

**連結品格與行動：以三一微功夫培養品格的運作模式與機制建構**

**Bridging Character and Action: Constructing an Operational Model and Mechanism of Character Cultivation through the Trio and One KungFu**

王晃三；鄭憲永\*；蔣懷孝；詹浚彥

**一、研究簡述**

本研究建構三一微功夫作為培養品格之實踐框架，透過微行動機制連結品格與行動，並以教學場域之質性資料驗證其轉化成效與教育意涵。

**二、研究目的**

三一微功夫的發展緣起於中原大學「職場軟實力」系列課程（含「職場溝通微功夫」等），我們為回應當代學生對傳統品格教育之距離感與抗拒感，除了轉譯「信望愛三超德」為「信望愛素養」（張振東,2009），作為 AI 世代生命教育的新方向並探討相關策略（待發表）之外，決定採行以下兩項策略：

（一）以「習慣再造」作為「品格重建」的替代道路

（二）採行「習慣微分化」策略，使抽象的德目，轉化為可實踐之微行動。當代教育現場普遍存在「知道但做不到」的落差，顯示價值教育若停留於理念層次，難以轉化為穩定行為。因此，本研究將此問題界定為「價值—行動斷裂」，並以此作為運作模式建構的出發點。

本研究之目的如下：

（一）建構「三一微功夫」之運作模式，說明其作為品格培養的實踐架構之內涵與機制

（二）探討微功夫如何作為連結價值與行動之橋接機制

（三）說明三一微功夫的運作模式與操作機制

（四）透過教學實踐資料，檢視其在品格內化與行為改變上的效果

本研究相較於著重宏觀教育策略之論述，特別強調「微觀行動機制」之建構，以回應品格教育可操作性不足的問題。

### 三、研究方法

本研究採取「運作模式建構結合質性實務分析」之研究取徑，主要包含三個層面：

首先，在運作模式建構方面，整合品格教育、習慣科學與自我調節理論，建立「價值—習慣—行動」之連結架構(Bandura, 1991; Duckworth et al., 2007; Dweck & Leggett, 1988; Gollwitzer, 1999; Gross, 1998; Hagger et al., 2010; Niskaromah et al., 2025; Oldham & McLoughlin, 2025; Zimmerman, 1989; 孫效智, 2019)。研究主張，品格並非一次性價值選擇，而是透過重複微行動逐步累積而成之穩定行為模式(Clear, 2018; Covey, 2020; 王晃三 et al., 2018; 鄧治東 et al., 2018)。

其次，在模型建構上，本研究提出「三+一」之核心架構，包含四項微功夫：

- (一) 且慢功：暫停與覺察，避免自動反應。
- (二) 終始功：以終為始，對齊價值與目標。
- (三) 一步功：降低門檻，促進行動啟動與持續。
- (四) 轉身功：透過互動進行調整與復原。

三一微功夫共同形成一個涵蓋【覺察 → 對齊 → 啟動 → 復原】的循環式行為系統：也涵蓋其運作模式與操作機制。

第三，在實務分析方面，本研究以中原大學通識課程為實踐場域，蒐集多班次課程之學習者回饋資料，並採質性內容分析法，歸納學生在自我覺察、行動改變與人際互動上的轉化經驗(王晃三 et al., 2026)。

此一研究設計兼具運作模式建構與實務驗證，使三一微功夫具備可教學、可應用與可延伸之特性。

### 四、結果與討論

自從 2018 開始，三一微功夫以現行方式納入職場軟實力系列課程中，已有 20 班次之多，從各學期末「終站留言版」中，學習者對於「所經歷的成長、改變和感受」部分的留言，我們針對品格培養帶來的改變之面向，整理出重要成果如

下：我們整理出重要成果如下：

#### （一） 學生品格內容

分析結果顯示，課程促進學生在溝通中發展真誠誠實、同理關懷、耐心克制、勇氣與負責積極等品格。學生逐漸由重視表達技巧，轉向重視內外一致、理解他人及為自身言行負責的溝通態度。

#### （二） 學生行為改變效果

分析結果顯示，學生在行為上出現明顯改變，包括提升情緒控制與衝動抑制、由急於表達轉向傾聽觀察、增進行動力與求助意願，以及強化溝通內容的結構化，整體溝通表現更成熟且有效。

### 五、綜合討論

本研究顯示，三一微功夫成功建構一條由「價值 → 行動 → 習慣 → 品格」的轉化路徑，有效回應傳統品格教育在實踐層面的不足。

在理論層面，本研究提出「價值—行動轉化模型」，將信望愛素養與行為科學加以整合，說明品格如何透過微行為系統逐步形成。在實務層面，研究結果顯示該模型具備可操作性與可持續性，能促進學習者在自我調節與人際互動上的整體成長。

整體而言，三一微功夫不僅是一套教學策略，更是一種可連結文化價值與行動實踐之教育創新框架，為當代品格教育提供一條具體可行的實踐路徑。

### 六、 參考文獻

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones* [原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則]. Penguin.
- Covey, S. R. (2020). *The 7 habits of highly effective people: Revised and updated* [與成功有約：高效能人士的七個習慣]. Simon and Schuster.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J Pers Soc Psychol*, 92(6),

- 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, 95(2), 256.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American psychologist*, 54(7), 493.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 136(4), 495.
- Niskaromah, Sayida Khoiratun, N., Nachima, B., Eko, F., & Siti Robaya, J. (2025). Character Education and the Challenges of Globalization: A Case Study on Generation Z Students. *Zabags International Journal of Education*, 3(2), 84-94. <https://doi.org/10.61233/zijed.v3i2.31>
- Oldham, P., & McLoughlin, S. (2025). Character Education Research: A Scoping Review. *British Journal of Educational Studies*, 1-24. <https://doi.org/10.1080/00071005.2025.2557208>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.
- 王晃三, 蔣懷孝, & 鄭憲永. (2026). 職場溝通微功夫 (2026 春季班). Retrieved 03/29 from <https://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=35&id=17014>
- 王晃三, 鄭憲永, & 鄧治東. (2018). 打造微功夫：品格重建之另類教與學策略. 2018 全國大專基督徒教職員事工研討會, 台南：長榮大學.
- 孫效智. (2019). 生命教育的哲學基礎. Retrieved 2026/03/28, from <https://drive.google.com/file/d/1kK6PA7vxKJEuhPBn9r2HrQel37ZKX-4L/view>
- 張振東. (2009). 多瑪斯論三超德：信、望、愛 [Thomas Aquinas' Three Supernatural Virtues: Faith, Hope and Charity]. *哲學與文化*, 36(3), 63-79. <https://doi.org/10.7065/mrpc.200903.0063>
- 鄧治東, 鄭憲永, 王晃三, 楊植雄, & 張平康. (2018). 在大學開授職場軟實力課程的瓶頸、突破與內容. 2018 全國大專基督徒教職員事工研討會, 台南：長榮大學.