



110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

<<情緒賽局>>-釋放訊號的機制



作者：艾雅爾, 溫特

出版社：大牌出版

出版日期：2019/05/29

目錄

壹、 前言	1
貳、 專書介紹	1
參、 延伸思考及心得啟示	2
一、 憤怒有助於事情目的之完成	2
二、 錯誤概約化的危害	3
三、 正面處理自己的情緒	3
四、 百善孝為首	4
五、 這種事情絕不會發生在我頭上	4
六、 多數人的選擇就是正確	5
七、 動機背後的邏輯	5
肆、 結語	6
伍、 參考文獻	7

<<情緒賽局>>-釋放訊號的機制

壹、前言

生活中我們做事所產生的對應反應即是情緒，情緒有正面與負面情緒，一般而言，正面的情緒較受人接受，例如：放鬆、自由、溫暖、冷靜、勇敢、積極、自信等；負面情緒則使人所厭惡，例如：討厭、不安、內疚、壓力、悲傷、軟弱、後悔等，然而生活中每件事的完成，並非皆正面情緒所可以解決與完成，在某些情境中，負面情緒卻是有利於完成事情而達成所要的目的。

貳、專書介紹

<<情緒賽局>>一書將分成五大區塊有：

- 一、憤怒與承諾：憤怒與承諾的區塊有提到憤怒情緒產生的策略、自我防衛下如何調節受辱感及憤怒感、如何準確判斷對方的情緒、如何理性判讀公平訊號、如何直接準確的促成雙方的合作、如何在雙方的互惠互利中達到平衡。
- 二、信任與慷慨：信任與慷慨的區塊則討論到無意識的偏見下產生的不信任、不信任演變成自我應驗預言、團體中的歸屬感影響團隊士氣、動機背後的邏輯中施與受的關係。
- 三、愛情與浪漫：愛情與浪漫則討論到荷爾蒙的平衡將影響到情緒的互動、男女在演化上的差異、意料之外產生的收獲。
- 四、樂觀、悲觀與群體行為：樂觀、悲觀與群體行為則討論團隊向心力氛圍的影響力、團體中的正面、反面思維影響全體、生活中過度自信而誤己、面對風險的情緒處理。
- 五、天性與理性：天性與理性則是討論到人格特質是由先天決定及後天環境所影響。

參、 延伸思考及心得啟示

人生是一連串的抉擇所組成，正向的情緒與負面的情緒均有其影響面，『情緒賽局』這本書是探討不同情緒對生活中各個抉擇及如何影響我們與他人的決定，因人是群體動物，不能離群索居，團體中基本的信任感，將使團體彼此間產生共識，若無信任感，將使這個團體無法運作，以家庭為例，家庭團員中若彼此互相猜忌、不信任，將會使這個家庭成員大家分崩離析，每個人各自為政，無向心力，嚴重者甚至產生社會問題危害到社會安全，書中以多項理論及事實情境來帶領讀者作認知上的提昇，學會準確的判斷情勢，筆者將其略以下列幾點討論：

一、 憤怒有助於事情目的之完成

憤怒是人的一種正常反應，也是人類的基本情緒，心理學家認為憤怒會激勵人去守護屬於自己的物品或者權益，當我們利益受到侵犯時，為了避免受到的傷害，我們將會做出反擊去維護自己的物品或者權益，但憤怒這種情緒不能時常產生，因為並非每件事皆可由表達不滿情緒而獲得解決，我們應當學習情緒管理，不能被憤怒控制住，而成為情緒的奴隸。在健康上的考量上，研究指出憤怒會增加心血管疾病的風險，當人在生氣時，我們的體內會產生釋放出一種稱為皮質醇的壓力賀爾蒙¹，皮質醇的壓力賀爾蒙在情急之下，被釋放不失為是件好事，但過量則有礙健康，高濃度的皮質醇會產生副作用，讓我們的身體進入至警備狀態，將使得身體會產生不良的反應，諸如：胸悶、血壓上升、心跳加速，呼吸不順……。常言道，憤怒有時會使人失去理智，做出後悔的事，所以當我們感到極為憤怒時，當下我們應先穩定自己的情緒，先調整呼吸，放鬆自己，冷靜下來之後，再去想如何理性的解決問題，去想想問題背後的產生原因，這才是事情根本上的

解決之道。

二、錯誤概約化的危害

書中有提到一則人造花實驗，這個實驗中被施測者為蜜蜂，實驗中的蜜蜂，會執著地維持牠們先前的行為模式，最後導致族群都死亡了，這則實驗中給我們的啟發是說生活中存在著許多錯誤的偏見，而我們並不自知，這些錯誤的偏見在日常生活中多使我們能迅速做出決定，但這個決定必非是正確理性的，這就是我們每個人都會有的無意識偏見。我們的大腦會觀察思索過去曾發生的事情，然後再做出快速的決擇，這個判斷過程，是無需思索，這也就是為什麼稱為無意識偏見。我們每個人來自於不同的家庭背景、成長環境，另外又受到身旁朋友、工作環境的影響，大家由學童時期的一張白紙，開始經過社會化的歷練一點一滴的上色，漸漸的一些觀念、價值觀慢慢的形成，這些想法所見逐漸深植於我們的大腦，我們會開始戴上這些有色鏡片去影響我們的判斷與思維，以我們認為客觀，實質上是刻板印象的成見去處理事情，這在現今社會，已變成常態，日常生活中，很多人無法察覺到自己是如何被社會框架限制了自己的價值觀，進而在感知上產生了偏見，現今的社會腳步緊湊，做事決策上為了快速做出有效率的決定，往往在決策上時無法細細思量的面面俱到，但即便如此，我們在這樣的社會環境中生活了許久，不代表這就能「合理」、「正常」化我們的行為。當我們在做任何決策前，應先審視一下自己的內心是否有預設思想，觀念是否客觀公正，這將有助於避免偏見行為的產生。

三、正面處理自己的情緒

書中有提到信念的重要性，我們要注意思想是否是正向，正能量，因思想會影響你的行為動機，也會影響身旁人的行為，自我應驗預言，則是指出一個人的觀念或期望觀點，不管正面或反面，正確或不

正確與否，均會影響身旁情境的結果或身旁人(或團體)的行為呈現。故而一個人對於他人的期望，往往成為被期望的人自我實現的預言，亦即當你期許別人成功時，他人就會成功²，所以人生中應適度的正向思考。例如：我們標籤某人是小偷，而以小偷側眼待之，之後這個人的行為可能就傾向於他人的期望而作出犯罪行為。所以我們應適切表達自己內心的想法，應正視自己的各種情緒，學著就事論事來作適當正面的情緒表達處理。

四、百善孝為首

書中在群體生存策略中也有提到人當孝順父母，你的日子便得以長久。百孝經有言：「諸事不順因不孝」，孝敬父母的人，一般多數的生活都是一帆風順的，另外孝經中記載了一句話，那就是一立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。一個對父母孝順的人，所做的一切事情，都會讓父母他們放心，讓他們安心，讓他們不為我們操心，使之以我們為榮。這樣的人，在行為處事上，自然會循規蹈矩，處事嚴謹，細看「孝」字，當會發現，老字下面是一個子，寓意是孩子背著老人就是孝。孟子曰：惟孝順父母，可以解憂。孝順，即是要孝才會順。聖哲林則徐曾言：父母不敬，奉神無益。一個不懂得感恩，一個對父母不孝的人，怎麼會對國家忠誠？怎麼會興旺順利？父母為生命之根。孝敬父母乃天經地義，沒有父母焉有我們。感恩父母才是孝，遵守天倫才能順。百善孝為先，幸福，永遠是從孝順父母開始的。古人常說：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」百孝經有言：「生前能孝方為孝，死後盡孝徒罔然」，所以我們要把握能夠孝順父母的時刻，多陪伴父母，以免造成永遠的悔恨。

五、這種事情絕不會發生在我頭上

書中有討論到自我感覺良好，我們在生活中有時會只活在自己的

世界，聽不進他人意見、自以為是，而產生自我陶醉的盲點，例如：當買彩券前，常常覺得自己會是千萬分之一的幸運兒；遭遇災劫時，往往又常認為：「這種事情絕不會發生在我頭上。」每個人多少都有些自我感覺良好的成分，適當的自我感覺良好，可以提升自信心、但生活中我們應自我檢視，平時言行舉止上是否有去包容及傾聽他人的觀點並試著學習從他人角度來思考事情，也就是換位思考、將心比心。適當的自我感覺良好是必要的。除了適切的自我肯定，也應虛心廣納多方建言和採納更多元的觀點，這樣才能讓自己的人生在修正中更進步。

六、多數人的選擇就是正確

書中有寫到從眾心理學，其實從眾心理學在生活中的消費行為有具體的呈現，例如購物排隊，排隊在心理學裡就是一種「從眾效應」，因為當資訊不是那麼明確的時候，人在群體中會表現出明顯地從眾行為，認為大多數人的選擇就是正確的，多數人的選擇本身就是一種具有說服力的證據³。或在眾多商品中，被標註人氣排行 NO.1，在無形中形成一種從眾，這會誘使消費者產生「試用看看」的想法，進而出手購買，另外在書局裡，各式各樣的書，書局有時會統計出暢銷排行，以供消費者參考，這樣的資訊，可以提升消費者的購買力，又或者同時經過賣同樣產品的店家，但一般消費者，會以當時店家裡的來客數去評估，同質商店中，誰的生意好，就去那家光顧。另外在賣場中，經賣場人員解說，這物品很多人都用，只剩一件，賣完就沒了，因物品有限量，我們就會有購買衝動，而產生意外消費。

七、動機背後的邏輯

書中有一章是作者想起小時候假日到外婆家聚會時親友分剩菜的回憶，因動機的不同而啟發是「倘若付出本身就是一種報酬，那麼

拿取有時候也可以是一種施惠」，在人際關係中講求付出與接受的平衡，而在現實中，每個人多少都傾向扮演「給予者」或「索取者」。施比受更有福嗎？書中的情形，給予者與索取者的存在，兩者其實是互依互存的，書中的外婆家聚會，聚會完的剩菜，若無人(索取者)願意帶回家食用，這將造成給予者(準備餐點人)的困擾，這種狀況，的確非施比受更有福。這就是要看動機背後的邏輯而定，但若以正向思維去思考，讓人聯想到英國的一句諺語：「贈人玫瑰手有餘香」，告訴我們在關懷他人的同時，自己也將得到快樂，古時有則故事是一位禪師見盲人打著燈籠，不解，詢問緣由。盲人說：我聽說天黑以後，世人都跟我一樣什麼都看不見，所以我才點上燈為他們照亮道路。禪師說：原來你是為了眾人才點燈，很有善心。盲人說：其實我也是為自己點的燈，因為點了燈，在黑夜裡別人才看見我，不會撞到我。禪師大悟：『為別人就是為自己。』，所以生活中有時付出的同時，自己也會受惠。

肆、 結語

人生中很多決策其實是受到環境甚至情緒因素的影響，感性驅使我們的情感及情緒，去執行某些行為，例如：為了一個夢想堅持不懈地努力，這都是強大且正向的力量，但在另一方面，當我們在做決定或決策時仍需要以理性(理智思考)來適時煞車，才能產生平衡的力量，沒有任何一個人能做到純粹的理性和感性，人生中理性使我們能客觀判斷事實，但是過於理智，則會讓人感到冷漠、自私，有時甚至會讓人覺得是一種絕情！感性則是有讓人向前的力量，但感性過頭時會使人分不清對和錯，而形成了盲目。曾聽過一句話是「人的優雅之處在於能控制自己的情緒下並做出最適切的決定」，因人是理性與感性兼具的，只是比例衡量上的區別，要能平衡則需在做人方面，應要時刻

保持一種熱情，用愉快的心情，積極地向目標去前進；做事則是理性一點，要時常保持冷靜清醒的頭腦，才能少犯錯誤，也少走冤枉路。事情先經過正確的分析 and 判斷後，再找到對的方向，勇敢去實行！讀完《情緒賽局》讓我們知道，控制好情緒與適切的情緒表達，是不容易的，這會依時間與人物及環境而產生有所不同的因應方式，讓我們一同努力學習做一個優雅的人，也期許我們在人生決策中能有事事圓滿順心的結果。

伍、 參考文獻

1. Veronica Wu Strong，2017/02/15，憤怒和負面情緒對健康的影響。取自
<https://yesu-jidu.org/2017/02/15/%E6%86%A4%E6%80%92%E5%BD%B1%E9%9F%BF%E5%81%A5%E5%BA%B7/>。
2. 教育百科網頁中有關「自我應驗預言」查詢結果。
<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E8%87%AA%E6%88%91%E6%87%89%E9%A9%97%E9%A0%90%E8%A8%80&search=%E8%87%AA%E6%88%91%E6%87%89%E9%A9%97%E9%A0%90%E8%A8%80>。
3. 你以為只是排個隊，店家玩的卻是心理學，2017/12/28，取自
<https://www.thenewslens.com/article/85799>。