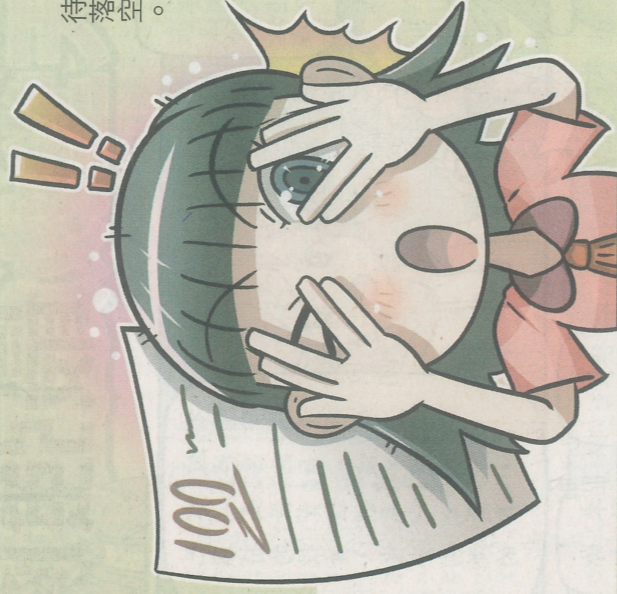


先不揭曉答案 照顧情緒的智慧

文 / 蔡宇哲 (哇賽心理學總編輯)、李盈儀 圖 / 樹下繪本



◀考試結束，你卻不想太早知道成績，怕期待落空。

老師聽到他們的談話，接著說：「沒錯！有時候選擇不知道，是在保護你的內心，照顧情緒。」

小明安煩惱哇！「最後一堂課才會發考卷，你先別煩惱哇！」小明安慰道。

「強強捂著臉說。」「最後一堂課才會發考卷，你先別煩惱哇！」小明安慰道。

「今天要公布數學成績，好緊張呵！希望能拿滿分！」小美早上進教室，對鄰座同學說。

故事光影

刻意無知 不想面對
二〇一七年心理學家吉仁澤 (Gerd Gigerenzer) 的研究團隊做關於「刻意無知」的實驗：明

明可以知道答案，但為什麼有時先不知道比較好？

一般認為，知道的越多越好，只要資訊足夠，我們就能做出最完美的決定。然而，生活一次又一次提醒我們，有時「不知道」反而讓心更輕鬆，也讓期待的滋味留得更久。更有趣的，是即使知道答案不用花力氣，甚至與你關係密切，仍會有人說：「我先不要知道。」這個現象，引起心理學家的好奇。

你有過這樣的時刻嗎？考試剛結束，你卻祈禱成績不要太早公布；想看一部期待已久的電影，最怕同學討論時不經意透露結局，因為驚喜被提前揭曉，就不像原本那麼美好了。

心理科學大解密

▶對於未知的事情，選擇先不知道，是為了保護內心。



實驗結果十分有趣：

明可以提早知道結果，卻刻意選擇不要知道。團隊在德國和西班牙各地，面對面訪問許多不同年齡和背景的成年人，共十個問題，有些提問沉重，例如：「你想想現在就知道自己會在什麼時候過世？」也有一些讓人期待的情境，例如：「你想想提前知道生日禮物是什麼呢？」

明可以提早知道結果，卻刻意選擇不要知道。團隊在德國和西班牙各地，面對面訪問許多不同年齡和背景的成年人，共十個問題，有些提問沉重，例如：「你想想現在就知道自己會在什麼時候過世？」

預期遺憾 想像失望

在事情還沒發生前，偷偷冒出的不安，叫做「預期遺憾」。就像天還沒

不只是令人害怕或不舒服的答案，多數人不想提前知道；就連開心的答案，也有許多人希望保留神秘感，先不要揭曉。心理學家發現，多數人做決定時，心裡其實會冒出一個小小的聲音：「如果我現在知道了結局，會不會擔心或後悔？」

學會留白 生活智慧

生活就像一盒有多種口味的巧克力，不須一口氣品嚐所有口味；也像是一本故事書，不必急著翻看最後一頁。當你覺得「這個答案，我現在還不想知道」，那也沒關係，等你準備好了，答案自然會揭曉。

預期遺憾 想像失望。在事情還沒發生前，偷偷冒出的不安，叫做「預期遺憾」。就像天還沒

不只是令人害怕或不舒服的答案，多數人不想提前知道；就連開心的答案，也有許多人希望保留神秘感，先不要揭曉。心理學家發現，多數人做決定時，心裡其實會冒出一個小小的聲音：「如果我現在知道了結局，會不會擔心或後悔？」