

## 113 學年度第一學期「閱讀心得寫作競賽」

班 級	五 築-1	學 號	
姓 名	許 筌 蔓	聯 絡 電 話	
指 導 老 師		書 本 類 型	<input checked="" type="checkbox"/> 紙本 <input type="checkbox"/> 電子
標 題	「隱性偏見 潔西卡 諾黛兒」閱後心得寫作		
<p>看完《隱性偏見》這本書後，我感覺像是被打開了眼界，尤其是對無意識偏見的理解變得更清晰了。之前，我一直覺得偏見只是某些人表現出來的刻板印象，和我自己沒太大關係，但這本書讓我認識到，我們每個人都可能在不經意間做出帶有偏見的決定。這些偏見不是我們故意的，而是大腦自動運行的一部分——這點讓我特別震驚。</p> <p>作者潔西卡·諾黛兒解釋了偏見是如何運作的，並且列舉了很多真實的例子，像是醫療和警察執法中的無意識偏見如何直接影響別人的生命安全。這些例子讓我不得不思考，原來我們每個人的一些小決定可能會造成這麼大的影響。我也開始回想自己在上學中或日常生活中的行為，覺得有些時候可能也受到了這種無意識的影響，而我自己還沒察覺到。對此我感到有些擔憂，或許我的某些無心之舉會造成別人的誤會及困擾，就此我感到非常抱歉，就這樣來說，別人有可能也會這樣對我，可能當下心裡面會非常的不舒服，而對方也沒有察覺到，傷害就此產生。</p>			

這本書的另一個亮點是，它不僅僅告訴我們問題在哪，還給出了很多實際的解決方法。像是怎麼透過自我反思來打破這些無意識的行為模式，或者在系統設計中如何更包容地考慮每個人。我覺得這部分特別實用，因為它讓我意識到，改變不是一夜之間能完成的，而是需要不斷地自我反省和調整。最後灌輸成一個觀念，知道它並不是正確的一個觀念，這本書改變了我的思想。

總之，這本書讓我重新審視自己對「公正」和「包容」的認識，並且提醒我，無意識偏見雖然看不見，但它真實存在並且影響深遠。我現在會更留意自己平時的行為，努力做出更公正和理智的決策。這本書非常值得一讀，無論是個人反思還是系統改變，都是一個很好的開始。故事中的例子有很多是作者本身親身經歷過的事情，讓我感到非常心疼作者，用她自身經歷來告訴讀者們，隱性偏見在生活中無處不在。希望大家多一份心，並且公正無私且平等對待每一個人，互相尊重，形成一個和諧共處的社會。