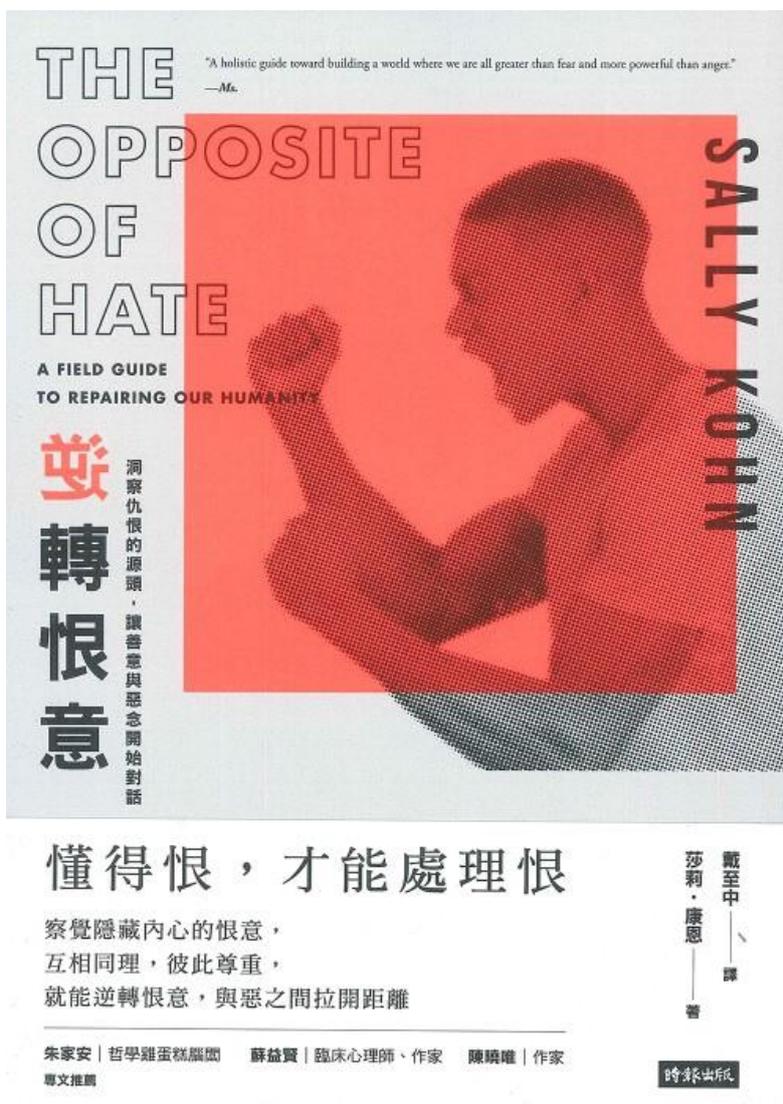




110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

追求光明與善的路上，我們應擁抱「恨」 ——《逆轉恨意》專書心得



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、專書介紹及重點歸納	2
一、到底「恨」是甚麼？	2
二、追求與人之間的連結時，「恨」也可能是附屬品	3
三、恨不易察覺，但一旦達到一定程度，可能一觸即發	3
參、延伸思考及心得啟示	4
肆、結語	6
伍、參考文獻	8

追求光明與善的路上，我們應擁抱「恨」

－《逆轉恨意》專書心得

壹、前言

根據《NUMBEO》公布 2020 年的全球犯罪率排名，台灣位居倒數第二名，即世界犯罪率第二低的國家；另外根據聯合國幸福度報告 (World Happiness Report)，2020 年台灣在 153 個國家中排名第 25 名，這兩項報告顯示台灣在世界上其實不管在治安或是社會幸福度方面都有不錯的成績。然而，每天電視仍可見到許多社會案件的新聞報導，行政院性別平等會針對家庭暴力案件做調查，然而結果顯示 103 至 107 年的案件數卻是逐年升高，尤其是伴侶關係暴力及老人虐待部分的案件數大幅提高。

家庭暴力事件通報案件統計(件數)					
年度	婚姻、離婚或同居關係暴力	兒少保護	老人虐待	其他	總計
103	60,816	22,140	3,375	28,278	114,609
104	61,947	21,360	5,971	27,464	116,742
105	64,978	16,198	7,046	29,328	117,550
106	64,898	15,779	7,473	30,436	118,586
107	65,021	15,188	7,745	32,048	120,002

來源：行政院重要性別統計資料庫

自 2020 年新冠病毒 Covid-19 疫情爆發以來，全球陷入絕望及恐慌的景象中，許多國家封城限制出入境以避免疫情的擴散，中國疫

情重災地區的人民被軍事武力逼迫隔離甚至以不人道的方式處置，這波疫情延燒導致許多產業停擺、全球經濟蕭條，許多旅遊業及觀光產業在不敵持續虧損的狀況下被迫停業，然而，在人民生活圈受限及頓失經濟來源的壓力下，也促使各國許多都市暴動發生；不僅如此，澳洲叢林大火造成人民及許多動物傷亡、香港反對逃犯條例修訂草案運動持續延燒、黎巴嫩貝魯特港區大爆炸、美國白人警察執法過當導致46歲的黑人喬治·佛洛伊德窒息身亡，引發美國各地的抗議聲浪，這些事件及人亡慘案使得2020年非常的不平靜。許多痛苦及不如意的事情每天不斷的發生，面對這麼多的負面能量，要如何不產生恨意？或是「逆轉恨意」？

看到這本書封面時，初步會認為是心靈雞湯、勸人轉念迎向光明之類的書籍；然而，作者莎莉·康恩（Sally Kohn）主張：「承認吧，我們都在恨」，正因我們都在恨，唯有當我們徹底瞭解、看透了「恨」，才能在事情的本質上化解恨、做出適當的反應，以防止做出不必要的傷害，甚至幫助別人。

貳、專書介紹及重點摘要

一、到底「恨」是甚麼？

恨，是無法避免的，是自然的反應；人不會天生去恨，恨是受到後天的環境所影響學習而來的。

恨意金字塔，是依據恨意的種類及嚴重度不同去做區分，從底層的刻板印象，到最頂層的集體屠殺(31)。康恩想要探討的是整個恨意金字塔中各個不同恨意的層面，循序探討來瞭解恨意的本質，這些由恨所引發的行為其實有著共同的特性：「恨都是以他者化的心態為前提」(244)。書中提到兩個有趣的觀念：「歸因謬誤」與「受害者競爭」理論；「歸因謬誤」理論提到：當別人做了有害的事，那個人就是有

害；可是當我們自己做了有害的事，則是因為某種情勢或情境使我們的作為情有可原(46)。而「受害者競爭」理論是指情勢實際上是傷害了每個人，但各自都認為最慘的受害者是自己(81)。當人長期處於受害者的的心境時，即便恨是情有可原，當恨的能量累積到某個程度時，會造成社會上嚴重的歧視及偏見。

二、追求與人之間的連結時，「恨」也可能是附屬品。

在羅伯斯山洞及圓領衫實驗中，當各個群體的自我意識形成後，彼此可能會因為競爭而產生衝突。不過在羅伯斯山洞研究的最後，一次的意外迫使兩組必須共同解決問題，使敵意轉化成正面的感受。從這兩項研究中顯示，恨意在某些層面是尋求歸屬感的產物，在群體生活過程中容易形成對立的情形。

在生長環境及社會文化的薰陶下，某些刻板印象潛移默化烙印在我們的腦海中，使我們對特定的人事物無意識地形成偏見，即「隱性偏見」，如性別歧視及種族主義。即便美國透過各種方式保障黑人的基本人權，至今黑人仍會遭受到許多不平等的對待及威脅恐嚇；葛瑞絲：「很遺憾，我到了一百歲還必須經歷這樣的折磨，《投票權法》的立法都過了五十多年。」(214)，美國奧馬哈學區的有錢人家，寧願將小孩送到全白人的私人學校，也不願讓小孩去有黑人的公立學校就學。

三、恨不易察覺，但一旦達到一定程度，可能一觸即發

一般人很難想像集體大屠殺的場面會是多麼恐怖。盧安達集體屠殺的劊子手很多是平時有往來的鄰居或是朋友。殺人的動機很多時候是背景及氛圍所決定的，在政府、媒體及社會文化的操弄手段下，很容易就會影響人們的想法，而使社會群體互相拼鬥。

每個人都會恨，但我們仍然可以保有自己信念，去包容及尊重不同的聲音。然而，要對抗恨意不是容易做到的事，只能不斷地去嘗試，去留意、學習、改變，才有可能化解恨意。

參、延伸思考及心得啟示

在現今科技發達、人手一機的時代，資訊的傳播非常容易，在 Line 群組、臉書社團或是 Youtube 平台，不論是好壞、真假與否的資訊都很多，錯誤訊息的傳播可能會造成人民認知偏差，嚴重的話，可能會造成國內族群的衝突。因此，要如何在爆炸的訊息中去獲取正確的資訊十分重要，社群媒體在散播訊息上扮演著重要的角色；媒體應擔負起社會的責任，在客觀及公正的狀況下，提供觀眾多元的資訊以及完整的報導。因此，不論是何種形式的傳播平台，媒體傳播業應受到合理的管控，不論是電視名人、網路紅人或是知名部落客，身為 KOL(Key Opinion Leader，關鍵意見領袖)，舉手投足都可能會帶來風潮或是引起廣大討論及迴響，對於自己的言行舉止應負起一定的責任。

人與人相處上會尋求一份歸屬感，尋找志同道合的人；為了得到對方的關注與認同，有時可能會做出錯誤的舉動或是不恰當的行為。小孩在成長的過程中，對於很多事情還無法辨別是非對錯、做出適當的選擇，在同儕間容易彼此貼標籤，這種行為可能會造成小孩的陰影。2020 年 4 月 12 日中央流行疫情指揮中心記者會上，有媒體說家長反映就讀國小的兒子因戴粉紅色口罩上學被同學議論、嘲笑，導致小男生不肯戴粉紅色口罩上學；隔天陳時中部長率領專家級的大人們親自示範，男生也可以戴粉紅色口罩，用行動破解性別刻板迷思；蔡總統也在社交平台發文表示「不管男生或女生，粉紅色都是很棒的顏色」。由粉紅口罩事件引起社會對於性別刻板印象的重視，小男生在意的可

能不是粉紅色，而是擔心可能被同儕排擠，確實長久以來，生活中時常能發現顏色被賦予代表不同性別的意義，也許不是刻意用顏色區隔性別，而是不自覺形成的習慣，如許多公共廁所的顏色標示，幾乎男生都是藍色，而女生不是粉紅色就是紅色。性別有很多元的樣貌，顏色也沒有性別之分，不該用顏色來區別彼此。對於性別也不應該有任何的刻板印象，玫瑰少年葉永鋕因性別氣質導致在校園遭到霸凌，最後被發現慘死在學校廁所。蔡依林在2019年得到金曲獎年度歌曲獎，感言提到：「葉永鋕提醒了我，在任何情況，我都可能成為某種少數，所以我更要用同理心，去愛任何我身邊的人。這首歌獻給他，也獻給所有曾經認為自己完全沒有機會沒有選擇的你。你一定要記得選擇你自己、支持你自己。」；我們應持續注重學校的性別平等教育，不因個人外在特質而有所歧視，以杜絕校園霸凌，保障每位不同特質學生的人身安全。

種族歧視，或多或少存在於各個國家，只是歧視的嚴重性程度不同而已。一個種族因為自我意識上認為在某些特質上比其他或特定種族來的優越，進而區分不同的社會階級。美國喬治·佛洛伊德(George Floyd)的死亡掀起「黑人的命也是命」(Black Lives Matter)運動，讓全世界又再一次正視長久以來的種族歧視及不平等的議題；雖然美國獨立宣言提到：「人生而平等」，吉姆·克勞法(Jim Crow laws)的種族隔離制度，強制公共設施必須依照種族的不同而隔離使用，這樣的差別待遇造成黑人長久以來處於經濟、教育及社會上較為弱勢的地位，雖然吉姆·克勞法在1970年代已經廢止，但人們既有的觀念及制度仍存在著刻板印象。根據美國全國有色人種協進會的統計，美國黑人被監禁的比率是白人的5倍，而黑人因毒品罪名被判刑的比率是白人的6倍以上；根據全國醫療數據，黑人母親在產嬰時的死亡率是白

人的兩倍多；在執法及制度未改善，人民的觀念未導正的情況下，種族歧視的情況便不會有改善。

種族歧視不僅只發生在不同種族之間，同一種族也有歧視的現象；我在加拿大語言學校學英文的時候，語言學校有不同膚色的老師，學生除了上午既定的課程外，下午可以依自己的需求選修喜歡的課程，可能是台灣的教育及考試制度影響，導致學生雖然在英文閱讀及寫作方面的成績不錯，但聽力及口說能力往往是一大罩門，所以我都選修發音及口說相關的課程，教發音的老師 Tanya 是純正的加拿大人，她在發音教學方面算是當地著名的老師，很多學生想上她的課，Tanya 喜歡逼迫亞洲學生說話，因為亞洲學生在學習上都比較被動，也不喜歡發言或問題；有次課堂上討論當地人與教學的發音問題，Tanya 大發雷霆，說我們因為膚色不同的關係，與當地人談話時可能會因為發音問題而遭受歧視，所以我們不能因為有些當地人沒有發音確實而效仿，應學正確的發音，才能減少這方面的歧視；但我們身為學生也會歧視不同膚色的老師，她說 James(加拿大籍的華裔老師)經常受到歧視，只因為他是亞洲面孔就認為他說英文發音不正確，而選擇其他老師的課程，但 James 老師從出生到長大都在加拿大生活，甚至連中文都不會說，也聽不懂，這樣不是偏見嗎？在還沒接觸及認識對方前，我們很常先入為主地就將對方貼標籤，甚至否決對方的能力，在無形中，我們都不自覺地成為了歧視者。然而，我們可以選擇正視這個問題，學習尊重每個不同的個體，不要單憑種族與外貌就評判一個人。當每一個人在行動前，可以先三思、注意自己的言語行為，可以減少誤解、減少社會的衝突，世界會變得不一樣。

肆、結語

「恨」是很自然的表現，一般正常人都會恨，不用特別去遮掩或

是撇清；然而，在面對這些恨意，我們要如何適當地與之相處才是要思考的一大課題。知名作家 Peter Su 說：「當你對著山谷大喊我恨你，它會回應我恨你；當你對著山谷大喊我愛你，它會回應我愛你；如果山谷是你的一生，簡單一點來說可能只剩兩個字：態度」；當面對這些負面言論時，你可以選擇去忽視，使它不去影響你，或者你可以選擇去正視它，但正視它，不是指與對方對質，而是應設身處地、試著站在不同的立場思考其是否合理。

種族歧視可能每天都會發生，我們也可能當種族的歧視者卻渾然不知；蔡英文總統在 105 年 8 月 1 日代表政府向原住民道歉，表示原住民族是臺灣原來的主人，但受到外來政權輪番統治，而被賦予不同的名稱，這些名稱帶有濃厚的歧視涵義；過去我們將種種的不公平視為理所當然，或是將其他族群的痛苦視為人類發展的結果，這是我們要改變及扭轉的觀念。整個社會需一起努力，認識不同族群的文化，走向和解、共存和共榮。每個人的立場會隨人生不同的階段而有所變化，不同的環境或是際遇都有可能改變人的想法，社會制度也是同樣的道理；在不同的時空背景差異下，制度及法律規定也應隨之調整。臺灣的家暴案件數從 103 年的 11 萬 4,609 件至 107 年已破 12 萬件，其中以伴侶及老年人問題增加的幅度最高；這數字可能隱含著社會變遷所引發的衝突，隨著女權意識抬頭及社會結構趨向老年化，我們對於女性及家庭的刻板印象應去除，我們也應改變既有的做法去處理，才能解決問題的本質。

李歐納·柯恩寫過：「萬物都有裂縫，光就是由此透進來。」(262)；生活中有許多的恨，我們可以選擇當亮光，將這些恨化解；不過，光明與黑暗是兩面的，當有一處被光所照亮時，相對地另一處也可能被陰暗所壟罩；面對恨意是要不斷地去探究他的原因及本質，了解其背

後的原因，或許在某個制度實施下有待改善之處是未察覺的，唯有持續地去做，才能盡可能地將這些負面影響縮到最小。

伍、參考文獻

1. NUMBEO 網站

https://www.numbeo.com/crime/country_result.jsp?country=Taiwan

2. 聯合國幸福度報告

<https://worldhappiness.report/>

3. 行政院性別平等會之重要性別統計資料庫

https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat_Statistics_Field.aspx

4. Ivendor-粉紅口罩事件懶人包，顏色不分性別！口罩戴起來

https://www.ivendor.com.tw/website/featured_detial/360

5. BIOS monthly-第 30 屆金曲獎得獎感言與完整名單

<https://www.biosmonthly.com/article/10033>

6. BBC NEWS-美國種族示威蔓延全球，示威者促政府改革

<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-52953349>

7. 維基百科-吉姆·克勞法

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%90%89%E5%A7%86%C2%B7%E5%85%8B%E5%8B%9E%E6%B3%95>

8. Peter Su 粉絲專頁

<https://www.facebook.com/petesonline>

9. 中華民國總統府網站

<https://www.president.gov.tw/NEWS/20603>