

社交進化，陌生人的力量

社交進化是這本書的中文書名，一開始我是被這個書名所吸引，我以為是一本在教導我們如何讓自己的社交能力更進化，特別是在這個媒體、網路如此發達的後疫情時代。但當我開始讀它的內容後，我反而覺得它的英文書名主標題，更能代表作者想要傳達的訊息，那就是「The power of strangers」，陌生人的力量。作者是一位編劇也曾是名記者，他的工作讓他可以接觸很多人，跟很多人有溝通互動的機會，不論是熟人或是陌生人。正因作者的背景讓他有天在地鐵上突然發現，充滿人潮的車廂居然一片寂靜，每個人幾乎都專注在自己手上的 3C 產品，即使坐的如此靠近、沒有距離，但彼此心的距離與互動，卻是如此的遙遠，讓他非常的震驚與感慨，也是成就他完成這本書的契機。

多媒體如此發達的現在，人跟人之間甚至可以不用透過任何言語與肢體接觸，就完成彼此的溝通或是達成自己的需求，在新冠肺炎大流行的這幾年內，人與人的互動與接觸更低到一個最高峰，我們都知道新冠肺炎是傳染病，帶來嚴重的公共衛生問題，殊不知孤獨也是公共衛生的一大威脅，對身體健康的傷害居然不小於抽菸！人類是需要高度需要社交的物種，人口增加的當下，但我們的互動卻愈來愈少，這是一個警訊更是一個危機。人類的社交能力早從猿人時代就開始進化，從互相掠奪食物、佔領土地到互相合作幫助彼此生活過的更好，土地拓展的更大，了解合作比起戰鬥花更少的人力、時間達到更大的效果，書中除了精心考究從生物學角度剖析人類的社交能，亦由宗教的研究來闡釋，基督教聖經所記載的故事與經文，讓人們了解到待客之道的重要，而待客也是一種社交，一種人與人的互動與連結；佛教的靜心慈觀強調的，用心祝福每個人，不論這個人與你是陌生或是熟悉的關係，給予他們祝福，帶來的是自身難以言喻的幸福感。

為什麼我們會愈來愈少與陌生人互動，經過很多的學術研究與統計發現，每個人都有自己內心的小劇場，要與每個人互動或談話之前都或多或少的預設立場，我們總是先想著，別人可能不想跟我說話、開了頭不知道怎麼收尾談話、更擔心不自覺會說出太多自己的隱私等等。但其實多數人都是樂於與人交談互動的，書中提到了無數次，與陌生人交談所帶來的幸福感是多麼的讓人暖心，當有人願意聽自己說話，聊天後的放鬆所帶來的身心滿足，都是我們沒有嚐試之前不會感受到的。但雖然跟別人聊天所得到的反應是這麼的正向，但我們總還是害怕開口，怕自己說多了更怕自己說錯了，這時候有一個觀念非常的重要，也是書中一直提到的「同理心」，每個人的生活都會有狀況不好的時候，這時候有人可一起說說話，會有一種共體時艱的溫暖。很多文章告訴我們，說話是種藝術，除了要說好話更重要的是話要說好，社交互動過程中，除了同理心很重要之外，80/20 法則也適用在這裡，把 80% 的時間用在聽方說話並適時的回應，而回應不帶有評論也尊重對方想要沉默的時刻，營造一次優質的社交互動及美好的聊天經驗。

人與人之間的社交減少，除了現在是個多媒體時代，不用太多的社交我們也可以滿足自己的需要。1980 年代開始出現的兒童綁架案，也讓我們開始更加提防陌生人，新聞的一再強調小心陌生人，也讓 80 年代後的我們，對陌生人有了成見，內心不自覺的認定，陌生人具有危險性。但其實仔細研究可以發現，那些兒童受害案件的加害者，熟人或家人所為的比例遠遠高於陌生人，因為我們對與我們有連結關係的人會減少防備心，有時候可以幫助你或是免除你陷入危險的反而是陌生人，也因時代演變與事實證明，小心陌生人已不再是一個被提倡的口號，善待陌生人因為未來他可能對你會是重要的人，我們要能真正的分辨安全與平安的差異，不要失去信任人的能力。一個城市的形成，是由各式各樣的人建立的，如果一個城市都是相似的人，根本不可能構成城市-亞里斯多德在「政治學」這本書中強調的觀念，所以陌生人是城市的基本元素，

也是城市誕生的原因。而一個人的成長也與陌生人有著緊密的連結，因為遇見的人多，建立的關係與連結愈多，我們也會有所成長與改變，因為我們會從這些人身上學習到各種知識、學識還有經驗。

人與人之間的社交互動良好與否，建立在對彼此的信任，書中提到一個現象，一個國家社會的人民願意給陌生人的信任愈高，可以稱之為信任者人民，這樣的人愈多會識政府的運作更順利，推出更多重的分配政策，營造更開放的市場，同時貪污事件也會減少。社交關係建立在信任，而信任影響到的不僅個人可以大至整個社會國家。但在信任之外，我們從小受的教育給我們的社會規範，加上人們之間收入的不平等、科技與效率至上等等都會影響我們與陌生人交談及建立關係，而且我們心裡會想，什麼樣的場合與機會，適合而且可以安全的與陌生人互動呢？答案就是公共空間，這個會有許多不認識的人一起存在的空間，看到這裡我就想起 2017 年，因為姐姐在南非工作的關係，為了去接前往探親的媽媽回台灣，我有了人生第一次的長紅眼班機途飛行，雖然不是第一次自己出國，但飛行時間總長 13 小時的行程，加上中間要在號稱全球最大的杜拜機場轉機，我還是蠻緊張的，特別是我沒有到過阿拉伯國家，很擔心自己的語言能力無法讓我平安通關，或是不小心觸犯了當地的禁忌，就這樣半緊張半勇敢的開始行程，行程最後當然是平安順利的把媽媽帶回台灣，我也在南非渡過了美好的一週，現在回想起這趟接母之旅，我印象最深刻的是在杜拜機場星巴克咖啡的店員，當我點完要取咖啡時，這位美麗的小姐帶著微笑問我，How are you today?我也回以微笑說著 So far everything is okay.她笑的更燦爛說 That's sounds so nice.我也給她一個大大的微笑，Thank you ,wish you too.這是我直至六年後的今天，仍然印象深刻的一次與陌生人對話，非常愉快之外也為我的旅程留下美好回憶，更讓我勇氣備增，甚至在入境南非時遇到海關的為難要索取額外的金錢，我也沒有害怕的付錢而是淡然處之，最後平安順利出關，姐姐跟媽媽也大感意外。這輩子我可能沒有再見到這位美麗女店員的機會，但她

給我的陌生人互動經驗，卻給我留下了成長的養份，這是我一開始未曾預期的。

再來談到另一次愉快的旅程，2019 年我到澳洲墨爾本觀賞澳洲網球公開賽，一圓我親臨球場的美夢，這是一趟飛行時間總長 13 小時的旅程，在馬來西亞轉機時，或許因為澳洲公開賽的關係，要上飛往澳洲的班機前有移民官員逐一的檢查護照，並詢問到澳洲的原因，輪到我時，移民官看了看我的護照說，噢！我喜歡妳們國家護照上的蝴蝶(雷射防偽標籤)，請問妳到澳洲是什麼目的呢？我笑著回答他，謝謝你的喜歡，我這次是要前往觀賞球賽，並 show 出我預先買的入場球票，這移民官回以微笑並很開心說我也喜歡網球，祝妳玩的愉快，我回答謝謝你之後愉快登機去了，我個人覺得是一次小小成功的國民外交，也又是一次與陌生人聊天的美好經驗。其實與陌生人聊天真的可以輕易開始，公共空間下不用特別有什麼目的的自然互動，帶給我們的會是一次的寶貴的生活體驗，再次讓我體認到人真的不能不與其它人互動，我們是社交能力如此優秀的物種，可以從猿人快速進化到人類的高等物種，這是因為我們的社交能力。這樣的能力在以前重要，現在更重要以後是非常重要的。

現在許多國家都處在政治極化的社會氛圍，這也影響到了與陌生人的互動，彼此政治立場不同的人，陌生人絕不會變成朋友，甚至連朋友也會變的不是朋友。在美國這個共和與民主兩黨支持者色彩濃厚的國家，不同政黨的支持者要心平氣和的交談，還需要成立一個組織來協助並提供給大家一個平台做交談，原來人與人的交談是人類最基本的能力，現在卻需要特別的安排組織才能對話，聽起來不可置信，但很遺憾的我們就是走到了這一步，美國如此其實台灣也是如此，有愈來愈多所謂的中間選民，大家不願過度表態自己的政治立場，怕被過度解讀也擔心被攻擊，因為政治極化導致人們會有想要征服對方的想法，說服對方跟自己站在同一立場且不僅限於政治議題而已，我們共享這個國家，彼此之間卻形同陌路。但回歸到人類互動的原始目的，人類之所以開始

壯大、成長是因為開始互助合作，而不是爭戰征服，政治的對立不應該成為人們之間無法理性對話的原因。

2020 年初新冠肺炎開始全球大流行，大家戴起了口罩減少了外出，開始了居家辦公、線上上課的生活，群聚的聚會、餐廳內的用餐禁止了將近半年，人跟人之間的疏離來到了前所未有的高峰，把原本大家已經習慣使用 3C 做人際互動，疫情之後更有合理原因讓我們更不與其它人有過多接觸。隨著疫情減緩我們的生活是否可以回到疫情發生之前？或者是再也回不去？都有可能但也都不可可能，因為人類的天性還在發展中，我們是唯一可以掌握自己如何發展的物種，最終會走向何處，還沒有答案，陌生的時代唯有好奇心可以治癒孤獨和化解衝突，在我們褪去口罩的同時，我們是否拾回了對人們的微笑與友善？

臺中榮總的大樓並沒有特別多棟，動線其實也沒有其它醫院來得複雜，但還是時常會在轉角看到拿著單子，不知道要往那裡走的民眾，我常會停下來問這些人請問他們要去那裡，然後告訴他們怎麼走，我不擔心他們以為我是危險的陌生人，因為我戴著識別證，通常我都會得到很好的回饋，也讓我有動力持續這樣做。在看過這本書之後，我更堅信我做的是有意義的，而且不應該只侷限在醫院內，其它地方如同我到南非與澳洲一樣，我的識別證就是友善的態度與微笑，去做幫助別人也接受別人的幫助。書中提到一件讓我非常驚訝的事實，就是「催產素」這種讓你產生幫助與照顧別人的激素，不是只有存在於媽媽跟寶寶之間，而是當我們處在一個想要幫助別人、與別人有良性互動時，也會分泌的激素，人類內建的天性與生物特質，都不是拒絕陌生人或不與人互動交流的體質，我們要珍惜並且好好使用我們這項特質，保持好奇心、助人的精神與互助的合作關係，盡情的認識這個世界，如同書中說到的把世界主義定義為「全世界再也沒有陌生人」。

美國的報紙上刊登某人過世的訃聞時，常用的一句諺語「這個人的字典裡沒有陌生人這個字」，代表著逝者一生充滿著助人的心，也一生樂於助人直至

生命的最終點。「The power of strangers」不僅是陌生人的力量更是「來自」陌生人的力量，不要害怕與陌生人交談，不要擔心自己說的不好或是回答的不恰當，當我們期待與人有良性的互動、美好的社交關係，惟有放下自己的戒心與擔心，掛上專屬我們人類的識別證-友善的態度與微笑，開始詢問陌生人：

How are you today?你今天好嗎？