

信息时代青少年的习惯养成与品格教育

黄 藿

台湾中央大学（台湾中坜）通识教育中心

论文摘要:人类社会已经进入二十一世纪的信息网络时代，计算机信息网络的空间成了青少年生活的重心，人际关系的往来由计算机网络的虚拟世界所取代，我们的下一代已经生活在一个与我们这个世代截然不同的世界中，他们在日常生活的人际交往关系上也欠缺足够的教养与指导，这也使得青少年的品格教育面临着前所未有的挑战。本文尝试从亚里斯多德德行伦理学的观点出发，来探讨信息时代青少年的品格教育。根据亚里斯多德德行论的传统，情感（或情绪）教育是道德教育或品格教育的核心，而良好的习惯养成又是情感教育的基础。我们首先要了解并探讨，到底在信息时代，怎样才是对青少年来说的良好习惯？传统所强调的良好生活习惯与日常生活美德，在信息时代是否仍然适用？或者我们要强调新的、不同的美德？在道德教育与品格教育方面，哪些是亘古不变的部分，哪些又是我们必须自我调整来因应时代的部分，我们将一一讨论并解答。

关键词: 道德教育、品格教育、情感教育、习惯养成、德行伦理学

一、前言—信息网络时代的青少年生长环境

人类社会不断进步，目前已经迈入了二十一世纪，这是一个以信息网络发达为其主要特征的时代。由于个人计算机与网络的发明与广泛使用，人类的学习方式与内容起了革命性的变化，计算机信息网络中的虚空间也已成为当下大多数青少年与青年学生的生活重心。不幸的是，传统所重视的正常人际往来关系，为许多年轻学生而言，已经由计算机网络所构成的虚拟世界所取代。我们甚至可以说，由于年轻的一代在每日生活中耗费太多的时间上网，并沉迷于虚拟的网络空间之中与网友互动，已然生活在一个与年长世代截然不同的世界中。他们在日常生活的人际交往关系上不但欠缺应有的知识，也根本缺乏足够的历练与互动学习的机会，更因现代网络空间充斥着各种裹着糖衣的陷阱，往往使得他们不知不觉之间误入歧途，这也使得年轻一代的品格教育面临着前所未有的挑战。

计算机信息网络所代表的现代科技成就让人类社会从此迈向了知识经济时代，这可说是从十八世纪末工业革命之后，人类社会最大的变革。这种变革并不只是生产形式的改变而已，而是人类知识大量的累积，到了空前未有的快速地步。各种最新知识与讯息借着无远弗届的网络，在全球快速地传布流通，也使着凭借知识与创意的产业蓬勃而生，带来可观的经济收益。在教育方面，教学与学习的方式也起了革命性的变化。网络学习的便利性与突破时空限制的特性，以及网络教学与学习有可能取代传统教学方式的潜在变革，是当前任何教师与教育工作者所不可忽视的挑战。尽管如此，计算机信息网络给人类社会带来的并非全然都是正面的效益，相反的，计算机信息网络科技会因人类不当的使用，会给自身带来许多祸害或弊病。这一点，作为教育工作者不可不知，也不可事先提防。而计算机信息网络科技可能给一般青少年儿童带来的弊端至少包括：网络交友所潜藏的诈骗危机，有人遭到诈骗骗色，有人受诱离家出走，因此受害或下落不明。另有人因沉迷网络游戏，或上网赌博，沈迷成痴，甚至罹患精神疾病。还有相当严重的网络色情泛滥问题，处处都布满了陷阱，青少年儿童若稍一不慎，就可能失足而遗憾终身。

网络暗藏许多陷阱，由于网络的匿名性，让使用者不知道在屏幕的另一端到底是谁，

也因此容易表现出人性的黑暗面。网络上充斥的交友网站、聊天室，甚至是线上游戏，都能传递讯息，联络感情，但也可能暗藏诈骗陷阱。网络上受骗者不仅是青少年儿童，成年者照样会受骗。台湾奥运跆拳道金牌得主朱木炎，就曾因进入网络聊天室，结交一名做「雪儿」的女网友，有可能留下打情骂俏或虚拟性爱的证据被侧录，并在无意间暴露自己奥运金牌得主的身分。结果受到歹徒威胁勒索，被迫花钱消灾，然而歹徒食髓知味，持续要胁，被诈骗超过百万元台币，最后逼不得已报警，才让整件事曝光。

透过网络交友并跟网友见面，显得更加危险，近年来，因网络交友而离家出走，并因此失踪或遇害的青少年儿童，已有诸多案例。台湾的儿童福利联盟基金会（简称儿盟）自十余年前(1992)，成立提供失踪十八岁以下未成年青少年儿童协寻服务以来，接获的案件一向以家庭失和而逃家者居多。但近五年来，儿盟陆续接到因网络交友或沉迷网络游戏而离家的个案，显示儿童青少年因网络逃家的情形日趋严重。儿盟「失踪儿童少年数据管理中心」于2000年首度发现网络离家的个案，在该年自愿性离家的19件个案中，有6案是因为网络因素而离家；从2002年起，儿童青少年网络逃家的案件数连年上升。近五年儿盟共接获68件儿童青少年网络离家个案，从2000年的6件，到2003年的18件，2004年更增加至31件；以2004年为例，自愿离家的个案共有90件，其中网络离家个案所占的比例，则由前年（2003年）的一成九，大幅增加至三成四。而近三年来，青少年网络离家逐年攀升的趋势尤其明显，从2000年至2004年止，青少年网络离家的个案，更占了整体网络离家个案的八成。

网际网络愈来愈方便，青少年沉迷上网者多爱赌博游戏，其中有些本来就有偏差的行为倾向，由于没有自觉，并不会向心理辅导老师或医师求助。目前许多青少年特别喜好网络游戏，甚至在网络中养宝物，而且出现赌博与交易行为。精神科医师指出，在门诊里因为网络成瘾就医者大多有精神疾病现象，而且多以原来就有病态赌博特质，为了赚钱，而陷入网络中。网络成瘾有很多原因，例如原本就有焦虑与忧郁症的青少年，在学校里已经出现适应不良，而学校又给予过多的压力，就可能会沉迷于网络。或是注意力不足过动症青少年，也会因为网络的刺激与吸引，而成为新的诱因。比较严重的是有赌博特质者，网络游戏中有赌博游戏，甚至有人为了想要赚钱，或是想要养宝物卖钱，就沉迷其中，而且到了一直想个不停，欲望需索无度的情形时，就有可能出状况。许多网络成瘾者确实是已经到了废寝忘食、无法自拔的地步。就如有赌瘾与酒瘾者，即使想跳脱出来，但是却做不到，无法自制。专家指出，网络使用过于频繁的青少年，会出现孤癖、忧郁，与家人间关系失和或疏离的症状，家长应特别注意，提早防范。

本文尝试从亚理斯多德的德行伦理学观点出发，来探讨信息时代青少年的习惯养成与品格教育。根据亚理斯多德德行论的传统，情感教育（或情绪教育）是道德教育或品格教育的核心，而良好的习惯养成又是情感教育的基础。无论是什么时代，要做好青少年儿童的道德教育，最重要也是最首要的是，先从培养青少年儿童的良好生活习惯开始。从良好的生活习惯透过正确的情感教育，进一步培养他们在日常生活的人际交往中正确的情感与情绪的表达，这样才有可能培养出让人人赞美与肯定的德行。我们首先要了解并探讨，德行伦理学如何看待品格教育与情感教育。其次我们要探讨，情感教育与习惯养成的关系。接着提到一些学者对亚理斯多德习惯养成说的质疑，以及习惯养成说在品格教育上的成效。最后的结论要讨论，青少年究竟应该具备哪些良好习惯？这些良好的习惯要如何培养？另外，网络时代的年轻人有哪些容易染上的恶习？要如何矫正这些恶习呢？另外，传统所强调的良好生活习惯与日常生活美德，在信息时代是否仍然适用？或者我们要强调新的、不同的美德？本文所持的立场是：尽管时代不断进步，人性的基本内涵与需求并没有太大的改变，因此德行伦理学所提供的道德教育原则与方向，基本上仍然可行，只不过必须加上现代的诠释与文化的反省与融合。

二、从德行伦理学看品格教育与情感教育

根据亚里斯多德的德行伦理学传统，任何认真看待道德教育的家长或教师都应该审慎对待儿童的感受（包括他的情感、好恶、情绪、欲望，与苦乐）。在道德教育的脉络中，特别注重儿童品格的养成与情意生活的成长，不仅是亚里斯多德本身伦理学的特色，也是从圣多玛斯(St Thomas Aquinas)到麦金泰(Alasdair MacIntyre)的德行伦理学传统著作所具有的显著特征。当然，亚里斯多德的道德教育传统所包含的内容并不仅限于情感教育(sentimental education)方面。情感教育之所以重要有三种相关却不同的意义：一、它是必要的，因为道德教育若是缺乏了情感教育就无法达成目标；二、它是事关重大的，因为大部分我们在道德教育上的努力都应该投注在儿童的情感教育上；三、它是基本的，因为有适度与稳定的情操气质是能有效促进其它心灵特质的先决条件，尤其是那些涉及实践智能或批判思考的理智德行相关的特质。如果说每一种伦理学传统都有一些经久不变的信念与预设做为核心理论，那么道德教育必须建基在情感教育上的主张就是亚里斯多德德行伦理学的理论核心。

可是我们究竟凭什么理由说情感教育是构成道德教育的重要成份呢？尤其就情感教育的必要性与事关重大性来说，这些理由基本上又基于另外两项主张，后者也是亚里斯多德德行论传统核心的部分。第一项主张是，修养成为有德行的人是道德教育的整体目标。因为修养成为有德行的人意味着同时拥有许多不同的德行，这些个别的德目就该被当成比较明确的道德教育目标。第二项主张是，道德德行不仅是抉择与行动的气质，而且也是情意表现的气质。一个人要成为有德行的人，不仅与他的抉择和行动有关，而且也和他的感受方式有关。说得更精确一点，一个有德行的人就是一个会在恰当时机，为了正当的理由，针对恰当的对象，用恰当的力道，并以恰当的方式，表现特殊感情的人。德行意含情意恰当的表现，亦即依据应为的方式表达感情。显然，这两项主张为「情感教育在道德教育实践中扮演着核心的角色」，这个说法提供了强而有力的理由。因为如果道德教育的恰当目标是培养出有德的人，而且如果表现出适当的感情是构成一个有德者的重要成分，培养适度的情意气质将成为道德教育工作者的恰当目标。

这样的看法含藏了一项预设，就是儿童的情意生命或本性是可教育的。如果儿童依特殊方式感受的气质无法经由教育手段改变，把培养稳定德行与变化情意气质当作教育的目标，就会是没有意义的。因此，德行伦理学家经常提醒我们，情意气质实际上是可以培养的。亚里斯多德在尼各马科伦理学(*Nicomachean Ethics*)一书中提到，人的灵魂可以分为理性的部分和非理性的部分，而后者又分为具有欲望的部分和营生的部分(NE 1102a27–1103a3)。人的情感与情绪是座落在欲望的部分，或者也可以说，欲望的部分包括了各种不同类型的情绪与情感。虽然情感与情绪位于灵魂的非理性部分，却能遵循并听从理性的指导，不仅在情欲如果违背理性的告诫可以受其控管（自制就是例子）的这种意义，而且有另外一种更重要的意义是，这些情意可以经过潜移默化的陶冶过程达到与理性内在要求的和谐一致（即亚里斯多德所谓的德行，或者孔子所谓的「乐而行之」、「从心所欲，不逾矩」的境界）。圣多玛斯在其《神学大全》(*Summa Theologiae*)一书中也主张(1a2ae, q. 55–67)，情感与欲望在善良理性的指引下可以转性并变得温驯。在灵魂非理性部分的情意包括了各种欲望、激情、情绪、情感的反应。而有关情意的道德德行像是节制、勇敢、温良、贞操、和蔼、宽宏等都属情意表现的完美。

一个自制者(a continent person)必须压抑自身的澎湃激情才能够正当行事，与之成对比的，道德上的有德者的情意与欲望表现可以与理性完全保持和谐。自制者相当于儒家所说的「困而行之」或「勉强而行之」的境界，而一个有德者则相当于儒家的「乐而行之」的境界。麦金泰基本上是个教育上的乐观主义者，因为他相信，情意生命是可以教育的。譬如，他在《有依赖性的理性动物》(*Dependent Rational Animals*)一书中说，我们在各种场合中萌生的爱心或同情心，并不能理所当然地视为是人性中不变的事实。(MacIntyre, 1999, p.

115) 相反的，我们到底要付出多少爱心与同情心，以及是否鼓励我们的子女照样去做，完全由我们自己决定。麦金泰正确地指出，对其他人或者不是人类的动物，个人要付出适切的爱心或同情心，并不是一件容易的事情，因为一般人不是太过滥情，就是冷漠无情。不过，在他看来，偏离适切的情意标准，一般而言，是可以矫正的过错。(p. 116)

三、情感教育与习惯养成

德行伦理学的道德教育传统一向注重情感教育，它主张儿童的情意生命可以在正确的方向导引之下受到陶冶，并潜移默化。如果培养并发展符合德行的情操气质是道德教育的首要目标，那么要怎样做才能够达成这个目标呢？

在亚里斯多德的传统下，各种不同的教育形态介入可以作为有效的呈现方式，从童话故事、带儿童作戏剧表演，到诗词朗诵与带动唱等，都可以鼓励儿童从中模仿有德者的楷模，并进一步促进儿童分辨是非善恶的能力。然而，在不同的时代中有一种一再受到重视的情感陶冶方式，也就是一般所熟知的「习惯养成」(*habituation*)方式，它是情感教育实施的重要有效面向。把习惯养成放在情感教育的中心位置不仅为亚里斯多德所强调，也为后继的德行伦理学家所重视。圣多玛斯把德行区为天赋德行(*infused virtues*)与后天的德行(*acquired virtues*)。(SM Ia2ae, q. 55, art. 4) 天赋德行是不待人的行动，完全靠上帝的恩赐，也因此不可能是习惯养成的结果；而任何属于后天的道德德行都是透过我们自身不断的行动与努力练习，并累积成习惯的结果。(SM Ia2ae, q. 51, art. 2; q. 63, art. 2) 麦金泰在对亚里斯多德正义之德教育的诠释上(MacIntyre, 1988, pp. 113–115)，以及从他以同情的语气讨论多玛斯「养成正确的习惯为培养德行不可或缺」的主张，论及圣多玛斯教育观的文章(MacIntyre, 1988, p.100)，都一再强调习惯养成在培养并陶成道德德行过程中的重要性。我可以这样说，把良好习惯的养成当作情感教育的主要面向，确实可视为亚里斯多德德行伦理学传统的核心理念。

不过这个作为道德教育重要成分的习惯养成到底是什么呢？这种教育方法的定义和特征又是什么呢？亚里斯多德把这习惯养成称为 *ethismos*，并对它的本质以及它与教育议题的关系作了明确的说明。我们可以透过分析的角度将亚里斯多德对习惯养成概念的显著特征归纳如下：

第一，习惯养成基本上是一种「边做边学」(*learning by doing*)¹ 的形式，说得更确切一点，它是借着模仿相关有德的行为，培养出具有德行的情意气质过程。亚里斯多德用技艺的学习作为模拟来说明，道德德行的培养首先要透过不断的身体力行和实践的过程，他说：「就如同学一门技艺一样，我们试着去做一件已经出师者要做的同样东西，譬如，借着实际参与建屋，成为营建师，藉由演练竖琴，成为竖琴师；同样的，我们藉履行正义之举，成为公正之士，借着节制之行，而成为有节制者，藉由勇敢之行，成为勇士。」(NE 1103a32-b2) 如果我们的教育活动局限于言教或道德课程教学，学童就不会获得符合德行的情意气质。当然，最重要的是，我们必须确定，每个学童在各种情况下都能像有德者一样堂堂正正做人做事。

第二，在培养道德德行时，只做几次好事，或对德行所要求之事仅偶一为之，这是不够的。要有效地养成良好的习惯，就得经常而一贯地身体力行有德之举。亚里斯多德并没有明确指出，为培养某种德行，究竟相关的德行之举须要做多少遍，而是很多遍。也就是说，我们必须一再地演练并实践。除此之外，亚里斯多德还在他书中提到，有德的行为应该前后一贯地履行，也就是说，我们总是要依德行所要求的去行动，而且绝不违反德行。他指出，

¹ 美国哲学家杜威亦强调“learning by doing”，一般译作「做中學」。

不只道德德行,而且也包括道德恶行,都是由一再表现出相关的行为而产生。(NE 1103b7-22; 1104a10-28)譬如,一个凡是遇到害怕就逃避,并且无法忍受任何考验的人,就成为懦夫;而凡是一无所惧,而且无论面对怎样的危险,都毫不犹豫地冲上前去的人,就是太过鲁莽。因此,培养勇敢之德最可靠的方法是:总是效法真正勇者在各种场合中的作为,而且凡是懦夫与莽夫所表现出的恶行,都不要做。

重要的是,行为的经常性与行为的前后一贯性是不同的,不得混淆。我们可以想象,有些孩童没有什么机会历练勇敢之德,特别是那些太过谨慎家长,他们的子女受到过度的保护,因此根本无法尝试任何冒险的机会。这样的儿童可能会一贯地遵照勇敢所要求的标准去行事,不过由于演练的机会太少,以致于无法培养出具有勇者特征,即那些与恐惧、自信与决心相关的气质。因此,在教育上家长不仅应弄清楚子女要照着德行所要求的标准一贯行事,也要给予子女充分的机会去做有德之举。

亚理斯多德宣称,经常而一贯地表现出有德的行为,为符合道德德行情意气质的培养与稳定是必要的,这样的说法似乎很吊诡。因为做一个具有道德德行的人,不正好是遵循德行而行的先决条件吗?亚理斯多德很清楚这种反对他学说的可能意见。有人或许会质疑,所谓「为成为有德者,必须先做符合德行的事情」,究竟是什么意思。他说:「因为如果我们从事文法研究或者音乐演奏,我们必须已经是个文法学家或音乐家。因此,同样地,如果我们从事正义之举,或者做了节制的事情,我们一定已经是个正义之士或节制者。」(NE 1105a19-22)

为了反驳这项质疑,对于受质疑吊诡的两个面向——亦即那引起动机和知识论之间的面向——作出区分,会是有幫助的。有人可能会质疑,就动机面而言,当拥有有德者的善良动机是依德行要求行事的先决条件时,依德行的要求行事如何能成为有德者的先决条件。亚理斯多德似乎这样认为,一个行为要符合德行,行动者必须为了行动自身作如此抉择,并且必须具有稳定的气质如此作出抉择。(NE 1105a32-b1)可是,一个还没有德行的人如何能够依德行而行呢?这个质疑很容易答复,只要把「依德行而行」的两种意义分辨清楚就可以了。一方面,严格意义下的「德行」一词是指,从有德者身上散发出的独特气质与抉择,表现出来的行为。在这种意义下,可以很清楚看出,一个还没有德行的人,就无法表现出有德行的行为。可是另一方面,「德行」一词也可以采取较宽松的意义,可以不论及行动者的心灵架构,只问在个别情况下,行动是否正确与恰当,或者事情是否该做。在这种意义下,一个还没有德行的人,甚至有恶行者,偶尔都可能依德行而行。如果我们心中牢记德行的这两种意义,前面提及的动机面向吊诡就会消失于无形;而所谓儿童藉由依德行而行成为具有德行的人,不是指德行的严格意义,而是该词宽松的意义。(cf. Sherman, 1989, p. 187).

然而,质疑也可以是针对吊诡的知识论面向,注意的是人对自身抉择道德性质的认知与洞察。问题是:即使依严格的德行意义,一个人要一贯地依德行而行,先决条件是要具备实践智能的理智德行,因为只有具有实践智能者才有能力决定,在各种不同情况下,何者才是符合德行的抉择。如果实践智能是依德行而行的先决条件,而且如果亚理斯多德所说,要成为具有实践智能者蕴含了具备各种的道德德行,那么德行的成长与培养如何能够依赖一贯地依德行而行?为了要成为具有实践智能者,我们须要依德行的要求而行,可是为了知道或了解德行对我们的要求,我们又必须拥有实践智能。这项质疑也可以很容易借着介绍亚理斯多德习惯养成概念的第三项特征来答复,也就是学习者可以在一位或多位有德者的监督下来学习,这些监督者包括家长、教师,或其它监护人。(Sherman, 1989, pp. 160-162)儿童或青少年确实还没有十足的能力来判断各种情况下究竟何种行为该做或不该做,或顶多只能在单纯而熟悉的情况中知道怎么做。尽管如此,只要在教师的教导和指导下,他们已经具备了依德行要求而行的能力,当然,先决条件是这样的教师必须是具有成熟智能的有德者。

总之，我们可以这样说，依照亚里斯多德的解释，「习惯养成」一词具有三种意义：1) 德行是要经由努力不断练习的，这样的行为表现要符合有德者的情意气；2) 要经常而始终一贯地遵照德行的要求躬行实践；3) 在有德师长的权威教导下持续身体力行。

四、对习惯养成说的质疑

亚里斯多德在说明德行(*arête / virtue*)的定义时，指出德行是符合中庸之道的品格状态(*hexis*)。*hexis* 是德行概念的近类(*genus proximum / the nearest genus*)，意指稳定的状态或品性。(NE 1106b36-1107a3; 1105b19-1106a14) 多玛斯则用拉丁文的 *habitus* 来指称 *hexis*，后者则转化成英文的 *habit*。对他来说，习惯是指称德行或恶行的习性或气质。因此，习惯除了指称行为的倾向外，也指称心灵的习性，也意含构成道德德行的情操气质。有待厘清的问题是，在规律地做好事与行为的习性之间的关系很容易理解，可是在规律地正当行事与获得情操气质的习性之间的关系却不太容易懂。

亚里斯多德清楚相信，人有与生俱来修成德行的潜能，恰当的习惯培养是道德情感教育的一种有效方法。可是要怎样证成它是有效的呢？至少我们可以诉诸自身习惯养成的经验，或者他人告知的经验都可作为证据。乍看之下，习惯养成似乎并不像是情感教育的恰当方法。习惯养成作为教育的手段，以及培养符合德行的稳定情操气质作为教育的目标，似乎并不太匹配。

首先，习惯养成基本上是一种边做边学的形式，这项事实似乎表示学习到的是技巧(*skills*)，而非情操气质。因为我们无法不经练习，尤其不经一再地演练，就获得技巧，或者至少典型的技巧，可是情操气质，如果可学而得，则是经由十分不同的方式来培养，譬如藉由古典的制约，或纯然藉情绪的感染。我们很难想象一个从不练习小提琴的人，可以成为小提琴家，可是只要一次被蛇咬的经验，就足以形成对蛇无法磨灭的畏惧感。这个例子显示，情操气质，不像技巧，并不一定是边做边学的结果。它并没有说，边做边学无法培养出情操气质，或者边练习边学无法成为有效的情操气质培养方式。这么说当然不错，但是问题仍然存在。因为技巧的练习与学习之间的关系似乎很容易理解，也很自然；可是情操气质的演练与培养之间的类似关系就相当模糊，而且如果没有充分的解释，就很难以接受。譬如，我们想让学生培养出清晰思考与表达的理智德行，同时我们也设法藉由制度化的方式鼓励他们将自己的观点尽可能地解释清楚，以条理井然的方式建构自己的论证，避免混淆的语言，对于可能引起误解的语词加以定义，并进行其它相关有助益的活动，来达成这项目标。一再重复演练这些活动当然是培养出清晰思考与写作技巧的最有效方法。同样的练习是否也应培养出一种追求清晰之德的情操气质，这样的气质讨厌模糊的语言，却喜欢条理分明与表达清楚的论证呢？显然这样的练习也可能对学生的情绪毫无影响，甚至也可能产生反效果，讨厌清晰的表达。道德德行似乎也有同样情形。透过服务学习计画让学生学习在各种不同情况中帮助他人，很可能让他们在复杂难题上学会更多助人的技巧，并提供有效的协助。可是为什么像这样助人的行为就一定会培养出项关怀、同情与责任感等助人德行的情操气质呢？或许服务学习计画的影响得到反效果，让学生讨厌标准形式的社区救援。

到底习惯养成培养的是技巧，还是情操气质？技巧只有透过练习来培养，可是作为情操气质的德行是否是学习和一再演练的结果，学者之间有不同的看法。譬如像莱尔(*Gilbert Ryle*)认为，只有那些像控制食欲与控制脾气等自制形式，是多少可以用技巧来表现的德行活动。(Ryle, 1972, pp. 436-437) 其实构成德行重要成分的意志力就是一种自我控制的能力，这样的能力基本上基于熟悉运用恰当的自我控制技巧。根本上，德行与技巧在许多方面是十分不同的。拥有德行与拥有技巧不同，前者具有特殊好恶、态度与情绪、关怀与偏好，这些都是所谓的作为情操气质的德行。因此，德行就不能单纯只是一再实践演练的结果。

习惯养成的第二项特征是经常性(frequency)与一贯性(consistency)，它似乎只着重在培养习惯，而不是培养情操气质。习惯是特殊行为或活动表现的气质倾向，譬如早睡早起、下班后运动，或为孩子睡前说故事。习惯可分为意向性的（如注重整洁）和非意向性的（如儿童咬指甲）。首先，习惯是主动的，而非被动的倾向。其次，习惯是相当稳定而持久做某种事情的气质倾向。譬如，当有人说，他有睡前刷牙的习惯，这表示他已经这么做有一段时间了，而且非常可能他会持续这么做下去。习惯当然有可能改变，不过把某人暂时或不稳定的行为称为习惯，会是对此一名词的误用。第三，习惯是倾向规律性表现之行为或活动的气质倾向。譬如，许多人有收看晚间电视新闻的习惯，是指很规律地收看，而非偶尔为之。这并不表示习惯不能是一种很少去做或不太常做的行为或活动之气质倾向。譬如，中国人有端午节吃粽子，中秋节吃月饼的习惯或习俗，这些活动并非经常性的。重点是养成了一种习惯意味着，当时候到了或情况发生时，总是或至少通常要做某些事情。第四，习惯是不假思索、考量、计画或选择，就自动去做某些事情的气质倾向。这并不表示习惯是指可以在进行相关行为时，可以心不在焉想着别的事情。一个人可以有上图书馆念书的习惯，或者周末下围棋的习惯，或者与人辩论说理的习惯，显然这些活动都须要深刻的反思与极大的专注。但是他无须要做的是，在这些不同场合中思虑到底要不要做这些事情。相反的，他在做这些事的时候，并不须要对于这些事情的价值或利弊进行思考或衡量。

前面提到习惯具有规律性和一贯性，而要养成习惯的过程则需要经常性与一贯性。因此，习惯与习惯养成有相似性，却又不一样。而这相似之处使得习惯养成的过程特别容易培养出习惯。譬如，许多父母想让孩子养成饭前洗手的习惯，因此比较自然而有效的方式就是，持续一贯地在他们上饭桌前告诫或叮咛他们去洗手。只要持续而一贯地在恰当时间做恰当的事，孩童就很有可能养成在正确的时间做对事的稳定气质。

当然，规律并持续一贯地做恰当的事，似乎是养成习惯的一种有效的方式，这个事实并不排斥同样的方法也有可能有效地刺激情操气质的成长与稳定。就像练习与技巧学习之间的关系，持续一贯地做对事情与培养出相关的习惯之间的关系是非常容易掌握的，可是这种学习方式与培养出情操气质之间的关系却是难以理解的。规律地去做符合德行的事情有可能养成有德的习惯，可是同样的作为要如何才能够养成有德的情操气质呢？譬如，培养爱心或仁爱之德是教育的目标。依照亚理斯多德的习惯养成说，我们要持续一贯地鼓励儿童行善，表现爱心，像是为救助南亚海啸灾民，捐出自己的零用钱，帮助残障邻居买菜，或者在公车上让座给老人等。在时机来临时，总是适时地给人帮助，会成为习惯，这并不难理解。可是何以规律做好事本身也培养出构成仁爱之德的稳定情操气质，譬如在适当场合感受到同情心、怜悯、悲伤等气质，却难以解释。

五、习惯养成说在品格教育上的成效

亚理斯多德的习惯养成说在品格教育上是否真的能发挥功效？习惯养成说的前两项特征似乎只注重训练技巧与培养习惯，而非陶冶情操气质。另外，我们只重视情操气质的成长与稳定，可是却没有讨论如何改善，甚或革除不良的气质。亚理斯多德认为，我们的情欲与情绪可能偏离中道，不是表现得不及，就是太过。由于前面讨论的面向大部分针对内在生命的欠缺或不及，因此关心的是如何透过习惯养成来培养出良好的情操气质。可是习惯养成说也可应用到节制表现太过的情绪生命，对表现太过的情绪或情感，加以调控或抑制。譬如，借着培养约束过度的感官欲望或抑制无节制的食欲，这样的欲望或食欲会逐渐降低，或变得比较适度，这可以看作是迈向节制之德的重要步骤。或者借着让自己熟悉危险或受威胁的情况，可以变得比较不害怕，也因此会更加勇敢。

笔者曾在〈德行伦理学与情绪教育〉一文中提及，人的情绪或情感大致可划分为正向与负向两种。负向的情绪犹如孟子所讲的小体，如果没有理性适当的监督与管理，就会让人

往下沉沦，而与禽兽无异。正向的情绪包括恻隐之心（同情心）、羞恶之心（羞耻心）、辞让之心（谦让心）、是非之心（正义感），虽然属于善端，须要努力加以培养，而且也需要理性的适当的介入，才不致于用因盲目而弄错对象或方向。(2002, p.7)

因此论及各种形式的习惯养成，不只在于训练处理情绪的技巧或培养行为的习惯，而是情意生命调控或情绪管理的方式。品格教育的核心要务似乎不仅是一种负向情绪控管，或者不当气质缓和或消除的问题，比较更是一种培养正向情感与情绪，加强或教导出恰当情操气质的问题。符特(Philippa Foot) 认为德行具有矫正的作用，一方面调节过度的诱惑，另一方面弥补动机的不足。(1978, pp. 8–10) 经由负向情绪的控管与习惯养成发展出的德行，像坚毅、勤奋，忍耐与节制等，可称之为意志力的德行(virtues of will-power)，它们与自然情感及好恶的性向相关，必须接受控管。因此，透过情感或情绪教育来培养意志力的德行，基本上就是一种习惯的培养。譬如，当我们想透过恰当的气质转化来培养忍耐之德时，必须让儿童习惯于各种恶劣不顺的环境与情况，来调整、转变他原本具有的性急、暴躁与厌烦等过激情绪反应的倾向。他必须经由急躁与不耐情绪的控管，以及经常而持续一贯地抑制住自己要暴发的脾气，成了一种习惯时，才能获得忍耐的德行。亚理斯多德在解释习惯养成说时，所用的例子像节制与勇敢等也都是属于意志力的德行。(NE 1104a 20-b4)

然而，像是正义与仁爱这样主要的道德德行，它们的矫正功能似乎十分不同。它们不同于那些意志力的德行，须要对特殊的自然好恶性向加以控管，而是要鼓励某些欠缺的动机，譬如对他人的痛苦与需求欠缺关怀与爱心，或对自己手足同胞的权利欠缺尊重等。因此，道德情感教育的核心就在于加强或促进符合德行的情意气质的成长，尤其是加强那些构成仁爱与正义之德的关怀、爱心、体恤与献身等气质。不过对于习惯养成如何能够培养、加强、深化或拓展这样符合德行的情操气质，并不容易找到明确的答案。

习惯养成说的第三项特征提到，若是没有一位有德的亲师来督导，要培养出良好的习惯是不可能的。这项特征是否可以为我们解答习惯养成与培养出有德的情操气质之间关系呢？亲师在儿童道德教育上扮演的角色是权威性的，因为儿童必须遵德而行，但他无法正确判断在个别情况下怎样才是正确或符合德行的行为，因此他必须遵循某位具有实践智能者的指引。这当然是习惯养成说的重要成分。亚理斯多德在其书中多次提到德行与恶行与苦乐有关。德行包含了以践行正义或高尚之事为乐的气质，同时这种气质在看到不义与齷齪的事情时，会感到痛苦难过。亚理斯多德说，这样的情操气质就是教养的结果。他说：「就如柏拉图所说，我们必须从年幼开始就必须接受适当的教养，必须在正确的事情上找到快乐或痛苦，这就是正确的教育。」(NE 1104b11-13) 他所提到的教养就是一种透过苦乐养成的习惯。亲师的职责并不只是给予儿童言教而已，如果要让儿童得到适当的教养，当他遵照德行的要求而行时，必须给予适时的奖励与赞美，当他违反德行时，就要予以适当的处罚与责备。

根据亚理斯多德的习惯养成说，要进行道德教育，教师必须是个有德者，理由是只有有德者才具有实践智能，我们必须依靠实践智能来给予儿童恰当的指导。可是做一个有德者不仅要具备实践智能的理智之德，也要具备道德德行，而这些德行还得蕴含特殊的关怀与爱心才行。譬如，一个具有仁德者关心他人的福祉与幸福，而一个公正的人关心正义并心系应如何公平待人的理想。这种德行的关怀不仅是依某种方式而行的气质，是在某种情况下产生行动倾向的气质，而且也是拥有并表现特殊情感或感受特殊情绪的气质，这些情绪包括慈悲、同情、尊重、义愤、悲伤、羡慕与感激。德行的关怀本身并非一种情绪，而是一种在表现情感与情绪时所显示的气质。

一个具有关怀与爱心之德的家长或教师在儿童表现良好或做错事时，不只要给他奖励或处罚，而且也要在言行中表现各种的情感与情绪。即当孩童表现良好时，亲师要以如高兴、欢欣、兴高采烈，或与有荣焉等正面的情感与情绪来响应，而当孩童所为违反德行时，则响

应以伤心、难过、愤怒、悲哀或失望等负面情感或情绪。这些对于孩童行为显示符合德行关怀的正面或负面情意反应，也同时具有奖励与处罚的功能。特别当亲子之间彼此相爱时，儿童会体会到父母的正面情感响应是愉快的事，而负面的情意响应则会带来痛苦。

亲师除了言教外，也透过身教扮演儿童品格模范的角色。有德的亲师对儿童的关怀与爱心，可以在有德的言行举止与恰当的情意响应中显示出来，而如果亲子或师生之间能维持互爱与彼此信赖的良好关系，儿童往往也会模仿他们的那些行为与反应。(cf. NE 1180b3-8) 这样模仿的过程具有某种自我奖励或处罚的形式。因为儿童把父母或老师视为模范或理想，他对自身行为的情意反应也像似他们的反应一样。如果儿童察觉到自身的行为有违父母师长所订定的理想标准，便会觉得羞愧，而若成功达成理想时，便会感到高兴与自豪，这种心情可以进一步刺激儿童品格的成长。

六、结论—信息时代青少年应有的良好习惯

经过以上的说明，我们可以理解何以习惯养成可以有效地推行品格教育，并知道它如何帮助促进符合德行的情操气质的培养与成长。根据亚理斯多德，要培养良好习惯或改正已有的不良习惯，必须经常而持续一贯地遵照德行的要求行事。虽然品格教育有可能针对那些负向情绪或情进行调节与控管，并进一步养成习惯达到成效，它毕竟只是一种消极的情感教育方法。不过透过有德的家长与教师所扮演的权威角色，属于正向的或积极的情绪或情感教育才能够发挥其功效。有了具有德行的家长与师长，辅之以各种不同形式的奖惩、言教或身教，才能够让儿童从耳濡目染中模仿、学习，并进一步培养出他原本不具备的关怀与爱心等德行。

回到我们在前言中所提的问题，在目前这个信息网络发达的时代里，青少年究竟应该具备哪些良好习惯？这些良好的习惯又要如何来培养？另外，目前网络时代年轻人容易染上的恶习有哪些？针对这些恶习，我们要如何来矫正呢？另外，传统所强调的良好生活习惯与日常生活美德，在信息时代是否仍然适用？或者我们要强调新的、不同的美德？在道德教育与品格教育方面，哪些是亘古不变的部分，哪些又是我们必须自我调整来因应时代的部分呢？

为有效答复这些问题，我们首先从年轻人容易染上的恶习谈起。在目前信息网络时代，年轻人容易染上的恶习包括：晚睡晚起、作息不正常、沉迷上网或电玩游戏、自我中心、待人冷漠、缺乏自制力、懒惰、不爱整洁、不守时、上课迟到、好逸恶劳、奢侈浪费等。这些恶习大多与社会的自由开放及富裕有关，因为社会开放，家长管教子女的态度倾向于给予较多自由，结果多半会沦为过于溺爱或纵容，而且对这些恶习不是视而不见，就是无能为力。若想要矫正这些恶习，首先无论家长或子女本人都必须自觉，诚实面对子女自身或已有的恶习，透过相互的讨论找出改进的方法，一定要拿出非常大的决心与意志力，扭转原先的恶习，重新养成良好的习惯。家长也要拿出更大的爱心与耐心来鼓励并帮助子女，共同成长，达成目标。只要矫正了上述这些恶习，自然就具备了种种良好的习惯，包括早睡早起、作息正常、关怀他人、待人热忱、自制、勤奋、整洁、守时、守信、努力认真、节约简朴等。其实这些无一不是传统所重视肯定的良好习惯或美德，并不因时代关系而有不同。当然，有人会认为在信息时代重视的是创意或创造力，为了培养创意并释放创造潜能，打破传统成规的生活方式或习惯或许不可避免。这种说法固然有几分道理，但是现代人要追求成功创业或在社会上立足，上述的良好习惯与美德也不能完全没有，最起码勤奋、努力、认真、敬事、守时、守信等美德，还是必要的。

良好的习惯最好从年幼就开始培养，中国传统的生活教育教材莫过于《朱子治家格言》：「黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁。既昏便息，关锁门户，必亲自检点。一粥一饭，当思

来处不易。半丝半缕，恒念物力维艰。宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井。自奉必须俭约，宴客切勿留连。……」其中描写的背景固然是农业时代的社会，未必适合今日信息网络时代的生活，不过这些要求都是日常生活中的最基本的守则，如良好的生活作息、勤奋、整洁、谨慎、节约、简朴、储蓄、有规律等。而其基本精神则是良好生活习惯与美德的培养必须从小做起，凡此种种都仍然可以作为我们今日制定道德教育目标与内容的参考指针。

笔者所持的立场是：尽管时代不断进步，人性的基本内涵与需求并不会太大的改变，因此德行伦理学所提供的道德教育原则与方向，基本上仍然可行，只不过必须加上现代的诠释与文化上的反省与融合。

参考文献:

1. 黄 藿作, (1999)〈德行伦理学的复兴与当代道德教育〉, 刊载于《社会文化学报》第九期, 台湾中坜, 国立中央大学印行。
2. 黄 藿, (2002)〈德行伦理学与情绪教育〉, 刊于《社会文化学报》第十五期, 台湾中坜, 国立中央大学印行。
3. 黄 藿作, (2003)〈从德行伦理学看道德动机〉, 刊载于《哲学与文化月刊》, 第卅卷第八期。
4. 〈E世代孩童网络离家暨网络交友调查报告〉, 儿童福利联盟基金会网址: www.children.org.tw
5. Aquinas (1969) *Summa Theologiae*, Vol. 22: *Dispositions for Human Acts*, Vol. 23: *Virtue* (London, Eyre & Spottiswoode).
6. Aristotle (1985) *Nicomachean Ethics*, trans. T. Irwin (Indianapolis and Cambridge, Hackett Publishing Company).
7. Aristotle (1991) *Nicomachean Ethics*, trans. Ackrill & Urmson, (Oxford, Oxford University Press)
8. Carr, D. (1991) *Educating the Virtues: An Essay on the Philosophical Psychology of Moral Development and Education* (London and New York, Routledge).
9. Foot, Philippa (1978) *Virtues and Vices and Other Essays in Moral Philosophy* (Berkeley and Los Angeles, University of California Press).
10. Kosman, L. A. (1980) Being properly affected: virtues and feelings in Aristotle's ethics, in: A. O. Rorty (ed.) *Essays on Aristotle's Ethics* (Berkeley, University of California Press).
11. MacIntyre, A. (1988) *Whose Justice? Which Rationality?* (Notre Dame, University of Notre Dame Press).
12. MacIntyre, A. (1999) *Dependent Rational Animals: Why Human Beings Need the Virtues* (Chicago and La Salle, Open Court).
13. Peters, R. S. (1981) *Moral Development and Moral Education* (London, Allen & Unwin).
14. Ryle, G. (1972) Can virtue be taught? in: R. F. Dearden, P. H. Hirst and R. S. Peters (eds) *Education and the Development of Reason* (London and Boston, Routledge & Kegan Paul).
15. Sherman, N. (1989) *The Fabric of Character: Aristotle's Theory of Virtue* (Oxford, Clarendon Press).

16. Steutel, J. (1999) The virtues of will-power: self-control and deliberation, in: D. Carr and J. Steutel (eds) *Virtue Ethics and Moral Education* (London and New York, Routledge).

Character Education and Cultivating Virtues through Habituation in the ICT Era

Anthony H. Hwang

National Central University, Zhongli, Taiwan

Abstract: The human being in the 21st century has come into the ICT (Information and Communication Technology) Era. Due to cyberspace being the core of their daily-life, lack of enough training in interpersonal relationships has brought unprecedented challenge to the character education of the adolescence. In this essay, we shall first deal with the character education in the ICT Era, and try to cultivate moral virtues through habituation. According to the Aristotelian tradition of Virtue Ethics, sentimental education is a vital part of moral education, and habituation is the core of sentimental education. What good habits should adolescence possess in the ICT Era? Are traditional good habits and virtues still available to them? With regard to the moral education, what does it mean by cultivating virtues through “habituation”? We shall try to elucidate and reply these questions in detail.

Keywords: Moral Education, Character Education, Sentimental Education, Habituation, Virtue Ethics

作者简介: 黄 藿，台湾中央大学（台湾中坜）通识教育中心 教授

电子邮箱: hwang227@ms13.hinet.net