

澆水狂徒面面觀

香港自2008年後，發生了多宗投擲腐蝕性液體傷人案，相信大家對此不會感到陌生。有人把盛有極強腐蝕性液體的膠樽向行人區擲下，令不少途人受傷。同類案件先後發生了三次，使旺角區一度陷入恐慌。不少傳媒推斷這是黑社會對於警方加強在旺角區掃黃行動的報復，亦有輿論指這是該區市民的反抗，以發洩對行人專用區日日夜夜的噪音滋擾。到底哪一個推斷才是事實的真相？雖然現在警方仍未把犯案者緝捕歸案，但我們可以從心理學的角度去剖析犯案的可能性。



首先，疑兇可能具有**反社會人格(Antisocial Personality)**或**行為障礙症(Conduct Disorder)**的特徵，導致他作出不負責任及反社會的行為。具有反社會人格特徵的人很容易會發怒、具侵略性及經常作出暴力行為；他們無法理解道德價值，對於自己所作的行為亦難以感到罪惡感；而且很少為長期的利益作考慮，因此傾向於尋求即時的滿足。另一方面，具有行為障礙症的人已建立或形成另一套扭曲了的是非標準，犯事前往往往不顧後果，有些行為甚至具攻擊性或破壞性，例如縱火、盜竊、破壞公物等。因此具有上述其中一種性格特徵的人都很容易觸犯法例 (Bartol & Bartol, 2008)。而擲澆水的行為可能是受上述的性格特徵影響，而作出此極具侵略性且社會不接受的行為。至今的研究仍未能確定指出甚麼原因會導致具有此類性格特徵，但有發現指出這是由於環境因素造成，如家庭環境問題、父母的教育模式、對暴力行為的接觸等。當然遺傳的因素亦不可忽略。





社會學習 (Social learning) 亦是其中一個能解釋為何會屢次出現犯案的可能性，意指觀察者模仿被學習者 (Model) 的行為，而這些行為對模仿者是吸引及嚮往的。因此社會學習亦被稱作模仿 (Modelling)。當一個人學會能將其他人的行為重覆做一次後，模仿便會發生。相信大家都經驗模仿自己偶像的衣著、裝扮或行為，這便是社會學習其中一個常見例子了。模仿包括有四個過程，分別為注意榜樣 (Attention)、保持 (Retention)、自動再現 (Motor reproduction) 及動機 (Motivation) (Bigge & Sermis, 1999)。當第一個狂徒擲強水後，有些人或會認為此舉動能為自己帶來刺激或喜悅，因此便會模仿這狂徒的行為。首先模仿者會在傳媒裡注意擲強水的行為 (Attention)；接著模仿者會記著此犯案的動作，地點及手法 (Retention)；隨後模仿者能複製觀察的行為 (Motor reproduction)；而目的可能是能為自己帶來刺激的感覺或能紓緩自己的壓力 (Motivation)。

crime crime crime crime crime crime crime crime crime crime cri

另外，其中一個社會學習理論稱為**替代學習 (Vicarious Learning)**，意指學習者根據其他人的行為結果而增加或減少自己的行為。具體地說，如果其他人作這些行為後得到理想的結果，學習者便會增加這些行為 (Vicarious reinforcement)。相反，如果這些行為會帶來討厭的後果，學習者會減少這些行為 (Vicarious punishment) (Bigge & Sermis, 1999)。那麼，如何解釋犯案會屢次發生呢？這可能由於第一個狂徒犯案後沒有被警方緝捕，於是其他狂徒便會認為犯案後不會輕易被捕，對他們來說是一種獎勵，因此他們會繼續作同樣的行為 (Vicarious reinforcement)。如是者，一次又一次的犯案者都沒有被捕，其後的狂徒便繼續犯案。



crime crime crime crime crime crime crime crime crime crime cri

最後，**「挫敗—侵略論」 (Frustration-aggression theory)** 當人們得不到視為應得的東西或服務時，作出侵略性行為的機會便會增加 (Gilovich, Keltner, & Nisbett, 2006)。由於有些人習慣把問題個人化，遇到問題便感到挫敗感 (Frustration)，而挫敗感容易形成侵略性行為 (Aggression)，例如我們在新聞報導上看到不少學生被同學欺凌的個案，會增加當事人作出侵略性行為的機會。在是次強水案中，模仿犯的行為便很可能是由於日常生活中累積的挫敗感 (例如與戀人分手、長期失業等)，而形成擲強水這種侵略性行為。



(請注意: 上述的例子推斷只屬於學術分析，不能作為事實根據)

你不知道的減肥攻略



看電視吃飯會比不看電視時吃得多!?!?



沒錯!邊看電視邊吃飯絕對是減肥禁忌,看電視時會比不看電視時吃更多。為什麼?
這個現象可從心理學中的習慣化(habituation)及去習慣化(dishabituation)解釋。

去習慣化(dishabituation)令食慾增加??

當一個人不斷重複受到同一種刺激(stimulus),就會對這種刺激減少心理反應和行為反應,這稱為「習慣化」(Beck & Rankin, 1997)。當一個人在吃飯,受到已習慣化的味覺刺激同時,亦受到電視感觀和聽覺的刺激,就會對味覺刺激增加了心理和行為反應,因而心理上想繼續吃飯,食慾增加及吃更多飯 (Bornstein & Kavsek, 2010)。

這個例子,我們稱之為「去習慣化」。



要減肥,就要先學習自己一個食飯??!?

你有否發現當你跟朋友圍著檯、說說笑笑地吃飯時,會不知不覺地更開胃?
即使你是跟別人「搭檯」,不在乎旁人是不是都在進食,你已經會比單獨時吃得更多?
在心理學的角度來看,又是什麼原因呢?

「社會促進效應」(social facilitation) 促進你食得更多!



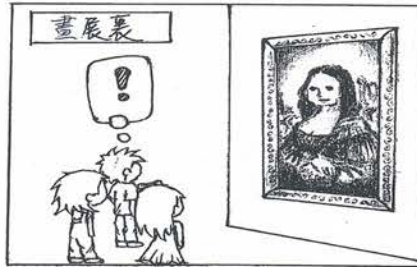
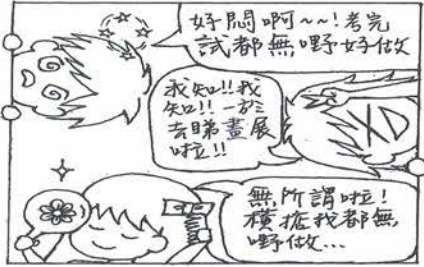
原來,每當你做任何一件事情時,別人的出現都會促進或是降低你的表現。心理學家稱這現象為「社會促進效應」(Zajonc, 1965)。當你吃飯時,別人的出現促進了你這個行為,你會不自覺地比單獨時更樂於去進食(Elizabeth & John, 1989)。

那麼,為什麼別人的出現會令「吃飯」這個行為表現得更好、吃得更多,但就會令某些行為(例如是比賽、考試等)表現更差,增加了其壓力呢?

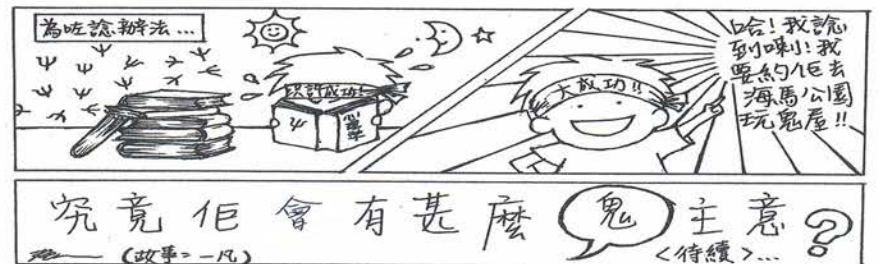
這就要視乎你本身的行為對你來說是容易或是困難。原來心理學家做過不少實驗,證實了當那個行為是容易的(吃飯),別人的出現確實會令你表現更好。相反,當那個行為對你來說是困難的(考鋼琴演奏級),別人的出現就會令你表現更差了。



迷之沙麗娜蒙娜麗莎



我們會有這種錯覺，是基於人類眼睛的構造。當我們直視某東西的時候，光線會落在視網膜中心叫做「中央窩」的地方。這部分擅長看較明亮的東西。當我們從眼角看物體的時候，光線則會落在視網膜的邊緣，這部份擅長看較昏暗的東西。由於蒙娜麗莎顴骨的陰影，她的嘴唇看起來比臉的其他部位暗一點。當我們注視她的眼睛時，她嘴唇的昏暗光線落在視網膜的周邊，令她的微笑看起來很明顯。當我們注視她的嘴唇時，昏暗的光線落在視網膜的中央窩，令我們不太能看清楚她的微笑，反而較注意畫裡其他較暗的地方。(理查德懷斯曼, 2009)



本會名為「香港中文大學心理學推廣學會」，英文名稱為 "The Society of Psychology Promotion, The Chinese University of Hong Kong"，我們的宗旨是提高會員、其他香港中文大學同學及社會大眾對心理學的興趣和認知。今年我們舉辦的活動包括：聯校「四大心理學節」，心理學工作坊及出版心理學刊物。



我們心理幫 (PsyBond) 將會於來年舉辦一系列推廣心理學的活動，包括工作坊、迎新夜等



在2010年的「香港中文大學心理學推廣學會」名為「心理幫」，英文名稱為PsyBond. PsyBond中Bond這個字的靈感來自於化學鍵(chemical bond)，象徵著我們心連心，顯出莊員之間的團結性。而中文名心理幫是指我們十二位莊員組合成一個大家庭。心理幫，倒過來讀就是幫你心，顧名思義，目標是幫助到中大的同學，以及香港中學生的心靈。



精彩活動，實行本會向同學推廣正確心理學概念的宗旨。我們的活動很需要你的支持!



是次出版蒙香港中文大學心理系張謙教授、陳鈞承教授、黃振能教授、麥穎思教授及梁耀聖教授作顧問，特此鳴謝。

部份圖片來源: 明報、香港電台網頁
Bartol, C. R., & Bartol, A. M. (2008). *Criminal Behavior (8th ed.)*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
Beck, C. D. O., & Rankin, C. H. (1997). Long-term habituation is produced by distributed training at long ISIs and not by massed training or short ISIs in *Caenorhabditis elegans*. *Animal Learning & Behavior*, 25, 446-457.
Bigge, M. L., & Sermis, S. S. (1999). *Learning Theories for Teachers (6th ed.)*. New York: Longman.
Bornstein, M. H., & Kavsek, M. (2010). Visual habituation and dishabituation in preterm infants: A review and meta-analysis. *Research in Developmental Disabilities*, 31, 951-975.
Elizabeth, S., & John, M. (1989). Spontaneous meal patterns of humans: influence of the presence of other people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 50, 237-247.
Gilovich, T., Keltner, D., & Nisbett, R. E. (2006). *Social Psychology*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149, 269-274.
(英)理查德·懷斯曼著，路本福譯：《怪誕心理學》(天津：天津教育，2009年)。