



110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

感性理性兼備，綢繆美好未來 ——《情緒賽局》讀後感



作者：艾雅爾·溫特

出版社：大牌出版

出版日期：2019/06

目錄

壹、前言：翻轉情緒的影響力.....	1
貳、內容摘要與心得.....	1
參、結語.....	7
肆、參考文獻.....	8

感性理性兼備，綢繆美好未來

— 《情緒賽局》讀後感

壹、前言 翻轉情緒的影響力

生而為人總有七情六慾喜怒哀樂，一般觀念覺得情緒為非理性，讀完此書卻讓我有全新的觀點，原來情緒比我想像的更理性，理性和感性兼備的思考模式，比單純依賴理智分析事務，決策品質和效率皆佳，應用於生活和工作中助益頗大。

本書作者艾雅爾·溫特 (Eyal Winter) 現為耶路撒冷希伯來大學理性研究中心主任，其專長為行為經濟學及賽局理論。過去研究情緒著重於心理學、社會學及哲學方面，但近 20 年內，以大腦科學、行為經濟學、社會科學及賽局理論研究理性運作模式，並重新詮釋情緒的新角色。本書整理近年來討論理性和情緒間的最新研究論文，歸納出憤怒、信任、慷慨、愛情、浪漫、樂觀、悲觀、群體行為、天性、理性，如何與情緒交互協調運作產生理性的情緒。

貳、內容摘要與心得

本書著重作者和同事及其他地區學者的研究成果，書中內容以淺顯例子將深奧的學術研究，用趣味討論形式描述情緒和理智行為間關聯。所謂情緒 (emotion) 通常是指由外來或內在的刺激所引起的人體生理反應，這些反應為紛亂、激動、興奮和緊張的狀態，情緒的產生和我們的意識、經驗及器官表現有密切關係。情緒可以說是理智的反面，太過於情緒化，很容易使一個人的思考和判斷產生偏差或錯誤。情緒的產生會造成心理生理的變化。生理的變化有心跳、血壓改變、內分泌系統激素分泌量增減、臉部表情變化等；而個體對所處情境的覺知、解釋和處理的認知的歷程為心理變化，發現不同的文化會影響

到個人的情緒表達方式。

佛洛伊德是心理學精神分析的創始人，他將人格結構分成三個層面：

一、本我：遵從快樂原則，滿足基本生物需求。

二、自我：遵從現實原則，是本我與外界關係的調節者，同時協調本我、超我、現實(自我)三方面需求。

三、超我：遵從道德原則，代表良心或道德力量。

情緒較接近於佛洛伊德本我概念，為滿足我們基本生理需求。

(一)論憤怒、承諾、天性、理性

情緒是一種能夠協助我們做決策的機制，情緒在我們演化過程中出現、成形與發展，以增加我們生存機會。情緒機制種類可分成2類，一類為自發情緒 (Autonomous emotion)，跟本我有關，影響自己的決定，如：恐懼、悲傷、後悔。另一類為社會情緒 (Social emotion)，跟自我有關，則涉及到別人，會影響人際關係，如：憤怒、羨慕、憎恨、同理。(參閱本書 P26. 27)

情緒能夠使我們對自己及他人做出承諾，情緒的自我承諾：我們常會立下目標，希望自己可以達成願望。如：減肥議題為現代人常見的現象，坊間與減肥有關的健康食品、書籍、健身器材、減肥課程等俯拾皆是，表示我們的情緒對於控制並節制自己的慾望——少吃多運動的能力有多薄弱，常屈服於當下美食，變成沙發馬鈴薯。如果你對於自己的情緒的承諾夠堅定，或許你將擁有美好的體態。

生氣是為了讓我們獲得益處，但有時卻會帶來傷害，不只因生氣會造成精神受苦，也會影響我們與發怒對象的關係。當我們憤怒或生氣時，體內交感神經系統開始運作，使血液中腎上腺素濃度快速升高，促使血壓上升，血糖濃度增加，表現出外顯情緒，使他人

意識到你很憤怒，運用於談判過程中，妥善利用情緒，並釋放出威脅，有助於達成目的。(參閱本書 P289)

情緒辨識研究於人類認知能力演化過程中，便發展出能夠從他人臉上判讀情緒能力。此認知發展過程發生在杏仁核，它是負責掌管情緒大腦邊緣系統的一部分，位於人類大腦最內部、最原始部位，而負責臉部辨識與大腦梭狀回 (Fusiform gyrus) 有關。我們基本上都有判斷他人情緒的能力：早上上班進辦公室時，發現辦公室氣氛沉悶，同事個個臉色很沉重，原來剛剛聽到同事上班途中發生重大車禍，正在加護病房觀察。因此臉上表情喜怒哀樂是我們對他人表達情緒的方式，這影響我們人際互動關係。現代網際網路發達，有各式各樣社群媒體，生活在虛擬的網路世界，即使同桌吃飯也不互動聊天，仍然盯著手機螢幕，忙著回覆訊息，人們對手機依賴程度與日俱增，是否會影響人際網絡？是否會影響分辨他人情緒含意？因為現代人似乎很少觀察旁人的一舉一動，倘無法分辨情緒的訊息，可能會影響到與人相處，因為常常搞不清狀況，造成社交障礙。(參閱本書 P48)

(二)論信任和慷慨

信任感是個體間彼此合作的動力，合作則是經濟發展與社會福利的動力歸屬，合作與集體情緒-人類對於歸屬團體的需求十分明顯。當團體成員內心燃起為團體奮戰的集體情緒，就會比其他團體更具優勢，自私與慷慨之辯-在以色列社會，團結一致與個人主義之間的矛盾拉扯格外顯著，但這種矛盾在每個社會多少都有。每當社會處於戰爭或天災等等危機時，人們就會渴求團結一致，蔑視競爭意識與自私自利的心態。一旦威脅不再，這些感覺就會被增長的個人主義與自私自利所取代。(參閱本書 P97)

以色列國是全世界唯一以猶太人為主體的國家，猶太人於 3000 多年前，不斷流浪，經歷被迫害、殺戮、欺凌、被驅逐，遂使分散世界各地的猶太民族萌生建國之念，於西元 1948 年歷經千辛萬苦於地中海東南方獨立建國，但周遭巴基斯坦列國對以色列有強烈仇恨和敵對，致迦薩走廊衝突不斷。因以色列於艱困環境中建國，過程艱辛，使以色列人於賽局實驗中表現比其他地區民族更功利與自私自利、貪得無厭，但深入思考發現，團結和互利無法單純由實驗賽局得知。以色列人在長久衝突惡劣環境中存活下來，表示以色列社會於危機出現時，會展現團結，反之則注重個人主義及成就，因以色列人會將團結和理性情緒妥善運用，使得以色列能在科技、科學、經濟、軍事取得非凡成就。

群體生存策略常以演化理論來說明，而演化學說為達爾文提出，其核心理念為生物遺傳特徵會在代代繁衍過程中變化。以天擇和突變來解釋演化理論，遺傳基因在有性生殖過程中，可能會發生變異，進而造成個體間遺傳特徵的差異，天擇使適應環境的的性狀更有利於生存並繁衍後代，所謂物競天擇，適者生存，不適者淘汰，為演化的精髓。近來藉由演化理論解釋人類和動物的社會結構，並發展出 2 種主要演化模型，一為群體選擇（group selection）對族群有利的特徵會遺傳至下一代，另一為親屬選擇（kin selection）生物會幫忙遺傳特質相近的物種使得自己的遺傳物質可以留至後代，2 種模型都可以為利他行為提供演化方面的解釋。利他行為是出於對他人福祉的關心，當在絕望的環境中看到他人並感到同情且渴望幫忙時，通常會表現出利他的態度，有助於人們期望會獲得一些利益回報。即使我們不期望為良好的行為而獲得認可或報酬，但常在事後感到充滿幸福感。群體合作使我們的祖先能夠在惡劣的條件下生

存，並且在高度複雜的社會中仍然可以達到目的。(參閱本書 P143.144)

就遺傳觀點，群體選擇為利他作為於演化過程中何以利於生存，提供合理的理由：人為群居生物，早期狩獵採集時代，要成功捕獲獵物獲得食物，需要獵人間彼此通力合作，如果群體間有無法狩獵者又不肯幫忙其他人處理事務，他應該會被群體排擠於外，容易餓死且其遺傳物質無法傳遞至後代。遺傳物質相似度高，為其他個體付出有助於利他者的遺傳物質，且個體間變異能增加生物個體繁衍後代的機會。

宗教信仰於人類具有很強的凝聚力量：如十誡內容以宗教或社會戒律形式廣為流傳，戒律內多條內容著重於群體的福利，維持族群的人際關係、經濟結構、降低個體背離團體機會。當孝敬父母戒律，不論於東西方社會皆為普世價值，以演化觀點孝順父母為親屬選擇，可以使遺傳基因延續至下一代，並對族群延續有助益。(參閱本書 P153-155)

(三)論愛情和浪漫

食色性也，愛與性是人的本性，和我們情緒息息相關，也關係到人類的基因能否延續，族群能否繁衍並持續存在。催產素又稱為愛的荷爾蒙，為哺乳動物內分泌系統分泌之激素，於生產過程中分泌量會增加，研究發現催產素使母親和嬰兒間產生連結，亦密切影響人類社交行為、親情、友情和性愛關係。催產素也和壓力調節有關，當壓力荷爾蒙增加，催產素分泌量亦會增加，可平衡體內壓力。

人類演化史中催產素產生使新生兒存活機率提高，讓人類得以繁衍後代，使遺傳物質能傳遞至下一代。催產素可提供人類感性和理性的關聯性，改善談判氣氛，增加雙方信任感，因此，人體內分

泌激素是否平衡，甚至會影響到理性的認知能力，可知理性思維內應該有情緒牽涉其中。(參閱本書 P167-171)

人類性行為和其他多數動物不同，因人類性行為包含著情緒和承諾。當愛情來臨，是在對的時間和對的人發生來電感覺，其實愛情降臨時機非隨意發生，而是我們決定的。

印度傳統文化由父母安排終身大事，男女雙方家長於婚姻協議時討論男女主角各自的優缺點，來評估雙方主角智識的品質及嫁妝聘禮數量，由父母處理所有結婚事宜。婚姻當事人覺得愛上對方是理性且深慮結果，因婚姻瑣事已由家長代勞，他們更有時間專心培養感情。(參閱本書 P205. 206)

愛和性為詩人文學家創作的元素，一般印象是浪漫美好的感受，卻可能是病毒造成的，令人意外的結果?病毒是構造簡單的遺傳物質，非生物體。現正值全世界新冠病毒流行之際，造成全世界上億人染病，逾 250 萬人喪命的病原體，卻可能導致大部分生物行有性生殖的原因。

生殖是生物繁衍後代的方式，分成無性生殖和有性生殖。多數植物和少部分動物行無性生殖，大部分動物行有性生殖。無性生殖會產生與親代相同的個體，而有性生殖為兩個不同個體生物，產生遺傳物質重組而繁殖出和親代相異的遺傳基因。

情緒和邏輯分析是否來自不同身體系統控制?事實上，兩者皆位於大腦前端前額葉皮質區，互相影響。現代人工作課業壓力大，常有憂鬱焦慮負面思想。如果將磁鐵放在大腦前額葉可消除上述負面思惟。不過聽音樂、唱歌、看電影、觀賞戲劇的藝術體驗，皆為認知分析和情緒反應交互作用的結果。(參閱本書 P220)

人類大腦對於音樂會產生明顯的情緒反應，掃描腦部生理結構

現位於腦部的紋狀體顯示活耀狀態，而紋狀體分泌的多巴胺化學物質，使我們心情愉悅，帶來短暫快樂。音樂和各項藝術體驗，使我們產生驚喜的情緒感受，此驚喜經驗使我們做出更佳決策，提高生存優勢。

(四)論悲觀、樂觀、群體行為

風險趨避是人類理性特徵，我們對於好消息會有邊際效用遞減的情形，換句話說好消息帶來的幸福感會隨財富增加而減少。

市場訊號 (market signaling) 為經濟學家麥可·史彭斯提出的概念，聰明的人利用學校教育取得優秀學位，於就業市場中釋放其工作能力強的訊號，進而作為智識優異的證明，可以輕易於就業市場中轉換成高薪。此市場訊號模型也提供炫耀行為背後的理論依據。

自信是來自後天的學習，我們無法得知自己工作能力與平均值相比孰高孰低，唯有以生活中各項線索評估自己於同儕中排序為何？我們常以記憶或直覺來評估自己的優劣，但只要和自我相關情況，情緒常使我們過度自信。我們常會選擇性記住生活中正面事件而忘卻負面回憶，然而過度自信是由以前經驗累積而成，提升自身市場價值，增加競爭力，也可嚇阻競爭者並增強樂觀情緒，可使生存機率提高。(參閱本書 P249-250)

參、結語

對於情緒一詞很難去下定義，一般存在概念好像比較偏向負面的情緒，如嫉妒、自私、挫折、焦慮、恐懼、膽怯、憤怒、樂觀、悲觀等等，生活中負面情緒似乎左右我們的心情，讓我們心情疲累，人生無趣，並影響我們的社交關係、工作、家庭生活。以行為經濟學及賽局理論解釋情緒感性面向，用創新認知觀念，運用於工作職場上的人

際關係，公民政策協調會議中溝通政策，家庭成員的溝通，孩子的教養問題，發現情緒在演化史中，並不是一無是處的，反而讓人們重新認識原來利用情緒機制和理智互相協調，可增加人類生存機會。人生如戲，戲如人生，情緒中有賽局，賽局中有情緒，將情緒與理智兩面向運用得宜於工作職場中，相信人生遇到的瓶頸難題，皆能以睿智方法迎刃而解，共創多贏。

肆、參考文獻

1. Eyal · Winter。2019 年。情緒賽局，新北市，大牌出版。
2. 康健雜誌第 205 期，2015 年。