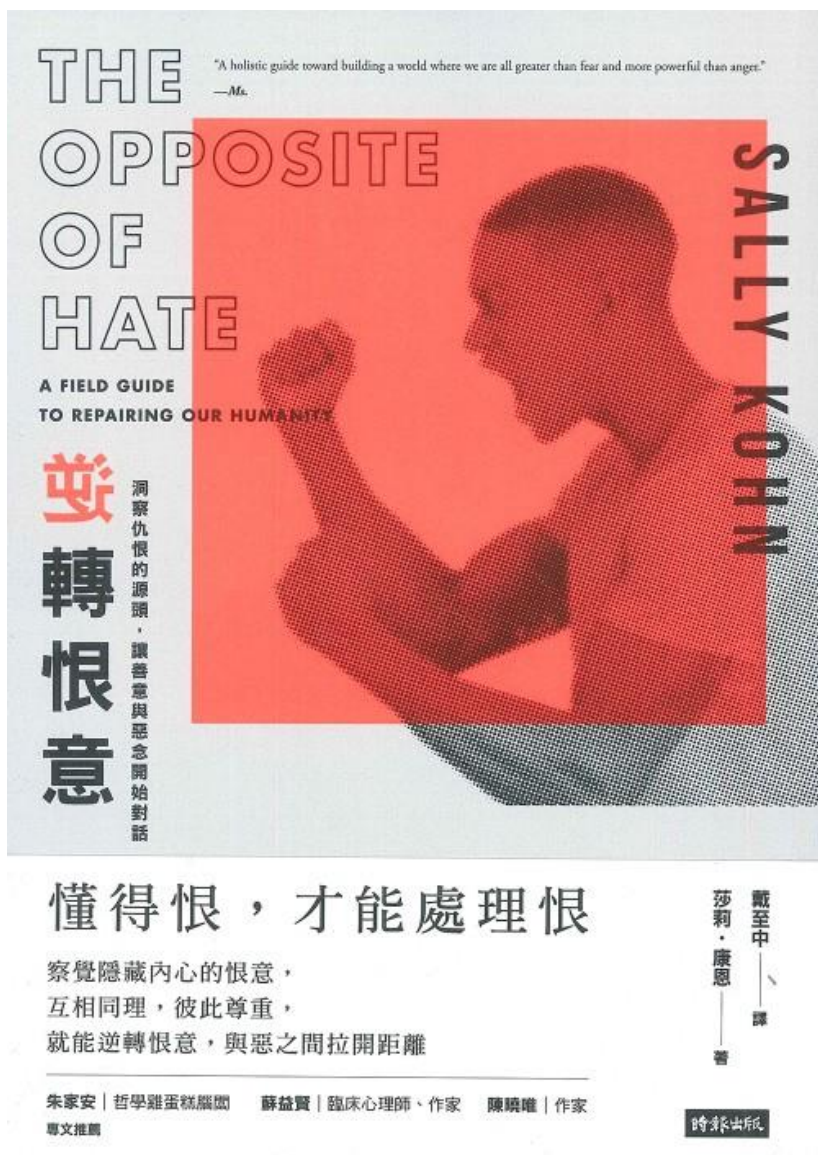




# 110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

## 「逆轉恨意」讀後感



### 懂得恨，才能處理恨

察覺隱藏內心的恨意，  
互相同理，彼此尊重，  
就能逆轉恨意，與惡之間拉開距離

朱家安 | 哲學雞蛋糕顧問 蘇益賢 | 臨床心理師、作家 陳曉維 | 作家  
專文推薦

戴至中、譯  
莎莉·康恩 著

時報出版

作者：莎莉·康恩

出版社：時報出版

出版日期：2019/07/19

# 目錄

壹、前言	1
貳、內容大意	1
參、心得啟示	2
肆、結語	5

# 「逆轉恨意」讀後感

## 壹、前言

乍看到這本書時，我以為這是一本探討人與人之間相處的哲學理論或是心理學的書籍，讓我們可以再受到屈辱的過程中要如何轉換心理逆轉自己的恨意，以豁達的方式去原諒對方，但拜讀之後我才發現作者莎莉·康恩是要告訴我們要去洞察這些仇恨的源頭，不要沉浸於仇恨中，試著以善意來與其對話，並舉一些例子來佐證自身的觀點。

## 貳、內容大意

作者莎莉·康恩是 CNN 的政治評論家跟作家，因為她的工作，所以常常受到網路酸民的惡意攻擊，於是她開始去探討原因，開始去採訪那些網路酸民所謂的「恨」，也試著去了解為何那些素未謀面的人，在螢幕後會如此惡言相向呢！除了採訪網路酸民，她更是跑遍世界很多的地方，例如：以色列、巴勒斯坦等地，去採訪那些恐怖份子、現在的和平運者和社會極端分子。

莎莉·康恩以網路酸民的惡語攻擊為開頭再至探訪各地的過程中詳查起衝突的原因，調查完的結果令人意外，那些大家都覺得的壞人，卻是我們生活中的好人，那些心懷恨意的恐怖份子，也會有愛、有恐懼、會擔心的普通人。有時候黑與白，是與非，對與錯，愛與恨，許多事情的改變就在一念之間。這本書提出了很多逆轉恨意的方法，但

並不是要我們放下屠刀，立地成佛，要我們放下仇恨，用愛去面對這個社會，而是讓我們意識到自己正在恨。所以作者要我們意識自己正在恨，這樣我們才能更了解恨，才不會讓恨意迷失了自己的雙眼，並可以更理智地去思考自己所要面對的問題。而作者所說的恨是什麼呢，並不是我不喜歡你，我討厭你，我恨你；也不是我討厭吃苦瓜，恨苦瓜的那種恨意，而是群體與群體間對立的恨，也可以是政黨之間的對立攻伐，或是種族之間的互相歧視，或是宗教與宗教間的水火不容，這便是作者在這本書中所探討的「恨」。

### 參、心得啟示

薇拉瑞·考爾說過：「原諒不是要去遺忘，而是要免於仇恨。」這句話最令我印象深刻，書中提到了一場震驚各國的事件「盧安達大屠殺」一個被稱為全世界最快的集體大屠殺事件，整整百日便有大約八十萬圖西人慘遭殺害。作者曾去當地勘查原因，發現真相便是「種族問題」，盧安達有兩個族群，分別是胡圖族及圖西族，其中圖西族整體較為有錢，地位也相對的高，因此令些許胡圖族人不滿，在胡圖族總統哈比亞里馬納所帶領的極端主義政府的刻意煽動下，此類現象日益高漲，之後總統的墜機事故更變成了導火索，最終爆發集體屠殺，且涉案的胡圖族人多達二十萬人，剛看到涉案的人數時，我楞住許久，數字大的令人不敢置信，如今世道已如此不堪？真正的原因到底為

何？

「我在人生中的基本兩難是，既深深渴望歸屬，又置疑歸屬。」

鍾巴·拉希莉給了我答案。我曾在一本書上看過一次實驗，那就是對一個幾個月大的嬰兒面前放兩個會出聲的玩具，款式一模一樣，唯一的差異便是第一個玩具發出的是嬰兒父母平常在家講的語言，第二個則是其他國家的語言，實驗目的是為了看嬰兒會優先選擇哪一個玩具，最後嬰兒選擇了第一個。這項實驗告訴我們人類一從娘胎裡落地開始沒多久，便會產生對群體的歸屬感，而群體的名字就叫「家人」。在屠殺圖西族的胡圖人當中有許多是那些圖西族人的鄰居甚至是朋友，相處認識數十年，彼此之間更無嚴重的種族仇恨，他們之所以也參與這項行動便是因為他們是「胡圖族」這個群體的成員，故他們亦拿起屠刀揮向敵對的「圖西族」群體。另一個經典的例子便是二次大戰的納粹黨，戰爭期間屠殺數以萬計的猶太人，難道他們每個人都和猶太人有著不可調和的深仇大恨嗎？其實他們大部分的人只不過是遵從納粹的命令罷了，他們擁有對納粹的歸屬感，所以才會盲目的執行指令。

我們人類是團體行動的生物，在渴望一個群體的認同時，我們便會不自主的去排斥「他人」，當我們產生這種「他者化」現象時，可能就會做出過激危險的舉動，證明自己是群體的一員，由大方面看即

是上述的胡圖族人之於圖西族人、納粹黨人之於猶太人，而從小方面看則是常見的校園霸凌者之於受害者，與同學一起霸凌弱小來增強歸屬感，這種「投名狀」的方式，讓我們覺著此行為方可鞏固自己及所屬群體之間的聯繫。

環境會迫使人們去做出一些不理智的舉動，在書中我發現一件奇怪的事情，作者提到除了那八十萬圖西族人外，竟也有兩萬胡圖族人被殘害，其中原因乃是不願遵從屠殺圖西族人的指令。我覺得這像是讓一些還處於猶豫不決的胡圖族人一種警告。可能每個人都有自己的主觀看法，不會一味的去遵從，所以政府才會做出這麼極端的看法，而迫使他們必須遵從決定。因胡圖族與圖西族兩部族之間矛盾重重，多次發生衝突，戰事持續不斷。胡圖族大肆屠殺圖西族人，使許多人流離失所，也因死亡過度慘重且大量的難民竄流各地，導致國家民生大亂，為此聯合國說服很多國家援助這些難民，試圖穩定局勢，而紅十字會在大屠殺發生期間則力求保持中立，設立醫院，運送物資，減少平民傷亡。之後在國際專家們的幫助下成立了「和解村」，試圖令兩大族群的人生活在一起，放下之前的仇恨，來面對之後的生活。

一件事情有多種面向，「恨」的表現也不再只是直接迫害，更有其他的表現模式，近幾年來與大眾生活最密不可分的便是「網路問題」，莎莉·康恩一開始便從她的親身經歷為例：網路酸民的漫罵，這種與

我們生活最接近，最直接表達「恨」的方式。什麼是酸民呢？現在的網路資源日漸普及，現在很少人不會使用網路了，幾乎天天都會用到它，人與人之間隔著一面屏幕，彼此不知身分，網路上的留言板，有多少人是用真名呢？就因為互相見不到面，才會有人在網路上肆意胡言亂語，使用粗暴的言語攻擊他人，令對方名譽受損，自己則躲在幕後暗自偷笑，莎莉·康恩身為著名公眾人物，受到這種惡意的汙辱因早已司空見慣，並對這類現象萌生好奇，因此一個一個打電話詢問原因，訪談過程中得到許多解答，有置之不理直接掛電話、也有破口大罵以噁心言語污辱莎莉·康恩，當然也有與之和顏悅色並述上原因的。莎莉·康恩在這些人當中發現他們都不待見她的原因有許多，但皆有一共通點，那就是這些人都有屬於自己的小群體或是常造訪的網站，而他們因為他們接觸這些群體及網站，故多少對莎莉·康恩有些許的偏見，以心理學的術語來說便是「歸因謬誤」，他們傾向於相信當別人做有害之事，那這個人就是有害的，而自己做錯，便一定是有原因的，主觀的以本身具備的刻板印象去評判其他事物。莎莉·康恩亦發現自己有類似情況出現，在詢問專家及多方考察之下，她提出縮寫為ABC的三種方法，A是確認，找出能真正確認的感受，B是搭橋，這就是說話的藝術，簡單來說不要去否定他人，但也同時說出自己的看法，既考慮到對方的感受，也遵從了自己的內心，C是說服，要堅定

自己的看法，不要在談論某件事情時，卻牽扯其他，也不要被別人牽著鼻子走，而缺失自己的主見。

ABC 說起來輕鬆，但做起來談何容易，我在看完書之後，知曉不要對缺乏證據之事物去隨意臆測下判斷，但每次走在街上，看到外籍勞工，我深知他們不是壞人，但還是會不由自主地想遠離他們，我依舊將自己桎梏在「台灣人」這個群體中，無法坦然面對被我自己「他者化」的人，看來改變自我，於我而言還是道阻且漫長啊！

這本書從看似殺傷力最低的網路酸言，一路討論到影響國際的集體屠殺，它們看似性質和影響層面都難以相提並論，但可看出書中要表達的是，這些看起來不一樣的事，其實有著一樣的本質：「恨全都是

以他者化的心態為前提。」我們以各種系統性的方式將人們分類，但一個人在社會中並不是只有一種身分，有的人在職場上是嚴謹的設計師，但在家便有可能是一位慈祥的父親，因此我們不能將事情輕而易舉的蓋棺定論，但大部分人卻對所恨的事物合理化，認為自己是為了公平正義而恨，只注重自己所看到的面向，卻忽略了其他，這跟大航海時代，列強瓜分弱小國家的新達爾文主義有什麼區別呢？列強認為他們是最優秀的民族，其他國家的民族應理所當然的接受他們的殖民，供養他們日常所需，以自己的群體為中心，認為迫害的不是自己的群體，便可無關緊要，置之不理，殘害眾多生命，忽略被殖民者的



感受。

在我們的生活中也常常會碰到類似的問題，不論學歷高低與否，我們的價值觀與自主都會受到所得資訊影響，進而潛意識地認定事件的真相，而不太會多方面的去考證造成這件事的主因，很多人明明不知道事情的來龍去脈，把假的變成真的，把真的變成隱形。卻以看到的一些網路酸民留言及普羅大眾的風向去認定所謂的事實，有甚者更成為酸民的一員，讓事件愈加發酵。

心理學家阿德勒曾經提出一個名為「目的論」理論；每一種情緒的表達，皆是為了實現某項目的。我們為了達到驅逐「他者」的目的，因而在心裡生出我們口中所謂的恨，最後做出許多偏激的行為。我認為我們無法決定他人歸屬的群體，但我們更不能因此而否定他們的存在，每個人皆有自己存在的價值。種族之間的仇恨無非是為了獲取水、石油及其他資源，進而以爆發戰爭，引起仇恨，來完成獲取資源的目的，「深仇大恨」只不過是在攻擊「他者群體」時，所給自己和他人的藉口罷了。

恨其實就是一個系統性的東西，人們不會無緣無故的產生恨，是因為諸多的原因，而造成他們的不便，時間久了自然就會產生。書中提到 1996 年類鴉片止痛劑的濫用催慘了很多白人小區，我們不能都只怪成癮者濫用，也要想想當時的美國白人也因為使用過度的止痛劑

而死亡，醫師會不會因種族的關係而給予過低的止痛劑，也因為過度的使用而使藥品翻倍，醫師也可以從中謀取一些利益。

#### 肆、結語

每個人心中都有恨，但每個人都把自己想的太過於美好，只奢望別人為此去改變，卻沒有人想先改變自己。在生活中我們可以有強烈反對其他人的信念，當我們遇到與自己意見不一樣者，我們應該去尊重對方，接納對方的意見，其實有時候接納反而也可以使我們的意見更加的完美。恨這個詞是我們存在的根本，就如喜怒哀樂一般，我們皆會對任何事做出不同的情緒表達，只是每個人解決的方式不一樣，有些人是冷靜處理，有些人是用很極端的方式。其實人都是有情緒的，因為他們都是要達到自己的目的，像是當我們還是小時候跟兄弟姊妹搶玩具，不就是因為別人拿走我們要地所以才產生了情緒。我們要放下自己的成見，並試著以連結的方式散播包容、平等與正義，在媒體與大眾散播憤慨與仇恨時，試著去挑戰自己內心的恨，努力去掌握抑或是試著質疑自己現存的認知，建立連結使我們分裂的政策與體制以不同的方式互相對話帶著以連結的方式展開心胸而不是彼此衝突產生恨意。