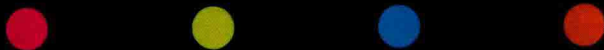


焦虑世界里，找到属于自己的安全感

黑羊效应



一群好人欺负一个好人，其他好人却坐视不管的诡谲现象



陈俊钦 / 著

当人人自危时，你还是原来的自己吗

无辜的受害者 无心的加害者 无力的旁观者

看似与你无关的角色，也许你正是其中之一

只是，你还未被唤醒

黑羊效应

陈俊钦 / 著

图书在版编目 (C I P) 数据

黑羊效应 / 陈俊钦著. —北京: 团结出版社,
2016. 6

ISBN 978-7-5126-4081-8

I. ①黑… II. ①陈… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 071061 号

本书经由厦门凌零图书策划有限公司代理, 经凯特文化创意股份有限公司授权,
同意由北京文通天下图书有限公司出版中文简体字版本, 仅限大陆地区发行。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号: 图字: 01-2016-1665

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 900×1270 1/32

印 张: 8

字 数: 130 千字

版 次: 2016 年 6 月 第 1 版

印 次: 2016 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-4081-8

定 价: 39.80 元

(版权所属, 盗版必究)

序1

生活中，大家或多或少都曾目睹、听闻甚至涉入过排挤或欺凌他人的事件。

如果对这些事件进行深入分析，就会发现其起因竟是如此荒唐——只是因为一些无关痛痒的小事，比如“他很胖”“他成绩很差”“他性格过于内向”“他太引人注目了”等，就引发众人对某一个人发起攻击。

而不想成为加害者和受害者的人，宁愿选择冷眼旁观，也不愿向有能力改善这种现象的人反映，直到最后受害者被迫离开，荒唐的闹剧才得以画上句号。

这就是黑羊效应，由黑羊、屠夫、白羊所构成的群体献祭仪式。

◎无助的黑羊——受害者

我到底做错了什么？为什么他们要这样对我？我都低声下气

了，为什么他们反而更加愤怒？我该怎么做才能逃离这种生活？

◎持刀的屠夫——加害者

总之，一切都是“黑羊”的错，我们才是正确的。“黑羊”是不可能悔改的，“黑羊”那些讨好我们的行为都是虚伪的假象，一定要好好制裁“黑羊”。

◎冷漠的白羊——旁观者

反正两边一定都有错，还好我跑得快，不然我就变成了受害者。我才不想被牵扯进去，他们爱闹就去闹好了，跟我又没有关系。

在现实生活中，黑羊效应是一群好人欺负一个好人，其他好人却坐视不管的诡谲现象。其实，“黑羊”的过错微不足道，甚至根本就没有犯错；“屠夫”并非大奸大恶之徒，也不是要故意伤害他人；“白羊”以为置身事外就事不关己，却料不到自己也会转变成“黑羊”或“屠夫”。“黑羊”越是示弱与讨好，就会强化“屠夫”的下手力道。随着时间的推移，双方的关系就如同日渐扩大的死结，无人能解。等“黑羊”消失后，一切才恢复平静，仿佛什么事都没有发生过一样。但回头细想事件最初的起因，却没有人能说得出来。而伤痛依然留在受害者身上，久久不能康复。

可以说，有群体出没的地方，“欺凌”与“排挤”的现象就

不会消失。受害者就像白羊群中最特别的黑羊，一举一动都会成为被人挑起攻击的理由。而加害者也不见得是坏人，却在群体意识的逼迫下成为持刀的屠夫。在一旁的旁观者，则成了不敢吭声的白羊。

在这本书中，作者陈俊钦将带领读者透过各种角度去认识受害者、加害者和旁观者的心理进程。顺着他的指引，一窥囚禁着你我的“黑羊效应”是如何被建构与瓦解的，以及当自己身陷其中时又该如何自救，如何一步步让伤口愈合，回归生活的正轨。

编者

序2：你快乐吗？

我想，现在能够爽朗地大声回答“我很快乐”的人恐怕没几个。

回想一下，你五岁时，想要的东西一大堆，可是能得到的却很有限。大人们一直在争吵着，但你宛如有金钟罩一样，把自己与身边的忧愁隔得远远的。即使某一天你因为犯错而被父母惩罚，你也能很快就和小伙伴们玩得不亦乐乎。

奇怪的是，为什么你在五岁时就已经认识快乐，长大后反而忘掉了呢？是你的欲望增加了吗？不，我敢打赌五岁小孩的欲望比你还多，而且更梦幻，更不切实际。是你忘记了怎么生活吗？恐怕也不是，因为当年一样没人教过你怎么生活。是你总是想得太多吗？这可能是其中的一个原因。问题是，谁让你从一个天真烂漫的孩子变成了一个眉头紧锁的“大人”呢？那是你个人的问题吗？如果是，市场上有一大堆教人怎么快乐的书籍，如果有效，怎么还是有那么多人不快乐呢？有没有可能问题不是出在你

身上？简单讲，不是你忘记了快乐，而是在成长的过程中，你被“打劫”了——你与生俱来的快乐被情绪的“土匪”掠夺一空。

这本书是我思考、观察与学习超过二十年的心得。我一直在注视着那群情绪的“土匪”是如何把我们的快乐给掏空的。

回想一下，你是否有过在团体中被别人忌妒，在背后遭人议论的经历？是否有种自己什么也没做，大家却不由分说就认定你一定有错的感觉？当你得到肯定的回答时，说明你正被“黑羊效应”所困扰，它正在一点一点地将你的快乐“掏空”。

很少有人知道，这个社会每天都在把某些无辜的人抓来当“黑羊”，极尽所能地欺侮他们，并让整个团体进入共犯结构。

“黑羊效应”是一个对人类影响最深远，却也最少有人意识到的诡计。本书不仅能让你看见整个“黑羊效应”的全貌，还能让每一位猛然惊觉自己处境的“黑羊”们，都能安心地找到回家的路。

如果你准备好了，欢迎来到你日常生活中让你痛苦、沮丧、灰心的另一个平行宇宙，那是一个充满暗物质、暗能量的永夜世界，就在你触手可及的明亮空间里。

陈俊钦

CHAPTER 01

被围困的黑羊：大众情绪下的无辜受害者

003 为什么你会成为受委屈或受伤害的一方

006 谁在找你麻烦，你是在跟空气打架吗

010 讨厌你的人这么多，是真相还是幻觉

014 你的支持者渐渐消失，生活成了一种酷刑

018 你到底做错了什么，大家要如此对你

021 透视：原来你是焦虑人群中的牺牲者

CHAPTER 02

正视你的心灵暗影，才有机会打破人生困局

031 我们是否活得太过于小心翼翼了

034 暗影之下，逃避无法解决问题

038 不快乐也是种权利，谁也不能轻易夺走

042 做好准备，正向迎击黑羊效应

CHAPTER 03

一群好人为什么会无端欺负一个好人

049 为什么你怎么做都是错，你到底错在了哪儿

053 当权威者参与介入后，能否就此改变一切

- 058 如何确认黑羊效应正在逼近自己
- 062 什么也没错，就是你犯的最大错误
- 072 在我们的生活中，黑羊效应无所不在
- 076 直接突围，是破解黑羊效应的最佳方式

CHAPTER 04

为什么加害者意识不到自己做了坏事

- 081 加害者的心理状态与犯错动机
- 086 加害者的原罪之一：认知行为失调
- 093 加害者的原罪之二：集体意识与从众行为
- 098 加害者的原罪之三：罪恶共享
- 100 究竟是谁在助长加害者的恶行
- 103 加害者也需要救赎

CHAPTER 05

喋声的白羊：旁观者的形成、心境与行为

- 111 不属于加害者与受害者的第三方势力
- 115 旁观者的矛盾情结
- 118 众人对于旁观者的期待

CHAPTER 06

内心创伤可以治愈，但受创经历难以遗忘

- 127 理解、预防进而解开黑羊效应的困局
- 129 一位黑羊效应下的受害者
- 136 受害者所承受的痛苦，不能被量化与比较

CHAPTER 07

破局，不要给黑羊效应创造机会

- 141 如何从黑羊效应的三种角色中脱困
- 146 黑羊效应的搜寻期、发展期与影响期
- 151 抢在风暴成形之前，就先终结掉一切
- 157 集体减压是预防黑羊效应的终极手段
- 162 当发现身处黑羊效应时，我们能做些什么

CHAPTER 08

如果黑羊效应无可避免，你要如何自救

- 167 别让自己成为受害者候选人
- 174 如何判断自己是否面临被加害的危险
- 178 当你不幸成为受害者时，要如何自救

- 181 做好身心管理，是治疗创伤的最佳途径
- 187 如何最大程度降低受害者的损伤

CHAPTER 09

怎样帮助受害者走出困局，重建自我

- 193 你必须学会从严重的创伤中重建自我
- 196 越多人坚持的观点，越有可能是错的
- 200 黑羊效应的起因与结果有所相关吗
- 204 “别生气”这种安慰话，反而更会激怒生气者
- 210 符号与隐喻，是破解黑羊效应的关键因素

CHAPTER 10

告别黑羊效应，从伤痛中重获新生

- 219 自我觉醒，摆脱沦为受害者的厄运
- 222 重新诠释受害者过往的伤痛经历
- 228 驾驭负面情绪，让一切都好起来
- 237 千万别忽视受害者身体症状的治疗
- 240 卸下盔甲，无人受害，就是对凶手的最大反击

为什么你会成为受委屈或受伤害的一方

通常，故事的开始是无声无息的。

发生的地点往往是个新环境，例如，刚开学的大学一年级新生班，公司增设的一个新部门等。你跟其他同学或同事一样，都是新人，对彼此的了解相当有限。而你唯一明白的是，在接下来的时间里你们会互相接触。为了达成你的目的，不管是求学还是工作，你和其他人最好能和平共处——即便不能变成朋友，但也不能搞坏关系。只有这样，你做起事来才能得心应手，当然，如果能有幸与其他人成为朋友，那是再好不过的了。几乎毫无例外的是，其他同学或同事也会这么想，所以在整个教室或办公室里会笼罩着一种客气而平和的氛围。

直到有一天，发生了一件微不足道的小事，比如，你跟另外一位同学或同事之间有了一点意见上的不合，或者你被误解而感到委屈。任何鸡毛蒜皮的事都可以，哪怕只是你刚磨好的咖啡被一位同学或同事无意间打翻了这种小事。总而言之，你必须是受

委屈或受伤害的那一方，但是你根本没把这件事放在心上，你什么也没说，什么也没做，甚至在内心里连一丝不舒服也没有。

此后，一切都不对劲了。从第二天开始，你察觉到对方似乎故意躲着你，但你不知道为什么。即使你若无其事地主动跟对方聊天，那种尴尬也一样存在。又过了几天，你发现即使你用轻松的语调与对方说话，也不能消除那种格格不入的感觉；相反，你却能感受到来自对方的些许敌意。你观察得越入微，就越困惑。几天前的那件小事，貌似不足以解释对方的这种行为与态度。况且，即便对方内心狭隘或者个性古怪，但真正的受害者是你，就算要耿耿于怀，那个人也该是你才对吧？

当你尝试在大脑里搜索各种信息时，却找不到任何蛛丝马迹。此时，如果你直接开口问对方，刚开始时对方可能会感到惊讶，但很快就会恢复平静，并急忙解释没有什么异常。在随后的生活里，你为了避免再遇到那种尴尬的感觉，通常会刻意地疏远对方。当不得不与对方面对面时，你只好讲一些客套话，但你能明显感觉到自己讲得语无伦次。随着时间的推移，那种尴尬与格格不入的感觉越来越明显。更奇怪的是，无论你怎么问对方，也找不到问题所在。

虽然那种异样的感觉让你不舒服，但因为你是新人，为了赶上进度，你必须全身心地投入到工作或学习中。只有在不经意

间，当你与那位同学或同事（这时，你会把他当作一个“怪人”）双目直视时，先前的画面才可能再度浮现。于是，一些尴尬的感觉会混杂着一点纳闷或愤怒在你的大脑里出现。但你不会再有什么反应，因为你要把更多的精力投入到工作或学习中。

看穿黑幕

黑羊效应的发生通常都是难以追溯的，因为导火线大都是微不足道的日常琐事，即便你当时感到异样，最终也只会归咎于是自己的神经太过敏感，并会告诉自己别太杞人忧天。