



二零零九年七月五日傍晚，新疆首府烏魯木齊發生大規模示威，繼而演變成騷亂。這次騷亂所造成的破壞性引起世界各地的關注，是多年來中國發生的最嚴重的民族騷亂。

我們從心理學角度剖析騷亂者的心理狀態，是什麼驅使他們作出一連串嚴重的破壞行動，以及為什麼大規模示威會很容易演變成一發不可收拾的流血衝突呢？

七·五烏魯木齊騷亂

「去個人化」(Deindividuation)

是指當人身處在群體時，匿名感 (Anonymity) 會增加，個人自我意識 (Self-awareness) 亦會下降。換句話說，人會慢慢融入群體當中，然後逐步喪失對自我反省能力，對不恰當行為放寬限制，跟隨大眾做出衝動、反常、甚至是越軌的行為 (Zimbardo, 1970)。

從社會心理學的理论來看，其中一個產生「去個人化」的成因是責任分散 (Diffusion of responsibility)。當一個人處於群體時，個人責任意識會被削弱，因此做出衝動行為的機會便大大提升。有時，群眾的行為變得殘暴是因為他們認為在群體中，個人身份可以被隱藏。即使做出違法的事亦難以被認出，因此不用懼怕後果。有心理學的研究發

現，在打仗前透過戴面具、紋身等各種方法去改變外貌的士兵 (造成一種匿名效果) 會比以真面目示人的士兵有更大的機會去屠殺、折磨和虐待囚犯 (Wason, 1973)。另外有研究發現，當旁觀者的數目增加，勸誘他人成功自殺的機會便會越大，兩者有正關聯性。另外，由於晚上的客觀環境使人較難識別他人身份，因而產生了匿名效果，使勸誘他人成功自殺的機會比在白天高很多 (Mann, 1981)。

是次新疆暴亂，三千名維吾爾族人於傍晚時分聚集示威，龐大的團體加上昏暗的環境，容易造成匿名效果，使暴民做出激進行為。另一個造成去個人化的原因，是其他人的存在會使我們的注意力從自己

轉移到他人身上，使自我意識減低，引發衝動行為。心理學家認為人的認知能力是有限的，所以人難以同時注意自己和周圍的環境。因此，自我意識會隨環境轉變而不斷改變。當我們被誘導去做某些越軌行為或反社會行為時，自我意識會提醒自我價值觀，自我意識越強烈，我們便會越嚴謹地跟隨自己的道德原則和價值觀，令越軌機會減少。

此外，有研究發現，如果參與者在實驗中從鏡中看到自己，自我意識會提高，作弊的機會比沒有從鏡中看到自己的參與者低很多 (Diener & Wallbom, 1976)。由此可見，提高自我意識的確有助減少越軌行為。相反，當自我意識減弱時，我們會較少顧及道德價值，容易做出衝動行為。

我們的自我意識何時會

第一，當我們愈覺得其他人的注意力不集中於我們，自我意識便會愈低。



減少?

換句話說，如果我們的注意力集中向外時，便會更難感覺到自我意識。在示威遊行時，因為四周的人的行為(特別是暴力行為)，給予的刺激會比平時更多，使人更難將注意力向內集中，從而提高做出反社會行為的機會。

例如，你在全班面前演講時，會比聽別人作報告時有更強的自我意識，會更注意自己的行為。因為在演講時，你會覺得自己成為了焦點所在，所以會極力去避免犯錯，因而更加注意自己的行為。在這次新疆暴亂中，示威人士因身處於人群之中而認為其他人的注意力不會投放在自己身上，所以其自我意識會減弱，促使其做出衝動、甚至暴力的行為。

第二，當環境有很多刺激時，我們的注意力便會被吸引過去，自我意識亦會相應減少。



在1976年的萬聖節夜，Edward Diener和他的同事設計了一個新穎的類似實驗(Quasi-experiment)，研究去個人化的成因。



實驗結果顯示匿名和分組行動會令小朋友們拿取更多糖果和錢幣。研究更著重分析每組第一個小朋友所取糖果和錢幣的數量，發現匿名的小組中第一個小朋友所拿的數目，比匿名的個別小朋友多，證明以組別行動產生了去個人化的現象，影響了各組第一個小朋友的表現，促使他們做出違反規則的行為。這又進一步在小組內製造了一個行為基準，使後隨的小朋友亦會做出相同超出規範的行為，去拿更多的糖果 (Abelson, Frey & Gregg, 2004)。

實驗的過程是讓參與的1300多個小朋友們來到指定的住宅玩「Trick or treat」，然後觀察他們在屋內不同的情況下，會有甚麼不同的行為 (Diener, Fraserm Beaman, & Kelem, 1976)。當中一些小朋友是單獨來的，亦有的是一群來的。他們將小朋友分為兩班，其中一班會被詢問他們的名字和居住的地區，藉以強調他們的身份；另一班則會保持匿名。接著，他們告訴小朋友只可從碗中取一粒糖果。但當問及另一邊裝滿金幣的碗時，實驗者只會重複說明拿糖的規矩，卻不會提及那些錢幣。

完成以上程序後，實驗者會假裝返回房間裡工作，留下他們在大廳裡，但其實在背後靜靜觀察他們的舉動。

當被問及什麼是記憶，或者舉一些有關記憶的例子，相信大部份人都會說記憶包括我們已有的知識或過往發生的事情，如去年的生日在主題公園渡過、昨晚在什麼地方用膳等。那為什麼我們會說我“記得”下星期日要去參加同學聚會呢？為什麼我們能記得一些未發生的事情？原來從心理學的角度看，要實行已計劃好的事情或在將來特定時間要做某一些事情，都屬於記憶的一部份，稱為前瞻式記憶 (Prospective Memory)。

前瞻記憶失敗是十分普遍的，究竟有什麼因素會引致這情況？

年齡因素：

老人在完成前瞻式記憶時會表現出更多的困難，因為它需要較多的自我啟動過程 (self-initiated)，尤其是基於時間的前瞻式記憶，前瞻記憶能力將隨年齡增長而下降。

外部線索：

第二個因素是外部線索對前瞻記憶的影響。相比內部線索如感覺或生理時鐘，外部線索如日曆、記事簿和鬧鐘對於回憶前瞻任務更為有效。話雖如此，單單是外部線索的存在是沒有效用的，只有

前瞻式記憶是指對預定的事情或行為的記憶，亦即“記得要記得 (Remember to remember.)”。前瞻式記憶一般來說分為兩種，分別是：

基於事件的前瞻式記憶 (Event-based) 指以某一特定事情作為回溯線索 (Retrieval cues) 去提示某人要完成前瞻任務。

例如：經過告示板要去報名參加工作坊或遊學團。
遇到某同學時，要把筆記還給他。

基於時間的前瞻式記憶 (Time-based) 是指在某一特定時間或一段時間之後完成前瞻任務。

例如：在朋友生日那天凌晨十二時發短訊祝賀。
在十五分鐘後要關掉使用中的爐火。

能引起對前瞻任務聯想的提示物，才能有效地提醒我們完成任務。套用以上說法，老人家自知記憶能力衰退，所以比年輕人更懂得運用記事簿等外部線索，以彌補他們衰退的腦部功能。相反，小孩子往往高估自己的前瞻記憶，又未學會好好利用有效的外部線索，因此前瞻式記憶能力亦較遜色。

總括而言，雖然我們的時間或事件性前瞻式記憶能力都是有限的，但現今科技發展的潛力無限，我們可以多利用身邊的提示物如手提電話、電腦和電子手帳等來幫助記憶！

前瞻式記憶 Prospective Memory

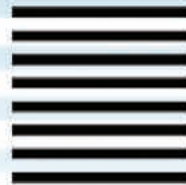
為了遮掩鬼崇肉，每天都穿著黑色衣服或鬆身外套？把所有橫紋衣服都打入冷宮了嗎？運用心理學知識，讓你看起來更纖瘦！

穿著橫紋衣服令人看來較胖的信念是女性穿衣的重要法則，所以很多人都對橫紋衣服敬而遠之。



紋衣服及豎紋衣服時，過半數志願者認為前者比後者看上去瘦。對於這發現，湯普森以心理學家赫爾曼·馮·赫爾姆霍茨 (Hermann von Helmholtz) 在60年代提倡的「赫爾姆霍茨四方形錯覺 (Helmholtz square illusion)」作解釋。

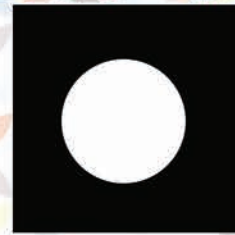
赫爾姆霍茨四方形是兩個尺寸完全相同的正方形，裏面分別畫有一組豎向平行線和一組橫向平行線。雖然正方形的面積相等，但看上去畫有豎線正方形的面積更大。



英國約克大學的研究發現看來要讓大眾大跌眼鏡了。彼得·湯普森 (Peter Thompson) 博士挑選約200有橫條和直條紋的服裝，讓多位女性穿上，結果，志願者們普遍認為，同一位女性在穿橫紋衣服時比穿豎紋衣服時感覺更瘦，而兩位肉眼看來身材相似的女性分別穿上橫

赫爾姆霍茨補充，人們對穿黑色衣服看來更纖瘦的觀念是正確的。「我們發現，白色背景下的黑色圓圈確實比黑色背景下的白色圓圈看來更小。」他說。

每天穿著黑色衣服不但單調乏味，而且令人溶化在炎夏之中。原來，在這色彩斑斕的世界中，有所謂的膨脹色和收縮色。看起來比實際小的收縮色是指寒色系中明亮度較低的色彩，如深藍色。巧妙地運用收縮色的服裝互相搭配，可讓人看來瘦了一圈。



寒色：藍、綠色等令人聯想到冰或水，使人感覺寒冷的顏色。
明度：色彩的明亮度，在色彩加入白色即可提高明度。
彩度：色彩所具備的鮮豔度與強度。

新莊上任



心理幫 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，目標就是要幫助到中大的同學，以及香港中學生心理健康。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、心理即理以及聯辦四大心理學節等精彩活動，來實行本會向同學推廣正確心理學概念的宗旨。

是次出版兼香港中文大學心理系黃力強、區永東、黃振能教授作顧問，特此鳴謝。

- Abelson, R.P., Frey, K.P., & Gregg, A.P. (2004). Experiments with people: Revelations from social psychology. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Diener, E., Fraser, S. C., Beaman, A. L., & Kelem, R. T. (1976). Effects of deindividuation variables on stealing among Halloween trick-or-treaters. *Journal of personality and Social Psychology*, 33, 178-183.
- Diener, E., & Wallbom, M. (1976). Effects of self-awareness on antinormative behaviour. *Journal of Research in Personality*, 10, 107-111.
- Mann, L. (1981). The baiting crowd in episodes of threatened suicide. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 703-709
- Watson, R. I. (1973). Investigation into deindividuation using a cross-cultural survey technique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 342-345.
- Zimbardo, P. G. (1970). The human choice: Individuation reason and order versus deindividuation, impulse and chaos. Paper presented at the Nebraska Symposium on Motivation (1969), Lincoln, Nebraska.
- 郭緯, 賀莉. (2005). 分散注意條件下前瞻記憶的完成水平及其影響因素初探. *心理科學*, 25(1), 111-113.
- 趙晉全, 郭力平. (2000). 前瞻記憶研究評述. *心理科學*, 23(4), 466-469.
- 朱磊, 孫里寧. (2004). 前瞻記憶的字形、語音下AP效應研究. *心理科學*, 27(5), 1124-1126.