

# REDUCE 模型中提出的五種核心障礙如何具體阻礙個人和組織的變革？

REDUCE 模型中提出的五種核心障礙，具體地阻礙了個人和組織的變革，其機制在於挑戰人類的自主性、慣性、信仰體系、對未來的規避，以及對足夠證據的需求。

以下是這五種核心障礙如何具體阻礙變革的詳細解釋：

## 1. 心理抗拒 (Reactance)

心理抗拒是指當人們感覺到自由受到威脅或被外部壓力告知應做某事時，所產生的一種不愉快的心理狀態。

- **機制：激活反說服雷達 (Anti-persuasion Radar)：**人類天生擁有一套「反說服雷達系統」。當人們感覺到有人試圖說服他們時，這套系統就會啟動防禦反應。
- **阻礙：反向行動以重獲控制權：**當個人的自主權和自由選擇能力受到干擾時，人們會感到沮喪。為了重申控制權和自主權，人們往往會反其道而行之。例如，警告青少年吸菸有害健康，有時反而會增加他們日後對吸菸的興趣。在組織中，若試圖「推動」員工改變，他們往往不會簡單順從，而是可能背道而馳，導致努力適得其反。即使建議與人們的初衷一致，過度的勸說也可能讓他們懷疑自己的行為是否源自自由選擇，進而選擇沉默或拒絕。

## 2. 稟賦效應 (Endowment)

稟賦效應描述的是人們傾向於依戀和高估自己已經擁有的東西、正在做的事情或持有的信念，從而抗拒改變現狀 (Status Quo Bias)。

- **機制：損失厭惡 (Loss Aversion) 與高估現狀：**人們一旦擁有了某物，就會捨不得放棄，因此會更看重它。損失比收益更令人難以忍受。研究顯示，潛在收益必須至少是潛在損失的 \$2.6\$ 倍，人們才會願意採取行動進行改變。
- **阻礙：轉換成本 (Switching Costs) 過高：**改變涉及財務、心理、時間、精力等方面的「轉換成本」。即使新事物有優勢，但如果這些優勢沒有達到舊事物劣勢的兩倍以上，人們就會傾向於墨守成規，因為保持現狀看似安全且沒有額外代價。
- **阻礙：對「還不錯」的現狀產生自滿：**如果當前的產品或服務表現「不好不壞」，人們就很難有足夠的動力做出改變。

### 3. 距離 (Distance)

距離指的是新信息或要求與人們現有立場之間的差距。

- **機制：落入拒絕區 (Rejection Zone)：**人們的態度範圍包含一個「接受區」(Acceptance Zone)，即他們願意考慮或支持的觀點。如果新信息距離人們的既有立場太遠，落入了「拒絕區」，溝通就會被忽略，甚至可能適得其反，加劇反對情緒。
- **阻礙：確認偏見 (Confirmation Bias)：**人們傾向於尋找和處理能夠確認或支持自己既有觀點的信息。當面對與其信念不符的信息時，人們會問：「我必須得相信它嗎？」，並傾向於尋找其中的缺陷加以反駁，而非客觀評估。這種偏見使得激進的變革嘗試難以成功，因為改變想法需要人們跨越巨大的「距離」。

### 4. 不確定性 (Uncertainty)

不確定性是指人們對新產品、新服務或新想法的結果無法確定，從而產生的疑慮。

- **機制：不確定性稅 (Uncertainty Tax)：**人們厭惡風險。在確定的好處與不確定的但可能更好的結果之間，人們會低估不確定事物的價值。不確定性帶來的「稅收」很高，甚至可能讓潛在收益遠高於現狀時，人們仍傾向於維持現狀。
- **阻礙：按下暫停按鈕：**不確定性如同一個「暫停按鈕」。當人們不確定新事物是否真的值得，或者不知道新事物會好多少時，他們往往會選擇推遲決策，維持現狀。例如，不確定線上購物是否更好，就選擇像過去一樣開車去實體店購物。

### 5. 補強證據 (Corroborating Evidence)

補強證據是指在某些情況下，僅有一個信息來源或少量證據不足以促使人們做出改變，特別是針對「強態度」時。

- **機制：理解上的問題 (Problem of Comprehension)：**當涉及改變想法時，人們會試圖理解某條建議是否反映了事物本身的優點，還是僅僅是推薦者（如同事、朋友）的個人品味或偏好。如果只有單一或少數信息來源，人們很容易低估或認為該信息缺乏普遍意義，從而缺乏採取行動的動力。
- **阻礙：缺乏群體影響力：**對於難以改變的「巨石」態度（如政治立場或成癮行為），單一的意見分量不足以撼動個體。人們需要來自多個、獨立且相似的信息來源，才能解決理解上的問題，並提供足夠的證據來克服慣性，相信變革是值得的。分散的、長時間間隔的證據，其影響力也會迅速減弱或「蒸發」。