



## 展览脚本



由 Smithsonian Institution Traveling Exhibition Service 组织，Otto Bremer Trust 提供主要支持。

## “我们内心的偏见” 展览脚本

在线展览 <https://biasinsideus.si.edu/>

学习实验室资源 <https://learninglab.si.edu/profile/53019>

### 第 1 节 标题 - 第 1 页

**ID/章节**

**脚本**

**展览标题**

**我们内心的偏见**

**1.A.3**

**捐赠者名单**

“*我们内心的偏见*” 由 Smithsonian Institution Traveling Exhibition Service 组织

**1.A.4**

主要支持提供方：  
Otto Bremer Trust™



**Acton Family Giving**

**匿名**

**The Beverly Foundation**

**Steve and Sheri Lear**

**Target**

**Margaret A. Cargill Foundation Fund of the Minneapolis Foundation**

**Thomson Reuters**

**Alabama Power Foundation**

**Allianz of America**

**Valerie E. and William A. Anders**

**Atlanta Gas Light Foundation**

**Julie and David Burton**  
**The Dreier Family**  
**Lennart Ehn and Ginger Lew**  
**Expedia**  
**Trevor and Melissa Fetter**  
**The Roger S. Firestone Foundation**  
**Brenda J. Gaines**  
**Myra Hart and Kent Hewitt**  
**Charlie and Nancy Hogan**  
**Judy and Bob Huret**  
**Dr. Christine C. Jenkins and Mr. Pierre A. France**  
**KNOCK, inc.**  
**Sarah Lawer and Frank Guanco**  
**Leaders Forum**  
**Kathleen Mason**  
**Elyse Rabinowitz and Jim Porter**  
**Dr. Philip S. and Alice Hoolihan Randall**  
**Gloria del C. Rodriguez**  
**The Family of Leona Roen**  
**Naoma Tate**

“我们内心的偏见”是由 Tolerance in Motion 的以下人员提出的原创概念：创始人兼总裁 Steve Lear；创始董事 Laura Zelle、Elyse Rabinowitz 和 Ellen Glatstein；董事 Laura Lipshutz、Alice Randall、Joanne Jones-Rizzi 和 Susan Shapiro；创始顾问 Don Shelby；明尼苏达州和达科他州犹太社区关系委员会执行董事 Steve Hunegs。

---

## 第 1 和第 2 节 简介 - 第 1 页

**ID/章节**

**脚本**

诗歌（摘录）

我们如何对待差异？

2.A.2

我们是勇敢面对并讨论奇怪之处，  
还是直接忽视？

我们是要视而不见，  
还是直击痛处？  
我们要直接扼杀掉吗？

我们是要让它左右我们的愤怒，  
进而激起他人的愤怒？  
我们会让它消失吗？

— 摘自 《如何应对差异？》 (*What Do We Do with a Variation?*)， 作者：詹姆斯·贝里 (James Berry)

正文部分  
2.A.3

我们同属于一个种族—人类。



---

第 2 节 - 第 1 页

ID/章节

脚本

章节标题

我们所有人的内心都存在偏见。

2.A.1

正文部分

偏见 (piān jiàn)

2.A.3

(心理学) -

是指赞成或反对另一事物、个人或群体的倾向或成见。

存在偏见是人类的本性。它满足了我们对归属感的自然需求，这是我们大脑深处的生存捷径造就的结果。

**我们所有人都会感觉到偏见。**

偏见是我们大脑中的自动激发机制。你喜欢或不喜欢某些东西、某个人或某一群人-即使你可能不知道原因。有时，偏见感觉就像*轻声细语*。有时又如*大声咆哮*。

大脑提供了多种选择：安全？逃走？抗争？我们也知道，不受控制的偏见会导致仇恨。

**我们既可能友好善良，又可能存有偏见。**

当我们学会认识自己的偏见时，我们可以打破并改变我们的行为方式。我们可以改变真正看待和理解自己和彼此的方式。

## 侧栏 2.A.5

**注意：**

并非所有的偏见都是坏事。但是如果不加以控制，偏见可能会演变成更严重、更危险的事情。在某些情况下，比如长期接受虚假信息、感觉恐惧和遭到孤立，偏见很容易演变成仇恨。

## 焦点 2.A.7

**只要是人类，就存在偏见。**

**现在该怎么办？**

每个人的大脑都会产生偏见。但我们是一个集体性的社会，会创造我们自己的规范，比如宗教、肤色，以及我们对他人的感受。

偏见并不能决定我们的命运。我们可以改变真正看待自己和彼此的方式。

漫画  
2.A.7

“街头计算”  
是危险，还是简单的问候？



漫画文字  
2.A.7

[左侧思想气泡]：

- 风险因素**
- √ 黑人
  - √ 男性
  - 攻击性肢体语言
  - √ 棒球帽反戴
  - 短发
  - 宽松夹克
  - 错误的街区
- RF=3**
- 4>3 风险：可接受。**

- 缓解因素**
- 女性
  - 40岁以上
  - √ 乐福鞋
  - 领带和大衣
  - √ 吹着桑德海姆的曲子
  - √ 联邦快递信封
  - √ Polo 衫
- MF=4**
- “晚上好！”**

[右侧思想气泡]：

- 风险因素**
- 黑人
  - √ 白人
  - √ 男性
  - 长发
  - √ 错误的街区
  - 警察
  - 棒球帽
- RF=3**
- 4>3 风险：可接受。**

- 缓解因素**
- 女性
  - √ 白人
  - 公文包
  - √ 杂货
  - √ 嗡嗡作响的摩城音乐
  - 领带 + 大衣
  - √ 40 岁以上
- MF=4**
- “晚上好！”**

第 2 节： 人类家庭

## 第 2 节第 2 页 人类家庭

### ID/章节

### 脚本

### 焦点

Angélica Dass

### 2.B.1

### 人类

2012 年 - 工作进行中

*Humanae* (人类) 是对肤色的一种异常直接的反映, 它挑战了种族概念, 试图记录人类的本色, 而不是记录“白色”、“红色”、“黑色”和“黄色”这些不真实的标签。

© Angélica Dass, 2020 年

### 引言

### 2.B.3

*喜欢和不喜欢都会使我们对存在的东西视而不见。*

- 琳达·巴里 (Lynda Barry), 漫画家

*我认为无意识的偏见是最难解决的问题之一。*

- 鲁斯·巴德·金斯伯格 (Ruth Bader Ginsburg), 美国最高法院助理法官

### 引言

### 2.B.5

*我们一直在变。变化永不停息。*

- 理查德·布兰科 (Richard Blanco), 诗人

*“长期以来, 美国人一直被训练为看到人的缺点而不是政策的缺陷” 依布拉·X·肯迪 (Ibram X Kendi)*

### 引言

### 2.B.7

*当涉及到我们接受的信息时, 我们所有人都会表现出偏见。我们通常专注于与我们想要的结果相符的任何事情。*

- 诺瑞娜·赫兹 (Noreena Hertz), 演说家兼经济学家

## 第 3 节： 偏见科学

### 第 3 节 科学 - 第 1 页

## ID/章节

## 脚本

### 章节标题

## 偏见科学

#### 3.A.1

### 正文部分

## 我们的大脑对偏见的看法

#### 3.A.1

大脑一直依赖捷径。  
这些捷径有时会使我们误入歧途。

*你不能总是信任大脑。*

[桌面互动文本:]

转动旋钮。这些桌面大小一样！

### 正文部分

## 心智错误。思维盲区。事与愿违。

#### 3.A.1

我们大脑捉弄我们的方式有很多名字。但我们并不一定要接受愚弄。

我们可以学习有用的技能，例如识别我们的大脑何时可能失灵，或者我们的偏好何时最活跃。我们可以只专注于重要的事情。

### 视频

## 示例 A

#### 3.A.1

### 关于面部：第一印象如何欺骗我们

我们的面部传达出关于我们的信息：我们是否聪明、热情、值得信赖。这些信号如何影响决策，以及它们是否准确？心理学家亚历山大·托多罗夫 (Alexander Todorov) 讨论了面部价值背后的科学。

## 示例 B

### Strooped ! :



我们大多数人相信，我们可以控制哪些信息会影响我们的决定。但说到底，我们可以吗？斯特鲁普测试表明：不能。你自己试试吧。一段来自《击败人类头脑》(Outsmarting Human Minds) 的视频。

### 示例 c

#### 当“眼见不为实”时：幻觉发挥作用

一个常见的说法告诉我们：“眼见为实”。但有时会出现幻觉，无论我们是在看棋盘、人脸还是简历。幸运的是，我们有办法揭穿它们。一段来自《击败人类头脑》(Outsmarting Human Minds) 的视频。

## 音频互动

### 3.A.1

#### 谁在那里？

想象一下，你走在街上。正值深夜，**听到身后有脚步声。**

闭上眼睛。

你很害怕。

**你脑海中想的是谁？**

你觉得很安全。

**你脑海中想的是谁？**

## 引言

### 3.A.2

“**思维缺陷**是根深蒂固的思维模式，会导致我们在感知、记忆、推理和决策方面出现错误。”

— 马泽瑞·班尼基 (Mahzarin Banaji) 博士，心理学家

## 互动 s

### 3.A.2

#### 自己的思想

偏见会干扰我们的判断力，使我们看到和经历的事情并不总是真实的。

我们的大脑使用我们所学的知识 and 以往的经验来填补我们所看到和“知道”的空白。这会激发想象力。

你的大脑看到了什么？你的大脑漏掉了什么？

### 焦点 3.A.3

#### 偏见是一个过程

偏见在出生时就开始了。

我们需要快速识别可能帮助或伤害我们的事物和人。

我们需要组织并理解我们的世界。

**我们持有两种类型的偏见。**

对于**隐性偏见**，处理会在下意识中完成：它发生得如此之快，我们甚至没有意识到。隐性偏见影响我们的决定和行为方式。我们看不见，但有时候其他人可以看到。

在**显性偏见**中，我们会根据我们的（正面和负面）成见做出慎重的选择。

**成见**是指某个人或某个群体对另一个群体采取的不合理（通常是消极的）态度。

这些态度通常基于**刻板印象**，即毫无根据的概括，否认目标人群拥有被作为个体来看待的权利。

我们从周围的人以及我们的个人经历中**习得**自己的成见或倾向。我们也可以**抛弃**偏见。

### 焦点 3.A.3

#### 偏见是如何在一生中逐渐形成的？

##### 熟悉度

几个月大的婴儿更喜欢熟悉的面孔。

#### [图解时间线]

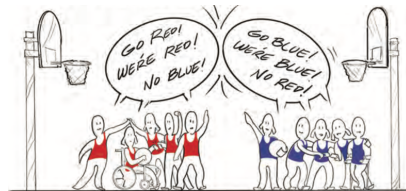
## 相似性

蹒跚学步的孩子会注意到语言、性别和种族的异同，但他们不会做出判断。随着孩子的成长，身边的成年人会弥合“价值鸿沟”：他们赞扬或批评，并以礼物和好吃的东西予以强化。



## 归属感

当孩子们弄清楚自己是谁时，他们会受到特权、公平性和后果的影响。孩子们学会更喜欢群体内的人（“我们”），并对群体外的人（“他们”）表达消极态度。



## 焦点 3.A.4

### 选中（或取消选中）！ 熟能生巧

我们使用偏见的次数越多，偏见就越深。但正如我们可以强化偏见一样，我们也可以打破偏见：重新训练我们的大脑以不同的方式看待世界（和我们自己）。

### 没有“我们”就没有“他们”

偏见源于一种根深蒂固的保护我们自己和所属群体的需要。它帮助我们生存下来。

作为内部人士（也就是“我们”），我们感到安全。我们感到有归属感。而局外人可能持有不同的想法。（对于“他们”来说）何为正常、何为好坏可能会有所不同。

如果我们向自己讲述关于他们的故事，好帮助我们证明为什么我们一定是对的，这就是所谓的**他者化**。他者化可能产生灾难性后果，如偏见、同性恋恐惧症、种族主义、体能歧视、性别歧视、反犹太主义和伊斯兰恐惧症。

### 互动：大脑模型 - 内部的 3D 照明部件 3.A.5

#### 偏见存在于我们内在的威胁检测器中

在大脑内部，杏仁核“恐惧中心”使我们的许多情绪反应处于活动状态。它还帮助我们形成持久的消极和积极记忆。

使用这个记忆库可以帮助我们在瞬间确定某样东西（或某个人）是存在危险还是值得信任。**杏仁核、海马体和前额皮质**构成了控制面板，用于判断是否存在偏见。

### 大脑模型的定义/文本 脑柱顶部

**海马体** 这是大脑的归档系统。海马体记录我们形成的联想，然后在它认为合适的时候提醒我们这些联想。

**例如：**你在用红墨水写东西时收到了可怕的消息。六个月后，当你再次用红墨水写字时，你会感到不安和焦虑。海马体将红墨水与负面事物联系起来。

**杏仁核** 这是人类大脑的“恐惧中心”。在足月婴儿出生前，杏仁核就已经发育完全，它会激发我们的许多情绪。

**例如：**你怕蛇怕得要命！一条蛇溜进了你的房间。此时你的杏仁核会启动，并向身体发送信息：害怕/恐惧/逃跑！你跑着跳到旁边的桌子上躲避蛇。

**前额皮质 (PFC)** PFC 是大脑中负责处理事物的部分。我们的 PFC 直到 25 到 27 岁时才会发育完全。一旦大脑的这个部分

能可靠运转，我们就可以审视某种情况，考虑事情在长期内可能会如何发展。

例如：那条蛇还在房间里。你的杏仁核表现出恐惧，海马体提醒你害怕蛇。PFC 让你告诉自己不必惊慌：蛇在房间的另一头，你可以走（或跑）开，远离这个显而易见的威胁。

### 第 3 节 科学 - 第 2 页

ID/章节

脚本

媒体

3.B.4-3.B.3

“我”与“我们”的形成

看到我们的共同点

并承认我们的差异，

我们会更加强大。

展览/元素：并排（48 x 24 英寸）屏幕上的专家视频访谈

**Kwame Anthony Appiah 和 Tessa Charlesworth**

隐藏式字幕

引言

3.B.1

*“当人们想到种族主义时，就会想到偏执狂。但根据隐性偏见行事，并不一定表示你存在道德滑坡。” - 詹妮弗·L·埃伯哈特 (Jennifer L. Eberhardt), 斯坦福大学社会心理学家*

## 第 4 节： 偏见 IRL

### 第 4 节 现实生活中 - 第 1 页

ID/章节

脚本

章节标题

偏见 IRL\*

4.A.1

(\*现实生活中)

## 正文部分

### 4.A.1

从我们每天使用的**产品**，到指导我们如何对待彼此**的社会准则**，再到维持不平等待遇的**制度**，当偏见深入到我们周围的世界时，我们很难克服偏见。

## 焦点

你今天在学校学到了什么？

### 4.A.2

学校纪律中的无意识偏见

社会准则表明谁在一个空间内受到欢迎或重视。人们倾向于对某些特征或行为进行判断或贴上标签。我们可能会附加一个污名：因为我们认为（或确实）不利的事情而以负面的方式看待某人。教育工作者的隐性偏见可以而且确实阻止了一些学生发挥最大潜能，这与他们的意图和价值观形成了鲜明对比。



无论是某人说话带有口音，还是去清真寺、犹太教堂或教堂，偏见都有可能被用来支持或反对他们。

### 学校纪律中的无意识偏见视频

在给孩子贴标签之前，我们能否停下来了解他们？

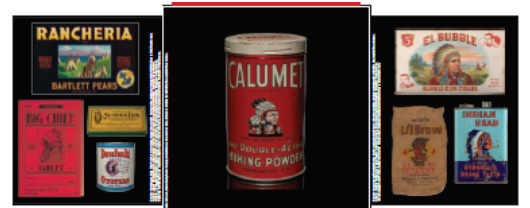
## 互动：框

5 个互动框

### 4.A.2-4.A.5

### 此处的偏见是什么？

美国印第安人在美国总人口中的比例不到 1%。为什么美国原住民在美国生活中虽然存在，但又这样没有存在感呢？



## 你知道吗？

一个与你类似的榜样可以帮助你树立更高的目标。只有 22% 的计算机科学家和 15% 的工程师是女性。



[当代科学界女孩的形象与典型白人男性科学家的形象并列。]

## 此处的偏见是什么？

当传感器检测不到深色肤色时。



## 此处的偏见是什么？

这可能是谁设计的？这个人能独立通过这个空间吗？



## 此处的偏见是什么？

这种图片曾经是照片冲洗的理想选择。对照这个标准，深色肤色并非常态。



引言  
4.A.5

“我们不看事情本来是怎么样子，而是希望它成为自己心中想要的样子。”  
- 阿娜伊丝·宁 (Anaïs Nin), 作家

第 4 节 现实生活中 - 第 2 页

ID/章节      脚本

引言  
4.B.3

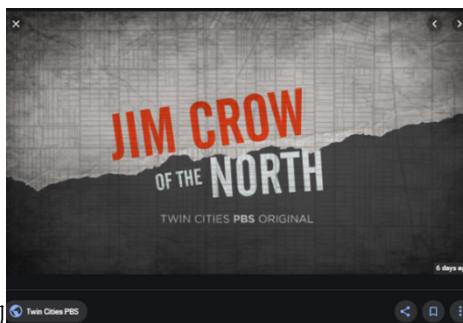
“隐性偏见就像笼罩在社区上空的烟雾。它变成了人们呼吸的空气。”  
- 尚卡尔·韦丹塔姆 (Shankar Vedantam)

美国国家公共电台记者

焦点  
4.B.4

权力否认梦想

限制性种族契约阻止被视为非白人的女士购买或居住房屋和公寓。在 20 世纪的大部分时间里，很多社区的此类契约针对的是非



裔和亚裔，以及不同的宗教团体，如犹太教徒和天主教徒。

```
4. That no building shall be left with paper exposure or with the exterior incomplete.  
5. That the said land or buildings thereon shall never be rented, leased or sold,  
transferred or conveyed to, nor shall same be occupied exclusively by person or persons other  
than of the Caucasian Race.  
6. The forgoing covenant and restriction shall run with the land and shall bind the  
grantee herein and the heirs, executors, administrators, successors and assigns of said grantee  
until the first day of January A.D. Nineteen hundred and Forty.
```

Examples of racial covenants used in Hennepin County.



性别调研样本库 没有人能不受文化偏见的影响。

#### 4.B.5

成年和未成年女性每天都面临这些不公正待遇的挑战：

[思想气泡：] “女运动员应该同工同酬吗？”

##### 我的价值

美国国家女子足球队队员在相同比赛次数下的收入比男队员少近40%。女队员们吸引了更多的观众观看比赛。

[思想气泡：] “我要缴纳‘粉红税’？”

##### 我支付的费用

“粉色税”用于形容女性额外支付的金额。无论是洗发水、刷子或剃刀，还是干洗衬衫，它们的价格往往比面向男性的同样产品或服务要高。

[思想气泡：] “我数学很差。”

##### 我的信念

当成年和未成年女性觉得自己的表现不如成年和未成年男性时，特别是在数学等男性主导的领域，这就是所谓的“刻板印象威胁”。

## 焦点

### 系统性偏见机器

#### 4.B.2

数十年乃至数百年来，滥用权力的人所形成的偏见塑造了我们学习、生活和工作的方式和地点。

**系统性偏见**是指政府、教育、医疗保健、法律和法院、宗教、政治、银行和媒体等大型机构针对边缘群体的偏见或不公平。

处于主流文化中的人可从这些内在系统中获益：他们的地位为他们打开了机会的大门。但是系统性偏见所针对的人士往往会与那些阻碍他们成功之路的刻板印象作斗争。

**图像/文字**  
**4.B.2**

**刻板印象：**

根据人们所属的群体，对他们将如何行动的想法

**歧视：**

基于种族、性别、社会阶层、性取向、体能、宗教和其他类别对不同群体的不平等待遇

**偏见：**

对一个群体及其成员的不合理（通常是消极的）态度

## **第 5 节： 严重后果**

### **第 5 节 严重后果 - 第 1 页**

**ID/章节**

**脚本**

**章节标题**

**严重后果**

**5.A.1**

如果我们不注意自己的偏见，就可能面临麻烦。

焦点  
5.A.2

不要急于得出结论，要三思而后行。

### 偏见的基本要素

小的不公正现象相互叠加，会形成大的不公正现象。这里的一个小玩笑，那里的一个不体谅人的笑话，这些都是滋生出更严重偏见的种子。

图片  
5.A.3

如果我们对偏见置之不理，会发生什么？当这种偏见被他人同样的偏见所强化时，它可能会构成我们的政策、制度和法律，有时会带来毁灭性的后果。

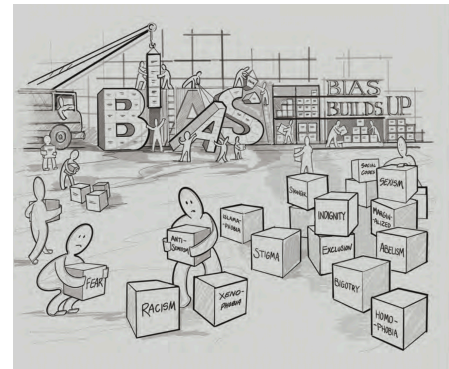
对于被轻视的人来说，我们所认为的小小轻视也许并非小事。如果没有感受到这种影响的刺痛，人们很容易忽略偏见。

当我们这样做时，会造成一种不公平的氛围。

但我不是那个意思……

**微歧视**——一些日常陈述、问题或行动往往是无意的，但却暴露了说话者的无意识偏见。

微歧视基于性别、种族、民族、经济地位、退伍军人地位、性取向、宗教、年龄、能力、国籍和公民身份，以及两者之间的任何交叉，向边缘化群体的人们传达敌意或负面信息。





## 图片文字

### 5.A.3

微歧视很微妙，但会造成充满敌意的校园氛围。

微歧视很微妙，但会传达贬低信息。

微歧视很微妙，但会产生排斥感。

微歧视很微妙，但会放大不平等性。

微歧视很微妙，但会延续刻板印象。

微歧视很微妙，但反映了无意识偏见。

我们都面临挑战。生活并不总是公平的。权力和特权支持的偏见使生活对某些人比对其他人更公平。

**权力**能够影响他人，将自己的信念强加于人，让别人做他们本来不会做的事。权力是关系性的。

(这关乎人际关系。)

我们可以通过多种方式使用权力，从行使控制权到增强力量。权力在种族、教育、财富和公民身份等诸多方面发挥着作用。观察和理解权力关系可以帮助我们处理棘手的局面。

特权可能更难理解。

**特权**是主流群体内的所有成员拥有的一种并非通过努力而获得的社会权力（在**社会规则和当地法律范围内的影响力**）。如果你在日常生活中没有不舒服的感觉，那么你就是主流文化的一员。拥有特权的人通常是看不到特权的，因为他们没有被教导要看到它。

2017 年，执法机构在呈报联邦调查局的《统一犯罪报告》中报告了 7,106 起单一偏见事件。

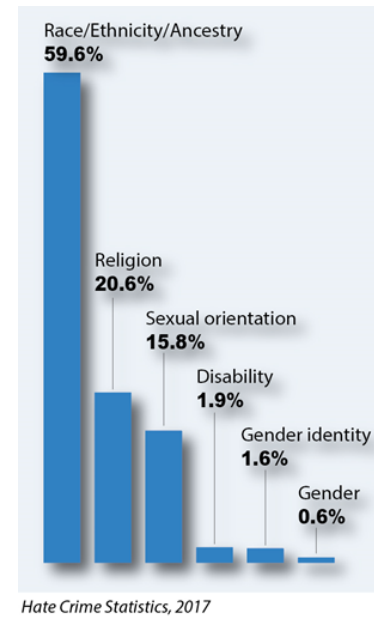
按偏见类型划分的受害者分布数据显示了以下偏见：

种族/族裔/血统

59.6%

宗教

20.6%  
性取向  
15.8%  
残障状况  
1.9%  
性别认同  
1.6%  
性别  
0.6%



## 媒体 5.A.7

观看“带着偏见生活”视频

访问在线展览：

<https://biasinsideus.si.edu/online-exhibition/serious-consequences/>

## 第 5 节 严重后果 - 第 2 页 ID/章节 脚本

### 焦点 5.B.1

仇恨的确存在。

政府可能而且确实会变坏。

我们中的一些人利用权力将想法转化为政策和法律。

带着偏见生活 - 这个系列有八个来自不同角度的观点，分享对偏见的个人体验。

- 来自 LGBTQ 社区的人，
- 变性人和自闭症患者，

- 双种族的人,
- 经历了目前的种族隔离的非裔美国人,
- 讨论反犹太主义的犹太人,
- 童年抵美者暂缓遣返计划 (DACA) 的接受者,
- 在医疗行业经历过偏见的人,
- 在学术环境中经历过偏见的人,

## 引言

### 5.B.3

“每个人都坐在那里说：哦，天啊，我们需要有人来解决这种偏见问题。” 那个人就是我们。我们都必须设法找到更好的相处方式。”

-威尔玛·曼基勒 (Wilma Mankill), 切罗基族 (Cherokee Nation) 酋长

## 焦点

### 5.B.5

一些拥有权力和影响力的人从仇恨文化中汲取营养。他们已经为各个群体的几代人埋下了心理创伤的祸根。积怨随着时间的推移而越来越深。

## 引言

### 5.B.7

“到目前为止，人类一直在与大自然对抗；从现在开始，他将与自己的本性对抗。”

-丹尼斯·加博尔 (Dennis Gabor), 电气工程师

## 第 6 节： #重新训练你的大脑

### 第 6 节 #重新训练你的大脑 - 第 1 页

ID/章节

脚本

章节标题

#重新训练你的大脑：认识我们的偏见

6.A.1

正文部分

偏见让我们无法成为最好的自己；所谓最好的自己，就是我们认为的自我品质完全符合我们的实际行为。自我意识是关键。

6.A.1

我们的偏见并不一定会框定我们。

POEM  
6.A.2

*我们如何对待变化？*

我们如何对待差异？

我们是勇敢面对并讨论奇怪之处，  
还是直接忽视？

我们是要视而不见，

还是直击痛处？

我们要直接扼杀掉吗？

我们是要让它左右我们的愤怒，

进而激起他人的愤怒？

我们会让它消失吗？

我们是敬畏地看待它，

还是纯粹以惊奇的心态看待它？

我们要努力让它消失吗？

我们是悄悄地通过，

还是改变路线远离它？



我们是否希望它变得像我们自己？

我们如何对待差异？

我们是否与它进行沟通，  
让应用程序承认这一点，  
种种障碍从此土崩瓦解？

– 詹姆斯·贝里 (James Berry)

## 焦点

### 6.A.3

偏见会在人的一生中逐渐形成。它们不可能在一夜之间消失。通过实践和个人承诺，我们学到的任何东西，比如内化的种族主义、对某些群体和宗教的仇恨都可以忘却。

**当我们正视自己的偏见时，才能消除它。**

**自我审核：花一分钟时间反思**

我们中的许多人都曾遇到过以下情况。

你能看出他们在偏见方面有什么问题吗？

- 你会在无关紧要的时候提到某人的种族吗（比如称某人为“黑人医生”、“拉丁律师”或“白人收银员”）？
- 1. 你是否曾因为宗教、种族或性别而认为某人擅长或不擅长某件事？  
(如运动、学术或驾驶)
- 2. 你是否曾在无关紧要的情况下指明某人的种族或宗教（例如：称某人为“黑人医生”、“拉丁律师”或“白人收银员”）？
- 3. 你是否曾经为了融入社会而谎报自己的身份？
- 4. 你是否曾经说过这样的话：“别表现得像个女孩！”或“拿出男人的样子！”
- 5. 当你看到一个有身体或精神残疾的人，你是否曾经避免与其进行眼神交流？
- 6. 你是否曾感到，由于你在某一方面的身份，你在工作或学校没有受到重视？
- 7. 你是否曾经问过一个人：“你到底来自哪里？”

8. 你是否曾经因为一个朋友告诉你，他们不会介意你使用贬损性语言或诽谤性话语而为自己辩护？
9. 当你听到种族主义笑话时，你有没有保持沉默？
10. 当你在脑海中描绘一个美丽的人时，他们的皮肤是什么颜色，鼻子是什么形状？（你会如何描绘一个聪明的人呢？）
11. 你一天中有多少时间是和你相似的人在一起度过的？（同一种族？宗教？性别？）
12. 你是否曾经因为你所学的历史忽略了一个或多个民族的事迹而对这些历史表示质疑？
13. 你是否曾经想当然地认为你的女性朋友的暗恋对象是一个男孩？
14. 你是否曾经由于一个人的肤色而觉得他在某种程度上是种威胁，因此穿过马路去躲避他？
15. 当你听到像医生、律师、政治家、科学家这样的词时，你是否认为有人在谈论一名男性？
16. 你是否曾根据某个社区的种族（或社会经济）人口统计数据，将其划分为安全或不安全？
17. 你是否曾经因为某人的真名太难发音/记住而问过对方是否有昵称？
18. 你是否曾经对口音较重的人说话更大声、语速更慢？
19. 你是否曾在你的社区看到一个陌生人，并想知道他是否属于这里？
20. 你是否曾经因为你认为别人有多少钱而对他们区别对待？

## 视频 6.A.4



文本：  
破解密码：Joy DeGruy 《杂货店之旅》 [4:22]

我们的力量

这当然可以帮助改变那些维护不公正现象的法律。我们可以在我们的社区、全国甚至全球范围内废除不公平的制度和政策。但如果不承认这些制度有缺陷，我们就有可能只解决一部分问题。

意识到我们的隐性偏见，我们才能改变我们的环境，从而转变我们的思想，使我们的态度和信念走向公平和正义。有时候，我们只是需要一些帮助，就能以不同的方式来看待这个世界。在人生的每个阶段，我们都面临各种不同的选择。

偏见并不是铭刻在我们头脑中。

## 第 6 节 重新训练你的大脑 - 第 2 页

### ID/章节

### 脚本

#### 引言 6.B.3

“并不是你面对了，任何事情都能改变。但是你不面对，什么也改变不了。”

— 詹姆斯·鲍德温 (James Baldwin), 作家

#### 插图

与他人的关系  
可以“消除”偏见。

#### 6.B.3



#### 焦点 6.B.2

有些人在仇恨面前挺身而出。

明尼苏达州明尼阿波利斯市

2020 年，乔治·弗洛伊德 (George Floyd) 去世后，当地摄影师 Wale Agboola 拍摄了社区的反应。

焦点字幕  
6.B.1-6.B.2

### **Not in Our Town**

**盟友**是指受压迫社区以外的成员，他们利用自己的社会权力和特权来支持该社区。

近年来，仇恨团体不断增加。

盟友行动的这些图片来自 **Not In Our Town**，这是一个致力于在当地社区和学校制止仇恨并促进包容性的运动。

鼓舞人心的社区正在表明立场：***Not in our town.***

在邻居遭到白人至上主义者的袭击时，**蒙大拿州比林斯**的居民挺身而出抵制仇恨。

### **在威斯康星州奥克里克醒来**

在一名白人至上主义者杀死了六名信徒之后，锡克教的宽恕和信仰传统改变了社区。

### **蒙大拿州比林斯**

志愿者和邻居们在一个美国原住民家庭的房屋上进行粉刷，以覆盖上面的种族主义标语，作为一个勇敢的社区团结起来对抗仇恨和无知。

### **匹兹堡生命之树犹太教堂**

在美国本土最严重的反犹太袭击事件中，一名枪手夺走了**11**条生命，受影响的人铭记于心，并努力振作起来。

### **仇恨犯罪后的心灵修复**

弗吉尼亚州戴尔维尔市一家汽车修理厂老板 **Richard Henegar** 全面检修了一辆差点被反同性恋破坏分子毁坏的大学生汽车。

### **南卡罗来纳州查尔斯顿**

该社区为以玛内利 **AME** 教堂的九名成员哀悼，他们在学习《圣经》期间被一名白人至上主义者杀害。

## 第 7 节 总结

### ID/章节

### 脚本

#### 总结引言

#### 7 总结 A.1

“从我自己的斗争中，我知道要改变我们看待世界的方式有多难。但我相信，如果我们能够学会深入倾听，对我们作为人类的共同经历感同身受，并将彼此视为好亲戚，改变是可能的。”

– 戴安娜·威尔森 (Diane Wilson), 作家

#### 章节标题

### 我们是一个人类大家庭

#### 7 总结 A.2

### 正文部分

**“爱没有标签” (Love Has No Labels), 2015 年**  
美国公益广告协会

#### 7 总结 A.2

美国公益广告协会 (Ad Council) 的“爱没有标签” (Love Has No Labels) 活动旨在通过提醒每个人他们可以采取的行动来创造一个更包容的世界，从而促进对所有不同种族、宗教、性别、性取向、年龄和能力的人的包容。

### 互动 (媒体)

展览/元素：梗概视频

#### 7 总结 A.2

**“爱没有标签” (Love Has No Labels)**

<https://youtu.be/PnDgZuGhHs>

### 7.2

#### 制作

制作组

### 结束

---

脚本作者：

Stacey Mann

Toni Wynn

Tessa Charlesworth

Corey Yeager

Joanne Jones-Rizzi

Laura Zelle

Marquette Folley