

從玻璃心到轉大人

成大醫學系\黃于玲



Greg Lukianoff and Jonathan Haidt, 2020, 《為什麼我們製造出玻璃心世代?》。
臺北：麥田出版。

強納森·海德特（Jonathan Haidt）是我很喜歡的一位社會心理學家，專長於情緒、倫理的心理學。他的幾本著作都有中文版，讀者反應也很不錯。《象與騎象人》（Happiness Hypothesis）比喻人類的情緒（心）是一頭大象，而我們的理性（智）則是騎象人；很多時候，心智背向而馳，導致我們內在的衝突、緊張，這讓人離自在快樂更遠。但Haidt認為，若每個人內在的象與騎象人能和平共存、甚至聯手合作，在騎象人的引導下，大象能發揮的力量是驚人的。每當我心情煩悶時，常會從書架上挖出這本書，嘗試理解心中大象的狀態，並想想騎象人可以如何協助。

我在教學上使用較多的則是Haidt的《為何好人總是自以為是：政治與宗教如何將我們四分五裂》（The Righteous Mind: Why Good People are Divided by Politics and Religion）（中文版於2015年出版），對於社會學課堂的討論啟發甚多。這本書從神經科

學、遺傳學、社會心理學與演化模型等研究成果，幫助我們了解人們每天都在進行的道德判斷，常常是直覺先行，只是聰明的人類會很迅速地發展出道德推理（moral reasoning）來支持自己直覺所偏好的原則。在這樣的「人性」下，道德、正義感的多樣化未必能讓人類社群更為包容，反而變成彼此理解的阻礙。Haidt希望透過這本書，讓美國自由派與保守派能理解對方所珍視的道德原則；他認為正義之心（覺得自己的道德原則最重要）是人性的一部分，會讓群體永遠苦於道德衝突，但「建設性的衝突」是社會邁向健全發展的必經之路：相互抵觸的意識形態維持某程度的平衡狀態，並衍生多種的課責制度。了解（但未必接受）他群不同於我群的正義之心（反之亦然），這種自我練習本身就有助於避免社會走向兩極化。

這兩年在社會學課堂上講解文化主題的「道德」概念時，我會讓同學聽一段海德特的TedTalk，然後請他們進行三個練習：（1）請同學自我評估五組道德模組對個人重要性的順序：關懷／傷害、公平／欺騙、忠誠／背叛、權威／顛覆、聖潔／墮落，（2）讓同學舉出最近所關切的社會輿論或是校園生活的「爭辯」、「不同立場」，（3）進一步思考自己與對立方的立場各是基於哪些道德原則或模組。這樣的練習讓同學看見異溫層者或是不同世代強調的道德模組，避免非人化對方的心智世界，甚至看到相似之處而能有所對話。

三大謬誤與「玻璃心世代」

順著對同溫層現象背後的道德心理學關切，Haidt與專精美國憲法第一修正案的律師Greg Lukianoff在2018年合著了《為什麼我們製造出玻璃心世代？好意與壞觀念怎麼擔誤整代人》（The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas are Setting up a Generation for Failure）；跟他之前的著作一樣，這本書也在美國引發許多討論，特別是如此聳動的標題。

Coddle與中文的「寵」字很近似，這書名似乎在暗示美國年輕世代嬌生慣養；但Haidt和Lukianoff其實比許多大人更瞭解當代年輕人的壓力：除了課業上必須力求表現，社群媒體也拉高了課外成就與人際互動的標準，未來經濟前景與職涯機會也充滿不確定性。兩位作者毋寧更擔心的是（高社經地位）家長、中小學老師、大學教授與管理階層在恐懼文化下，認為小孩是脆弱（例如瓷器茶具，很容易破，而且無法自行修復）而非反脆弱（例如肌肉骨骼，藉由壓力和挑戰使其適應與變強）的存在，因此從親職教養到大學活動的安排，主動地「排除不舒適」，讓學生練習反脆弱的機會越來越少。這樣的好意卻帶來意想不到的後果，導致年輕人養成某些不自覺的「心理習慣」，例如：誇大憤怒的感覺、用二元對立的方式來思考、放大最先萌生的情緒反應等等認知偏誤。這些心理習慣讓他年輕人比之前的世代更常用恐懼和憤怒來回應讓他們感覺不舒服

的文字、言論與人事，也讓他們更飽受情緒障礙之苦。我猜這也是中文書名選擇在地用詞「玻璃心」的引伸意涵。

Haidt和Lukianoff在書中以三個謬誤，討論受到過度保護的美國大學生是在哪些信念下成長、學習與社會化，因而更容易焦慮與憂鬱。

謬誤一：殺不死你的，讓你更脆弱。

效應：安全至上主義。

兩位作者認為從2000年代開始，幾個心理學的概念，包括虐待、霸凌、創傷、偏見發生了「概念蠕變」（concept creep），這些詞語指涉的範圍向下（用在較不嚴重的情況）與向外（與原本概念相關的新現象）擴張。例如創傷原本是用來處理一般人經驗範圍之外、非常恐怖的經驗，但之後這個觀念在民眾與心理健康專業中發生向下蠕變，所有個人「主觀地」認為身體或情緒傷害的經驗，對身心社交靈性持續有不利影響者皆是。當我們越來越把當事人的主觀評估當成充分證據，診斷出來有精神狀況的學生會增加，社群保護他們的需求也升高，也就導致從家庭到校園都更為強調「安全至上主義」。安全當然是好事也是美德，但如果走向極端，當安全當成最高的價值與文化信念，會讓我們高估危險，也會為了安全而不願對其他實務與道德需求有所妥協，形成一種：保護一脆弱一更多保護一更加脆弱的惡性循環。

謬誤二：永遠信任你的感覺。

效應：認知偏誤妨礙自己成長。

「永遠信任你的感覺」近年常出現在通俗心理學中，但兩位作者引用不同文化的智慧——「萬物唯心造」（佛陀）、「境由心生」（彌爾頓）等一提醒我們，感覺雖然總是強烈，但未必可靠，甚至會扭曲現實，對個人與關係帶來傷害。他們檢視了幾種跟情緒相關的認知偏誤（cognitive bias）：情緒推理（任感覺引導我們對現實的詮釋）、災難化思考（總是設想最糟的可能結果，並且真心相信會發生）、以偏概全（將單一事件變成無所不在的負面經驗）、二元思考（全有與全無的角度看待人與事）、讀心術（沒有充分證據情況下，卻認為自己知道別人的想法）、標籤化（強調自己或他人的整體負面特質）、負面過濾思考（焦點多放在負面的事物）、忽視正面事物（低估自己或他人的正面行為，以維持負面評價）、歸咎他人（把別人當成自己負面感受的根源，拒絕為改變自己負責）。讀到這裡，讀者應該也會同意，大家多多少少會陷入這些認知偏誤；但若有人習慣在這一串認知偏誤下去感覺、思考與過日子，應該很容易會覺得環境充滿敵意而適應困難。大學應該是引導學生辨識這些扭曲，進而練習以可靠證據作為調整認知偏誤與不適切情緒推理；而非灌輸學生「微侵犯」觀念，讓年輕人以最嚴苛、負面的角度解讀、懷疑他人的言行。



謬誤三：人生是好人與壞人的戰爭。

效應：強化共同敵人的認同政治。

在《為何好人總是自以為是》一書裡，Haidt提到人類演化過程中的部落主義，這個演化遺產讓人團結，但也容易讓人盲目，因為進入到部落模式之後，我們傾向於忽視挑戰「我方」敘事的論點與證據（好在承平時期的我們，不太需要進入到部落模式）。兩位作者提醒我們觀察近代認同政治的類型與發展。共同人性認同政治，例如馬丁·路德·金恩或保利·莫瑞牧師與民權運動者，強調基於共同人性而來的包容與納入，同時打動大象（直覺與情感過程）與騎象人（理性）。相對的，共同敵人認同政治則是以對抗敵人作為擴大與動員的方式，極右與極左派都曾運用這種手段，而嗆聲文化就是這類動員基礎加上社群媒體推波助瀾所養成的。兩位作者擔心嗆聲文化與「我們（好人）vs他們（壞人）」的二元思考會讓大學更難達成其強調自由質疑、容忍異議、有證據的批判性思考的使命。

在書的第二部分，作者檢視了「何以步入當前局面」的幾個美國社會脈絡。政治對立循環導致大學校園風氣改變，因為大學師生傾向左派，保守派與右翼組織對其敵意增加。i世代（1995年之後出生）更頻繁使用智慧型手機與其他電子配備，加上進入大學時正好是安全至上文化加強時期，觸發其焦慮與憂鬱。中產階級的偏執教養文化忽視小孩天生反脆弱，過度保護下，小孩錯過轉大人的挑戰、負面經驗與小風險，也較容易擁抱上述的三大謬誤。年輕世代缺少不受看管的自由時間與團體經驗，這

會限縮他們培養合作與化解爭議的能力，反而更偏好安全至上的環境。學校行政人員出於好意想保護學生，再加上高教商品化、消費者心態崛起，為了避免抱怨與咎責，多採取安全至上主義，但可能導致非預期的後果，例如「偏見回報專線」讓校園充滿自保、自我檢視、缺乏互信的氛圍。美國社會對於追求正義的心理期待，從強調分配（人應得所應得）與程序（過程是公平而值得信任的）的「比例—程序社會正義」，逐漸轉變成強調群體間結果平等的「平等—結果社會正義」，對於歧視的寬鬆解釋讓社群很難精確認識社會問題的真正本質。

轉大人的助／阻力

兩位作者在書的最後，針對家長端與大學端各提出一組建議，希望協助年輕世代從需要被呵護的燭火，變成有活力的燎原野火。起點是，家長必須節制，為孩子做好上路準備，而非準備好路給孩子。光是做好準備這件事就不容易，包括了：引導小孩練習認知與社交技能，讓他們學習如何有建設性地回應生活中的不愉快與不順遂；陪伴小孩使用「善意理解原則」，並且培養「知性謙卑」（intellectual humility），能夠接受與承認犯錯。家長與學校配合更能減少三大謬誤，從「放養」小孩開始，避免不適切地強調安全至上、增加無電子設備時段、設計可以促進理性討論的課程。大學端則是要讓學生準備好迎接智識上的衝突、爭異和辯論，了解到當自己的信念被挑戰時，未必就是騷擾或人身攻擊，而是彼此進行消除確認偏誤的過程；校方也該致力於建立具信任感的社群。

讀完這本書讓我想起之前讀過一篇關於美國加州柏克萊大學生創設「轉大人」課程的報導。直升機父母應該是美國中高社經地位家庭的多數，密集親職讓小孩進入大學後，注意到自己不夠獨立、能力有限，所以自發性地利用學校的民主教育計畫（Democratic Education program），申請開設轉大人課程（這個民主教育計畫，是源自1960年代柏克萊大學確保校園內言論自由運動的遺產）。這些轉大人課程內容，從簡單的家政課內容、時間管理、理財到人際互動，吸引不少學生選修。雖然這些課程跟《玻璃心》一書想要強化的「騎象人能力」不同，但大學生想要走出舒適圈的行動仍然是重要的起點。他們反思到父母過度保護造成孩子過於天真或無知，但面對方式不是像個孩子般地責備過往的

教養方式，而是以成年人的責任感開始尋求資源以提升想要、所需的能力。

我也不禁對比此書描述的美國高等教育現場與臺灣的大學現況，覺得很值得借鏡與自省。兩位作者提到的三種謬誤，其實從個人層次到校園文化層次都可能發生，是很實用的提醒。讓人比較在意的是，臺灣年輕世代自覺有情緒障礙的比例的確是在上升中，董氏基金會的青少年心理健康調查也顯示，這與使用智慧型手機或社交媒體、線上遊戲的時間是正相關的。這本書提供了幾個社會脈絡面向，可以作為進一步檢視青少年轉大人助／阻力的變項研究，例如教養模式、網路生活、文化信念與校園政策。誠摯地推薦這本書給常在思考教養、教育、世代差異與民主社會等議題的讀者。

推薦讀物

- ◇ Furedi, Frank（法蘭克·佛瑞迪），2019，《恐懼如何被操弄：不確定的政治、經濟與社會，為何形成21世紀的恐懼文化？》。臺北：時報。
- ◇ Haidt, Jonathan（強納森·海德特），2015，《為何好人總是自以為是》。臺北：大塊文化。
- ◇ Twenge, Jean（珍·特溫格），2020，《i世代報告》。臺北：大家出版。
- ◇ <https://www.latimes.com/california/story/2019-12-10/adulthood-is-hard-uc-berkeley-has-a-class-for-that>