

---

## 鼓勵自我膨脹的社會後果

余創豪 [chonghoyu@gmail.com](mailto:chonghoyu@gmail.com)

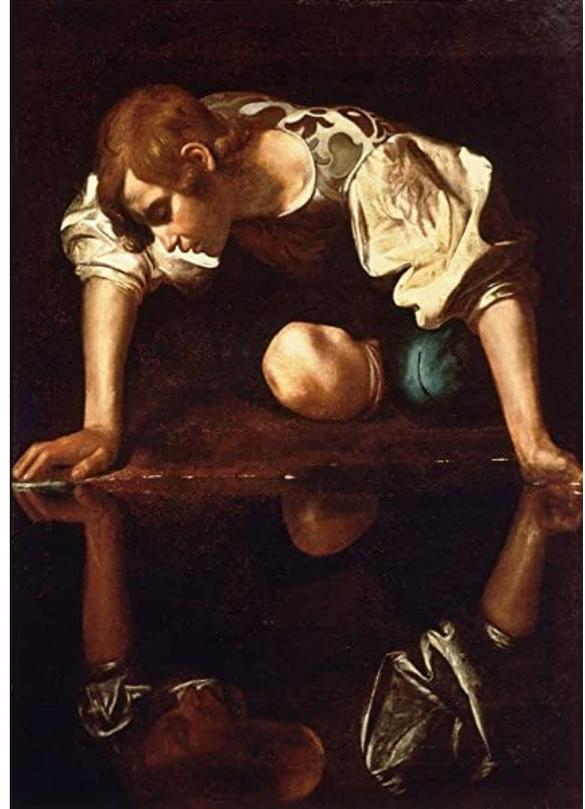
---

### 芝麻綠豆小事引發暴力

5月28日至31日是美國人紀念陣亡戰士的長假期，有些人在此節日歌頌為國捐軀或者受傷的軍人，有不少人則趁這機會遊玩。在上週末一群人於佛羅裡達州邁阿密市等待進入一個演唱會的時候，突然遭到槍手無差別地射擊，造成了兩死二十一傷，令到這個長假期蒙上陰影。根據警方的調查，事件的起因是兩幫人為了在說唱歌（rap songs）和社交媒體的說話而爭執。

在今天加州發生了一宗「路怒」（road rage）開槍事件，兩名司機在公路上爭先恐後，其中一人拔槍射擊對方，另一名司機手部中槍。這一次沒有人死亡，但在5月21日一名女司機在洛杉磯公路上被一輛汽車切線，她向對方舉起中指，於是乎對方向她的車開槍，子彈穿過了車尾箱，殺死了她的六歲兒子。5月24號在華盛頓首府亦發生了類似事件，一名男司機不滿意女事主切線，於是向他開槍，幸好女司機只是受了輕傷。

5月中，在一艘由加州沙加緬度市飛向聖地牙哥的西南航空航班上，一名28歲的年輕女乘客不喜歡空姐要求她配戴安全帶，她竟然揮拳毆打空姐，導致空姐脫下兩顆門牙。4月8日至5月15日期間，西南航空已經發生了477起乘客行為不檢事件。幸好乘客不可以攜帶武器上飛機，否則後果不堪設想。



### 美國人比其他人更具自戀狂？

在社交媒體上發生語言爭執、在公路上被其他汽車切線、有人向你舉起中指、乘坐飛機被要求但安全帶.....，這些都沒有什麼大不了，為什麼有人會認為值得為了這些芝麻綠

豆的小事而傷人，甚至殺人呢？有一個流行的都市神話，就是槍擊案和很多暴力案件都與精神病有關，其實，在美國只有不到 1% 使用槍械的兇殺案是患有嚴重精神病的人所為，而只有約 3% 的暴力犯罪是由這類病人幹的。平心而論，這種小事化大的暴力事件在世界各地都會發生，但是，在美國由於太容易獲取槍械，往往傷亡比較嚴重。此外，專門於研究文化和心理健康的俄勒岡大學心理學教授歌頓·何爾（Gordon Hall）指出，普遍來說，美國人比起其他國家的人更加自我中心，甚至乎更加具有自戀狂。自戀包含了以下的特徵：以自我為中心、外向、有極強表演慾和自吹自擂、自我滿足、自我放縱、不願意服從規範和與人合作、操控他人……。他的說法是有研究數據支持的。

驟耳聽來，何爾好像是危言聳聽，但另一位心理學家丹·麥克亞當斯 (Dan McAdams) 指出：自戀並不是一種人格類型（personality type），我們不能說某某人有自戀狂或者沒有自戀狂，相反，自戀是一條連續線（continuum），有些人有少許，有些人則有很多。在美國文化中，往往具有自戀狂的人會成為崇拜的對象，例如前總統特朗普和蘋果公司創辦人喬布斯，兩者的自我中心都是到了極致。

特朗普總統認為自己的政績勝過其他總統，去年他在接受福克斯新聞採訪時表示，除了林肯以外，他為黑人所做的比的任何其他總統都多。根據統計調查數據，精神病學家艾倫·弗朗西斯 (Allen Frances) 表示，特朗普並不比許多其他美國人更自戀。我會這樣去理解弗朗西斯的評語：特朗普能夠在 2016 年選舉中勝出，也許正是因為許多類似朗普的選民都喜愛他的自戀性格。

當喬布斯知道自己沒有被《時代雜誌》選為年度風雲人物時，他感到失望而流淚；他剝削和欺凌了很多人，毫不理會人家的感受；但正是由於喬布斯不理會他人而堅持己見，故此他推出了許多改變世界的新發明。無關乎麥克亞當斯認為，有時候自戀會帶來正面的結果。也許這是許多美國人崇拜這類領袖的原因。筆者的工作經驗亦印證了那些心理學家的說法，很多時候能夠爬升到最高位的人都是極度自我中心的。

### 自戀文化缺乏制衡機制

然而，世界上有幾多個喬布斯呢？對一般人來說，這種自戀文化是弊多於利。根據俄亥俄州立大學傳播與心理學教授布拉德·布什曼 (Brad Bushman) 的研究，為數不少的槍擊案兇手可能是覺得自己受到委屈的自戀者，他們認為自己比其他人優越，在槍擊事件之前，肇事者通常都會因為人家令自己丟臉。他指出：槍擊案行兇者和暴力犯罪者的自我形象低落之說法，只是一個都市神話！

在邁阿密的槍擊事件中，槍手可能有這種想法：「老子天下無敵，有誰膽敢侮辱我，我要他死無葬身之地！」在路怒槍擊事件中，行兇者可能這樣想：「我要做的事情比其他

人更加重要，這條公路是屬於我的，其他車輛應該讓路，擋我者死！」在西南航空的襲擊事件中，那位年輕的女乘客可能自小嬌生慣養，無法忍受安全帶束在腰間的一點兒不適，也許她認為：「我不喜歡配戴安全帶，你憑什麼強逼我？美國憲法給予我絕對的權利和自由，我有權選擇在飛機上做什麼，我要教訓侵犯我自由的人！」

相對來說，中國傳統文化對人的自我則有較多的制衡，「滿招損，謙受益」、「待人以寬，律己以嚴」、「易地而處」、「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」、「大勇若怯，大智若愚」……，自幼這些格言已經牢牢地植入了筆者的心中。

美國文化並不是沒有類似的格言，但比較少和缺乏力度，傑佛遜曾經說：「對驕傲的人不要謙遜，對謙遜的人不要驕傲。」雖然後一句是勸人謙虛，但前一句是鼓勵人還以顏色。在美國，比較受歡迎的心理學理論都是傾向於鼓勵人表現自我的，例如「積極心理學」（positive psychology）和「自決理論」（self-determination），而後者借用了美國陸軍的一句名言去闡述其理論：「完全去實現你可以做的。」（be all you can be），筆者在課堂中教導學生這些理論時都感到擔心，我看不見這些理論有強力的機制，去制衡自我膨脹的風險。

請讀者隨便批評我的文章，我不會發怒的，更遑論動刀動槍，我是全世界最謙卑的人。

2021年5月31日

原載於《同路人》

[更多資訊](#)