (2007)：人格特質與社會支持對壓力反應歷程影響之研究：結合統合分析與結構方程模式二計量法。**教育心理學報**，39 (2)，263-294。
- 楊牧貞 (2009)：從心理學與唯識學的觀點探討《普門品》的教化功能。**普門學報**，52，411-417。
- 楊牧貞、許源浴 (2010)：從唯識的觀點探討閱讀的文章對心識的影響。**普門學報**，57，75-94。
- 楊梓茗 (2004)：怎樣過一生。載於楊梓茗 (主編)：蓮花池畔 (222-224)。屏東：上善養生齋。
- 潘玲菁 (2008)：青少年學生所知覺媒體自殺報導對心理健康影響之研究的相關因素探討—以某個藝人自殺事件為例。**教育心理學報**，39 (3)，357-376。
- 衛生署 (2009a)：民國 97 年醫療機構現況及醫療服務統計分析。取自行政院衛生署網站：<http://www.doh.gov.tw/cht2006/OM>，2009 年 7 月 28 日。
- 衛生署 (2009b)：97 年死因統計結果分析。取自行政院衛生署網站：<http://www.doh.gov.tw/cht2006/OM>，2009 年 7 月 28 日。
- 衛生署 (2009c)：全民健康保險醫療統計。取自行政院衛生署網站：<http://www.doh.gov.tw/cht2006/OM>，2009 年 7 月 28 日。
- 羅廷瑛、張景媛 (2001)：921 地震災區寄讀學童經歷地震災難及參與心理重建團體心理轉變之歷程分析。**教育心理學報**，33 (1)，31-45。

- 蘇清守 (1987): 大學生幫助肢障者的行為研究。《教育心理學報》, 20, 69-86。
- 蘇清守 (1990): 國中學生的助人行為及其在道德教育上的涵義。《教育心理學報》, 23, 99-118。
- Anderman, D. (1972). Elation, depression, and helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 91-101.
- Caprara, G. V., & Steca, P. C. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 191-217.
- Clark, M. S., & Waddell, B. A. (1983). Effects of moods on thoughts about helping, attraction and information acquisition. *Social Psychology Quarterly*, 46, 31-35.
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1516-1530.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259.
- Dulin, P. L., & Hill, R. D. (2003). Relationships between altruistic activity and positive and negative affect among low-income older adult service providers. *Aging and Mental Health*, 7, 294-299.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101, 91-119.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*, 2, 301-331.
- Eysenck, H. J., (1994). Cancer, personality and stress: Predictions and prevention. *Advances in Behavioral Research and Therapy*, 16, 167-215.
- Feshbach, S., & Singer, R. D. (1957). The effects of fear arousal and suppression of fear upon social perception. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 55, 283-288.
- Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 203-210.
- Fiedler, K., & Schmid, J. (2004). How language contributes to persistence of stereotypes as well as other, more general, intergroup issues. In M. B. Brewer & M. Hewstone (Eds.), *Social cognition* (pp. 321-340). Malden, MA: Blackwell.
- Forest, D., Clark, M. S., Mills, J., & Isen, A. M. (1979). Helping as a function of feeling state and nature of the helping behavior. *Motivation and Emotion*, 3, 161-169.

- Forgas, J. P. (1992). On bad mood and peculiar people: Affect and person typicality in impression formation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*, 863-875.
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment : The affect infusion model (AIM). *Psychological Bulletin*, *117*, 39-66.
- Forgas, J. P., & Bower, G. H. (1987). Mood effects on person-perception judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 53-60.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory : Towards understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*, 173-206.
- Gouaux, C. (1971). Induced affective states and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *20*, 37-43.
- Griffitt, W. (1970). Environmental effects on interpersonal affective behavior: Ambient effective temperature and attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *15*, 240-244.
- Harlow, H. (1958). The nature of love. *The American Psychologist*, *13*, 673-685.
- Hoffman, C., & Tchir, M. A. (1990). Interpersonal verbs and dispositional adjectives : The psychology of causality embodied in language. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 765-778.
- Isen, A. (1970). Success, failure, attention and reaction to others : The warm glow of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, *15*, 294-301.
- Isen, A., & Levin, P. (1972). The effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *21*, 383-388.
- Johnson, E. J., & Tversky, A. (1983). Affect, Generalization, and the Perception of risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 20-31.
- Krueger, R. F., Hicks, B. M., & McGue, M. (2001). Altruism and antisocial behavior: Independent tendencies, unique personality correlates, distinct etiologies. *Psychological Science*, *12*, 397-402.
- Levin, T. P., Schnittjer, S., & Thee, S. L. (1988). Information framing effects in social and personal decisions. *Journal of Experimental Social Psychology*, *24*, 520-529.
- Levy, S. R., Freitas, A. L., & Salovey, P. (2002). Construing action abstractly and blurring social distinctions: Implications for perceiving homogeneity among, but also empathizing with and helping, others. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 1224-1238.
- Liang, J., Krause, N. M., & Bennett, J. M. (2001). Social exchange and well-being : Is giving better than receiving ? *Psychology and Aging*, *16*, 511-523.
- Lichtenstein, S., Slovic, P., Fischhoff, B., Layman, M., & Comb, B. (1978). Judged frequency of lethal events. *Journal of Experimental Psychology : Human Learning and Memory*, *4*, 551-578.

- Linden, M. (2008). Posttraumatic embitterment disorder and wisdom therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy : International Quarterly*, 22, 4-14.
- Lucas, R. E., Clark A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Luks, A. (1988, October). Helper's high: Volunteering makes people feel good, physically and emotionally and like "runner's calm," it's probably good for your health. *Psychology Today*, 22(10), 34-42.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Mansell, W., Clark, D. M., Ehlers, A., & Chen, Y. P. (1999). Social Anxiety and Attention away from emotional faces. *Cognition and Emotion*, 13, 673-690.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000). Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 140-143.
- Medalie, J. H., Stange, K. C., Zyzanski, S. J., & Goldbourt, U. (1992). The importance of biopsychosocial factors in the development of duodenal ulcer in a cohort of middle-aged men. *American Journal of Epidemiology*, 136, 1280-1287.
- Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. In M. S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp. 238-264). Newbury Park, CA: Sage.
- Moore, B., Underwood, B., & Rosenhan, D. L. (1973). Affect and altruism. *Developmental Psychology*, 8, 99-104.
- Morrow-Howell, N., Hinterlonh, J., Rozario, P. A., & Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences Social Sciences*, 58, S137-S145.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of Psychological and social resources in different age groups. *Social Science and Medicine*, 56, 259-269.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986.) Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217.
- Peled, R., Carmil, D., Siboni-Samocho, O., & Shoham-Vardi, I. (2008). Breast cancer, psychological distress and life events. *BMC cancer*, 8:245 doi:10.1156/1471-2407-8-245

- Pietromonaco, P. R., & Markus, H. (1985). The nature of negative thoughts in depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 799-807.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 66-77.
- Roberts, B. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2003). Work experiences and personality development in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 582-593.
- Russek, L. G., & Schwartz, G. E. (1997). Perceptions of parental caring predict health status in midlife : A 35-year follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study. *Psychosomatic Medicine*, 59, 144-149.
- Schiffenbauer, A. (1974). Effect of observer's emotional state on judgments of the emotional state of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 31-35.
- Schlenker, B. P., & Leary, M. R., (1982). Social anxiety and self-presentation : A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Seligman, M. E. P. (2000). Optimism, pessimism, and mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 133-134.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Stapel, D. A., & Semin, G. R. (2007). The magic sell of language : Linguistic categories and their perceptual consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 23-33.
- Svanum, S., & Zody, Z. B. (2001). Psychopathology and college grades. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 72-76.

收稿日期：2009年10月02日

一稿修訂日期：2010年02月03日

二稿修訂日期：2010年03月16日

三稿修訂日期：2010年03月30日

接受刊登日期：2010年03月31日

附錄一

本研究中所使用之文章一：震災

位於中美洲附近的島國薩維多爾，領土面積只有台灣的一半大，人口 300 萬左右，雖然國家非常貧窮，但是人們卻過著安居樂業的生活，每逢學校不用上課的日子，隨處都能看見赤腳的孩童們在奔跑玩耍。然而這樣的景象卻在短短的幾分鐘內，有如泡影般消逝。

上週在薩維多爾發生了芮氏規模八點一的大地震，並於本週再度發生規模七點六的強烈餘震，總計兩萬七千人死亡、六十萬人受傷；根據統計，目前薩維多爾共有一百五十萬人因震災所波及而無家可歸，換言之，平均每兩個國民就有一位災民，災情遠遠超過該國政府所能承擔。

當地報導指出，全國有百分之八十五的地區受地震影響，然而政府所能協助的部分卻只有百分之十六，其餘皆得仰賴外界支援。

更令人難過的是，地震發生在平日的中午，孩童仍在學校尚未返家的時間；雖然當地學校的建築物仍算穩固，並沒有發生倒塌的情形，但是大部分學生的家卻被震垮了，家人也被埋在瓦礫堆中。地震後學校立即宣布停課並協助學童返家，但是卻有無數學童已成無家可歸的小孩，有誰能想到自己早上出門上學，回家後卻只能看見一片殘骸？更有許多的孩童失去了自己的父母，只能無助地在斷垣殘骸中哭泣，呼喊著父母的景象莫不讓人心酸。

本研究中所使用之文章二：迷路鸚鵡返家（取自人間福報）

會模仿的鸚鵡不稀奇，日本一隻灰鸚鵡走失後，背出名字和飼主的地址，終得回到主人身邊。

千葉縣警察局的警官表示，本月稍早接獲一名婦女報案說，她家後院有一隻紅尾非洲灰鸚鵡，警方隨即前往捕捉，而後送交當地一家動物醫院照顧。

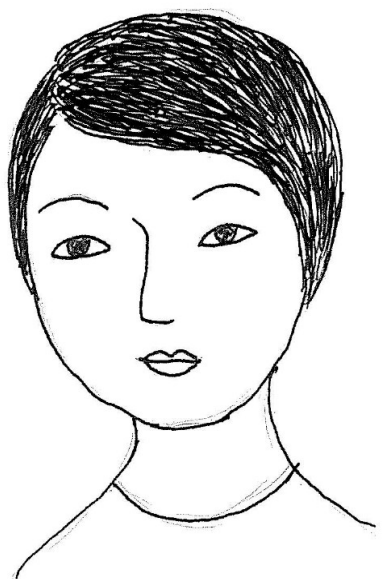
送到動物醫院之後，起初這隻鸚鵡不斷地唱著通俗兒歌，還頻頻向每個人問好，十天之後，小鸚鵡似乎是想家了，開始反覆說著一個名字和地址，讓獸醫吓了一跳，「牠說：『我叫中村洋輔…住在流山市』，包括路名、門牌號碼全部都一清二楚，我趕緊拿紙筆記下來。」

獸醫記下地址後，將「口供」交給警察。警方根據地址去找，真的找到了飼主，讓鸚鵡主人中村先生又驚又喜，他本來不期望可以找回洋輔。

本週稍早這隻聰明的鸚鵡重回主人懷抱，鸚鵡飼主中村昌先生表示：「我很高興教會牠說地址和名字。」

附錄二

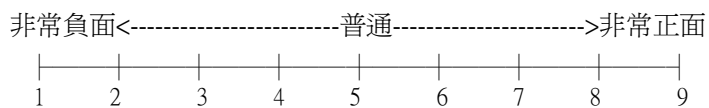
本實驗所使用之人臉的圖片一（東方人臉）



請問你覺得圖片中人物現在的情緒如何？_____

(請以數字表示)

1 表示非常負面、5 為普通、9 表示非常正面。



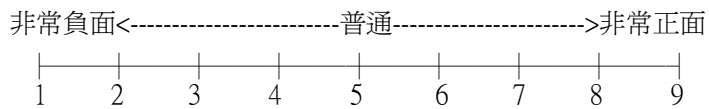
本實驗所使用之人臉的圖片二（西方人臉）



請問你覺得圖片中人物現在的情緒如何？_____

(請以數字表示)

1 表示非常負面、5 為普通、9 表示非常正面。



Bulletin of Educational Psychology, 2011, 42(4), 701-718

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Effect of Altruism on the Regulation of Negative Emotion

Mu-Jang Yang Mu-Hsin Chen

Department of Psychology

Soochow University

The effect of altruism on affect was examined in this study. In Experiment 1, two articles with different content were presented to participants. Results indicated that the article with kind and pleasant content produced positive affect while the one describing an earthquake disaster produced negative affect for the participants. In Experiment 2, the participants were first asked to read the same article about earthquake disaster in Experiment 1. Then they were asked if they would like to donate some money or to work as a volunteer to help the earthquake survivors. Participants who wished to help the survivors in Experiment 2 reported less negative affect than participants in Experiment 1 who read the same article. The hypothesis that willingness to help others produced a decrease in negative affect is confirmed. Implications for education are discussed.

KEY WORDS: altruism, emotion, positive psychology, reading