

## 1.經典論著大意

論文主要探討心情及自我覺察對助人意願及助人行為的影響。對於正面的情緒，過去研究多支持正向情緒會讓人產生助人意願，而對於負面的情緒，則有使人們願意、不影響人們、使人們不願意助人的不同論點。過去研究顯示，輕微的負向情緒會增進人們的助人意願，因此此研究提出厭煩、討厭心情會減少人們的助人行為。而針對自我覺察理論，過去研究顯示，自我覺察對行為的影響是人們根據心中的某個標準，對自身現在行為所做出的調整，因此會有助於產生助人意願，此研究以鏡子引起受試者的自我注意。研究共分三個實驗，實驗以音樂影響受試者心情、鏡子使受試者產生自我覺察，並以問卷、實驗者提出要求的形式，測試助人的意願。結果發現，助人行為在正向心情下多於負向心情，且心情與自我覺察有交互作用。

## 2.選一句（或一段）最喜歡的，說明為何？

最喜歡研究建議的第四點，過去對於質性研究中“心情”的定義通常只有停留在簡單的正負二元之分，而在研究中卻把正負相心情又細分成許多細項討論，我覺得相當有趣。

## 3.閱讀後心得

由於我的組別期末報告也是做助人行為的相關研究，因此我這篇論文除了帶給我充足的背景知識外，也給予我許多啟發。例如：助人行為時間的間隔長短或許可作為助人行為意願強烈與否的標準。