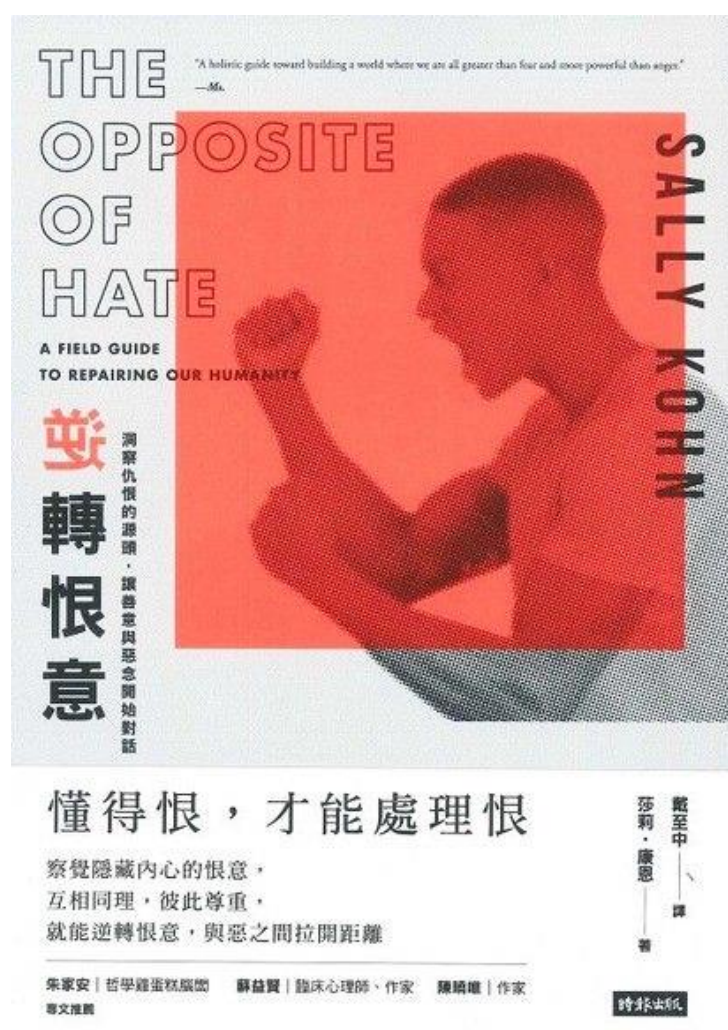




## 110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

### 當我們都不再恨-《逆轉恨意》讀後感



作者：莎莉·康恩

出版社：時報文化

出版日期：2019/07/19

# 目錄

壹、 前言.....	1
貳、 重點歸納.....	1
一、 「恨意」的定義.....	2
二、 「恨意」的形成.....	3
三、 「恨意」的影響.....	3
四、 「恨意」的覺察.....	4
五、 「恨意」的逆轉.....	4
參、 專書心得與評析.....	5
肆、 結論.....	9
伍、 參考文獻.....	9

# 當我們都不再恨-《逆轉恨意》讀後感

## 壹、前言

人與生俱來擁有各種情緒，隨著不同的情境事件轉換，小時候因為一顆糖感到愉悅不已，又因為與兒時玩伴吵架，獨自憤怒幾天，抑或與朋友告別而悵然若失，生活中體驗過喜怒哀樂；後來經歷數載個季節的遞嬗，我們嚐盡愛恨情仇的滋味，為了一個人飛蛾撲火地去愛，又為了一件事無以名狀地恨，正向或負向的情緒伴隨著我們成長，是生命中無法缺少的存在，偶爾被負面的情緒包圍時，提醒自己不應該沉溺其中，卻又因一陣陣的無力感而日復一日。

情緒若是無法避免的，放任它在心裡獨自發酵只是一種逃避的心態，絕非長久之計，應該積極地去面對，本專書即是探討如何洞悉恨意的存在，學習不被它操控，逆轉恨意，為生活帶來新的選擇，開創更好的未來。

## 貳、重點歸納

恨意是人性的一部分，世界上充斥著各種恨意，有來自種族問題、社會霸凌、政治問題等因素形成，讓人們在愛恨之間相自矛盾，本書作者藉由自身的經驗，探討恨意的誕生與運作，逐步解析「恨意」的本質，在面對恨意如何不受仇恨的操控，統整本專書重點做以下分析：

## 一、「恨意」的定義

本專書作者探討「恨意金字塔」，該理論將「恨意」由底部至頂層依序區分成以下五大類：

(一)第一類：帶有刻板印象、使用排他性的語言，以及相信不同群體本來就有高低之分。

(二)第二類：個別的成見行徑，例如謾罵、霸凌，或是沒說出口但是做出使他人社交孤立的行為，例如刻意集體迴避某人，使其感受到被孤立排擠。

(三)第三類：有體制形式的歧視，例如就業、政策或政治上一代又一代傳承下去的歧視。

(四)第四類：建立在偏見的基礎上所引發的暴力，例如恐怖主義或仇恨犯罪。

(五)第五類：集體屠殺，如一九九四年的盧安達，在仇恨如野火般蔓延到全國各地後，占多數的胡圖族殺害國內占少數的圖西族。

上述「恨意金字塔」中不同種類和嚴重程度的恨意，彼此間會相互影響，產生拉抬效果，使偏見和恨意愈趨極端，變成理所當然與殘酷的存在。

## 二、「恨意」的形成

恨意的形成主要源自於「基本歸因謬誤」和「本性論」，「基本歸因謬誤」是指人們傾向認為若他人做了一件有害的事，便認為那個人本身是有害的，即行為是受個人因素影響，而非受外在情境影響而造成，例如看到某族群發表懷恨言論，便會認為該族群本身是有害的，而不會去思考他們是否受情事所迫才有如此的發言，久而久之會加深對該族群的負面印象，進一步產生對他們的恨意；「本性論」是指，人們相信同個群體內的每個人都有同樣的特徵或特質，而對群體外的人也容易以一概之，即偏見與歧視的形成，例如男性認為自身的性別對理工相關的事物較擅長，並且對此產生優越感，甚至去攻擊女性在此方面的能力，偏見的堆疊下恨意便油然而生。

## 三、「恨意」的影響

根據前述「恨意金字塔」所述，最底層的恨意來自刻板印象，其造成的影響是對自身與他人的看法逐漸僵固化，並有意識或無意識地合理化一些帶有攻擊性的語言，隨著恨意的加深，個人刻板印象演變成種族優越主義，進而產生族群間的對立與仇恨，世代間的矛盾最終化成悲劇，例如歷史上發生的數件集體屠殺。

我們可以發現恨意的影響最初在心中萌芽，看起來並不起眼，甚至會認為這是人本來就該有的情緒表現，毋須過度在意，然而其後續

影響如同蝴蝶效應般，在微小的恨意颳起一陣旋風後，將釀成難以收拾的殘局。

#### 四、「恨意」的覺察

無論是顯性的恨意，或是隱性的偏見，都會產生惡性的衝擊，因此如何覺察恨意便是一項重要的議題，尤其是隱藏在內心，已成為偏見而不自知的想法，更需要我們去覺察它的存在，才能進一步去做處理。

本專書提到有一研究指出透過「連結思考」，以有意識的努力來抵銷已嵌入腦中的刻板印象，亦即在行動之前再次進行反思，能夠幫助我們避免因為既存的印象而做出直接的反應，讓過往認為理所當然的偏見在經過思考後能有效地覺察它的存在，進一步做出適切的回應。

#### 五、「恨意」的逆轉

恨常常是我們存在的基本，如同人都會有的任何情緒，因為太過熟悉而忽略它的存在，恨意就這麼一點一滴地侵蝕心靈，讓我們與惡之間的距離愈來愈近，覺察恨意是重要的，覺察後的逆轉亦是，逆轉後才能讓我們從中覺醒，以順利改變人生。

恨意的逆轉並不是要強迫我們去愛所恨的人事物，而是要我們用更全面的角度去看待外面的世界，面對與自己意見和觀點不同的人，

我們可以維持自己的信念，但是要學習尊重對方的想法，了解世事萬物都平等存在著，以同理心去擁抱眼前所見，人與人之間因為包容而有連結，不同群體能夠在這個社會上共榮共存，恨意得以逐漸消弭，我們了解到恨意的逆轉，即是連結的增加。

### 參、專書心得與評析

「沒有人生來就會因為膚色、背景或宗教而恨別人。人的恨必然是學習而來。」前南非總統 Nelson Mandela 曾如此說過，但望向各大新聞版面，從市井小民間的對立謾罵、不同族群的歧視誤解，乃至於幾近瘋狂的無差別攻擊事件，各種形式的恨意輪番上演，恨意彷彿是人存在的本質。

伴隨成長與社會化的過程，恨在有意和無意間成為人們身體的某部份。誠如《周易·系辭上》互古的箴言：「方以類聚，物以群分。」生活中習慣物以類聚，讓我們得以擁有歸屬感；人以群分，讓我們得以增加認同感，在過去幾次分組的經驗裡，人們學習到「我們」與「他們」的觀念，開始為每個人貼上標籤、進行分類，讓族群的界線能夠清楚地劃分，於是刻板印象的威脅逐漸產生，形成「恨意金字塔」最底層的恨意。

當恨意幾乎成為日常的存在，容易讓人深陷其中而不自覺，或者已經察覺卻忽視其嚴重性。以現今社會為例，網路社群蓬勃發展讓言

論的發表變得容易，恨意亦是，躲在螢幕背後，只要敲動著鍵盤，輕輕按下輸入後，難以開口的話紛紛化為一個又一個映入眼中的文字，在當中尋找同類、攻擊異己，都不過是彈指之間就能完成的事，攻擊性的語言成了普羅大眾的商品，每次的爭吵謾罵後更加鞏固自身帶有偏見的想法，久而久之恨意已變成人的反射動作，無須多加思考眼前所見，人的偏見就會教導我們如何去恨，並視之為理所當然。

恨意是個人心中的火苗，而星星之火可以燎原。當人們個別的成見持續蔓延，將會演變成族群集體的仇恨，在我們的生活裡上演各種亂象，網路論壇上兩方對立的文字戰爭、政論節目裡不同派別的唇槍舌戰，抑或是新聞播放觸目驚心的殘酷戰爭，參與其中的人歇斯底里地去恨，盼望能藉此獲得救贖，但我們必須瞭解到的是，每一個事件的終點都不該是以恨意作為收場，而是要以更加成熟的方式與過去、現在及未來和解。

對於生命中遭遇的人事物，我們能夠選擇不同的方式與他們照面，以恨意作為回應當然也是其中一種，然而可以發現恨只會讓我們越來越偏離理智的軌道，漸漸以有色的眼鏡來看這個世界，將那些與自己站在不同立場的人當作敵人，刻板印象讓人們喪失和平共處的機會，籠罩在關係緊張的氛圍裡，繼續以恨意作為武裝，只會讓社會陷入惡性循環，終究沒有人會是當中的受益者，因此我們必須學習如何逆轉



恨意，不再以仇恨來回應這世界，這當中能勇敢正視自己內心的恨意是重要的，唯有如此才能判斷自身的思想是否受到干擾而變成惡念，當我們能夠從中覺醒，便有機會去擺脫它的操控。

面對與自己看法相左的人，試著先放下心中的偏見，不急著以反駁對方來捍衛發言，而是靜下心聆聽他人的看法，尊重每一個發言的權利，這樣的互動模式下，我們仍然可以保有自己原本的信念，同時也可以避免唇槍舌戰的局面產生，甚至可能在彼此和諧的交流中達成更好的共識。

而回首過往的傷疤，或許我們可以名正言順地仇恨那些讓自己腳步踉蹌的人，但每次的恨之入骨，卻只是一再加深自己的痛苦，讓受傷的印記更刻骨銘心，因此我們同樣可以選擇放下仇恨，試著包容與接納，讓生命裡的裂縫不再只是黑暗，能夠在學習以正向的方式回應一切後，透進一道道希望的光芒，當我們終於能放下執著堅決與仇恨，我們也就從夢魘中獲得救贖。

如同歷史上發生的戰爭或種族歧視的事件，都因恨意使結局變得殘破而不可收拾，如果當下人們能多一點同理心、尊重與包容多元觀點，讓不同種族間都能有平等對話的機會，並且不因預設立場而只看見對方的缺點，也就不會讓這些不必要的爭執破壞社會的和諧。

我們必須瞭解不是只靠少數人心態的改變就能消除整個社會的

恨意，而是必須倚靠人類系統共同努力才能達到。在日常生活中我們隨時都可以練習與提醒自己去逆轉恨意，每天與不同人對話聊天時，可能會遇到與自己價值觀大相逕庭的人，或是讓人聽了有些逆耳的言論，若要強迫自己接受是困難的，但可以學習去尊重對方的言論，保持著雖不認同但不去攻擊對方的風度，如此一來意見相異的兩人也能和平相處，並且增加相互瞭解的機會；每天接收大量媒體資訊時，也不急著作出評論，由於現代的資訊流通快速，閱聽人往往看一眼，訊息便在閒話家常中一閃而過，這當中作出的評論很可能是憑自身直覺所作的回應，久而久之就會變成刻板印象，所以要試著在說出每一句話前再三思考，使觀點變得不偏頗而全面。

當我們改變心態後，可以發現過往那些恨意往往來自內心的不成熟，以及被既定印象框架所導致，其實每個人本來都應該是溫柔的存在，只是受到仇恨操控而變了樣，若願意改變，永遠都能選擇擺脫仇恨的網綁，回到最初純真的模樣，因此無論是曾經的加害者、受害者，或者是世界上每個角落的人們，都要勇敢與自我對話，跨出覺察恨意的第一步，培養一顆彼此尊重的心，讓人與人之間的連結變得更加緊密，並磨去帶有刻板印象的稜角，就能消彌每個心中的恨意，相信在所有人共同努力下，可以讓族群間不再對立，對話中不再爭執，而我們所生存的社會從這一刻開始不再充滿恨意，人類的生活得以變得愈

加卓越。

#### **肆、結論**

人生而擁有各種表現情感、情緒的方式，恨意亦是其中一種，因為我們太過習慣與它共處，常常會忽略其帶來的危機，但只要我們願意改變，仍然擁有選擇去逆轉恨意的機會，而逆轉恨意並非一蹴可幾，必須倚賴我們將心胸變得更開拓，並擁有承認仇恨的勇氣，才能從中覺醒並積極著手處理，而仇恨的逆轉即是要我們能夠尊重多元，友善包容不同生命間的差異，與這個世界有更多的連結，收起恨意的保護色，溫柔地擁抱眼前所見，生活總有些不如意讓人感到沮喪、憤怒，讓人覺得世事萬物不再可愛，想要以恨來作為反擊。

然而一沙一世界，一花一天堂，當我們選擇用善念與外界對話，能夠發現與自己不同立場的人不若想像中的險惡，這樣的心態持續傳播下去，能讓整個社會在彼此尊重下變得平和，在多元互動下變得卓越，在收起仇恨後閃耀希望的光芒。

#### **伍、參考文獻**

戴至中（譯）（2019）。逆轉恨意：洞察仇恨的源頭，讓善意與惡念開始對話。（原作者：莎莉·康恩）。臺北市：時報文化。