



安慰劑的力量

文／墨客 圖／編輯部

在紐約，有一個關於人行道的按鈕實驗，意思是：如果人們要過馬路，只要按按鈕，就會減少等待的時間，並發出聲響，以方便路人跨過大馬路，後來為了節省成本，把市區部分的按鈕，給予拔除電源，也就是毫無功能，但研究者發現，有的用路人看到按鈕，便會下意識地去按；第二個路人看到前一個人按了沒反應，又會繼續再按一次。用路人受訪時表示，就算故

障，按了也不浪費分秒，就算知道已經壞掉了，還是下意識會去按，因為他們覺得，只要按了，就算它已經壞了，還是會有安全的保障。

這個研究，便成了後來知名的心理學名詞—「安慰劑效應 (Placebo Effect)」，於西元 1955 年由畢闕博士 (Henry K. Beecher) 提出。

「安慰劑效應」出自拉丁語，原意為

「我會討人喜歡」，因為人們喜歡對自己有所幫助的東西，展現掌控感，就算無法實際起一絲作用，也會安慰說服自己認為這個東西是有用的。其實，在日常生活，就有不少類似的事件產生。我曾下載一個關於地圖的應用程式 (APP)，每當要找出詳細位置時，系統總會叫我掃描一下周遭的地景，才能顯示更具體更精確的定位。然而，有時我來不及掃描，或者只是掃了旁邊的一隻貓狗，它竟然也能辨識出我的位置。朋友說，在手機中，早已有 GPS 的定位植入 APP 裡，APP 請你掃描街景，根本是白費功，就算你沒有掃描，過個三秒，它依舊能辨識位置座標，我想著想著，或許這也就是「安慰劑」效用吧！

又有幾次，我進入電梯，要按下「關門鈕」，不論我長按、短按、快按、重按，它就是不會馬上關門；後來我又嘗試了一次，如果我都不要按的話，會發生什麼事呢？經過兩種不同的實驗，我得到了一個結果：兩者的等待關門秒數是一樣的。意思就是說：這部電梯的按鈕是沒有作用的，就算急著想關門，也是無濟於事，那為什麼要這麼設計呢？一來，可能被電梯工程的人員，為了節電刻意拔除內線；二來可能只有面對緊急狀況時，才能發揮作用；三來，本來的設計就是有按、沒按的效果是一樣的，只是我們認為按下會早一點關。所以，在電梯裡，我們只能安慰自己，我

按了、我盡了責任了、我有考慮到大家的感受。

回頭想想，在教育孩子的過程中，是否也有過類似的經驗呢？一位孩子哭著找你，說手痛是因為剛才不小心摔倒，但一時又找不到合適的藥，於是你假裝從抽屜拿一罐不相關的藥，在他的手上塗抹，不多久，孩子說他不痛了。或許這就是一種安慰劑效應吧！它又稱之為「偽藥效應」，是一種「騙人的藥」，但卻具有「心理安慰的效果」。

我們都知道，有情感的人類，精神上常需要安慰，不僅僅是幼小的孩童，乃至大人受到挫折、遇到委屈、遭逢家人變故，通通都需要旁人的支持、傾聽，這些安慰，未必會有實質上的效益，但其實，默默傾聽，表現同理心，就是一種鼓舞的力量吧！

