



# 110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

## 情緒賽局-生活即賽局



作者：艾雅爾·溫特

出版社：大牌出版

出版日期：2019/05/29

# 目錄

壹、前言	1
貳、專書梗概	2
參、延伸思考及心得啟示	2
一、憤怒策略	2
二、囚犯困境賽局	3
三、集體情緒	4
肆、結語	6
伍、參考文獻	7

# 情緒賽局-生活即賽局

## 壹、前言

在人生當中會面臨到不同的賽局，我們該如何學會控制用情緒贏得日常生活中各種賽局呢？

賽局是指雙方或者多方之間策略的互動，我們時時刻刻都處於這種互動之中，所有遇到的問題都是一場賽局，我們每天都必須面對各式各樣的選擇，在各種選擇中進行適當的決策，分析自己所有策略可能帶來的利益，分析對方所有策略可能對自己產生的影響，分析所有策略組合可能被選中的機率，進而選擇出一種能幫助彼此獲取最大的利益。

情緒有很多種排列組合，我們永遠不知道下一秒會有怎樣的情緒產生，雖然在某些情況下，我們可以控制情緒到某種程度，但沒辦法完全去控制它，情緒比起思想或生理知覺，更加深植於我們的腦海當中，很多時候我們試著回憶以前看過的戲劇時，會發現自己其實已經把故事情節甚至內容全部都忘記，但卻很清楚的記得我們是不是喜歡那部劇，或是覺得很無聊不好看。比起生理上的疼痛感覺，我們更容易回想起一段被羞辱的記憶，或是感到恐懼害怕的經驗。我們對生理上疼痛的記憶，通常會跟隨著疼痛時經歷的焦急或憂慮等情緒反應，又或者，是這些情緒喚起我們的疼痛記憶。即便我們已經與情緒相處多年，也依舊摸不著它的個性，戰勝情緒可以幫助我們成長，但是與它和平相處卻是我們想做但很難去實踐的，所以要怎麼以情緒去面對各種賽局真的是一大難題。

在人生賽局當中怎麼透過情緒溝通、談判、聊天找到彼此雙贏的機會，是我們所要探討研究的。

## 貳、專書梗概

『情緒事實上是一種釋放訊號的機制，讓我們得以協調彼此的行動，在日常生活中參與的各種賽局達到均衡點。』

所謂的情緒是難以界定的。你很難跟朋友解釋，肚子被躲避球打到的痛，跟你家人遇到意外突然過世的椎心之痛有何不同感受，或是吃到你喜歡的食物很開心，與你跟愛人沉浸在戀愛氛圍的差別。事實上，情緒跟生理感官之間的關聯，比我們原本心裡所想的還要強烈。我們身處在情緒中的主觀感受，本質上跟單純的身體感覺截然不同。我們更無法找到一條劃分情緒以及非情緒身體感覺的明確界線，也同樣無法完整清楚描述去區分它們的差別。這是情緒難以界定的另一個主要原因。

作者用情緒的角度去切入賽局，提出情緒是一種能夠協助我們做決策的機制。除了情緒以外，人類還有另一項有助於做出決策的機制，那就是理性分析的能力。情緒與理智機制實際上是共同運作、相互支持，有時候兩者甚至密不可分。許多時候靠情緒或直覺做出的決定，不但比經過全面且嚴謹的分析各種可能結果跟影響後所做的決定，來得更有效率、品質也確實更好。

情緒可作為雙方建立承諾的機制，也是爭取斡旋空間的寶貴工具，所以如果在生活中想要取得更多的優勢，就要善用情緒這個工具。

我們在生存過程中非常需要研究互動決策的賽局理論，因為人類是必須要跟環境互動的社會性動物。透過賽局理論的研究法，使我們去了解到在社會互動的情境下，情緒以及其他行為特徵扮演的角色。

## 參、延伸思考及心得啟示

### 一、憤怒策略

「憤怒」是屬於社會情緒的一種，會同時影響我們跟他人的決定，在我們處於憤怒的狀態下，通常會無法冷靜思考，所以在一般社會氛圍中會認為憤怒是只有壞處沒有好處。但是我們處在生氣對自己有利的情況時，為什麼就會變得比較容易生氣？

那是因為我們意識到生氣有助於達到目標，使用憤怒策略表達不滿，就容易爭取到我們想要的價值或利益，就像孩子會透過在地上打滾生氣跟媽媽要糖果吃，小嬰兒也用哭泣表達他肚子餓要喝奶，大人也會用生氣適時表達自己的立場底線，作為談判利益的工具。

假如我們無法對別人生氣，就很有可能成為別人輕易剝削的對象，跟別人競爭稀有資源的能力也會大大的降低。能夠適度運用情緒反應的談判者，會具有談判優勢，不過能夠控制並具有調節這些情緒的能力也非常重要。

但是，憤怒策略並不適用在某些特定事件或場合使用，因為大部分的人都是吃軟不吃硬，假設我們騎車過程中不小心撞到他人，在這時候如果你採取憤怒策略，想要用氣勢去指責對方壓制對方，對方反而會更生氣，向你索求巨大的賠償，但如果你是採理性的態度去解釋，安撫對方的情緒，事情最後的導向可能就會完全不同。

## 二、囚犯困境賽局

囚犯困境是賽局理論的核心概念，是問題的最典型構造。如果兩個囚犯都只考慮到自己的利益，「認罪」是比較好的選擇，因為認罪的話，自己的刑期就會縮短。但另一方面，同伴的刑期也會因為自己認罪而延長。換句話說，「囚犯困境」是犧牲他人讓自己得利的構造。囚犯們如果單純只考慮自己的利益來行動，結果就會變成「兩人都認罪」，但是兩人都各自認罪的話，就都要關上一年，而兩人都緘默的話，卻只要關一個月，所以兩人都認罪的策略很明顯對他們來說都不

會有好結果。

囚犯困境重點在於，彼此無法得知對方的選擇，不懂賽局理論的人，通常只會用自己視角去思考，會陷入「認罪」或「沉默」的二分法選擇。但是了解賽局理論的人會考慮到對方的立場，在不迷惘的狀況下，跳出這個框框，試著用鳥的眼睛從上空俯瞰賽局整體是必要的，然後配合對方的選擇做出最好的行動。這個賽局的狀況也是最常發生在我們的現實生活中，由於個人本身的利益和全體或他人的利益對立，若每個人只追求自己的利益，就會陷入全體都不樂見的狀況，這就是囚犯困境賽局的本質構造。要解開困境，改變支配賽局的規則也是其中一個方式，因為改變規則，就能夠順利誘導人，所以如果能順利改變賽局構造，問題自然也會迎刃而解。

有許多人認為，賽局理論就是以贏過對手為目的的勝負策略論，但是實際上貼近現實社會的賽局並不會單純只以「勝過對方」為目的，交錯著各自利益和思慮的複雜性下，怎麼互相探尋對方採取最佳策略的狀態，透過協調讓雙方找到更好的選擇，經過合理的思考過程，試著改變問題的構造，導出解決方式，讓彼此都能獲得「雙贏」是最重要的。

### 三、集體情緒

人類歸屬於某個團體的演化優勢非常明確，身為某個團體的一分子，可讓自己在面對危險與外在威脅時，更有安全的保障，也能取得重要資源。我們對歸屬團體的需求十分明顯，在很抽象的狀態也沒有前因後果的情境下也不例外。

集體情緒都需要有個對立的團體作為競爭者或威脅來源的角色，作為連結多人的心理狀態。可以讓人心中激發起這些集體情緒的團體，就會比其他團體有更大的優勢，進而提升團體的生存機會。例如一個

幫派裡大家都會對自家兄弟有著滿滿的同理心，不管事情的大小輕重，都願意義氣相挺的奉獻自己的生命去拯救兄弟，或者幫派的名聲被羞辱會展開復仇行動。同時，他們內心也會燃起對敵對幫派成員的恨意。這些集體情緒不但會影響幫派成員彼此之間的感受，也會影響他們對敵對幫派成員的感覺，並在內心湧起一股一起為團體奮鬥、脅迫敵人的承諾行為。

社會上的科學、技術以及相關藝術發展主要是由個人層面進行的認知與情緒現象形成，然而近年來人類重要的社會歷史戰爭、革命行動與政治經濟變化，卻都是受到集體情緒驅動主導而產生。

為什麼在某些時候集體情緒會比個人情緒更為強烈？原因之一在於這兩種情緒在許多社會的情境之下，會自然而然地形成一種彼此增強的回饋機制。許多宗教的信仰者常會出現在教堂集會禱告或是在佛堂膜拜，他們最主要不是想要在一起，而是要創造出一個能夠無限放大祈禱情緒力量因素的環境。

這種集體情緒也常出現在具有精神支柱作用的運動娛樂產業，假使我們支持一個球隊，然後獨自在家看球賽，即使球隊贏球，你或許興奮地嘶吼兩下就結束了，但如果你去到滿坑滿谷都是人的體育場，坐在一大群球迷當中，當支持的球隊贏球時，你也會跟著人群扯開嗓子興奮尖叫，那時就會真正體驗到這種集體情緒的魔力。

在這個政治與意識型態十分激昂的社會，我們很常看到家庭裡的成員會因為看政論節目對這些議題意見不一吵架，這不單單只是各自對政治問題或想法的理解分析感受不同，而是還伴隨著包括團體認同在內的集體情緒，認同某個意識形態團體，排斥其他不同意識形態團體的情緒。

去年全球經歷了 COVID-19 疫情的侵襲，在這個事件上我們看到

了集體情緒的顯現，許多歐美國家的人都戴有歧視的眼光，覺得來自亞洲國家的人身上都有病毒，群體指責盲目認為他們全部都是生病的人，生病的人才會戴口罩，進而產生憤恨、不滿的情緒，用極不友善的言語態度去霸凌暴力這些人，完全沒辦法冷靜的去思考。原本可能有些人的想法沒這麼偏激，但是因為社會氛圍促使這個集體情緒整個延燒起來，把人類劃分為兩派，導至彼此陷入一種相互敵對的狀態。

在某些情況下，就算我們自覺不能被集體情緒給主導，但還是不受控制的會陷入這種氛圍中，即便身處在這個可以自由表達意見的開放社會，即使自己擁有強大的理性自制能力，但因為人類是群體性的動物，我們為了要讓自己在這個競爭的社會可以生存下來，大多會受到這種集體情緒的影響做出不理性的行為。

#### **肆、結語**

在生活中，以往我遇到很多的事情，通常會覺得用理性去面對思考，最後比較能夠圓滿的解決，不論是人際關係還是工作上的應對，對情緒這塊很常壓抑住，不讓它輕易的表露出來，會很討厭自己在某些時候產生不必要的情緒，因為無法去控制它，但是在很多關鍵時候，往往都是情緒反應去引導我做出決定，而沒辦法用理性思維去判斷。

閱讀了這本書後，了解到情緒其實在生活中各種賽局中扮演的角色非常的重要，每種情緒都有自己的理性基礎，不管是自發情緒(例：後悔、恐懼、悲傷)或者是社會情緒(例：羨慕、羞恥、嫉妒、同情)，其實在很多的關鍵時刻，在腦海中的理智凌駕做出行動之前，引導我們做決定的很可能是情緒，因為情緒行為的自動反應性質，我們會在不自覺的情況下，有策略的運用情緒，也可以自主協調情緒，也具有辨識他人情緒狀態的能力，去正確理解判讀每一種情緒，促使情緒跟

理性兩個機制相輔相成，大大增加我們的生存機會。

我也學習到可以運用賽局理論「看穿問題的本質」、「解決問題」的能力，掌握問題的整體樣貌，多方面思考問題的本質，拓展空間上的視野來理解問題的構造，可以更準確的採取行動，尋找到適當的解決方案的能力，幫助我們改善生活中的所遭遇的賽局還有社會處境。

## 伍、參考文獻

1. 連山(2016)。圖解賽局理論，臺北市，華威國際。
2. 高菱珞(譯)(2014)。所有問題，都是一場賽局：最簡單的賽局理論入門，從情場、職場到商場，教你搞懂問題本質，做出最佳決定。  
(原作者：川西諭)，臺北市，大牌出版。
3. 蔡昭儀(譯)(2018)。漫畫 賽局理論，解決問題最簡單的方法(二版)。  
(原作者：川西諭)，臺北市，大牌出版。