



# 书籍 风险到底有多大？

## 为什么人的恐惧总与事实相反

大卫·罗佩克  
McGraw-Hill, 2010  
其他语言版本：英语

### 导读荐语

这本活泼率真的书读起来赏心悦目、通俗易懂。记者大卫·罗佩克(David Ropeik)揭开了人们用来评估危险的普遍心理和社会机制的奥秘。他阐释了人们往往会对时局进行错误地判断，误解可能发生的危险情形，并教导你如何更准确地权衡可能发生的风险。尽管有些解释过于冗长，有些风险认知因素大同小异，但要指出的是，罗佩克的很多见解如此实用，以至于每位读者都会找到它们的用武之地。*BooksInShort* 希望把这本书推荐给每一位与风险管理和社会政策打交道的读者，以及所有的新闻消费者。

### 要点速记

- 人们应对风险的方式分为感性和理性，感性反应来得更快。
- 人们应对某些具体危机的方式取决于这些危机是如何被定义的。
- 对风险的认知受到文化背景和取向的影响。
- 大多数人以及全社会对风险评估的能力都很差，这本身就蕴含了风险。
- 以下这类危险尤其令人感到害怕：危及到自己个人的、外在无法抗拒的、人为制造的、闻所未闻的威胁，以及恃强凌弱的、旨在威胁儿童安全的，或被新闻媒体扭曲放大的危险等。
- 在以下情形中恐惧会有所减轻：人们拥有自己的选择、某种风险是常见的、某种风险也会带来某种利益，以及危险是慢性发生的、而非灾难性的。
- 人们对风险的认知将根据人们对风险的设想，并因某些因素而发生改变，例如：风险利益比、掌控力、决策的选择、不确定性、痛苦遭遇、个人化程度及公平程度等因素。
- 媒体对报道戏剧化效果的追求、对事件过分简单化的报道等，都能加剧人们的恐惧心理。
- 要评估风险，就要放松心态，再三斟酌，寻求多样化、不失偏颇的数据。
- 同时，轻松冷静地整理和分析所有信息，仔细思考并将所有个人的、集体的对风险的认知因素考虑在内，因为这些因素都能或多或少地产生对危害的恐惧。

### 浓缩书

#### 认知与风险

人人都有害怕的时候。如果有人告诉你，你的工作场所里有一种污染物可能致癌，你也许会离开办公室，即便你知道这种风险小得可怜，即使你已经做过比这致癌物还要危险的事情，比如吸烟。大多数试图评估风险的人都面临一种危险的“认知盲区”，尽管他们并没有意识到这一点，“认知盲区”会导致你无法准确地评估可能发生的危害。要准确地把握一个局势，你必须首先了解人类应对风险的方式。一般人们如果发现自己身处险境，而且没有深思熟虑的时间，恐惧就会袭来，人类身体的“风险应对”系统就会启动，将情绪、直觉以及肠胃的各种反应等，都掺杂到谨慎的、理性思考的过程中。人类在进化中逐步形成了这套系统，因此，你如何应对突发性威胁的方式，是完全继承了祖先应对大自然威胁的方法，这方法既有可能引发冒险的个人行为，也有可能导致某些公共政策的偏差——即不去应对社会面临的真正危害，而却旨在消除公众对威胁的恐惧。

#### 恐惧的生物学原理

人们在害怕的时候，身体会产生反应：如心跳和呼吸加快，消化液停止分泌，听力和视力范围缩小，同时，身体会释放提供应激反应的葡萄糖。这些反应属于“是应战还是逃跑，或是不动声色”等一系列自然反应的一部分，是身体试图采取相应措施以期生存下来的努力，人们对危机的反应速度之迅速完全超出想象。事实上，人们是先受到恐惧的震慑，然后才会进行思考应对。在相对较慢的理性思考奏效之前，大脑里被称作“杏仁核”的部分已经让危险占据了，也就是说，恐惧可能会战胜理性思考。

“如果你认为危险会危及到你个人，对危险的恐惧就会随之增大。”

达尔文曾叙述道，当茂密的草丛里窜出一条蛇，他被吓得直往后退，对危险的想象也会激发这类恐惧反应。当再次碰到某一类风险（例如连续几天看到一条蛇），你就能使自己习惯地面对，减少恐惧。如果令人害怕的经历烙印在你的记忆里，也会影响你今后对恐惧袭来的反应。有些恐惧是被嵌入到了人的心理深层：如人们对蜘蛛恐惧的现象就较为常见，即使对那些从未被蜘蛛侵害过的人来说也是如此。再比如，由于人类出自社会交往的天性，会对识别可怕的人脸习以为常，然而，面对更复杂的危险情景，比如天气异常，气候突变，则难以应付。更有甚者，如果有人与某些字眼曾有情感上的牵连，比如“医院”或“手枪”等，将会“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。

## 理性的局限

有人认为，运用理性是应对风险的最佳方式。他们声称，你只需收集所有信息，有逻辑地深思熟虑即可。这一方法存在三大问题：首先，你还没来得及思考，你的情感就已对威胁做出了反应；其次，你不可能对某一局势了解得面面俱到，因此不得不在信息片面的情况下做出决定——除非你从来不做决定；第三，即使你掌握了所有的重要事实，你的考虑也会根据事实的表现形式而有所侧重。人类无法依靠美好的理性来判断，而必须在有限的理性范围内作出抉择，不得不通过运用一系列“心理捷径”（即做决定的心理依据）或是一些排列组合的计算方式，在缺乏知识的情形下做出决定。

“利益当前，我们就会轻视所有相关的风险，以便获得利益。然而，面临风险，我们便会牺牲可能获得的利益，以便自我保护。”

有些认知是基于某种偏见而建立的，有些认知只是对信息传递的方式，无论是口口相传的危险、掺杂个人情感的危险或是有一定科学数据的危险所作出的第一反应。在此基础上，人们做出相应判断，并根据其所接收到的信息决定风险所在。例如，当研究员要求实验对象品尝两块一模一样的牛肉样本，一块标着“75%为瘦肉”，另一块标着“25%为肥肉”的字样，大多数参与者认为，“瘦”牛肉少油腻，更可口，尽管两块样本的脂肪含量是一模一样的。人类的另一个心理趋势则是，通过将事件归类而分别对待和处理问题，利用典型事例或具有代表性的个案，将某一种经验运用到全部事情上，因此，生动的实验结果或公开发表的研究报告都对人们很有说服力，尽管其研究的范围极其有限，以至于不能对所有事情都能奏效。人们在处理可能性的时候，理性的发挥也会失准，比如他们会探究并不存在的规律，期望从随机活动中找出某些规律。人类还有一种普遍的心理捷径——即“禀赋效应”（*The endowment effect*），是指当个人一旦拥有某项物品（即使刚刚得到它），那么他对该物品价值的评价要比未拥有之前大大增加。

“从人类进化的意义上说，我们天生害怕黑暗。人类历史的大多数时候，黑暗曾是我们处在食物链其中某一环的时候，而不是处在食物链一端的时候。”

涉及到数字的时候，“锁定与判断”的思维模式往往就会发挥作用。一旦你对某一个数字刻骨铭心，它将“锁定”你今后对其他数字的处理，你往往会做出其他判断去适应这个数字，这是由于困扰人性的一部分“数学盲”而导致的。大多数人对数字不敏感，因此评估能力很差。意识到威胁的存在，以及它进入大脑或记忆的容易程度也塑造着你的认知。如果你曾有过痛苦的经历，或者媒体报道促使你对某种危险格外警惕，你将更可能把它看作一种危及个人的危险，无论事实如何。乐观主义的态度也会影响你的判断力和对完美的追求，往往导致你的判断过于乐观。

## 影响认识风险的因素

人类运用心理捷径或“风险认知因素”去权衡危险。你对风险的认知程度能使你个人将冒险行动视为更加恐惧或者更加刺激，因此了解这些因素有助于提高你的判断力：

- “信任”——缺乏信任会使局势变得更加骇人。当领导人亵渎了信任，正如日本官员曾矢口否认日本食品受到疯牛病的影响，后来不得不撤回声明那样，结果导致受到影响的人更加感到害怕。禁止发布有效信息、说谎、否认错误以及一些不当行为都将削弱人们的信任感。
- “风险利益比”——尽管厄运降临到你身上的概率也许与他人无异，但每个人评估风险的方式有所不同，有一部分是通过危害与利益的权衡来实现的。由于看重不同情形中的多种因素，因此对于风险与利益发生率的权衡，每个人都有着不断变化的独特观点。
- “掌控”——除却任何真实的危险不谈，如果你相信自己掌控了局面，不管事实是否如此，你害怕的程度将会降低。2001年“9·11”恐怖袭击事件之后，很多美国人选择了长途跋涉地自驾车出行，而不是乘坐飞机。航空的安全系数仍然比驾车高，但在恐怖袭击的阴影笼罩下，驾车似乎让人感到更安全些。“9·11”之后的三个月内，美国的汽车事故死亡人数比平时数据统计超出1018人。
- “选择”——强加于人的形势要比自我选择的更让人感到危险。例如喜欢刺激的人选择去玩蹦极，但如果有人强迫他们去尝试这项运动，对他们来说，蹦极似乎就是非常危险的了。美国政府曾把核废料堆放在内华达州的尤卡山（Yucca Mountain）上，结果遭到了居民的反抗。相比之下，芬兰政府公开请求各大社区参与选择核废料处置场所，已拥有两个反应堆的埃乌拉约基市（Eurajoki）参加投票获胜，最终赢得了核废料处置场所的工作机会和政府税收的巨额补贴。
- “天然还是人造？”——有些人看到任何有人造或者合成成分的产品就会感到害怕。“产品应该是天然的”这一想法为他们带来信心，即使它事实上比对应的人造产品危害还要大。大多数政府都会监管药物制造，但很多政府对“天然”药物商品的监管力度并不同样严格。1994年一项有关波士顿“阿育吠陀草药”（*Ayurvedic herbal medicines*）的研究表明，其五分之一的天然成分中含有足够危险的铅、汞和砷等元素。
- “痛苦与恐惧”——比起痛苦似乎较小的疾病，例如心脏病，人们更害怕被认为会带来巨大恐惧的危险，例如被鲨鱼咬死，尽管死于心脏病的人远远超过丧生鲨鱼口中的人。
- “不确定性”——比起你熟知的危险，当你不了解发生了什么或不知道如何使自己更安全时，你将更可能感到害怕。当位于宾夕法尼亚州哈里斯堡的三哩岛上（Three Mile Island）核电厂的堆芯燃料融毁时，之所以带来加倍的恐惧，是因为人们并不了解所遇风险的真实面目。。
- “是灾难性的还是可预见性的”——1977年，发生在加纳利群岛（Canary Islands）的史上最悲惨坠机事故中有583人丧生。而在美国，每八个小时就有一个受害者死于心脏病。所以突然夺走多人生命的事件似乎比疾病这样的慢性风险更加骇人听闻。
- “我会被殃及吗？”——除却概率不谈，如果你认为危险会降临到你头上，那么你就会更加害怕。以“9·11”事件之后，美国公众对恐怖主义恐惧骤增的事件为例，几十年来，其他地区一直有人死于恐怖主义袭击，包括美国人在内，但当恐怖主义分子在美国本土袭击美国人，这种恐怖主义的危险就变得个人化了，而且更加真实。

- “陌生或熟悉？”——陌生的风险似乎比熟悉的更危险。西尼罗河病毒(West Nile virus)与其他由蚊子传播的致命的疾病没多大区别，但因为看似神秘，所以更令人心生恐惧。
- “危及儿童的风险”——如果让人只产生一点恐惧的危险，一旦威胁到孩子，你的恐惧感就会加倍。这从生物学的角度解释，是人性固有的，因为从进化意义上讲，人们都希望自己的基因及人类的基因能够不断得以繁衍，因此保护孩子便成为理所应当。
- “个人化”——用数字表达的抽象危险，比如战场上的死亡人数，只会在理性层面上影响人们。然而，一旦把某一危险的局面具体到一张脸、一个名字或一个故事，人们受到的震撼将更大。一张张照片上，覆盖着国旗的棺木里躺着死去的士兵，这些把战争带回故里的震撼方式是数据所不能比拟的。
- “公平”——如果有辆车撞到了一个孩子，那是悲剧没错。但如果有辆车撞到了一位盲童，那将尤其不公平，因而看起来更令人战栗。

## 影响认识风险的集体因素

除了以上这些个体的风险评估参数，有些共享的群体因素也影响着你对危险局势的看法。这些影响来源于你所在的社会、社区、文化取向和你对某一团体的忠诚度。具有社区特色的事件是最基本、最有说服力的经验。比如，某一城镇里发生的几起火灾，会产生一种共同的危机感和意识。群体思想是一个相关因素，当群体遭遇危险，人们往往会基于团结迅速做出有效的决定，持有异议的人也会集结起来守护他们的团体或家人。这一点具有革命性的意义，一个部落要迎战外来敌人，就需要迅速团结起来，一致对外，不过对于复杂的、概念上的威胁，这种方法没有效果。

“当你心绪不宁或闷闷不乐的时候，就会有一千个惊恐的形象和可怕的暗示掠过你的意识。命令它们站出来，自我展示，你很快就能宣告理性的力量胜过想象。”——瓦尔特·司各特爵士(Sir Walter Scott)

“文化认知”是一种更微妙的集体影响，涉及的是文化如何塑造了成员的信念、指导着他们的反应。学者丹·卡汉(Dan Kahan)及其研究同事把这些趋势归纳为两种对立的“世界观”：每个人不是“个人主义者”就是“集体主义者”；也同时不是一个“阶级论者”就是一个“平等论者”。当涉及到预测人们如何应对认知到的风险时，这些相互交织的观点相比人们的性别或政治忠诚度来说，有更加准确的指向。个人主义者注重个人责任、弱化政府干涉，而集体主义者则强调社会需求和集体行为。阶级论者认为社会应利用社会规则有区别地分配权利和义务，平等论者则青睐权利和物品的平等分配。

各个角落。在这个复杂多变的全球化世界里，大多数人观察社会都需要借助媒体的视角和镜头。然而，尽管职业新闻媒体秉承客观的理想，但作为产业的媒体却用多种方式扭曲着你的判断。在新闻记者的笔下，即使是准确的报道也要塑造得激动人心，具备新闻价值。他们简化情势、断章取义、危言耸听。

## 弥补风险认知的盲区

所幸的是，人们可以弥补风险的“认知盲区”。从媒体开始，新闻往往用一种最耸人听闻的方式报道危险，如果去年一百万人中有一人死于某一疾病，今年，增加到两个人，那么新闻就会这样予以报道：死亡率增加了一倍。你既要关注相对风险(即比例变化)，也要关注绝对风险(即受影响的实际人数)。当报道中的某一危险具体到了一张人脸时，可退后一步观察，扪心自问这种个人化的威胁是否准确。面对报道危险的新闻时，确定你是否会首当其冲，危害发生的可能性有多大，以及覆盖面需要多广才会殃及到你个人。寻求代表不同意识形态立场、没有成见的新闻来源。努力开放心态。

“恐惧在黑暗中增长，如果你认为身旁有妖怪，打开灯就好。”——多萝西·汤普森(Dorothy Thompson)

再通俗些讲，通过承认你的认知盲区，将认知盲区所带来的影响因素也考虑在内，来达到消除这一盲区的目的。如你在紧张乏力时，就不如在平静放松时，能把风险考虑得清楚。要花时间慢慢地审时度势，多多学习。针对危害，积极主动地提出问题。既然大多数人对数字不敏感，就更要把统计数据重新分析组织，从而确保你能公平准确地解读它们。练习危害和利益的权衡方法：即如何增加所得利益才能平衡潜在的危险？其实，我们文中介绍的“风险认知因素”都能发挥效用，要认识到这些因素，并尝试对危险进行客观的评估。

## 关于作者

大卫·罗佩克(David Ropeik)：《风险指南：分辨你身边真正安全和危险的事物》(RISK)一书的作者之一，并为多家主流都市报纸撰写文章。