

學校名稱：康橋國際學校

年 級：一年級

班 級：1002

科 別：

名 次：特優

作 者：江宜蔚

參賽標題：黑羊效應：群體焦慮下的悲歌

書籍 ISBN：9789865882730

中文書名：黑羊效應：心理醫師帶你走出無所不在的霸凌現象

原文書名：

書籍作者：陳俊欽

出版單位：凱特文化

出版年月：2014 年五月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者陳俊欽是一名精神科醫師，透過傾聽無數個案的經歷，以淺白的文字描述各種潛伏於我們生活周遭的心理現象。本書探討的是一種稱為「黑羊效應」的關係霸凌現象，以黑羊、屠夫、白羊比喻受害者、加害者、旁觀者，講述其成因、具體過程及解決之道等。

二、內容摘錄：

1. 人生就像股票市場：如果有漲勢驚人的階段，就一定會有跌勢不止的時刻。
P.31
2. 你沒有義務為誰打抱不平，也沒有權利厭惡任何人。 P.40
3. 我們也許永遠沒有辦法讓你再也不會掉回那夢魘，但是你可以更務實的接受：「不管掉進去幾次，我一定都能再度爬上來。」 P.216

三、我的觀點：

我們每個人的一生中，都免不了經歷幾次這樣一種被稱為「黑羊效應」的霸凌事件。或許你的角色是隻白羊：旁觀著整件事的發生卻無能為力；或許你的角色是個屠夫：持續傷害著無辜的人卻毫無自覺；或許你的角色是那隻黑羊：不記得自己得罪了什麼人，卻不斷遭到針對。

所謂黑羊效應，簡單來說其實是群體壓力下的產物。當我們進入新的環境，或者迎來新的夥伴時，總會需要適應的過程，而這樣的步驟將可能導致集體焦慮的現象。這就是一切的開端——黑羊其實是為填補一個小型社會的心理缺陷而被推選出來的倒楣犧牲品。他會被焦慮的屠夫們欺壓、排擠，卻無從反擊，而旁觀的白羊也只視而不見。

我們很難明確地界定一個人的好與壞。本書中提到：「黑羊效應是一種『一群好人欺負一個好人，其他好人在旁邊，卻坐視不管』的詭譎現象。」大部分的屠夫們並不是出於惡意去針對某個人，而是面對令人措手不及的改變時，他們自以為高尚地犧牲個人，來成全其他人的和平，因為這樣一來，他們就像是同一根細繩上的螞蚱，有了相同的目的與合作的理由，使這個團體看起來更加緊密，但他們極有可能並非出於道德惡意。我們甚至會陷於其中，以正義為名，高揭象徵真理的旗幟，認為理所當然。

說來可悲，黑羊效應之所以盛行，還要歸功於「責任分散原則」——當人們聚在一起，道德意識會減弱。聽見呼救聲卻不出手相救是常態，落井下石的行為甚至不在少數。無人不曉「不以善小而不為，不以惡小而為之」的道理，可是在社會心理學的研究下，人類的黑暗面展露無遺。1964年，血淋淋的實例在紐約街頭上演。一名年輕女子在深夜被歹徒持刀殺害，期間她大聲呼喊、求救，引得不少鄰居開燈查看窗外的情況。事後經警方調查，發現至少有 38 位居民目睹了兇案的過程，卻沒有任何人打電話報警，更沒有人試圖救人甚至出聲喝止。屠夫們具有壓倒性優勢，即使這個團體當中有人漸漸意識到自己的行為是錯的，那一點良知也會因責任感的支離破碎而被沖散。旁觀的白羊們也是一個團體，縱然大家對霸凌的事件心知肚明，那一股正義感也會因同類的不作為而迅速瓦解。就如紐約那條街上的居民，看見了對面的屋子也亮起了燈，便選擇不採取行動。沒有一片雪花，會為了雪崩的發生感到愧疚。

除了責任分散的心理錯覺外，更令我不可思議的是那些檢討受害者的行為。我們都一定對這類新聞有所耳聞：妙齡少女慘遭侵犯，卻被指責穿著過於暴露，讓罪犯有了可乘之機。人們總鼓勵受害者勇敢地為自己發聲，可很少人想過閉口不談的背後，是無數次威脅與屈辱，是無盡的忽略與失望，是撲面而來的無用安慰和建議。歷史上曾有一種名為「二度反猶主義」的社會現象，出現在第二次世界大戰結束的幾年，人們站在聖人的角度，指責身為屠殺事件受害者的猶太人過於軟弱，和待宰的羔羊沒有區別，這樣的種族本就應該被洗刷乾淨。然而，當我們翻開史書上，浸滿血污的那個篇章，就能發現針對猶太人不知反抗的批評，根本毫無根據。「受害者有罪論」可以說是一把鋒利的刀，能顛倒黑白，更能殺人於無形。那些壓垮駱駝的一根根稻草，都在生活中，卻被身邊的人忽視。被殺死的黑羊不是懦弱，只是他們反擊的拳頭，毫無例外地打在了棉

花上。

《壞道》：「人心是個黑箱，沒人能說出裡面究竟藏了什麼。」我們也許連自己都不能完全理解，但是我們可以對這個世界多獻上一絲善意，受到傷害的人就會多一線希望。善心是人類形成社會的意義：我們互助、我們團結、我們關懷彼此，然後我們牽著身旁夥伴的手，往更好的生活邁步前行。像黑羊效應這類看似必然會發生的社會現象，其實是能事前避免的——通過對人性的探索和更無私的包容。我願意相信，我們能阻止自己拿起屠刀。

四、討論議題：

若是你發現自己陷入黑羊效應，不自覺地成為了屠夫，你會有怎麼樣的感受？會有什麼實際作為？

了解了責任分散效應可能造成的後果，你是否能想起自己被這種現象影響決策的經驗？你認為這對你未來做決定時的思維模式會有什麼影響嗎？