

#20 大腦想要你跟風？如何做出你真正想要的選擇？

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是黛比

這集是理科黛比記

這是一週一次的讀書會

書名叫做集體錯覺

真相不一定跟多數人站在同一邊

LIKE: 其實我覺得他的英文書名稍微比較有趣一點

他說，collective illusions,

conformity,

complicity and science of Why we make bad decisions

他裡面他說

conformity 集體的同意件事情

Complicity 可以說是共同去做這些事情

然後還有

為什麼我們會做一些錯誤決定的科學？

其實一開始我不太確定

我有沒有想要看這個書

看了他一些書皮啊

封面之後

他有幾句話

真的打中我的心

然後介紹他的敘述裡面

他也有提出來說為什麼最極端的少數人反而能夠帶輿論的風向

但卻沒有人願意出面駁斥

就這幾點讓我把那本書拿起來

他給了很多例子

有些人我相信這些例子呢

有些人知道

但是大部分的例子

再加上裡面提到的一些科學研究

可能大部分人是沒聽過的

可是我相信你在讀這個書的時候

或是等一下聽我們討論這本書的時候

你會突然有個恍然大悟

因為我跟Debbie剛剛就在討論

我就說我覺得這邊 吼跟我們有的時候從小到大長大之後

突然的一個體悟真的有一點關係

DEBBIE: 恩

LIKE: 像有些事情是我們從小被這樣子教
但我們從來沒有仔細想過這件事情
為什麼是對的？
比如說長輩就會說
你一定要努力工作才會有錢
你一定要好好讀書
你要節省
我們小的時候
可能或許我們還沒有發展到說有批判性思考
或者是培養著一個去凡是帶著懷疑問為什麼的態度

DEBBIE: 是

LIKE: 有一部分的原因是因為我們小時候問為什麼就會被長輩阻止

DEBBIE: 對對

LIKE: 不要問我什麼沒有為什麼
所以這些也也連帶著讓我們不經思考地就接受了他們說的話
但我覺得常常是危險的
我們先不說這個書的內容
我們先講長輩講這些東西好了

DEBBIE: 好

LIKE: 我後來才發現我媽說的努力工作是真的身體哎
身體上的努力
就是我要，嗯，9點之前進公司
過6點才走
她就是這樣子叫做努力
而不是說你為了這個東西
比如同一件事情
你換了十個角度想
然後給了三種做法
就是它必須要被換算成工作的時間

DEBBIE: 時數

LIKE: 可是在我們這個年代看來
可能不一定是這樣子
我以前曾經有跟我媽說
為什麼一定要就是9點進去

6點出來

後來我當了老闆之後

我才覺得她這樣子講吼會很容易讓人家誤會

因為真正一旦你工作忙起來

9點到6點的時間也根本就不夠的

DEBBIE: 做不完

LIKE: 就是他那時候反而讓我有一個反叛的心態

就是說

為什麼就是我被

我一定要在這個時間

我一定 呃就是我那時候也說不上來要怎麼樣反駁她

到之後我才覺得說

或許她評價的標準真的不應該是工時

而是工作的可能細心度啊

精密度跟最後的成效之類的

總之就是有這些小小的東西是長輩教我們

我們沒有想的

所以我要稍稍地反駁一下我媽

努力工作

我覺得應該是聰明的工作

DEBBIE: 恩

LIKE: 因為我們現在大部分的人

白領就真的不是用身體

好啦

就是不是用流多少汗啊

然後多做多少苦功去賺錢了嘛

DEBBIE: 對

LIKE: 因為每個人一天的時間是有限

但為什麼有些人的薪水是這個樣子？

有些人的薪水是那個樣子？

當然好好讀書

我相信這個又是長輩的長輩跟她講的

就反正去學校嗎

你就是做你該做的事情這樣

大家也沒多想

就這樣子教育小孩了

可是我覺得這本書教我們的

就是最好凡事多問一個為什麼？
哦，我這邊可以講個有趣的例子啊
就是白痴公主的媽媽從小到大都希望她去當公務員
直到她真的發現
哦，她真的女兒很不會讀書
之後直接就放棄了
可是妳想
如果她真的去當公務員的話
各方面都不適合吧
個性不適合
做的事情也不適合
所以好
我們今天要來正式的進入我們的主題囉
這個作者非常的有趣
其實這個作者也寫另外一本書叫做黑馬思維
說不定大家比較常聽過那本書
嗯，作者叫做Todd Ross
陶德羅斯
他是美國知名的教育發展心理學家
是哈佛大學人類發展博士
哈佛大學心智大腦跟教育的碩士
講到這邊
大家一定會覺得
哇，他就是一個很會讀書的人嘛

DEBBIE: 恩

LIKE: 其實他小時候並不是
他小時候被呢判斷是過動兒
十幾歲就結婚了
然後中斷到最後才回去讀書
跟我們一般人想像會拿到這些學歷的人是不太一樣的
所以我覺得這個背景蠻有趣的
值得大家參考
那他其中書裡面提到三種陷阱
我覺得大家也不用想說要把它背起來或什麼
我覺得聽有個印象之後
其實潛意識會偶爾在你需要的時間跳過來跟你講
第一個叫做模仿陷阱
第二個叫做認同陷阱
第三個叫做共識陷阱
我們就先從模仿陷阱開始講好了
其實這一切呢又跟我們人的生存有關

因為在很久很久以前呢
我們人類其實並沒有像其他那些動物一樣強壯嘛
什麼獅子老虎的你說一對一跟他單挑
我們就是死定了
可是我們為什麼有辦法變成讓這個地球生靈塗炭啊
把老虎趕走蓋我們的房子
就是因為我們有辦法
當然第一
我們有智力嗎
我們有手指嗎
靈活的手指
再來就是我們的社交能力了

DEBBIE: 是

LIKE: 因為我們集體生活團結力量大
所以在以前老虎要攻擊我們一個人的時候
我們可以十幾20個人拿著武器啊
火啊什麼的
把牠打跑
除了這樣子之外
我們也發展出了時間感
能開始回憶過去
想像未來
同時也有辦法根據我們看到的
我們感覺到的別人的行為去猜測他的想法
因為我們只要想要生存下去
我們就必須要配合整個團體
配合整個團體講簡單一點
就必須要互相知道
大概知道你在想什麼
那我們就可以一起
所以從眾或者是互相在團體裡面配合
就變成我們的一個本能
後面會有很有趣的實驗
提到說我們只要想著跟主流不一樣
我們是會痛苦的
他有實驗去掃描人的大腦
然後他跟你說
請你幫一個人臉打分數
審美觀打分數
可能比如說6分
然後他就告訴你說

其實主流是說8分
我們去掃描人的大腦
當這個人發現他所做的決定跟主流
就他被告知的主流決定不一樣的時候
大腦是會有一個警戒反應的
那個整個大腦的活動是可以被記錄到的
所以從以前童話故事國王的新衣到邪教為什麼會集體自殺
這個裡面都再講人為什麼會從眾？
跟當然最後要告訴我們怎麼樣可以避免做到這些錯誤的決定！
然後集體的錯覺會讓每個人去做
我以為別人希望我做的事情
或是我以為
大多數人都這樣子想的事情
但如果其他人也沒有直接跟你說啊
就是隻是我自己的猜想
但是卻做了這樣子的決定
常常都會帶來一些災難
就像是在網路上不是很多人會帶風向嗎？

DEBBIE: 是

LIKE: 可是你說有
這個島上有幾千萬的人
帶風向的人可能不用一百個
大家就會覺得那個好像是主流意見了
很多時候這個是蠻危險的
那我們就先來講第一個模仿陷阱
就這個很明顯就是各種跟風嗎？
妳，妳有搶過衛生紙嗎？

DEBBIE: 衛生紙
對
我正要說

LIKE: 那時候其實我看到新聞出來的時候我很擔心
想說沒有衛生紙
我可以有什麼東西代替

DEBBIE: 代替

LIKE: 而且我就想怎麼可能
我其他住其他地方的朋友也沒有搶衛生紙啊
可是那時候你只要真的不多想

你就會去搶了
因為你只會想到大家在搶我也跟著搶
不然我也會沒有衛生紙
可是這時候
這，這就是一個蠻從眾的一個陷阱
因為我們沒有仔細想
第一
這件事情是不是真的
後來好像新聞就說是不小心誤發的一個謠言
然後衛生紙風波就告一個段落

DEBBIE: 是

LIKE: 小到衛生紙
大到美國腎臟捐贈都會有模仿陷阱
講這裡面提到的例子哦
他說
美國每年大概有10萬個人都在等待腎臟移植
你知道
你知道你需要等器官
就是一個人生大事
你基本上沒有
你就是差不多死定了

DEBBIE: 嗯

LIKE: 所以就是跟你的命有關
那捐贈者每年只有兩萬一千人
就是有十萬個人需要腎臟
但是只有大概兩萬
兩萬個人可以得到
1/4的這個十萬人呢
就是會在這2.5萬人會在一年內死亡
總之每天就會有非常多的人再等待腎臟捐贈的過程中死去
但最弔詭的就是
美國卻有將近1/5的腎臟被丟掉
就你明明知道這麼多的人需要腎臟
這麼多的人在等待過程中死去
但卻1/5的腎臟被丟掉
這是為什麼呢？
因為美國器官捐贈是按照你的登記順序
所以他會依序地詢問名單上的人嘛
比如說1號2號3號4號

那如果1號不接受這顆腎臟的話
2號會被迫在沒有資訊的情況
跟很短的時間內決定要不要接受這顆腎臟
就讓這個腎臟看起來好像他是不是有問題啊？
腎臟這麼重要啊
為什麼上一個人不要？

DEBBIE: 不要

LIKE: 所以這個腎臟在名單上被拒絕的次數越多
它看起來就好像這個腎臟有問題
所以大部分健康的腎臟就這樣被丟掉了
那這些在等腎臟的人
就是落入了模仿陷阱
因為他們並不知道其他的事情
他們唯一知道的事情就是上一個人不要這個腎臟
那當資訊不夠透明
不夠的時候
我們一定會去想
那為什麼上一個人不要這個腎臟嘛？

DEBBIE: 對

LIKE: 所以作者提到說
我們要怎麼樣去突破這個陷阱
就是多問一句
為什麼？
就可以得到更多的資訊
聽起來好像你就是不講廢話嗎？

DEBBIE: 對啊

LIKE: 但多半時候我們真的常常就是少問了這句
為什麼？
他說很簡單
你在器官捐贈名單裡面
只要再加上為何放棄這個選項
為什麼
不就可以幫助後面的人來判斷了嗎？
有可能他不想要那顆腎臟了
或者是各種原因嗎！
你只要看到非腎臟不健康的原因
後面那個人都會欣然接受的吧？

所以與其去幻想別人怎麼想
不如只要加了這個欄位
就可以避免1/5的腎臟被無緣丟掉了
看了之後就覺得這是系統性上的很大的問題耶
聽了就覺得哇，好可惜哦

DEBBIE: 真的真的

LIKE: 那這就是作者提到的就是國王的新衣嗎？
每個人都說他的衣服好漂亮
雖然他沒穿
那其他人會跟著說漂亮
因為大家都這樣講
我為什麼會覺得我講的就是對的呢？
第二個是認同陷阱
他的書裡面講了一句話
我覺得聽到的人
看到的人
心裡都會一震
他說
模仿的本能會帶來一個麻煩
我們連別人的慾望都會下意識地模仿
然後把我們自己困住
我細思極恐
就是這個我覺得跟跟風有關啊
別人想要葡式蛋撻
我想都沒想
我就先排隊再說了

DEBBIE: 是

LIKE: 因為別人喜歡的我一定也喜歡
可是真的不一定是這個樣子
那同時他裡面也有解釋到
這個跟生理現象還有自我認同有關
我先講生理現象好了
當我們被認同的時候
當我們在一個團體被覺得我們是它的一份子的
一切又跟生理現象有關了
有一個歸屬感荷爾蒙就是催產素
一旦我們覺得我們跟別人很有連結啊
我們是這個團體的一份子啊
我們跟這個團體有同樣的價值觀

彼此相連
有同樣的利益的時候
大腦就會產生催產素
那這個催產素就一種荷爾蒙
會讓我們認為這個群體的利益大過於我們自身的利益
所以我們必須要去保護這個群體
有一個科學研究啊
他就直接讓受試者服用催產素
然後他們發現有服用催產素的人比沒有服用的人
更容易接受群體成員的錯誤觀點
所以研究的人員就覺得是這個催產素
讓我們對這個團
就是我們認同的團體
更加偏心
願意為了保護他們而說謊啊
或者是為了保護他們的利益而付出高昂的代價
簡單的來講
就是催產素讓我們可以更服從
更暫時支持那些我們並不一定認同的立場
妳有看Netflix在講邪教的那個

DEBBIE: 我還在
我正在看

LIKE: 哦 我覺得超扯的
可是妳不覺得跟這裡面書裡面講的也是有相關嗎？

DEBBIE: 是

LIKE: 他明明在那個教主就做一些很荒淫的事情
或是講一些很明顯聽了就是錯誤的事情嘛
但因為已經參加了那個團體的人
對他已經有一點自我認同在了
所以否定這個團體同時等於否定自己
這件事情對於已經頭洗下去的人是非常困難的
那把它移到很生理很科學的來講
你如果你去做實驗啊
人家在問你說
來你先談談你自己吧？
然後再談談你最親近最親密的這個團體
好了
再掃描你大腦的時候
活化的部位是一樣的

也就是說大腦根本就分不清楚說這是你的社會認同
還是你的團體的社會認同
所以某方面我也覺得那些陷入邪教的人很難跳出來
他已經是那個團體
那個團體也已經是他了

DEBBIE: 而且擴大到很多人都是的時候
你會覺得哦
這麼多人都相信
那我
也相信吧！

LIKE: 那那應該或許他們是對的
或者是不相信我擺在心裡
但是我不說出來

DEBBIE: 不說出來
對！

LIKE: 尤其是在大家都感覺上一致認同的時候
你要站起來去講
然後被排擠啊
那個痛對於大腦來講
跟骨折沒有什麼兩樣
因為很多研究都顯示出社會排斥會讓我們血壓升高啊
皮質醇就是那個壓力荷爾蒙濃度上升
而且我們感覺到的痛跟身體上的痛是差不多的
所以這麼多的障礙阻止了很多時候有些人該講出來自己的想法
或者是在這個團體裡面反對
比如說那個邪教不應該做這件事情
種種的生理因素就讓人家很難去說出來啊
那最後一個
第三個是共識的陷阱
他裡面提到一個審美觀的實驗
我覺得非常的有趣
就是他要請受測者啊和號稱其他歐洲各地的受試者
一起做一個簡單的實驗
就是你一邊做著腦部的掃描
一邊幫一堆女生的臉打分數
這個如果在現在
一定會有人去反對的啦
但是它其實它的focus（重點）並不是在位女生臉打分數
所以大家繼續聽下去

我們躺在fMRI的床上的時候呢
實驗助理就會遞給你兩個控制器
上面寫1到8分
然後他就會放很多女生的照片給你
如果你覺得沒有吸引力就打1分
覺得非常有吸引力就打8分
每個人有幾秒的時間作答
1分鐘之後你眼前會有個螢幕跑出一個女生的臉
你就可能打了6分
之後8分亮起來
上面寫說米蘭和巴黎的女性受試者對這張臉的評價平均比你高2分
你就會覺得
嗯 是我的審美觀怎麼了嗎？
為什麼米蘭跟巴黎這些時尚之都的女性看的分數是我沒有看懂它裡面什麼時尚的元素還是怎麼樣嗎？
接著你做完這個實驗之後
你就會被帶到休息室
他們就會叫你再沒有fMRI掃描的狀況之下
再幫照片再打一次分數
但其實根本重點就不是這個分數
他真正的研究目的是在研究審美觀
對臉的評價會如何因為其他人的評價而改變
這根本就沒有什麼歐洲各地
根本就沒有米蘭跟巴黎的其他受試者
這些都是事先先寫好很極端的1分8分這種
只是為了要跟你選的不一樣而已
當然非常有趣的是
當我們發現我們的意見啊
跟主流就是那些米蘭巴黎的女性受試者不一樣的時候
你再掃你的大腦的時候就會亮起來區域就像我們搞錯事情
做錯事情一樣的這個反應
其實呢
不管你嘴上怎麼說
我們人生下來的原始設定就是希望可以從眾的
所以大腦會覺得哦
一定是我們搞錯了
他就會把這個錯誤紀錄下來
讓我們下次不要再犯這樣子的錯誤
就算它只是一個審美觀的觀點而已
所以這樣子其實就是會讓我們造成我們下意識地去服從群體的共識
其實我看這個我很有感
就很多時候

雖然我真的是我必須說我是非常不懂什麼潮流啊時尚啊
穿衣服的
可是常常有一些
就是現在很時尚的東西
現在很時尚的包包好了
我覺得很不好看
但我就覺得我也不是這方面的專家
我也沒有多要評論什麼
我頂多我就是不買而已
但是我就是看不懂就覺得不好看
那我就常常在想這會不會是一個從眾效應
就是我那時候我就我就其實我有曾經問過這個問題
就是在可能媽媽那個年代很流行超級細的眉毛
他們甚至要把眉毛拔掉
然後剃掉用畫的
但我們現在很崇尚很多很粗的眉毛
我只能說
幸好我生在這個時代
不然以前我眉毛全部都被拔掉
因為我眉毛太多了
那為什麼那時候的所有的人都覺得細眉毛好看？
可是同樣的人到現在了
就大家突然就好像不知道哪裡改變了
覺得粗的眉毛才好看？
然後牛仔褲就是為什麼以前要穿很緊的
現在要穿很寬的？
那現在穿很很緊的人會覺得不構時尚不好看
可是可能10年前你的褲子也一樣緊啊
或者是10年前要是穿緊身褲skinny jeans (緊身褲)的時候
旁邊有個人穿一個很寬的褲子
他們會覺得很寬的褲子不好看
妳不是讀這個的嗎？

DEBBIE: 對

LIKE: 妳可以告訴我為什麼嗎？

DEBBIE: 就是那幾位大佬長老帶的風向啊！
我就真的覺得都是風向哎
眉毛眉毛
我剛聽到妳講
我是真的好想笑
因為眉毛這幾年又流行整個剃光

LIKE: 有嗎？

在哪裡？

誰？

好奇怪哦！

DEBBIE: 整個剃光！

很多fashion show的人都剃掉眉毛

所以導致現在還有出那種暫時的刺青

然後就是眉毛的樣子

然後很多different shapes（不同形狀）有細的

有彎的

有直的

LIKE: 就是我不懂！

妳就說我是一個非常不時尚的人好了

但我就覺得我沒有辦法

我沒有辦法

妳今天要我踢掉我的全部的眉毛

我不行

然後牛仔褲要一下很寬

一下很緊

我也覺得很奇怪

我就已經

我就買了嘛！

DEBBIE: 對！

LIKE: 我那時候覺得好看

我現在也不覺得醜啊

DEBBIE: 對啊

這就是像我媽媽或者是我很多長輩都會有去紋唇跟眼線

然後好多現在都後悔

LIKE: 而且都變綠色的啊！

DEBBIE: 對！

變綠色

所以我我媽媽跟我姐在找我去霧眉的時候我實在不敢說！

因為我都覺得會不會幾十年以後我又

我也是跟他們現在紋唇的那種人一樣會不會後悔？

LIKE: 妳眉毛很少嗎？

DEBBIE: 其實也還好啦
我我只是我覺得我喜歡就好！
可是可能跟大眾現在潮流算少！

LIKE: 我覺得要follow（跟隨）這些時尚的東西
你真的要門心自問
你是不是真的喜歡
真的不要盲從！

DEBBIE: 對 真的！

LIKE: 有時候看到突然大家都穿一樣的東西
像制服一樣
比如說淺色牛仔褲配白色上衣
然後我今天出去吃飯的時候
我就會看到好多人穿這樣子的東西
或者同樣的鞋子
同樣的包包但其實真的也是沒有非常多的人敢出來說
我覺得那個不好看
我不要這樣子
因為第一個大家會覺得我憑什麼這樣子講
我這只是我個人的意見
但我相信很多很敢講的人
他們敢這樣子講
然後第二個就是覺得說
因為科學實驗發現啊
他逼著受測者去跟其他人講初步一樣的答案的時候
腦中負責跟情緒相關的那個杏仁核就會送出一個
哎錯誤警告讓你覺得說很不舒服
所以其實你講出來跟別人不同意見
非主流意見的時候
大腦其實是不是那麼舒服的
那可能就因此會讓我們慢慢的就覺得說
嗯，這個好看
這個好看
這個好看
之後大家就又開始穿寬褲了

DEBBIE: 這跟社會形態有沒有關係？
譬如像我因為是亞洲人
但去國外讀書的時候
很多老師都推廣說

一定要在課堂中
一定要發言
像我就察覺說
很多亞洲人不太敢表達自己真正的意見
外國人就比較勇敢
某程度這跟社會形態有沒有關係？

LIKE: 我要分好幾個層次來回答妳
第一個是寫這本書的人本身就是白人啊
他，那他寫出來這個偏誤是群體所有人類都會有的偏誤
第二個妳剛剛講的是一個教室鼓勵大家發言的狀況之下
所以它並不會有主流答案說這個我說這個是不好
因為通常教室裡面鼓勵的都是說出自己不一樣的想法
或是新的意見
那再來我要講回答的是
妳說很多亞洲學生不敢舉手
我也在美國讀書的時候看到這一點
但我覺得這個是教育當中沒有這個習慣
沒有 我們那個年代沒有那個習慣
老師聽每個學生的意見
反正就是聽老師的
你不要有意見就這樣結束
可是美國從小到大就是要寫報告
問你的意見是什麼？
而且從幼兒園的時候就會開始問你
你要會分辨什麼是opinion（觀點）
什麼是fact（事實）
你的意見是什麼？
但是事實是甚麼？
你要會分辨
或是別人的意見是什麼跟事實是什麼
你不混淆
我覺得這個是另外一間事情了
但是作者這裡面他想要講的是我舉幾個例子好了啦
他裡面提到的我
我猜大部分都是美國土生土長的人
做的事情
就是1986年不是有一個震驚世界挑戰者號的事故嗎？
它是一個太空梭
因為美國NASA的工程師
他發現太空梭上的一個O型環可能會漏氣
但卻不敢把真相告訴高層

所以那一年火箭起飛73秒之後就爆炸了
全部裡面太空人全部死光
這就是超級美國的啊
全部美國教育的
但是他們還不敢講
所以這個跟我覺得這跟那個環境有關
當然在那個環境覺得講了一個不受歡迎的非主流的意見會有麻煩的時候
大家就會傾向不講而造成一些悲劇
就讓我想到我之前又看了一個紀錄片
我怎麼這麼喜歡看紀錄片？
啊，時間好像很多
其實也沒有
就是某個很大的飛機製造商
我就不講它的名字了
它雖然非常非常的賺錢
但是因為公司管理層高層的改變
他們要朝向更盈利的方向
所以他們要減少成本
所以裁員
那剩下的員工當會擔心自己會不會被裁員
所以連跟剛剛那個太空梭事件一樣
他們看到一些潛在的問題
他們擔心
但是他們沒有講出來
之後也造成了飛機的失事
這個是歷史不斷的重演
那全部都呼應共識的陷阱
所以覺得不知道大家在聽的時候有沒有想到生活中其他的一些例子跟一些遺憾
我在看的時候
我的確是有想我們想要生存下去
想要別人喜歡
我們認同我們是非常基本的人的需求
同時也因為這一點造成了一些認知偏誤
雖然有些遺憾啦
就是那些失事
或者是一些其他的邪教的事情會蠻嚴重的
但是在日常生活中
我還是抱持著一個比較樂觀的看法
其實之前我常常提到的自評系統在這邊我覺得就很有用了
書中提到說
自尊是我們心底的感受
存在我們的內心深處是我們對自己的看法

不是別人怎麼看我
怎麼想我
自尊源於內在註定只能從我們的行為而非別人的反應中發生
如果我們從別人的行為中尋找幸福
註定只會招來悲劇。那這個其實呼應了我的心理師之前一直在幫我建立的自評系統
我們沒有辦法往外看
當我覺得我現在做的事情完成了
做得夠好了
它沒有跟我其他的價值觀做抵觸
我覺得好就夠好了
如果你也知道世界上不可能所有人的想法都跟你一樣
價值觀跟你一樣
所以同一個想法
一定世界上會找到反對的人
所以如果你想要尋求外在所有的人的認可的話
你要怎麼建立自尊跟自信？
你就會覺得你這樣子來看永遠自己會是錯的
所以在所有事情上
不管在家庭啊
在工作啊
甚至媽媽對自己打分數
我覺得都可以好好的把這些你覺得做到什麼就夠好的事情列出來
然後去核對你有沒有做到這些事情
而不是讓打分數這件事情長在別人的嘴上
因為一定會有一些看不過去的長輩
看不過去的朋友
覺得跟他們不一樣就是不對的人嗎
但這是你的人生
你不可能活在這些人的指教當中
所以你的價值並不是來自別人的認可
如果你一直要用別人的標準
而且別人有幾千幾萬個標準跟你是不一樣的標準來衡量自己
你就很容易失去自尊
這看完這本書
我的感想跟最後的結論
其實反而是跟幫自己建立自評系統有關
然後再聽別人跟你講的事情的時候
當然你每件事都要去質疑問為什麼其實是很累的
但培養一個懷疑的直覺
我覺得蠻有用的
英文不是有gut feeling嗎？
當你突然你聽到一件事情

或者是眼前發現一件事情跟你的直覺覺得不對
怎麼會這樣子的時候
我覺得這是一個很好的提示
讓你去問為什麼了！
就是不要溫水煮青蛙的繼續做下去
還有我們不一定一定要做
我們覺得主流或跟大部分人所認同的事情
因為很多時候我們以為的你根本沒有確認過你只是這樣以為而已
就像我以為Panda Express
美國的一個連鎖的超級美式的中式食物
我有一次突然跟我的朋友說我超愛吃Panda Express
那個從小在美國長大的亞洲人跳起來說我也超愛吃
但我都不敢說
因為就是大家覺得好像你怎麼黃皮膚的人可以喜歡吃這種美國的食物啊
怎麼樣的
但你一說出來之後
你才發現大家都可能有某個跟你原先去assume（認為）不一樣的想法
談，這跟這個書有什麼相關嗎？
我覺得是有的啦
我覺得這些事情都可以避免產生集體的錯覺
家族聚會的時候啊
過年過節就會聽到一些長輩的
不一定是長輩
我覺得平輩也是會他們
大家都會說出自己的想法嗎！
可是當你覺得他跟你想法差很多
你有不同意見的時候
要怎麼有建設性的拿出來討論
而不事吵架
這又是一個說話的藝術了

DEBBIE: 對

LIKE: 尤其是家族之間 吼這些罵角（訣竅）比較多
如果可能什麼大嫂
小姑之類的
就是一些比較微妙的關係
跟你講的意見又不太符合的時候
我覺得很多人為了息事寧人
一般是直接連回應都不回應的

DEBBIE: 笑著點點頭就好了

LIKE: 笑著點點頭

對對對這樣

但我覺得這

你說從眾嘛

我擔心的是這個人提出的意見是錯的

可，然後其他同樣家族的人聽了覺得你笑著點點頭表示你同意

然後他又認為你是一個

哎算理智的人

然後他就把這一番話又吸收進去了

我覺得比較可能會有像這樣子的事情

就如果呢

你覺得你是你附近家族的一個明燈

對方沒有講什麼會危及生命的大錯就算了

放他去

可是你當你真的聽到一個很邪教

或是有人

他在邀請大家進邪教各種可怕的事情

或者是亂投資的時候

這種有人生錢財安危的就勇敢的站出來吧

雖然你的杏仁核可能會跟你說

嗯，這樣子不是很舒服

但為了家族的利益

請勇敢地站出來說出你自己的想法

DEBBIE: 像LINE啊

或者是現在APP很容易得手

很多人就會傳出一些訊息

他以為是對你好的

可是他沒有先去證實

像我爸跟我媽比較常容易吵架的就是在營養或者是保養身體這一塊

他們就常收到一些不一樣的訊息

然後兩個就會開始從討論一直擴大到爭論

LIKE: 最近我

我跟我媽也是才吵了一間事情

她有一天突然跟我說

她收到一個訊息說醬油跟白蘿蔔不可以一起煮

是真的嗎？

我直接就說為什麼？

我直接說為什麼？

因為我媽常常有太多這種奇奇怪怪的東西轉發給我

她說我只有轉發給妳而已

我沒有轉發給別人

我是要跟你確認
我說妳不要再轉這種東西給我了
我不要看
然後我就問說
妳為什麼覺得這件事情真的？
她就是醫生說的
然後我就看哦
那個原文寫醫生說
哦，根本沒寫哪個醫生說
我就不相信哪個醫生會說醬油跟白蘿蔔不能一起煮
可是這種就是以訛傳訛
謠言就傳開來了
如果你沒有多問為什麼？
你就會默默把這個東西記起來
它就會變成你一個默默記起來
不知道他從哪裡來的迷思

DEBBIE: 對對
而且還有那種鼓勵你轉發的就會寫說你轉給多少人
你就有多少的福報
或者是你就會發現誰最關心你
他如果有回覆你的話
那個人最關心你
然後你要趕快散播這個出去

LIKE: 真的
我們真的集體的不要散播
謠言止於智者

DEBBIE: 真的
那你常常會提到你跟你媽媽有一些呢思想上面的不同
那你有沒有什麼溝通上的建議？

LIKE: 我跟你說
親子之間是非常複雜的關係
它比一般普通人跟人之間的關係還要複雜
所以我直接放棄
跟我的母親沒有辦法溝通
她都已經70了
她說什麼
我就只能微笑的點點頭
除了這個反應之外
其他對她來講都是大逆不道的

所以我就盡情地跟她吵架
反正吵完之後
我們就會和好
我們這次去東京啊
我媽各種的鬧脾氣哦
然後因為她的腳趾頭骨裂
走路不方便
然後要坐輪椅
我看起來就像是一個超級壞心的人
對著一個坐輪椅的人再跟他吵架
但事實上
她就是很
就是偏題了
但是她就是很誇張
我是帶著她帶著我兒子
就是一老一少
我一個人要扛全部的行李各種的
但她就已經不方便輪椅了
她還想要去
就是去其他地方
就是比
比如說在機場我領行李
三個行李再加上一個嬰兒推車
我拿了三個行李之後
嬰兒推車大概3分鐘4分鐘都還沒有出來
然後我媽就突然跟我說
彤彤啊 我跟寶貝先出去等
我就爆炸
我說為什麼？
為什麼？
為什麼？
Why？
為什麼要出去等？
妳為什麼不能
我們團體旅遊
妳不把我們當成一個團隊
妳一個坐輪椅的帶著一個五歲的
妳出去等
那我要我會有多擔心
你們可以出去了
然後呢？
可以幹嘛？

妳在這邊等跟出去等到底有什麼不一樣？

DEBBIE: 她是不是想擋到妳？
或者是。。。。

LIKE: 她沒有不想擋到我
她絕對不是
就我不知道
她就會急著要一直急
一直很急
要下一件事
下一件事
可是出去一樣還是等啊！
難道妳要自己先坐車先離開嗎？
然後各種或者是她在東京旅遊的時候哦
我一回頭她人就不見了
她說她看到一個東西
想要多看看
她就會站在那個前面看
然後不跟我講
就是很崩潰
所以 對 我沒有辦法
我跟大多數的人有辦法溝通
但是跟我媽我直接放棄

DEBBIE: 難怪妳看起來消瘦不少

LIKE: 這四天帶我媽跟我小孩出去
我兒子根本超級配合的
他每天都開開心心
他就是我的精神支柱
然後我媽每天都是這個不要
那個不要
這個不行
那個不行
她吃素我幫她找了我覺得最好吃的素食餐廳她吃完就覺得還好沒什麼她然後白天
天都還沒有亮
5點多她就要回家了
她就會上車
然後就一直打電話傳簡訊問說妳什麼時候回來？
妳什麼時候回來？
什麼時候回來？
我就說為什麼要回去？

DEBBIE: 嗯

LIKE: 我回

上車要幹嘛？

上車回飯店

然後呢？

我們在東京了

我要帶寶貝出去玩

我們在路上寶可夢抓寶都好啊

然後我媽就會一直就有點不知道在鬧什麼脾氣

然後情緒勒索

她就讓司機先送她回飯店了

然後要是以前的我

我會帶著很多怨恨的上車

然後不會多講

現在我直接說

那你就先回去吧

我要帶寶貝在外面玩一陣子再回去

DEBBIE: 妳所謂的以前是妳諮商之前嗎？

LIKE: 對

以前是我既沒有玩到又不開心

但這次是我已經玩到了

我不會不開心

妳不開心是妳的事情

妳沒有辦法再情緒勒索我了

我還是愛妳

我還是很愛我媽！

但是我不會再讓妳用妳的方式來讓我做妳要我做的方式

但我卻不願意做的方式了

這些可能跟這集沒有關係

我就大家聽我抱怨一下

因為那四天我真的是 哇！

DEBBIE: 頭很痛？

LIKE: 有沒有老了四歲

希望大家聽完這一集的讀書會之後

哎，對自己的生活有一些有趣的想法

我喜歡聽podcast的原因是我聽podcast的時候

我自己會想到一些事情

然後我就覺得很有趣

我在開車

洗澡的時候

我就我就會邊聽podcast邊想我自己的事情

不知道大家聽的人是不是也有這種想法？

好，那今天就這樣啦

歡迎到YouTube或podcast留言跟我分享你們的想法

歡迎收聽理科PD

喜歡的朋友們幫我到Apple podcast留言加5顆星

理科PD

我們下次見

還有我現在終於要開始呢比較常的更新

我的Instagram我超多照片跟影片要傳的

所以大家記得在上面跟我互動喔

拜拜