

尊重差異，包容異己~放下有色的眼鏡 看世界-《逆轉恨意》讀後感

壹、 前言

人們因種族、性別、文化、習慣等因素有所差異，分群體為人類的天性，人總是不自主的較偏愛與自己相似的人，容易為了歸屬感而盲從，隱性偏見是每個人都有的，只是一般人難以察覺，也不願意去承認，造成無法公平客觀的判斷事情，導致誤會與衝突。

要處理恨，就必須了解恨，並認知到恨是無意識且很複雜的，每個人都有恨，系統化且體制化的恨是難以處理的，人們必須正視自己內心的恨，不因歸屬感而盲從，不輕易用直覺判斷事情，要知道愈容易取得的資訊愈有可能不是事實，偏見與誤解往往來自於對彼此的不了解，因此連結言論、連結空間和連結思考是解決恨意最有效的處方，透過連結來改變政策、體制和文化常規，學習包容與尊重差異，了解人類是平等互連的，擁抱不同的聲音，或許更能發現事實，並激發出更多創意的想法，每個人都應該學習放下有色的眼鏡，透過連結來散播包容、尊重與和平，共同創造和諧美好的社會。

貳、 專書綜覽

本書分為六大章節，作者莎莉·康恩以自己過去對同學霸凌的經

驗為起源開始探討恨，接著為了更深入了解恨，藉由訪談酸民、恐怖份子、種族主義、川普的支持者及經歷過集體屠殺年代的個案，進行分析與探討，發現無意識且有系統的恨是很難解決的，惟有去承認恨、理解恨，才有辦法去避免恨。

莎莉·康恩為 CNN 的政治評論員和專欄作家，時常受到網路酸民的攻擊，他認為酸民的本性是惡毒的，但當他親自去面對他們並進行訪談後，驚覺他一直以為的禽獸事實上不過是普通人，而在酸民眼裡自己才是惡毒的人。

由於人們傾向於相信，當別人做了有害的事，那個人就是有害，當我們做了有害的事，是因為某種情勢或情境而情有可原，如白人民眾認為黑人受到社會福利是因為懶，而白人受到補助是因為遇到了困境，是逼不得已的，這些歸因謬誤和本性論有如眼罩，阻擋了人們準確去真正看待他人，並公平地審視自己。

作者在探討酸民之後，為了再深入探討恨，接續訪談了前恐怖份子、前白人至上份子、川普的支持者及集體屠殺者，發現恨是無意識且極度複雜的，它在無形中系統化且體制化的深耕在每個人心理，所以恐怖主義並非專屬於純然不理性、生性懷恨的人，對他們而言最慘的受害者是自己，恨意或暴力是情有可原，恐怖主義是全然理性的選擇。

人類並沒有生物本能會以膚色、族群或種族來歸類彼此，這些類別是社會編造出來的，劃分群體是人類天生的傾向，很多加入極端主義仇恨團體的人只是在尋找歸屬，渴望內群體的認可，恨是次要，這些無意識的偏見所有人都會有，存在大腦和反射作用裡，在認知與體制裡作祟，假如不去承認這些刻板印象，並提出解決辦法，社會將因受到偏見的操縱與扭曲，導致可怕的後果。

作者在最後章節歸納恨的大局，人們很容易去遵從社會常規，就算這個常規本身就帶著恨意，反制仇恨必須打擊負面的他者化，了解恨意如何系統性的以公然和隱蔽的方式培養出來且如何在體制裡嵌入的有多深，並體認到人類有意識和無意識的在各方面，不斷用顯性和隱性偏見的有色鏡片來過濾周圍的世界，連結言論、連結空間和連結思考是本書通篇的解方，透過連結系統廣泛改變政策、體制和文化常規，認可我們在根本上是一律平等，並思考如何從學校、教會到國家養成獨立思考的習慣，建立共有的人性感，不只是尊重，還要主動欣賞每個人的差異，那些差異有助於我們抗拒危險的集體迷思欄杆。

愛的相反不是恨，而是冷漠，恨的相反不是愛，是連結，人類在根本上是相連且平等的，面對與你意見不同的人，仍應以禮相待，尊重對方，透過連結突破本身敘事和視角的實體與心靈高牆，平等互連是終結恨意的務實道路，走出恨意就是要走出自己。

參、 專書評價

一、作者透過深度訪談，帶領讀者了解「恨」，深思自己原來一直帶著隱形偏見看世界

人們都深信自己不會有恨，由於系統化的偏見是無形的嵌入內心裡，讓人難以察覺到自己所認為的真相事實上已受到隱形偏見的誤導，作者為了讓讀者更了解恨，並認知到恨是系統化且很複雜的，於是針對大多數人認為的邪惡人物進行深度訪談，探索他們的內心並進行分析，透過訪談後得知他們跟普通人一樣，對於他們而言，當下所做的行為並不是因為邪惡，而是全然理性的選擇。

透過作者的訪談分析，讓讀者明白我們一直以為的邪惡，在某些人眼中是善良，而我們所自以為的善良，在某些人眼裡卻反而是邪惡，由於隱性的恨是很複雜且難以察覺的，人們總是難以承認自己有恨，並深信心中既定的印象是事實，導致無法放下偏見的眼鏡看世界，如作者透過訪談的連結，才得知原來自己的思維一直受到隱性偏見的影響，由於看見並承認了內心的恨，讓他能夠拿下有色的眼鏡看見真實的世界。

二、作者點出系統化的偏見讓種族歧視無法避免，惟有承認它才能解決它

由於系統化的偏見難以察覺，導致人們自以為的公平正義事實上

已受到隱性偏見的影响，如人們看待弱勢族群在求學或職場上所面臨的困境，總是將原因歸咎於族群本身的不努力，卻無法去深思背後隱藏著複雜的歷史背景及難以解決的環境困境，導致無法公平的看待這些促進平等的福利措施，認為自己才是被歧視的一方，這些系統化的刻板印象影响人們的思維，若無法去正視並承認它，就無法拿下偏見的眼鏡看見事實，作者在本書中舉出了大量種族歧視的例子，希望藉此讓讀者體會到隱性偏見如何在無形中影响人們的想法與決策，惟有承認它，才能避免它並拿出解決辦法，減少這些偏見帶來的負面影响。

三、本書的最後提出了解決恨的方法，只有懂得恨，才能處理恨，透

過連結系統，學習用欣賞與尊敬的角度看待不同群體的差異

作者在經過了訪談和分析後，提出了解決的方法，想要避免恨就必須了解恨，恨遠比想像中的複雜，是無意識、系統化且體制化的，只有正視自己內心的恨，認知到自己也是問題的一部分，才能夠有效避免並解決它。

恨的相反正不是愛，人們不用強迫自己去愛不同群體的人，但可以嘗試與他們建立連結，透過連結言論、連結空間和連結思考等方式相互了解，學習欣賞別人與自己相異之處，創造更公平、正義且和諧的社會。

肆、個人心得

一、不輕易用直覺視人，判斷事情應多蒐集資料並以尊重與包容的態度面對與自己不同群體的人

人們總是相信自己是善良的，相信自己是用公平且客觀的角度看待任何人，無法察覺自己正戴者有偏見的眼鏡去看人，然而，人們若無法正視自己內心的隱性偏見，就無法去避免或是減少偏見所造成的負面影響。

如「移工」在臺灣多被稱為「外勞」，在臺灣的民眾對於移工的印象大多是從事「3D 產業」，即骯髒 (Dirty)、危險 (Dangerous)、辛苦 (Difficult)，這些受有偏見的移工無論是外出搭車、用餐或是購物，總是受到不同程度的異樣眼光，人們嫌棄他們身上的香水味，對於他們在火車上的大聲喧嘩覺得厭惡，甚至不願與他們同坐，然而，卻沒有人去思考或許這些僅是文化習慣的差異，身上噴香水也許是為了禮貌，又或著只是他們使用習慣的洗衣精，而他們的群聚喧嘩不過是因為遇到同為離鄉背井的夥伴而雀躍，由於不了解使得人們容易用歧視的眼光看待他群體，忘記了自己本身的無知與無禮，導致誤會與衝突，且傾向站在自己的角度看事情，如埋怨著移工搶走了工作，卻忽視了他們對於產業的協助。

再如近期發生的酒駕致死案件，網路上政治立場不同的酸民將發

生原因歸咎於受害者家人的言行，卻沒有去檢討酒駕本身的問題，這些酸民因為排斥與自己立場不同的人而恨，導致無法理智的去判斷問題發生的原因，也忘了人與人相處應有的尊敬與包容，然而，愛的相反並不是恨，或許人們難以去愛不同立場的人，但並不代表必須恨，若能試著去連結與了解彼此，學習去欣賞與包容不同觀點的人，避免因恨意而失去的人的基本價值與道德。

想要逆轉恨意，就必須先承認恨意的存在，面對不同種族、國家或文化而產生的衝突，應避免用直覺判斷，不因盲從而恨，許多誤會都來自於對彼此的不了解，面對問題應先充實自己，透過蒐集資料了解對方的背景與立場，並學習用尊敬與欣賞的角度看待不同的觀點，珍惜可以交流的機會，減少隱性偏見所造成的誤會與衝突。

二、善待與自己不同立場的人，以連結取代恨

當自己的想法被挑戰時，人們常感到憤怒與不悅，深信自己的觀點是正確的，並急於去說服別人，糾正別人的理念，進而發生衝突。

事實上，不是每件事情都會有標準答案，人們看待同件事情可能會因為成長背景、習慣或者是文化等因素導致不同，沒有完全的對或者錯，卻容易因為觀點不同而發生衝突，且衝突時常伴隨著抨擊、怒罵與仇恨，甚至演變成團體間的紛爭，無論這件事情多麼微不足道，這些都是對於彼此不了解，無法同理對方的立場所導致。

恨的相反不是愛，是連結，人們不該先入為主的排斥立場相異的人，應該先嘗試尋找彼此間的連結，如多參與對方的活動，或著透過報章雜誌等資訊去了解對方成長與生活的環境背景，藉此同理對方並發掘彼此的共同點，才能展開理性且友善的對話，每個人都應該學習用尊敬與欣賞的角度面對不同的聲音，避免被仇恨牽著走，或許更能激發出更好的想法，讓社會多一些溫暖，少一點爭執。

三、面對網路酸民，應保持冷靜，相信自己並疼愛自己

在這個網路資訊發達的時代，每個人都有發言的權利，卻也因為難以控管，使得許多不負責任的言語得以流竄，產生所謂的酸民文化，本書作者曾經因為網路霸凌感受到極度的痛苦，但當他鼓起勇氣去訪談那些酸民時，發現他們並不是真的恨，也沒有想像中的邪惡，有些只是打發時間，有些只是發洩情緒，或是博取同溫層團體的認同而已，他們忽視這些言論可能帶給其他人痛苦，甚至造成社會亂象。

由於現今資訊取得太過容易，人們容易被錯誤資訊所蒙蔽，以訛傳訛讓真相更難分辨，面對網路上的資訊，應該要多方查證而不是隨之起舞，受到網路言語霸凌的人們更不該因為這些不負責任的言論而影響生活，要知道網路酸民因為受到匿名的保護失去責任感，在鍵盤上所打出的仇恨言語，很多時候並不是真正的恨，只是一種宣洩，受霸凌者又何苦把痛苦留在心裡。

面對網路霸凌，首先必須先遠離，拒絕接收負面言論，並且肯定自己、相信自己並疼愛自己，不用去在意別人眼中的自己，快樂和幸福是靠自己給的，再者，適時向親友傾訴，避免讓自己陷入負面的情境而無法逃脫，共同從事自己有興趣的事情轉換心境，如運動或旅遊，若是霸凌的言語愈來愈猖狂時，適時保留證據並予以澄清，有必要時可尋求警方或律師的支援，若自己的內心已有嚴重創傷，要勇於尋求專業人員的協助，如精神科醫生或心理諮商師等，只有先保護好自己，才能擺脫網路霸凌的陰霾，活出自己的快樂人生。

伍、 結語

愛的相反不是恨，而是冷漠；恨的相反也不是愛，而是連結，我們不需要為了不恨而強迫自己去愛，也不用因為無法愛而選擇恨，逆轉恨意這本書的作者透過訪談，觀察出恨是無意識的，是系統化且體制化的，由於人們習慣性的分群體，總是習慣對於內群體的人特別寬容，認為外群體的人是加害人，自己才是受害者，隱性偏見讓人不自覺的戴著偏頗的眼鏡看世界，難以公平客觀的判斷事情，導致社會分歧與衝突。

想要解決恨，就必須先承認恨是難以避免的，面對與自己想法相異的人，學習同理對方的立場，懂得以欣賞與包容的角度看待不同的意見，並積極查證事實，不被未經證實的偏激言論牽著走，面對網路

霸凌，要懂得保護自己，阻斷負面的資訊，並在自己喜愛的事物上盡情發揮，若有必要時，不吝於尋求專業人員的協助，若每個人都能學習正視並承認內心的恨，嘗試同理與包容不同立場的人，放下有色的眼鏡看世界，面對他群體的不諒解，懂得保護並疼愛自己，相信這個社會將更加溫暖、和諧與美好。

參考文獻(網路資料)

1. 馬札林·巴納吉 Mahzarin R. Banaji，馬克斯·巴澤曼 Max H. Bazerman，多里·丘夫 Dolly Chugh(2014)，文章標題：你有多麼（不）道德？哈佛商業評論全球繁體中文版。
https://www.hbrtaiwan.com/article_content_AR0002781_2.html
2. 簡郁紋(2018)，文章標題：【東南亞移工 101】從零接觸移工議題的你，一定要看！（上），One-Forty Blog。
https://one-forty.org/2018/05/29/seamigrantworker101_1-1/
3. 林宗洧(2019)，文章標題：香水味重、住地方噁 你也是這麼想移工的嗎？倡議+。
<https://ubrand.udn.com/ubrand/story/11815/3733320>

4. Bernadette Russell 小貓流文化(2018)，文章標題：善待與你意見不同的人，天下雜誌。

<https://www.cw.com.tw/article/5089921>

5. J. LU(2020)，文章標題：是網路催化了惡意，還是酸民讓網路變成戰場？倡議+。

<https://ubrand.udn.com/ubrand/story/12117/4445424>

6. 鄭寧(2020)，文章標題：海苔熊談酸民心態：他們酸的是自己的壓力人生，愛心理。

<https://www.iiispace.com/2020/08/05/000811/>

7. 呂詩涵、胡嘉文(2015)，文章標題：面對網路霸凌的因應之道，臺灣教育評論月刊(期別：2015，自由評論第4卷第9期，57頁-62頁)。

http://www.ater.org.tw/commentmonth4_9.html