

媒體危機與焦慮螺旋

《我們如何看待世界》是一本關於媒體危機的著作。沃姆－賽貝爾倡導新聞工作者應該報道建設性的新聞，以擺脫負面新聞的焦慮螺旋。這一建議本身，也帶有鮮明的意識形態和規範社會的意圖。民眾單純接觸所謂權威的報道，並不利於對真相的認識。個體在失去聲音時，內心的某些東西就死了，社會也會因此變得更加冷漠和分裂……

黃鳳祝

二十一世紀是一個信息氾濫、但是優質新聞匱乏的時代。我們生活在新聞中，新聞也在不斷地塑造我們的認知和生活。德國記者羅尼婭·馮·沃姆－賽貝爾 (Ronja von Wurmb-Seibel, 一九八六—) 於二〇二二年出版新著《我們如何看待世界》(Wie wir die Welt sehen)，她在書中分析了負面新聞對個體思維的影響，試圖尋找一種更為「健康」的方式來處理新聞，在日常生活中用不同的目光看待世界。

沃姆－賽貝爾在德國慕尼黑黑大學學習政治學，畢業後從事新聞工作。二〇一三年，她被派往阿富汗首都喀布爾，報道戰爭中人們的日常生活，經歷了許多令人絕望和震撼的故事。在著作《為什麼是喀布爾》(Ausgerechnet Kabul, 二〇一五) 中，她這樣寫道：「我可以觀察戰爭，嘗試描述它，但我不知道在戰爭中，人們應該怎樣生活。」

恐怖警報與焦慮心理學

每天的危機報道不僅會壓抑個體的情緒，也會扭曲個體對世界的看法。沃姆－賽貝爾的思考受到美國史丹福大學心理學教授菲利普·津巴多 (Philip G.

Zimbardo, 一九三三—) 的影響。津巴多長期致力於恐怖主義心理學的研究。在《恐怖警報的政治心理學》(The Political Psychology of Terrorist Alarms, 二〇〇一) 一文中，他提出了一個新的概念：「創傷前應激綜合症」(Pre-Traumatic Stress Syndrome)，即未受到創傷的人，因為閱讀有關「創傷性」的新聞報道而引發心理焦慮。與之相對應的，是「創傷後應激綜合症」(Post-Traumatic Stress Syndrome)，即個體在遭受直接傷害後產生的心理壓力。津巴多認為，「前焦慮」對個體健康的影響並不亞於「後焦慮」。

津巴多反對民眾過多關注負面新聞。在他看來，政府發布恐怖襲擊的警報或媒體報道恐怖分子的故事，是在有意或無意地引發民眾的焦慮，左右民眾的意願和依賴性，不利於人們的心理健康。

德國納粹政治家赫爾曼·戈林 (Hermann Wilhelm Göring, 一八九三—一九四六) 在一九四六年紐倫堡審判期間，與心理醫生有一段談話。戈林說：「人民當然不想要戰爭，這是可以理解的。但是，政策畢竟是國家領導人制定的，激勵人民前進是一件簡單的事情，不

管是民主，或法西斯獨裁，或議會制，或是共產主義。要人民聽從領導的吩咐，是很容易做到的。所要做的就是告訴他們正在遭到襲擊，並譴責和平締造者缺乏愛國主義並將國家置於危險之中。這個方法適用於任何國家。」津巴多用戈林的談話佐證自己的觀點：民眾是不希望戰爭的，但是政府可以利用媒體宣傳，激勵渲染情緒，使人們渴望戰爭。

歐洲媒體圍繞俄烏衝突的報道，為我們提供了一個恐怖主義心理學研究的現實樣本。戰事爆發以來，主流媒體利用精心編排的圖像資料煽動歐洲民眾情緒，主張向烏克蘭提供重型武器，呼籲發動「正義戰爭」，對倡導停火與和談的政客和學者進行污名化，譴責和平主義是一種犯罪。這種破壞性的媒體敘事，與戈林的陳述邏輯如出一轍。

為了吸引讀者，達到商業目的或規範民眾的意識形態，新聞常常是有選擇的或是片面的報道。沃姆—賽貝爾建議普通人不要過多關注負面新聞，以免被片面性的信息誤導，造成情緒焦慮和心理負擔。作為一名記者，她建議新聞從業者在實踐中更多報道建設性的消息，致力於為社會問題提供解決方案。

但是，沃姆—賽貝爾所謂「健康」的

報道方式，並沒有擺脫新聞報道選擇性的窠臼。有選擇地報道建設性的新聞，與刺激性和獵奇性的新聞報道一樣，會忽略某些事實，使新聞報道失去整體性，使一些故事或一些人的聲音無法得到傳播。如同英國土耳其裔作家艾利夫·沙法克（Elif Shafak，一九七一—）所說的，故事讓我們走到一起，不為人知的故事讓我們分開，我們是由故事組成的；沒有被講出來的故事，把民眾隔離開來，使一些人失去表達的機會或可能性。

民眾的聲音必須被聽到

在著作《如何在分裂的時代保持清醒》（*How to Stay Sane in an Age of Division*，二〇二〇）中，沙法克指出，故事必須被人聽到，不管是自己的故事，還是他人的故事，因為講出來的故事才會被認同，使大家在思想或精神層面凝聚在一起。沙法克認為，被剝奪發言權意味着個體失去對生活的自主權，沒有什麼比在內心承受一個不為人知的故事更痛苦的了。在當今世界，無論是南半球還是北半球，無論是民主社會還是集權社會，由於各種原因，許多人正在經歷着被剝奪發言權的痛苦。

人是由故事組成的，已經發生的事、

正在發生的事，以及人們對周圍世界的幻想，經由文字、圖像、夢想和好奇心形成作品，通過講故事，被他人知曉或得到認同。個體遭遇的真相、內心深處的反思、記憶的碎片和未癒合的傷口必須被講述。無法講出自己的故事，被他人拒之門外或被社會漠視，是非人性化的。它打擊個體的存在，讓個體質疑自己的理智，產生焦慮。

《我們如何看待世界》是一本關於媒體危機的著作。沃姆—賽貝爾倡導新聞工作者應該報道建設性的新聞，以擺脫負面新聞的焦慮螺旋。這一建議本身，也帶有鮮明的意識形態和規範社會的意圖。民眾單純接觸所謂權威的報道，並不利於對真相的認識。

個體在失去聲音時，內心的某些東西就死了，社會也會因此變得更加冷漠和分裂。但是，個體或社會講述的故事，也是有選擇的。自媒體的敘事、社會流傳的故事、政府的宣傳、媒體的報道，常常被證明有失偏頗，甚至是虛假的。故事或新聞報道只是一種信息，而不一定是事實或真理。未被證實的信息，始終還是消息。笛卡兒說，人們必須懸置一切未經證實的事件信息，直至獲得確定的證明，才可信以為真。

（作者為德國慕尼黑大學哲學博士、原同濟大學人文學院教授。）