

## 人們反應過度，電視才是元兇？

（譯註：直譯為電視造成人們怒不可抑反應過度？）

### 有些專家認為，電視可能與人們的情緒反應有關

#### 01-24

瑪西·范絲特知道，她看的實境電視節目純粹是為了娛樂效果，不是那麼真實，她並沒有認真看待這些節目。

瑪西也曉得，有線電視上的政治名嘴、甚至週日晨間新聞，可能都會有激動演出。瑪西很清楚，眼前所見的大聲咆哮，有些只是為了戲劇效果。

「我認為，也許製作人努力灑狗血，是為了要維持收視群。」五十七歲、住在馬里蘭的范絲特表示，「我認為，我接觸到的大多數人，都知道這不是正常的行為模式。」

我們大多數都和范絲特一樣，曉得在實境節目及有線電視上看到的「誇張」反應，主要是為了效果，但是行為研究學家卻指出，我們實際受到的影響可能遠比自己以為的更深。

有些專家表示，我們現在接觸到各種媒體的機會大增，這可能改變我們對正常情緒反應的判斷力，以至於將誇張的反應視為正常。

德州大學奧斯汀分校的傳播研究及政府學教授羅德里克·哈特指出，「這會誘導人們以為那是對人生最常見的反應方式，其實不然。」這種情緒上耳濡目染的「指導」，讓人們習於受到文化制約，認為即使「更加過度反應也沒關係」。

哈特表示，「實境電視把各種情緒炒作到極點，光是高興還不夠，你必須是狂喜；光是難過還不夠，你必須暴怒。」

舉例來說，英國石油公司未能封堵墨西哥灣的嚴重漏油，歐巴馬總統因為對此事件表現得不夠生氣，以至於遭到猛烈抨擊，還被取了個綽號「不麻不辣的歐巴馬」。美國的國家廣播公司及《華爾街日報》最近所做的民調，也顯示民眾對歐巴馬的滿意度下降。

#### 01-25

### 一種失落的美德？

過去將處變不驚、臨危不亂視為一項美德，但是歐巴馬的從容鎮定卻引發一場公關辯論。當史丹利·麥可克里斯托將軍在《滾石雜誌》上抨擊歐巴馬政府時，白宮發言人羅伯特·吉布斯甚至特別向記者強調，歐巴馬總統很生氣。

為什麼非得看到怒氣的展現呢？

「在某種程度上，捶打桌子或暴跳如雷並不能解決問題，」加拿大多倫多大學社會學教授史考特·西曼表示，「但是確實有研究指出，當人們表現怒氣，而且被視為合宜反應時，大家會認為生氣的人比較能幹、比較有掌控權。」

西曼對憤怒的最新研究發現，受過良好教育的人比較少發怒，而他們在發怒的時候，比較會抓取先發制人的行動，想辦法改變處境。

### 了解其中差異

維吉尼亞州威廉瑪莉學院的心理學教授麥克·尼可斯，是《失落的聆聽藝術》（暫譯）一書作者，他指出，過度反應的行為有其觀眾群。

尼可斯表示，「也許某人在真實人生中是個弱者，被其他人呼來喚去，此人可能希望自己能夠回擊，但卻做不到，然而這人可以聽一個吹牛大王喝斥他人，享有感同身受的喜悅。」

尼可斯指出，「激動情緒是種立即反應，堅定立場則是經過深思熟慮之後才採取的有力立場，兩

者並不相同。」

紐約大學社工系副教授茱迪絲·西格爾在新書《別再反應過度》(暫譯)中，探討其中奧妙之處。

「展現出比當下處境所需更多的情緒，就是過度反應」她表示，「也許這樣能發洩許多挫折感，但所表現出來的反應卻遠遠超過應有的反應。」

那就意味著，你可能會做出一些以後得為之道歉的事。