2023-07-10

**譯者**．**陳如月**

## 科學家發現，在與某人辯論之前反思你的價值觀會讓你思想更加開放

與朋友辯論疫苗、政治，甚至誰會贏得今年的超級杯，很少會有好的結果。你們每個人都如此固守自己的立場，如此確信自己的信念，以至於最有可能的結果是一場爭論。

但是，如果你們在開始爭吵之前都反思了自己的價值觀 — 例如，你們有多珍惜忠誠或平等呢？根據一項新的研究，你會提高你的「知性謙虛」，也就是你對錯誤的開放性。反過來，這可能會導致更文明的對話，甚至可能達成協議。

Ball State University的心理學家Tenelle Porter沒有參與這項研究，她說，這項研究提出了一個解決這個問題「非常好」的方法。她說，這行動可能不僅可以挽救友誼，還可以幫助人們在網路上和工作場所更好地相處。

為了進行這項研究，University of Essex的社會學家Paul Hanel及其同事透過當地報紙的廣告和郵件清單招募了300多位學生志願者。然後，他們讓兩人一組或三人一組的參與者在一個房間裡相互對抗，並要求他們辯論大學學費的優點。（為了激怒辯論者，每組中都安插一名內鬼「志願者」，用來挑撥離間。）

與此同時，研究人員記錄下參與者的說話方式，語言專家隨後對此進行分析。該團隊專注於傳達確定性或缺乏確定性的特定詞語，例如「絕對」和「有點」；志願者說話的聲音有多大或有多安靜；以及其他對話行為，例如打斷或點頭。所有這些都被用來計算知性謙虛分數，它揭示一個參與者在辯論中有多謙虛或傲慢。

接下來，科學家們開始研究他們是否可以平靜下來。先前的研究顯示，反思自己的價值觀可以減少防禦性和與他人的衝突。因此，研究人員將參與者分為兩組：一半的人被要求從19個清單中對他們最重要的價值觀進行排名，例如决定自己行為的自由和接受他人的不同，並寫下為什麼這些價值觀對他們很重要；另一半被要求思考他們是否喜歡或不喜歡五種不同的飲料，例如咖啡或茶。

然後研究人員要求參與者重新審視他們的學費辯論。在第二場辯論中，約60%的進行價值觀測試的人比那些對飲料進行評分的人表現出更多的知性謙虛。該團隊在Royal Society Open Science雜誌上發表報告稱，價值觀小組中近80%的參與者表示感受到更多的同理心和同情心。

研究人員沒有衡量這些辯論的結果，也沒有評估討論的文明程度。Pepperdine University的臨床心理學家Elizabeth Mancuso沒有參與這項研究，但她説，這種對個人謙遜程度的改變是開始了解如何改善整個社會對話的一個良好開端。

Porter補充道：「（像這樣的）最低限度的心理干預可能真的非常强大。」冩作練習只花幾分鐘就完成了，這一事實顯示，從Twitter上的火爆場面到總統大選辯論，這種方法很容易在任何事情上實施。

為了驗證這一點，Hanel和他的同事們希望將他們的研究擴展到更自然的環境中。例如，他們計劃研究在Facebook上貼文之前反思價值觀是否可以防止討論變得令人討厭。他們還想探索指定某些值得反思的價值觀，例如平等而不是財富，是否會對知性謙虛甚至對討論的結果產生不同的影響。

Porter歡迎更多的研究，以確定這種方法是否對現實世界的辯論有任何影響。如果確實如此，她有自己的應用。她說：「這是在感恩節之前，你會見到與你持有不同政治觀點的家人」。「在那些假期談話之前，你會花一些時間寫日記嗎？」

(資料來源：Science)