

## 中德學校親子文章共享(338)

### 九十九個好評與一個負評

◎劉軒

我有個朋友，是那種百萬粉絲等級，隨開直播都會有數千人收看的職業網紅，某天突然問我：「別人在網上罵你的時候，你會怎麼辦？」

這位朋友說，他覺得自己很奇怪，平常獲得一百個好評，都不會特別有感，但只要看到了一個負評，就會一晚睡不好覺，有時候心情還被影響一整個禮拜。

我原本以為他什麼酸民山怪都見過，沒想到還會那麼在意。但想想，其實我也是。每當有人上我的版寫負評時，我也是會相當憤懣，衝動之下，也會很想要跟他們筆戰。

就在不久前，我分享了一些積極心理學研究出來的EQ技巧，剛上傳沒多久，就有人在留言區寫：「外國人」。

無論他覺得我引述的是外國人的理論，或是因為他認為我曾經在國外就學，就是個外國人，這兩種假設都跟我的建議沒有任何關係。碰到這種沒什麼解釋，卻又相當主觀意識的留言，我實在就很想要跟對方爭辯。

但，當我開始一頭熱地寫回覆時，心裡面又覺得很不公平：為什麼這樣子的一個人，用三個字，就可以挾持了我的情緒、耗掉我一小時的光陰、還影響一整天的工作效率。值得嗎？一點都不。

不，真正值得的，是那些看了我的文章，因為獲得共鳴或是應用在自己生活上有了新的感觸，來留言跟我分享心得和經驗的那些網友；這些才是真正值得交流的對象啊！不只是因為這些讀者肯定了我的觀點，而是因為他們的留言和反饋對整個討論是有建設性的。甚至，如果有人很理智地提出了不同的意見，即便反駁了我的觀點，那也是有意義的，因為大家可以在理性的辯論和推敲之中，有機會讓自己的想法變得更成熟也更多元。

但在眾多留言之中，偏偏就有人可以用幾個字把你搞火！為什麼呢？

心理學家說，人類都有所謂的「消極偏見」。意思就是，我們對於負面的訊息都會比較敏感，對正面的訊息就很容易習以為常。

所以一百個好評雖然讓你開心，但只要那一個負評出現，哇！就能夠把那一百個好評給你的好感一筆勾銷，這就是我們對於負面訊息不成正比的敏感度。

學者認為，消極偏見是一種祖先的生存特質。負面訊息等於危險，而能夠比別人更早注意到危險，是求生的基本條件。你想，哪個猿人能夠比較快看到草叢裡面有不尋常的動靜，拔腿就跑，那個猿人就活下來了。他旁邊比較樂天的朋友，結果就變成老虎的午餐了。敏感的基因存活了下來，傳宗接代，一路傳到我們，就還保有這個對負面訊息特別敏感的體質。而這，就是我們消極偏見的來源。

要如何擺脫消極偏見呢？對不起，無法。這是本能，就像我們對紅色的識別速度比綠色更快一樣，是屬於大腦的硬體特質。

但我們可以從行為方面來調整，修改因為這個特質所引發的負面效應。對我來說，自從認識了自己的「消極偏見」後，我也就接受了這一點。於是我不在一大早看社群網路，因為我知道，自己如果看到負面留言則會想要處理，即使不處理也會在心裡留個疙瘩，而影響一整天的情緒，那又何必在最寶貴的清早做這件事呢？同樣的，我也儘可能不在睡覺前看留言，以免影響睡眠品質。睡得好，才能脾氣好，也才能有精神和EQ妥善的處理危機。我給自己的提醒是：「留言板再精彩，也不比睡眠重要。」

對於那位網紅朋友，我也給了一樣的建議：你應該要把精神和時間，留給那些值得的人，那些能夠讓你的思想和語言更成熟的人。不要讓自己降到酸民山怪的精神層級。如果你實在受不了，被負評影響太大的話，那就請個助理或小編，先幫你那些無理取鬧，純粹為了攻擊而攻



擊的訊息過濾，篩選出值得你回覆的留言，哪怕是跟你意見不同，但起碼是有意願來辯論，而不只是來罵爽的。

未來，大部分的我們會更頻繁的在網路上分享自己的生活，也會更快速的獲得各種即時反饋。你不一定要是網紅，也可能會碰到山怪。只要在公開的社群網路世界做分享，任何一個人都有可能碰到不理智的言語攻擊和負評。

這時候，我希望你可以記住這段話：認識自己的消極偏見，不要因為一個負評，而影響了其他九十九個好評所給你的肯定。不要被自己的本能牽著跑，把別人的不禮貌內化成心裡的大風暴。外面有無數個酸民，但只有一個你。所以，你更是要把精神留給自己和那些願意溝通、值得交流的朋友。只有這樣，我們才能專心生活、重獲效率、發揮自己該有的價值。共勉之！

