

學會利他：由兒童利他發展談道德教育之應用

高翠鴻

國立臺北教育大學課程與教學傳播科技研究所博士生

摘要

教育應讓受教者的心中浮現他者 (others)，讓受教者成為愛的存有 (loving being)，願意發揮自身的功能，成全他者的福利。利他者不見得不同凡響，但學會利他的德行，就能做出良善明智的選擇，進而發揮人性極致的功能；當人性功能發揮至終極的境界，便可實現生命的豐盈，活得好、做得好，也就是 Aristotle 所謂的「至善」(eudaimonia)。準此，本文旨在分析利他的內涵，探討如何透過教育促成兒童的利他表現。根據研究目的，本文首先說明利他的意涵，並比較利他與利社會的不同。其次，就對情境的感受、生物演化、社會影響等角度了解促發兒童利他行動的可能因素。再者，探討兒童利他認知的發展，並列舉可能會妨礙利他產生的因素：自我中心、缺乏信心、旁觀者效應。最後，提出幫助兒童習得利他表現的教學建議，包括：一、強調他人與自我的關聯；二、替學生製造利他的機會；三、以規範促成利他的認知；四、判斷需要助人的情境；五、在學習與評量中習慣利他。

關鍵詞：利他、利他表現、利社會、道德教育

Learn to Be Altruistic: The Development of Children's Altruism and Its Application in Moral Education

Tsui-Hung Gao

Doctoral Student, Graduate School of Curriculum and Instructional Communications Technology, National Taipei University of Education

Abstract

Education should make students think of others and become loving being. Education should make students function oneself well and willing to accomplish others' welfare. Altruist is not necessary extraordinary. However, learning altruistic virtue may enable oneself make wise choice and exert human function to the acme. When human function is at the acme, one might achieve "life flourishing"– that is what Aristotle called "eudaimonia." Therefore, this article is to analyze the content of altruism and explore how to facilitate children's altruistic performance by means of education. According to the purpose, the author explains the meaning of altruism and compared altruism with prosocial behavior. The factors which facilitate altruistic behavior are discussed in the view of feelings toward the situation, biological evolution and social influence. Instructional suggestions are proposed as follows: 1) put emphasis on the connection between others and the self; 2) create altruistic chance for students; 3) facilitate students' altruistic cognition through norms; 4) learn to determine whether the other needs help or not; 5) be accustomed to altruism through learning and assessment.

Keywords: altruism, altruistic performance, prosocial, moral education

壹、前言

沒有道德敗壞的社會，只有缺乏足夠道德行為的社會（Basu, 2010）。當道德與悖德失衡，人們便容易對社會風氣失望。然而，人與人之間的互助與傷害，受到人類的知覺與理解所左右（Smith, 2001），而這便是教育的契機。透過教育，我們可以改變學童的知覺與理解，裝備個體的社會與公民能力（social and civic competence），使其建立正確的道德認知，並在適當的時間展現道德實踐。

正在就讀小學的數位原生世代（digital natives），與他人的互動因為科技而變得頻繁，面對面的相處也因為科技而變得困難。然而，不管時代如何變遷，人性中潛在的善念從來不曾改變（Harris, 2012）。透過學習，人類可以建立利他的認知，認知到自己想做對他人有利的事，還有意願成全小小的善念，將利他認知轉化為利他行為。

利他（altruism）是人類最親切與最神秘的德行（Palmer, 1919），它超越了經濟發展與個人利益，其所反映出來的善念，不僅僅是同理心（empathy），當事人甚至也沒有時間多想，一切就是善念的自然反應（natural reflex），覺得「有件事很重要，我一定要去做，不做的話我會瘋掉」（Something was urgent. I must to do it; otherwise I'd get mad.）（Monroe, 1996）。

利他的選擇，可以大幅提升幸福感。小小的善行，不僅能讓行動者感覺良好，還能讓行動者感覺自己做的事是有意義的（Weller & Lagattuta, 2013）。Boehm 與 Lyubomirsky（2009）指出，就算是偶然的、微不足道的善行（如握住門把方便他人進餐廳），還是可以提升個人的幸福感。Lyubomirsky、Dickerhoof、Boehm 與 Sheldon（2011）發現，自願性的利他行為更能增加個人的幸福感。

利他認知與行為的密碼，刻印在人類基因演進的歷史裡（Hoffman, 1981; Leontopoulou, 2010）。Rilling、Gutman、Zeh、Pagnoni、Berns 與 Kits（2002）指出，利他行為源自史前人類家庭的社會分工。Avinun、Israel、Shalev、Gritsenko、Bornstein、Ebstein 與 Knafo（2011）則認為，利他的行為與基因受體（Arginine Vasopressin Receptor1A, AVPR1A）有關。AVPR1A 可能會透過大腦內部的獎勵機制，促發利他的決定。

利他的行為會影響正向社會關係的形塑（Scrimgeour, Davis, & Buss, 2016）。Eron 與 Huesmann（1984）發現，沒有習得利他行為的兒童，傾向在日後表現出反社會行為。Obsuth、Eisner、Malti 與 Ribeaud（2015）亦發現，缺乏利他行為會導致同儕相處的問題，進而衍生社會適應的困難，甚至產生攻擊行為。綜上所述，不僅個人與生物因素會形塑利他的認知與行為，集體社會文化亦影響利他的學習。

教育是不斷自我更新的歷程（Dewey, 1916/2009）。透過教育，學生得以學到愛人的心，認識到生命的價值，產生保護他人生命與福祉的意念。幸福在社會互動（social interaction）中開展，無益於他人的人生，不能算是幸福的人生（蘇癸霽，2012）。所以，教育應該要讓受教者的心中浮現他者（others），讓受教者成為愛的存有（loving being），

願意發揮自身的功能，成全他者的福利（吳瑞珠，2012；潘小慧，2012）。

利他者不見得不同凡響（Monroe, 1996），但是，學會利他的德行，就能做出良善明智的選擇，進而發揮人性極致的功能。當人性功能發揮至終極的境界，便可實現生命的豐盈（life flourishing），活得好、做得好，也就是 Aristotle 所謂的「至善」（eudaimonia）（潘小慧，2012；Cooper, 1986; Institute for Advanced Human Performance, 2014）。

道德教育最重要的目標，便是促使下一代接近並了解世界，為人類謀求更好更進步的生活。道德教育的範圍牽涉甚廣，在融入各領域課程與教學的過程中，教師不僅要提醒學生「存好心、說好話、做好事」，更要確保學生對德行的重要性與可行性有充分的認識（黃文三，2009）。準此，本文以「利他」為主軸，肯定利他德行對人類集體生活的正向影響，希冀透過利他認知的學習，幫助兒童活出豐盈的生命。

本文的主旨在分析利他的內涵，探討如何透過教育幫助兒童學會利他。首先，分析利他的內涵，並比較利他與利社會的不同。其次，以文化心理學的觀點，從對情境的感受、生物演化、社會影響等角度，了解兒童為什麼會有利他的表現。再者，探討兒童利他認知的發展，並列舉可能會妨礙利他產生的因素。最後，提出幫助國小兒童習得利他表現的教學建議。

貳、利他是什麼

一、利他的意涵

利他乃是意圖使他人獲益的情感與行為，這類情感與行為有時會潛在犧牲自身福祉的風險（Merriam-Webster, 2014; Monroe, 1996; Post, Underwood, Schloss, & Hurlbut, 2002; Sober, 2002）。利他的情感與行為具有「必須兼備情感與行為」、「使他人獲利的意圖」、「意圖重於結果」、「可能會犧牲自己的利益」四項特徵，如下所述：

- （一）必須兼備情感與行為：只有讓他人獲益的情感，但不付諸行動，不能算是利他；不帶情感的行為，也不能算是利他。
- （二）使他人獲利的意圖：利他的目標，在於讓他人過得好，促成接收者（recipient）的福氣安康。
- （三）意圖重於結果：利他含有「善念」的成分，為善的意圖比行為結果更為重要。
- （四）可能會犧牲自己的利益：採取行動使他人獲利，可能會對行為者本身的利益帶來危險。

利他一詞係法國哲學家 A. Comte 所創用，其出發點是對他人的善念。法文“altruisme”源自拉丁文“alter”，就是「他人」（other）的意思（Batson, 2002; Encyclopædia Britannica, 2014; Post et al., 2002）。「為了他人」的意圖會引出良善的行為反應。在為善的前提下，提升他人的福祉是最重要的，為了實現善，即使犧牲自己的利益也在所不惜。

二、利他與利社會之比較

利他與利社會（prosocial）都涉及幫助他人，但是意涵卻不盡相同。在討論利社會的文獻中，通常都沒有很清楚地界定利社會，似乎只要涉及助人、分享、保護、補償，全部都可以納入利社會的範疇（Grusec & Sherman, 2011）。

利社會行為就是意圖對他人有利的主動行為（Eisenberg, Eggum, & Giunta, 2010; Pryor, Reeder, Monroe, & Patel, 2010）。利他行為常被視為利社會的一部分，但兩者之間並不存在一對一的對應關係——有利他的動機，不見得就能產生利社會行為（Batson, 1998; Eisenberg & Spinrad, 2014）。

人之所以採取利社會行動，其出發點可能是獲得大眾的讚揚或取得需要的資源。至於利他的意圖與行動，則是以他人（the other）為首要考量，當注意到他人需要幫助，他人的獲益就是主要的目的（Post et al., 2002）。

參、促發利他行動的可能因素

文化心理學認為，影響人類心智與行為發展的因素，除了個人特質與經驗，社會影響和生物演化因素亦不容小覷（Cole & Engeström, 1993）。以下分別就個人對情境的感受、生物演化、社會影響等因素，來解釋人何以會有利他的認知與行為。

一、對情境的感受

（一）感同身受

對他人的苦痛感同身受的理解，也就是同理心（empathy）。同理的想像讓人能夠把自己放在他人的位置，藉以充分了解他人的感受（Monroe, 2002）。同理心對於利他的認知與行動具有關鍵的影響力，藉由理解他人表現出來的負面情緒，人類得以判斷他人是否需要幫助，進而產生利他的認知與行動（Eisenberg & Strayer, 1982; Hauser, Preston, & Stansfield, 2014）。

看到他人發生不好的事，人會將他人的苦痛與自身經驗做連結，從而產生助人的意願，藉以舒緩緊張、消弭沮喪。別人的痛苦為什麼會讓我們感覺不舒服呢？可能的原因有兩種：其一是，看到他人遭遇不幸時，個人會擔心自己也會碰到類似情形；其二是，人類本來就容易被他人的痛苦情緒感染（Batson, 1998）。

對他人困境感同身受的理解，能激發利他的認知。Vollhardt 與 Staub（2011）針對 163 位大學生進行問卷調查，發現過去的天災受災戶、國際學生以及移民第一代，傾向認為政府應該援助南亞大海嘯災民。楊牧貞與陳沐新（2011）研究指出，所有研究參與者在看到災難性報導後，皆表達出利他的意願，有表達利他意願的研究參與者，其負向情緒明顯較低。

Kleinman（1989）訪談經歷以色列恐怖攻擊的生還者，發現創傷會帶來利他的力量，

生還者幫助他人重獲新生，藉以減輕生還的罪惡感。有一位女性生還者，在遭遇巴士挾持後，主動去接受導遊訓練，希望自己能將乘客帶到安全的地方。同時，該名生還者也感覺活下來的自己，有責任「幫助和我一樣感到痛苦的人」。由是觀之，經歷過創傷的兒童，較有意願幫助類似遭遇的人。

根據 Hoffman 的發現，同理心在嬰兒時期就開始發展，學步兒 (toddlers) 願意安慰其他小孩，但他們的同理心是自我中心的，所以可能會把自己喜歡的東西塞給難過的小孩，認為這樣對方就會開心。要等到學齡前，幼兒才能漸漸了解他人的情緒。不過，幼兒對他人情緒的理解，與社會理解 (social understanding) 有很大的關聯 (Walker & Frimer, 2011)。

(二) 安全放鬆

個人置身的情境脈絡會影響利他的動機。Lozada、D'Adamo 與 Carro (2014) 以六到七歲的兒童為實驗對象，在兒童上美術課時，呈現同理、照顧和利他行為的素材給兒童看，並利用個別訪談和糖果信封 (讓兒童自由決定要把拿到的糖果放在給自己的信封還是給他人的信封)，藉以了解兒童利他行為的可塑性。結果發現，合作的、令人感覺安全放鬆的學習情境，可以提升學童的利他行為。

(三) 自我評估

人傾向對情境做理性的評估，分析自己的能力、行動的原則和行動可能的結果，從而採取最適當的行動。當個體認定自己是有能力的，就會有信心挺身而出幫助他人 (Crisp & Turner, 2007/2009; Smith, 1996/2001)。

我們都希望自己身陷困境時能得到幫助，因此，看到別人受困，我們也會願意伸出援手，這是一種「互惠」的原則，建立在平等的基礎之上 (Gould, 1985)。秉持互惠原則的人，注重人與人之間相互的關係，講究「有來有往」、「想要別人怎麼對待你，你要怎麼對待別人」。對於幫助過自己的人，總有一天要投桃報李 (屠翔天、鞠玉翠, 2013; Elmore, 2008; Roেকেlein, 2006)。

二、生物演化

演化生物學認為透過自然選擇 (natural selection)，具有優勢的基因 (genes) 才能被保留下來。利他有利於個體的生存與種族的繁衍 (如犧牲生命保護小孩)，讓同類成為生存競爭裡的「適者」(the fit) (Monroe, 1996; Post et al., 2002)。從演化生物學的觀點來看，利他者藉由減少自己在生存環境中的適合度 (fitness)，來增加所屬族群的適合度，這樣的認知與行為，並不是一時興起的選擇，而是物種「求生存」的義務 (Ruse, 2002)。

Sherman 曾指出，母松鼠在發現食物時，會發出叫聲，讓附近的親屬得以飽餐，母松鼠之所以甘願冒著被天敵發現的危險叫喊，是為了讓自身的基因得以延續。人類的行為和松鼠一樣，比起沒有關係的陌生人，人類對自己的親屬會提供較多的援助。跨文化的研究顯示，人類在收養小孩時，傾向選擇與自己有相同基因的親屬 (Smith, 1996/2001)。

Rajhans、Altvater-Mackensen、Vaish 與 Grossmann (2016) 在他們的跨文化研究中，

觀察四、五歲幼兒對不同臉部表情的眼動儀反應，結果發現，幼兒對恐懼、悲痛的臉部表情反應較大。套用生物演化的解釋，有能力察覺後代痛苦的母親，其後代生存機率較高。而孩子模仿母親同情憐憫的反應，有助於形成親子間的緊密聯繫，可以增加後代生存的機率（Gazzaniga, 2008/2011）。

三、社會影響

利他的動機會隨著個別情境中的目標、需求與價值觀而有所不同。人類從孩提開始，便會藉由脈絡線索的觀察來判斷他人是否需要幫助（Eisenberg & Spinrad, 2014）。Bandura（1977/1995）即指出，經由觀察與模仿，能夠增強觀察者的特定行為表現。觀察到利他的表現，容易助長兒童利他的認知與行為。

Bryan 與 Test 曾以實驗研究人會不會主動助人，結果發現，當受試者看見一輛破車和車主站在路旁，有看過其他駕駛停車幫忙的人，比較容易去幫忙破車的車主；Rushton 與 Campell 所做的捐血實驗也證實了社會楷模對利他的助長作用。他們先是安排一名女性參與者和實驗同謀在一起，然後詢問參與者願不願意捐血。如果直接問參與者，只有 25% 會同意捐血；假如讓參與者先目睹實驗同謀同意捐血，就會有 67% 的參與者同意捐血（引自 Crisp & Turner, 2007/2009）。

當人類面臨不明確的情境，就會依賴他人提供的線索來決定是否需要幫忙。當路邊有小孩在哭泣，如果沒有看到挺身而出幫助小孩的人，「伸出援手」的行為便會被判斷是不適當的。相反地，只要有人對小孩伸出援手，其他路人就會覺得幫助哭泣的小孩是恰當的行為，並會一起幫助這個小孩。假如觀察到沒有任何人幫忙的情況，人類利他的認知就會因為「害怕出醜」而受到抑制（Smith, 1996/2001）。

肆、兒童利他行為之發展

在 Dewey（1956）的眼裡，道德意味著「具有良善的意圖（good disposition）而不問結果」，且會自然地引發反應（reaction）。利他的德行，能減輕他人的痛苦，也能為行為者帶來為善的快樂（Encyclopædia Britannica, 2014）。利他行為的發展，可以按照行為出現的時間，分為「願意助人」（willing to help others）、「回應分享」（response and sharing）、「同理模仿」（sympathy and cooperation）、「情緒辨識」（emotion recognition）、「觀點取替」（perspective taking）五個階段，如下所述：

一、願意助人（14～18 個月）

12 個月大的幼兒，尚未發展出合作與助人的行為（Brownell & Carriger, 1990）。但到了 14 個月大時，幼兒就會表現出對他人有助益的行為，但只限於認知要求較少的任務，如移動至特定物品。18 個月大的幼兒，能在不同情境中幫助成人完成目標，像是幫忙拿掉下來的衣夾、幫忙雙手拿滿東西的成人開櫥櫃的門（Scrimgeour et al., 2016；

Warneken, 2013)。

二、回應分享（18～24 個月）

如果讓幼兒觀看成人處理簡單的家務（如排書、捲紙、把卡片放進箱子裡），18 個月大的幼兒，就會主動幫忙完成一半的工作。30 個月大的幼兒，會主動幫忙完成 90% 的工作（Harris, 2012; Svetlova, Nichols, & Brownell, 2010）。

18～24 個月大的幼兒，回應他人苦惱情緒的能力快速成長，他們會對痛苦的他人表現出關心與安慰的行為（Svetlova et al., 2010）。

Svetlova 等人（2010）的實驗發現，當孩子成長到 18 個月大時，44% 的幼兒會迅速且正確地幫成人拿特定的物品；到 30 個月大時，87% 的幼兒會提供幫忙。

即使必須付出輕微的犧牲，幼兒還是會願意幫助他人。Warneken 與 Tomasello（2008）的實驗發現，20 個月大的幼兒，會為了幫助他人而暫停玩特別的玩具。

幼兒也會對兄弟姊妹做出利他的行為。Dunn 與 Munn（1986）的研究指出，18 個月大的幼兒就會對手足表現出分享、幫助與安慰的行為。

一歲半至兩歲的幼兒，會跟玩伴分享自己的玩具和食物。當同伴給予足夠的溝通支持或擁有多重機會時，一歲半的幼兒會表現出分享的行為，兩歲大的幼兒則會頻繁且自願地表現出分享的行為（Brownell, Iesus, Nichols, & Svetlova, 2013）。

在一歲半到兩歲時，成人的言談有助於提升孩子的情緒理解能力。Brownell、Svetlova、Anderson、Nichols 與 Drummond（2013）觀察幼兒聽父母唸繪本故事時的情緒反應，結果發現，如果父母在唸繪本時，適度地引導孩子了解故事中角色的情緒，孩子便能發展出更複雜的情緒理解，並更迅速、更頻繁地展現助人與分享的行為。

三、同理模仿（二至五歲）

兩歲是同理心發展的關鍵期。Nichols、Svetlova 與 Brownell（2009）研究 12～24 個月大的幼兒對於苦惱的母親和啼哭的嬰兒的同理反應，研究結果發現，社會理解能力較佳的幼兒較能對同儕的苦惱做出同理回應。

兩歲的幼兒可以透過觀察模仿，習得在特定情境中的助人行為。如果讓兩歲的孩童觀看利他行為的影片，則孩子在面對父母不舒服時，能夠模仿並執行利他影片中的行為（Williamson, 2013）。

在這個階段，幼兒與他人分享的意願持續發展。三到五歲幼兒自願分享的比例，會隨著年紀增長而逐漸提升（Liu, Huang, Xu, Jin, Chen, Li, Wang, ..., & Jing, 2016; Wu & Su, 2014），而且兒童會根據他們對成人的觀察模仿，展現出不同程度的分享行為（Blake, Corbit, Callaghan, & Warneken, 2016）。

親子溝通型態會影響幼兒利他的表現。鍾鳳嬌（1997）研究 36～50 個月大幼兒的

行為，結果發現，當親子間享有高度凝聚的溝通¹，孩子就能夠維持與同儕間的相互分享。

四、情緒辨識（四至六歲）

對他人痛苦情緒的辨識，能觸發同理與憐憫（Eisenberg et al., 2010）。簡淑真（2001）發現四歲的孩子僅能對熟悉的表情（「笑笑臉」、「哭哭臉」）判斷出情緒；五歲的孩子能從多種表情中分辨不同的情緒，從不熟悉的表情辨識情緒，對他們來說有點困難；六歲的幼兒已能從表情中辨識多重情緒，還能用「比較」、「更」等詞彙來表達同類情緒程度的差異。隨著年齡增長，兒童對情緒的理解，逐漸趨於豐富與細膩。

五、觀點取替（學齡階段）

處於具體運思期的學童，逐漸擺脫自我中心。到了形式運思期，兒童會學習用他人的觀點來看待事物，發展出觀點取替的能力（Virtual Lab School, 2016）。亦即，理解受難者的感受，想像個人如果和受難者發生同樣的狀況，又會有什麼樣的感受（Hoffman, 2000）。觀點取替的能力會隨著年齡而漸趨成熟，且存在個別差異（Dixon & Moore, 1990）。

觀點取替的能力，與同理心的發展息息相關。同理心需要對他人的處境正確地做出情感回應（Hoffman, 2000）。Hammond、Hepworth、Smith 修正版同理溝通量表（Empathic Communication Scale）將同理反應由低到高，分為五個層次，包括：層次一：低層次的同理反應，未能意識或理解對方的感受；層次二：中低層次的同理反應，僅能回應表面的訊息，但會疏忽訊息的實際層面；層次三：交替或互惠層次的同理反應，可以精確回應明顯的表情、表面訊息、表面感受，但無法增添更深層的感受或意義；層次四：中高層次的同理反應，可以辨識出潛在的感受與其他層面的問題；層次五：高層次的同理反應，反映對方情緒的細微差別，善用表達的聲音與強度契合對方此時此刻的經驗（引自 Hepworth, Rooney, Rooney, Strom-Gottfried, & Larsen, 2010）。

鄭小萍（1991）、王雅君（1998）、許永芳（2002）、張曉玲（2004）的研究皆顯示，同理心是可以教導的。而臺灣國小高年級學童同理心反應層次偏低，就算學生可以輕易理解同理心的意涵，未必就會出現同理心的表現。假如沒有師長在旁引導，學生不見得會將心比心，設想身心障礙者的處境；學生知道同理憐憫很重要，但他們只願意同理安慰好朋友（林清湫，1999；林筠菁，2006）。

伍、阻礙利他的因素

利他反映了人性中的愛，為了利他所做出的犧牲，往往出自一種「舍我其誰」的激情。古希臘文中，人與人之間的愛稱為「愛樂實」（eros），泛指對某事物充滿激情與強

¹ 高度凝聚的溝通，意指親子間能有效互動，在溝通中能進行流暢的轉換，且父母能給予孩子較多的解釋、說明與建議。

烈渴望的愛，愛樂實超越了肉體之愛，喚醒內在更崇高的普世價值（Moseley, 2014），正好是利他之愛的寫照。儘管幫助他人屬於普世價值，但現實中卻存在若干妨礙利他認知產生的因素，如自我中心、缺乏信心、不當的酬賞與旁觀者效應（bystander effect）。

一、自我中心

要同理他人的感受，必須要能想像對方的處境，才能知道他人真的需要幫助。但是，自我中心的兒童只注意到自身的感受，以為大家都和他一樣，較難產生同理的理解，遑論出現利他的認知（Bierhoff, 2006）。

二、缺乏信心

對自己缺乏信心的兒童，儘管知道對方有困難，卻不認為自己能幫上忙，只好袖手旁觀，諸如此類的無力感受，也會阻礙利他的認知（Brackler, Olson, & Wiggins, 2006）。

三、不當的酬賞

儘管人有追求獎勵的傾向，但是，不當的酬賞卻會破壞人類的內在動機。Warneken 與 Tomasello（2008）對 20 個月大的德國幼兒做實驗，結果發現，如果在表現利他行為後給予物質性酬賞，孩童接下來就比較不會表現出利他行為。

四、旁觀者效應

阻礙利他的因素中，最常被討論的就是旁觀者效應。旁觀者效應指的是，在場不採取作為的人數愈多，旁觀者出面提供援助的可能性就愈低。即使旁觀者意識到事態緊急，但由於有其他人在場，產生責任分散（diffusion of responsibility）的效果，讓旁觀者認為有那麼多人在，應該有人會跳出來解決，「不差我一個」，因此打消助人的念頭。

其他人在場，也會產生觀眾抑制（audience inhibition）的效果，眾目睽睽之下，又缺乏明確的行為指示，使人擔心出面會丟臉，只好表現出附和群眾的行為（不管內心是否認同），不敢有所行動（Brackler et al., 2006; Crisp & Turner, 2007/2010; Roeckelein, 1998）。

陸、善念的成全：教學建議

歐盟（European Union [EU], 2011）《終身學習核心素養》（Key Competences for Lifelong Learning）指出，每個人終其一生都必須學習主動、學習關懷、學習調適、學習持續學習，投入主動民主的參與。為了讓學生主動地關懷他人，在民主社會中持續地學習利他，本研究結合上述對利他的討論，歸納國小階段可行的教育應用方法如下。

一、強調他人與自我的關聯

國小階段的利他發展，重點為觀點取替的能力，將心比心，設想他人的痛苦，產生利他的行為與情感。在教學上，可從「關聯」著手。當學生察覺自己與他人之間的關聯，

感覺「跟我有關係」，便容易產生關懷的情感，對需要幫助的人產生同理心，進而對他人的痛苦做出適當的回應。

國小學生同理回應的能力，仰賴師長的引導。教師課堂上可以透過各種媒材資源，引導學生思考：他人跟自己的處境有哪些相似的地方？他人和自己可能會有哪類似的煩惱？他人遭遇到什麼樣的困境？有沒有什麼感受或問題是他人沒有明確表達出來的？當學生感覺他人和自己相似，就比較容易同理他人的情緒，進而出現利他的認知與作為。

二、替學生製造利他的機會

當學生展現利他的認知或行為時，問他為什麼會這麼想／這麼做的理由。當學生將自己利他的表現做出內向歸因，認定自己本來就有能力伸出援手，未來再次出現利他表現的機會就會增加（Crisp & Turner, 2007/2009）。

除了要讓學生認定自己有同情心，也要讓他們覺得自己有能力幫忙。教師可以讓學生腦力激盪，列舉自己可以做到的利他方案，並提供機會讓學生體驗幫助他人的歷程（如捐發票、教同學、捐贈二手物品），替學生製造利他的機會。²

三、以規範促成利他的認知

利他的認知會受到社會規範的影響。為了建立利他的認知，宜提供有利於他人的行為規範（在教師提醒以前主動幫助同學完成整潔工作），讓學生理解到利他行為是正常且可接受的。當學生表現出利他的行為（如主動教請假的同學寫功課），教師就可以稱讚學生的良好表現，以收楷模學習之效。

為學生營造安全舒適的學習情境，也是利他學習重要的一環。當學生感覺環境是安全的、沒有壓力的、無須顧忌的，便能夠輕鬆地表現出利他的行為。媒體也是提升道德教育學習成效的重要管道（鄭淵全，2009），教師可播放涵蓋利他內容的歌曲或影片，藉此促發學生的同理心，提高學生對利他行為正向的認知。

四、判斷需要助人的情境

導致旁觀者效應的原因之一，就是旁觀者無法判斷他人是否需要幫助。在課堂時，教師可以提醒學生，需要幫助的人，可能會出現哪些反應？假如你需要幫忙，你可以怎麼說，來使他人了解你真的需要幫助？教導兒童解讀情緒反應和情境脈絡的線索，可以幫助學生在關鍵的時刻，判斷他人真的需要幫助，就算旁人還沒有開始採取行動，我還是應該略盡棉薄之力。

² 臺灣已有部分民間團體結合利他與多元領域的學習，鼓勵兒童在學習中實現利他的理想，如完成一張著色畫就捐 1 元、挑戰閱讀成功即可得到高額獎金來捐贈偏鄉。筆者親身參與過兩次類似的活動，發現孩子在參與活動時，因為懷抱幫助他人的目標，所以都願意花費大量時間與精力來完成指定的任務，過程中都沒有人嫌麻煩，著實令人感動。

直接呈現旁觀者效應的實例，也是不錯的方法，可以先跟學生討論 Kitty Genovese 謀殺案，讓學生體驗到「沒人伸出援手」的震撼，接著說明造成旁觀者效應的原因，讓學生了解「跟群眾一樣不採取動作」，不見得是正確的。

多數心理學教科書都會詳細描述這起社會案件的細節，但是，整起事件在 43 年後被證實是記者的查證不足（曾志朗，2008）。由此可見，注意到事件發生很簡單，但是要正確地詮釋事件本身是有困難的。指導學生注意情境的線索，並鼓勵學生在需要幫忙時明確說出自己的需要，有助於減少情況的曖昧性，讓旁觀者能夠清楚地解讀現場的情形，並在需要的時機挺身而出。

五、在學習與評量中習慣利他

利他的認知和表現可以在教育的過程中習得。為了讓學生習慣利他的認知與作法，教師可以設計挑戰性較高、需全組通力合作才能完成的任務，讓學生在小組活動中，自然而然地學會判讀他人的感受，並在活動過程中享受互惠的樂趣。

學習評量也是讓學生學習利他的重要管道。在評量學生的成果表現時，可以引導學生給予受評同學建設性的回饋，讓同儕在評量過程中，學習肯定他人的努力，用自己的力量幫助同學改善學習表現。

利他不只是偶然的壯烈，還可以是日常的實踐。我們無法斷言，經過充分的教學，學生未來就會挺身而出幫助他人。我們所能做的，就是透過教育的力量，強化學生利他的認知，使學生對他人產生設身處地的了解，並有自信地將利他的認知付諸行動。

參考文獻

- 王雅君（1998）。**讀書治療團體對兒童同理心輔導效果之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺南師範學院，臺南市。
- 吳瑞珠（2012）。**人的兩重幸福——卓越的追求與愛感的滿全**。取自 <http://www.rdo.fju.edu.tw/sect/report/100-2.pdf>
- 林清湫（1999）。**性別、年級、道德推理、同理心與國小學童利社會行為關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立嘉義師範學院，嘉義市。
- 林筠菁（2006）。**運用故事教學發展學童同理心之行動研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 屠翔天、鞠玉翠（2013）。學校情境中利他主義的基礎與重塑。**基礎教育**，10（1），80-85。
- 張曉玲（2004）。**運用繪本教學於國小中年級學童同理心發展之研究**（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 許永芳（2002）。**國小學童同理心發展及其相關因素之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺南師範學院，臺南市。
- 曾志朗（2008）。**旁觀者效應蒸發，還紐約清白**。取自 <http://sa.ylib.com/MagCont.aspx?Unit=perspective&id=1217>
- 黃文三（2009）。從九年一貫課程「社會學習領域」談學校品德教育的發展方向。**新竹縣教育研究集刊**，9，1-23。
- 楊牧貞、陳沐新（2011）。利他意願在調節負向情緒上的效果。**教育心理學報**，42（4），701-718。
- 潘小慧（2012）。**人的處境：幸福的意義及其倫理學基礎**。取自 <http://www.rdo.fju.edu.tw/sect/report/100-2.pdf>
- 鄭小萍（1991）。**國小五年級兒童「同理心訓練方案」輔導效果之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭淵全（2009）。推動品德教育之策略——兼論品德教育促進方案。**新竹縣教育研究集刊**，9，31-38。
- 鍾鳳嬌（1997）。親子溝通對幼兒社會行為的影響。**台東師院學報**，8，133-176。
- 簡淑真（2001）。幼兒情緒知多少？——百位幼兒情緒報告書。**台東師院學報**，12（1），45-70。
- 蘇癸霽（2012）。**人的處境：幸福的向度**。取自 <http://www.rdo.fju.edu.tw/sect/report/100-2.pdf>
- Aristotle (2014). *Nicomachean ethics* (C. D. C. Reeve, Trans.). Indianapolis, IN: Hackett.
- Avinun, R., Israel, S., Shalev, I., Gritsenko, I., Bornstein, G., Ebstein, R. P., & Knafo, A.

- (2011). *AVPR1A variant associated with preschoolers' lower altruistic behavior*. Retrieved from <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0025274>
- Bandura, A. (1995). 社會學習理論 (周曉虹, 譯)。臺北市: 桂冠。(原著出版於 1977)
- Basu, K. (2010). The moral basis of prosperity and oppression: Altruism, other-regarding behaviour and identity. *Economics and Philosophy*, 26, 189-216. doi: 10.1017/S0266267110000192
- Batson, C. D. (1998). Altruism and prosocial behavior. In G. Lindzey, D. Gilbert, S. T. Fiske (Eds.), *The handbook of social behavior* (4th ed., Vol. 2, pp. 282-316). New York, NY: Oxford University.
- Batson, C. D. (2002). Addressing the altruism question experimentally. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 89-105). Oxford, UK: Oxford University.
- Bierhoff, H. (2006). *Prosocial behavior*. New York, NY: Psychology.
- Blake, P. R., Corbit, J., Callaghan, T. C., & Warneken, F. (2016). Give as I give: Adult influence on children's giving in two cultures [Abstract]. *Journal of Experimental Child Psychology*, 152, 149-160. doi: 10.1016/j.jecp.2016.07.010. [Epub ahead of print]
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 667-677). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Brackler, S., Olsen, J., & Wiggins, E. (2006). *Social psychology alive*. Belmont, CA: Vicki Knight.
- Brownell, C. A., Svetlova, M., Anderson, R., Nichols, S. R., & Drummond, J. (2013). Socialization of early prosocial behavior: Parents' talk about emotions is associated with sharing and helping in toddlers. *Infancy*, 18(1), 91-119. doi: 10.1111/j.1532-7078.2012.00125.x
- Brownell, C. A., Iesue, S. S., Nichols, S. R., & Svetlova, M. (2013). Mine or yours? Development of sharing in toddlers in relation to ownership understanding [Abstract]. *Child Development*, 84(3), 906-920. doi: 10.1111/cdev.12009. Epub 2012 Nov 12.
- Brownell, C. A., & Carriger, M. E. (1990). Changes in cooperation and self-other differentiation during the second year [Abstract]. *Child Development*, 61(4), 1164-74.
- Cole, M., & Engeström, Y. (1993). A cultural-historical approach to distributed cognition. In G. Salomon (Ed.), *Distributed cognitions: Psychological and educational considerations* (pp. 1-46). New York, NY: Cambridge University Press.
- Cooper, J. M. (1986). *Reason and human good in Aristotle*. Indianapolis, IN: Hackett.
- Crisp, R. J., & Turner, R. N. (2009). 社會心理學 (李政賢, 譯)。臺北市: 五南。(原著

出版於 2007)

- Dewey, J. (1956). *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education* (pp. 1916-1916). New York: Free Press.
- Dixon, J. A., & Moore, C. F. (1990). The development of perspective taking: Understanding differences in information and weighting. *Child Development*, 61(5), 1502-1513.
- Dunn, J., & Munn, P. (1986). Siblings and the development of prosocial behavior [Abstract]. *International Journal of Behavioral Development*, 9(3), 265-284.
doi: 10.1177/016502548600900301
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2014). Multidimensional prosocial behavior: Rethinking the conceptualization and development of prosocial behavior. In L. M. Padilla-Walker & G. Carlo (Eds.), *Prosocial development: A multidimensional approach* (pp. 17-42). New York, NY: Oxford University Press.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1982). Critical issues in the study of empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 3-11). New York, NY: Cambridge University.
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Giunta, L. D. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143-180.doi:10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x
- Elmore, R. F. (2008). Leadership as the practice of improvement. In B. Pont, D. Nusche & D. Hopkins (Eds.), *Improving school leadership* (Vol. 2, pp. 37-67). Paris, France: OECD.
- Encyclopædia Britannica. (2014). *Altruism*. Retrieved from
<http://global.britannica.com/EBchecked/topic/17855/altruism>
- Eron, L. D., & Huesmann, R. (1984). The relation of prosocial behavior to the development of aggression and psychology. *Aggressive Behavior*, 10(3), 201-211.
- European Union. (2011). Key competences for lifelong learning. Retrieved from
http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_en.htm
- Gazzaniga, M. S. (2011). 大腦、演化、人：是什麼關鍵，造就如此奇妙的人類（鍾沛君，譯）。臺北市：貓頭鷹。（原著出版於 2008）
- Gould, C. C. (1985). Economic justice, self-management and the principle of reciprocity. In K. Kipnis & D. T. Meyers (Eds.), *Economic justice: Private rights and public responsibilities* (pp. 202-216). Totowa, NJ: Rowman & Allanheld.
- Grusec, J. E., & Sherman, A. (2011). Prosocial behavior. In M. K. Underwood & L. H. Rosen (Eds.), *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence* (pp. 263-286). New York, NY: Guilford.

- Harris, P. L. (2012). Social cognition. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (pp. 811-858). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Hauser, D. J., Preston, S. D., & Stansfield, R. B. (2014). Altruism in the wild: When affiliative motives to help positive people overtake empathic motives to help the distressed. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1295-1305. doi: 10.1037/a0035464
- Hepworth, D. H., Rooney, R. H., Rooney, G. D., Strom-Gottfried, K., & Larsen, J. A. (2010). *Direct social work practice: Theory and skills* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Hoffman, M. L. (1981). Is altruism part of human nature [Abstract]? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(1), 121-137.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Institute for Advanced Human Performance. (2014). Human flourishing definition. Retrieved from <http://www.ifahp.com/human-flourishing-definition/>
- Kleinman, S. B. (1989). A terrorist hijacking: Victims' experiences initially and 9 years later. *Journal of Traumatic Stress*, 2(1), 49-58.
- Leontopoulou, S. (2010). An exploratory study of altruism in Greek children: Relations with empathy, resilience and classroom climate. *Psychology*, 1(5), 377-385. doi: 10.4236/psych.2010.15047
- Liu, B., Huang, Z., Xu, G., Jin, Y., Chen, Y., Li, X., Wang, Q., Song, S., & Jing, J. (2016). Altruistic sharing behavior in children: Role of theory of mind and inhibitory control [Abstract]. *Journal of Experimental Child Psychology*, 141, 222-228. doi: 10.1016/j.jecp.2015.09.010.
- Lozada, M., D'Adamo, P., & Carro, P. (2014). Plasticity of altruistic behavior in children. *Journal of Moral Education*, 43(1), 75-88. doi: 10.1080/03057240.2013.878244
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402. doi: 10.1037/a0022575
- Merriam-Webster. (2014). Altruism. Retrieved from <http://www.merriam-webster.com/dictionary/altruism>
- Monroe, K. R. (1996). *The heart of altruism: Perceptions of a common humanity*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Monroe, K. R. (2002). Explicating altruism. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 106-122). Oxford, UK: Oxford University.
- Moseley, A. (2014). *Philosophy of love*. Retrived from <http://www.iep.utm.edu/love/#SH1a>
- Nichols, S. R., Svetlova, M., & Brownell, C. A. (2009). The role of social understanding and

- empathic disposition in young children's responsiveness to distress in parents and peers [Abstract]. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, 13(4), 449-478.
- Obsuth, I., Eisner, M. P., Malti, T., & Ribeaud, D. (2015). The developmental relation between aggressive behaviour and prosocial behaviour: A 5-year longitudinal study. *BMC Psychol*, 3(1), 16. doi: 10.1186/s40359-015-0073-4
- Palmer, C. S. (1919). *Altruism: Its nature and varieties*. New York, NY: Charles Scribner's Sons.
- Post, S. G., Underwood, L. G., Schloss, J. P., & Hurlbut, W. B. (2002). General introduction. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 3-12). Oxford, UK: Oxford University.
- Pryor, J. B., Reeder, G. D., Monroe, A. E., & Patel, A. (2010). Stimas and prosocial behavior: Are people reluctant to help stigmatized persons? In S. Sturmer & M. Snyder (Eds.), *The psychology of prosocial behavior: Group process, intergroup relations, and helping* (pp. 59-80). Chichester, UK: Wiley-Blackwell. doi: 10.1002/9781444307948
- Rajhans, P., Altvater-Mackensen, N., Vaish, A., & Grossmann, T. (2016). Children's altruistic behavior in context: The role of emotional responsiveness and culture. *Scientific Reports*, 6, 24089. doi: 10.1038/srep24089
- Rilling, J., Gutman, D., Zeh, T., Pagnoni, G., Berns, G., & Kilts, C. (2002). A neural basis for social cooperation. *Neuron*, 35(2), 395-405.
- Roeckelein, J. E. (1998). *Dictionary of theories, laws and concepts in psychology*. Westport, CT: Greenwood.
- Roeckelein, J. E. (2006). *Elsevier's dictionary of psychological theories*. San Diego: CA: Elsevier.
- Ruse, M. (2002). A Darwinian Naturalist's perspective on altruism. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 151-167). Oxford, UK: Oxford University.
- Scrimgeour, M. B., Davis, E. L., & Buss, K. A. (2016). You get what you get and you don't throw a Fit!: Emotion socialization and child physiology jointly predict early prosocial development. *Developmental Psychology*, 52(1), 102-116.
- Smith, E. R. (2001). 社會心理學 (莊耀嘉、王重鳴，譯)。臺北市：桂冠。(原著出版於 1996)
- Sober, E. (2002). The ABCs of altruism. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 17-28). Oxford, UK: Oxford University.

- Svetlova, M., Nichols, S. R., & Brownell, C. A. (2010). Toddlers' prosocial behavior: From instrumental to empathic to altruistic helping [Abstract]. *Child Development*, 81(6), 1814-1827.
- Virtual Lab School. (2016). *Cognitive development: School-age*. Retrieved from <https://www.virtuallabschool.org/school-age/cognitive/lesson-2>
- Vollhardt, J. R., & Staub, E. (2011). Inclusive altruism born of suffering: The relationship between adversity and prosocial attitudes and behavior toward disadvantaged outgroups. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(3), 307-315. doi: 10.1111/j.1939-0025.2011.01099.x
- Walker, L. J. & Frimer, J. A. (2011). The science of moral development. In M. K. Underwood & L. H. Rosen (Eds.), *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence* (pp. 235-262). New York, NY: Guilford.
- Weller, D., & Lagattuta, K. H. (2013). Helping the in-group feels better: Children's judgments and emotion. *Child Development*, 84(1), 253-268.
- Warneken, F. (2013). The development of altruistic behavior: Helping in children and chimpanzees. *Social Research*, 80(2), 431-442.
- Warneken, F., & Tomasello, M. (2008). Extrinsic rewards undermine altruistic tendencies in 20-month-olds. *Developmental Psychology*, 44(6), 1785-1788. doi: 10.1037/a0013860
- Williamson, R. A. (2013). *Learning how to help others: Two-year-olds' social learning of a prosocial act*. Retrieved from http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1040&context=psych_facpub
- Wu, Z., & Su, Y. (2014). How do preschoolers' sharing behaviors relate to their theory of mind understanding [Abstract]? *Journal of Experimental Child Psychology*, 120, 73-86. doi: 10.1016/j.jecp.2013.11.007