

失控的同理心



[失控的同理心_下载链接1](#)

著者:Paul Bloom 保羅·布倫

出版者:商周

出版时间:2017-9-2

装帧:平装

isbn:9789864773039

人往往依偏好選擇同理對象、用暴力發洩同理情緒，你以為同理心可以讓世界變得更美好？事實也許沒有那麼簡單！

我們對各種社會事件的反應深受同理心的影響，也就是我們能夠站在別人的立場，感受他人的感受的能力。多數人都認為同理心是善行和道德的驅動力。我們往往覺得，同理心的唯一問題，就是同理心不夠。

但在本書中，作者要帶我們檢視所謂的同理心到底是什麼。它可以是讓人快樂的來源，也是人際關係很有價值的一面。它可以驅使我們去做好事。但整體而言，它卻不是一個好的道德指引。

同理心怎麼會讓我們做錯呢？

簡單地說，同理心是將關注焦點放在眼前一群特定的人。我們比較關心他們，卻對自己行為的長期後果無感，也對那些我們無法同情者的遭遇盲目。同理心是帶有偏見的，會把我們推向狹隘或種族主義。它也可能引起暴力，我們對和自己比較親近者的同理心，往往會導致戰爭或敵意。它也會讓我們的情感耗竭。

同理心會蒙蔽我們的眼睛，讓我們在公共政策和各種關係中，做出不符合道德的選擇，或受情緒主導而無法將利益最大化。同理心其實是一種反覆無常且非理性的情感，很容易受偏見所誤導。它會打亂我們的判斷，反而導致殘酷的行為。

本書提出許多開創性的科學證據，主張個人或國家許多錯誤的決定，從要捐錢給誰到決定要不要開戰，從如何因應氣候變遷到要把誰關進牢裡，常常是受情感所驅動。若把同理心拿掉，說不定我們的決定會更清楚、更公平且更符合道德。

究竟同理心為什麼會影響我們的判斷與行為？

首先，是選擇性。世上的苦難何其多，為何我們只關心或特別關心某些事件？這是媒體報道覆蓋率和「可辨識受害者效應」（identifiable victim effect）所造成的現象。媒體對事件的廣泛報導，更容易觸動人們的惻隱之心。二〇〇五年，美國少女

Natalee的失蹤事件引起美國全國關注，該事件的報導時間遠超出同期在蘇丹發生的種族滅絕。過去三十年，美國發生六場大規模槍殺案，造成五百人死亡，但其實只占全國死於謀殺人口的0.1%。

另外則是「可辨識受害者效應」，受害者的具體形象，是醞釀同理心的重要元素。經濟學家 Thomas Schelling

早在四十五年前就以一個傳神的例子說明這個概念：「假設一名六歲小女孩需要好幾萬元動手術，好讓她的生命可以捱到聖誕節，郵局一定會被一個個塞滿錢的信封給淹沒。但假設報道寫的是，再不推行銷售稅籌集資金，曼徹斯特的醫院便無法運作，屆時死亡率將明顯上升，在這種情況下，並不會有很多人慷慨解囊。」有了名字和故事，受害者似乎更顯可憐。通常有具體受害者才能牽動同理心。

其次，同理心容易讓我們重視個體勝過群體。人們對於有魅力的人、和自己相似的人，或具有同樣種族或國家背景的人，會產生更多同理心。研究發現，人們在觀看一系列面孔的照片時，會對與自己同樣種族的面孔產生較多同理心。我們對一個個體愈了解，對個人的關心愈會勝過群體。

同理心也會導致殘酷或侵略性的行為。憤怒和同理心有許多共通點，其一是在碰到可感知的不平等、殘酷或不道德後所產生的反應。許多目睹犯罪或不公不義的人都會對受害者產生深切的同理心，想要替受害者討回公道或報復犯罪者。而研究顯示，天生比較有同理心的人如果看到陌生人受苦受難，會出現更侵略性的行為。

本書希望告訴大家，幫助別人不只用心，更要用腦。同理心不該只是一種感性的情緒，亦要有理性的思考。而實際將同理心付諸行動的時候，要運用腦筋將所行之善「最大化」，亦即所謂「有效利他主義」（effective altruism）。如果我們理性運用同理心，大眾論述也許能更公平、更符合道德。如果我

們能真正體會，失去一百條性命比失去一條命更加嚴重，如果我們能認同，遠在他國、和我們看起來截然不同的人，他們的性命跟我們的家人一樣重要，那麼政策就能有所改善。

作者介紹:

保羅·布倫 Paul Bloom

耶魯大學最受歡迎的心理學教授，所講授的線上開放課程，選課人數突破30萬人次。文章散見於《大西洋雜誌》(The Atlantic)、《紐約時報》(New York Times)、《波士頓評論》(Boston Review)及《自然》(Nature)等媒體。現居康乃迪克州紐哈芬市(New Haven)。

著有：《兒童如何學習字義》(How Children Learn the Meaning of Words)、《笛卡爾的寶寶：從兒童發展學解讀人性奧秘》(Descartes' Baby: How the Science of Child Development Explains What Makes Us Human)、《香醇的紅酒比較貴，還是昂貴的紅酒比較香？》(How Pleasure Works)、《只是嬰兒》(Just Babies: The Origins of Good and Evil)等書；作品曾獲頒美國出版商協會(Association of American Publishers)優等獎，以及美國心理學會(American Psychological Association)伊蓮娜·麥考比獎(Eleanor Maccoby Award)。

譯者簡介

陳岳辰

師大翻譯研究所畢業，現任專業口筆譯者、大學兼任講師，並參與多款軟體及遊戲中文化專案。譯作有：《死亡之門》、《御劍士傳奇》、《非理性時代：天使微積分》、《非理性時代：渾沌帝國》、《非理性時代：上帝之影》、《無名之書》、《我無罪》、《無罪的罪人》、《原罪》、《把他們關起來，然後呢？》、《誘惑者的日記》等書。

目錄: 前言

第一章 都是同理心惹的禍？

同理心只是聚光燈，光束範圍十分狹窄，將我們喜愛在意的人事物照得熠熠生輝，也將陌生、相異和遭到排斥的人事物捨棄在無法察知的昏暗中。

- 同理心不是那顆拯救蒼生的萬靈丹
- 與同理心無關的善行義舉
- 結果好壞是道德議題重要一環
- 同理心和偏見一樣會扭曲道德判斷
- 瞭解他人心理是種工具，無關道德

第二章 同理心的魔法

同理心本身無法自動轉化為善心，可是同理心能夠觸動既存的善念。它使原本就善良的人更善良，因為善人不樂見苦痛，同理心卻突顯苦痛。

- 整個大腦都是同理心的迴路？
- 同理心的共振力道單薄
- 理解不等於感受
- 同理心為什麼使人善良？
- 秤秤你有多少同理心

第三章 做好事，也要做對事

若要避免自以為是的行善，追求真正有效的善舉，首先得願意處理複雜糾結的議題，再者必須面對阻力，有些阻力背後是邪惡、是貪慾……結論不是呼籲大家別再付出，而是希望付出得更有智慧，能夠瞻前顧後。

- 一人的死是悲劇，一百萬人的死是數據
- 別掉入同理心的陷阱
- 仔細看看自己為什麼做好事
- 暫且放下自己

插曲：同理心政治

政治辯論中，立場衝突通常出在關注焦點不同。也就是說大眾雖然選邊站，但分歧點並非應不應該同理，而是應該同理誰。

- 你是自由派，還是保守派？
- 差距並不極端，但已經足夠

第四章：人際關係與同理心

或許任何親密關係都一樣，它能「增進幸福、減輕苦難，因為快樂倍增，但悲痛減半」。但我個人期盼當自己恐慌時，關心我的人能夠鎮定，當自己陰鬱時他們能帶來活力。

- 絕對共存程度的高低
- 少點同理，多些慈愛
- 以理解和關懷取代同理心
- 同理心的代價
- 一定程度的痛苦有其必要

插曲：同理心作為道德基準

同理心的功用僅在於接收別人的感受，可惜如果我感受到你的難受，卻沒發現難受的是你，還誤以為是自己，那麼根本不會試圖幫忙。

- 選擇自私，不能推給基因？
- 同理心沒有餵奶重要

第五章 暴力和惡意

量刑根據有邏輯且公正的分析，而不是奠基在同理被害者的苦痛上。乞兒來討錢，我們若確定了給錢只是造成更多問題，就要克制自己的情緒。這麼做不是否定世上的痛楚和苦難，也並非值得憂慮的非人化思維，而是為大局著想才有所取捨。

- 惡與道德缺口
- 同理心的成本效益評估
- 同理心如何引發暴力？
- 心理變態與同理心
- 缺乏同理心才會導致非人化？

第六章 一個理性越多越好的時代

一旦人意識到自己進入了真正的決策過程就開始運用理性思考，做出論述、表達意見、也接納別人的想法，有時候還願意改變立場。

- 我們的心智與大腦
- 人類能夠批判自己，因此才有無窮可能性
- 理智和理性的必要性
- 思考、表述、接受、改變
- (收起)

[失控的同理心 下载链接1](#)

标签

心理学

社会学

心理學

思维

美国

思維

美國

文艺

评论

可能因为论点争议大，全篇论述常常有强词夺理的嫌疑。但还是深受启发。同理心是反映个人喜好的聚光灯，大多数的时候反映的不是慈悲而是ego。同理心适用于亲密关系而非公共事务，现代社会的运作依靠理性和自制。

[失控的同理心_下载链接1](#)

书评

情侣和朋友相处，都希望对方能与己共情，快乐我的快乐，难过我的难过。父母教育孩子，会努力培养孩子的共情能力，“宝贝，如果别人这样对你，你会有什么感受呢？”
平时讲课、写文章的时候，也会注意感性理性结合，因为只有道理没有故事的内容，难以激起受众的共情。共情如此...

我以为这本书会对「共情泛滥对个人和社会的坏处」做出一番有见地的论述，看了五分之一后就实在不想浪费这个时间了。
倒也不是说他说的没有道理，就是都是废话，看了会有种「这谁不知道呢」的感觉。这书把目前已经有不少人在讨论和做改变的「公众更关注当下有话题性的事件忽略...

The main point of this book as I understand it: strong emotions create strong cognitive bias, which hinders sensible decision making. To me this is a reasonable point to make. However, the title of the book is more extreme than the actual content of the boo...

书评人：本杰明·索斯基斯
很多慈善组织利用虚拟现实技术作为筹款工具。戴上虚拟头盔，瞬间置身于黎巴嫩的难民营，捐赠人很可能会捐款支持那些为难民提供救助的人道主义组织。但是，耶鲁大学的心理学家保罗·布鲁姆（Paul Bloom）却没有被这种所谓的“同理心机器”打动。最近， ...

一晚上把《摆脱共情》读完了（实际上只花了不到四个小时..）
有点莫名其妙说实话。还是找不到摆脱共情的方法，只是知道了为什么要摆脱。说是用理性代替共情然而..
总的来说很惊喜里面有我在《无处安放的同情》里读到关于老卢和亚当斯密的言论，只不过这里把“富有人性的英国人...

在日常生活中，我确实会有一些关于共情上面的困惑。即朋友在向我讲述自身的遭遇时，我不是很清楚自己到底要站在什么立场上来发表自己的言论。但是有一点很明确就是很少共情，我大多数是站在局外人的角度讲述利弊，当然这也会带来偶尔的无奈。相比较之下当我自己站在事件讲述者...

如果你期望通过看这本书来发现作者有何摆脱共情的道理，那还是不要看了。
实际上，作者并没有反对共情，或者鼓励大家摆脱共情，作者翻来覆去说得都是要认知共情，不要情绪共情而已...
其中有一段讲述不要过度共情的例子很适用当下中国家庭的教育，比如孩子的父母，相较于爷爷奶...

这本书一直论证着一个主题:共情是不好的，我们应该摆脱它。
看了全文，不外乎全是反驳共情的好处，只在末尾写了一段话，说它确实有好的地方。但是，我被这段话说服了，挺厉害精准。

我们一直渴望以他人的视角去看世界，我们养孩子就像自己又活了一次。作为一个凡人，也许不能够...

1/共情是一种能力，能让我们以他人的视角体验这个世界，感受他人的感受
2/作者建议，行为升级：保有共情，但强化推理和自我控制能力
3/感受和理解是有区别的
4/作者把共情有细分为认知共情和情绪共情，我认为完全没有必要，认知共情就是理解能力啊 5/不要成为共情的奴隶 6/共情...

说实话，这本书争议大，褒贬不一，在 Amazon 上评分也不高。毕竟有同情心有爱心在大多数人眼中是好的而不是坏的。不过最近看了“知否知否应是绿肥红瘦”这个宅斗剧才明白这一点 以前压根不看这种宫斗宅斗剧，但是“知否”这部剧的主题曲太好听了，就想着看看。里面的两个大反派...

在刚了解到“摆脱共情”这个概念时 经过一番思考 我觉得这是荒谬的 共情是幸福感的来源之一 摆脱共情意味着降低幸福感 除此以外 人会对熟悉和亲近的人施与更多共情 并依此对熟人和陌生人进行差别对待 而摆脱共情意味着无差别地理性对待所有人 这有悖于人的本能 无差别对待爱人...

其实这本书就比《变量》好了一丢丢，逻辑不清、干货很少，但好歹有那么些实验数据支撑。作者给出的一点思考，我觉得还蛮适用于现在这种情况：“共情就像聚光灯，照亮几个人，‘牺牲’无数人。”我想举的例子是通过网上求助获得“超前救助”的患者，并不是说这些行为不好，只...

这本书一直论证着一个主题:共情是不好的，我们应该摆脱它。看了全文，不外乎全是反驳共情的好处，只在末尾写了一段话，说它确实有好的地方。但是，我被这段话说服了，挺厉害精准。我们一直渴望以他人的视角去看世界，我们养孩子就像自己又活了一次。作为一个凡人，也许不能够...

“我必须开宗明义：我并不反对道德、慈悲、善良、爱、做一个好邻居、做一个让人尊敬的人或者做正确的事。实际上，我写这本书就是为了支持以上所有事。我想要让世界变得更好，只是我认为用共情这种方法是行不通的。” 01 — 向常识挑战的一本书。我读后被作者说服了。共情，就...

个人的一点拙见。 作者的理论可以应用到网络暴力上
他的理论充分证明了一个事情：为什么微博总是乌烟瘴气和阳光明媚两极分化非常严重。
其实可以从情绪共情的角度进行观察。
大量的媒体撰写煽动性的故事与语言让陌生群众的共情被调动，于是网络暴力产生。
但真相却往往相反，这...

如果看一下联合国的世界幸福报告 (World Happiness Report)，你会发现，中国近几年都稳居中游。在构成幸福的要素中，中国的社会支持比较好，但慷慨却很低。社会支持通常是熟人所给予的，而慷慨的对象是陌生人。
共情的坏处：共情就像一盏聚光灯，让人只能看到并关怀眼前的几...

文/徐谡辉
共情能力似乎是一个非常男的优秀品质。这是一种能力，能让我们以他人的视角体验这个世界，感受他人的感受。而本书《摆脱共情》，却很有意思，从多个角度批判共情，比如社会，情感，等等。首先，本书认为情绪共情和认知共情是两件事。而我难以理解的那种情绪泛滥，在...

[失控的同理心_下载链接1](#)