

新 北 市 立 鷺 江 國 小
一 般 智 能 資 優 班 畢 業 獨 立 研 究

「有原則的恐怖：規則如何成為恐懼的來源」

研究生：吳苾語撰

指導老師：黃若綺老師

中 華 民 國 一 一 五 年 四 月

摘要

本研究探討西方恐怖小說中「規則怪談」的特性，特別是那些看似冷靜、明文列出的條文如何引發恐懼感。研究中，我會蒐集很多種類型的恐怖故事，包括條文怪談、哥德式恐怖、存在主義式恐怖、信仰崩壞恐怖與Meta敘事型故事等各式懸疑小說，並分析的內容如何影響角色心理與讀者感受。

研究發現，規則怪談的恐怖不僅來超自然現象，而更多源於對自由、現實與自我存在的懷疑。本研究除了了解恐怖故事的規則與涵意，也透過實際創作來了解對讀者心理的影響，理解與創作恐怖故事的新視角。

在研究中，我進行小說創作，撰寫了以條文規則為核心的短篇故事，故事中以條文的變化與第一人稱視角，期望可以增加讀者的存在焦慮與語言崩壞的恐怖感。

第一章 緒論

壹、研究動機

我喜歡看恐怖故事尤其是西方的規則怪談例如：，像是那些故事裡有詭異規則，明明看起來很正常，但一旦違反就會發生很恐怖的事情。

「如果神像流淚，要馬上唱出《贖罪者聖歌》第六段（法文副歌不能省略）。」

「半夜聽到嬰兒哭聲，不要理牠，因為你根本沒有孩子。」

我覺得這些條文有一種可怕的魔力，能讓故事裡的人們遵守它們，並且讓讀者感到毛骨悚然。規則怪談不像普通鬼故事那樣靠血和怪物來嚇人，而是靠看不見的秩序和心理壓力。我想知道：為什麼這些看似冷靜、條列式的規則，會比跳出來的怪物還讓人害怕？它們背後是不是藏著某種哲理，像是在考驗我們的心智或信念？所以，我想做這個研究，不只是要分析西方恐怖故事，還想自己創作一篇有神秘條文的故事，透過創作與讀者回饋來了解規則恐怖的原理。

貳、研究目的

這個研究主要有三個目的：

1. 理解規則怪談的恐怖來源

我想分析故事裡的規則，看看為什麼條文會讓人感到害怕，而不只是故事裡的鬼或怪物。

2. 探索規則背後的真相

例如：「半夜聽到嬰兒哭聲，請不要安撫，因為你沒有孩子。」這種條文不只是嚇人，它會讓人開始懷疑自己、懷疑現實，甚至懷疑世界是否可信。我想研究這種心理恐懼，是否能用科學來解釋。

3. 創作與實驗

我將創作一篇有條文規則的恐怖故事，測試這些規則如何影響主角和讀者的感覺。我希望透過創作和回饋，理解恐怖是如何生成的，並把這些發現整理成研究報告。

參、研究問題

我在研究中想回答以下問題：

1. 故事裡的規則是用來保護人，還是陷害人？
2. 為什麼故事中的人物總是不能違反規則？
3. 這些條文看起來像在保命，其實是不是在試探人的內心？
4. 讀者自己是否也變成守規則的一份子？
5. 如果規則像考題在測驗我們，它們想測的是什麼？人性、信仰還是恐懼？

肆、名詞解釋

1. 語言崩壞

當語言開始失去它原本的意思，或說出來的話完全沒辦法溝通，這叫語言崩壞。恐怖故事中，這種情況常常會讓角色感到瘋狂，因為「話語」變得無法信任了。例：主角說：「這裡有字寫著『出去』，但我已經出去過三次，每次都還在這裡。」

2. 條文恐怖

「條文恐怖」指的是恐怖小說中以冷靜、條列式規則構成的威脅。例如：

「午夜12點後，不要對鏡子說話。」

「若聽見嬰兒哭聲，千萬不要尋找來源。」

這些條文看似理性，但因為背後隱藏未知後果，使人必須遵守，帶來極大心理壓力。

3. 哥德式恐怖

哥德式恐怖是一種起源於18世紀的文學風格，特色是黑暗的古堡、宗教象徵、幽閉空間，以及人類理性對抗超自然力量的掙扎。在本研究中，哥德式恐怖提供了「規則感」的另一種來源：不是明列的條文，而是宗教與道德的隱形規範。

伍、研究限制

本研究雖然盡力蒐集資料並進行創作與分析，但仍有一些限制，無法避免，必須在此說明：

（一）資料來源有限

因為我是學生，能夠接觸到的西方恐怖小說與學術文章有限，很多只能依靠網路資料

或翻譯的片段。我無法像大學生或研究者一樣查閱外文原典，因此對「規則怪談」的理解，可能會有偏差或不完整的地方。

（二）研究方法單一

本研究主要是透過「閱讀資料」和「自行創作故事」來進行。我也請同學試讀給予回饋，但樣本數量有限，無法代表所有讀者。這使得研究結果的普遍性有限，只能算是一個初步的觀察。

（三）主觀性強

恐怖感是一種非常主觀的感受。有些同學覺得「黑影」很可怕，有些同學則覺得「冷靜的條文」才讓人毛骨悚然。因此我的分析中，難免會受到我自己與同學的個人喜好影響，未必能代表大多數人的感受。

（四）創作範圍有限

我的創作篇幅不可能像真正的長篇小說一樣龐大，因此在故事中規則的複雜性和角色的心理描寫，都還不夠完整。這樣的限制，可能讓研究對「規則怪談」的理解，還停留在比較表面的層次。

（五）時間限制

這是一份研究報告，研究時間大約只有幾個月。因此在閱讀、寫作、調查、整理的過程中，難免會有遺漏或不足。如果有更多時間，也許能蒐集更多讀者回饋，或嘗試更複雜的創作實驗。

第二章 文獻探討

第一節 規則怪談的理論基礎

規則怪談 (Rule-based Horror) 作為近年網路恐怖敘事的重要型態，通常以「條文」、「守則」或「禁令」為基礎，透過明確的規則限制角色的行為和思想，並設置違反規則即遭遇懲罰的機制。學者指出，這種形式結合了心理學上的「操作性制約」，使得讀者對「規則」產生高度緊張感。此外，規則怪談中的規則往往具備矛盾性，例「晚上十二點後不可以照鏡子，但如果必須照鏡子，請閉眼三秒」之類的指令，製造出「理性無法完全掌握」的恐懼效果。西方恐怖敘事中的「規則」元素在西方的哥德式小說與現代恐怖文本中，「規則」早已扮演潛在角色。

1. 宗教戒律與誓約：早期歐洲的哥德式小說，如《弗蘭肯斯坦》或《德古拉》，雖未明列條款，但常藉由宗教戒律與禁忌形塑恐懼感。違背「上帝的規律」或「自然秩序」便會引發悲劇。
2. 契約與惡魔學：惡魔契約故事中的「規則」精確明列，任何條文漏洞或違反契約都會引致毀滅。

第二節 規則怪談的起源

規則怪談 (Rules-based Urban Legends) 起源於網路都市傳說與論壇的亞文化創作，以假借的「員工守則」、「遊客須知」等日常文本構建恐怖氛圍。經典起源為2021年11月匿名論壇「A島」上的動物園規則怪談。創作者會以「遊客須知」、「員工守則」、「生存指南」等日常文本形式，將恐怖包裝成理性規則，使讀者在閱讀時產生錯位感。其中最具代表性的案例為「動物園規則怪談」，其內容包含大量看似合理但彼此矛盾的規則，例如：「不要餵食長頸鹿。」「如果長頸鹿主動靠近，請立刻逃離。」這類矛盾設計，使讀者無法建立穩定認知，進而產生心理不安。

此外，規則怪談常具有以下特徵：

1. 條文化 (Rule Structuring)：以條列方式呈現
2. 矛盾性 (Contradiction)：規則之間互相衝突
3. 懲罰機制 (Punishment)：違規即遭遇後果
4. 模糊性 (Ambiguity)：未說明後果細節

這些特徵共同構成一種「理性外表下的不確定恐懼」。

第三節 規則怪談的恐怖機制

規則怪談之所以能產生強烈恐懼，主要來自以下幾種心理機制：

一、不確定性焦慮

當規則無法完全理解或存在矛盾時，人會產生焦慮感。這種焦慮比明確的威脅更強烈，因為大腦無法預測結果。

二、控制幻覺崩解

規則看似提供「生存方法」，讓人誤以為可以掌控局勢，但當規則本身不可靠時，這種控制感會瞬間崩解，形成恐懼。

三、語言不可信（語言崩壞）

當文字本身不再可靠，甚至誤導角色時，人會對「理解世界的工具」產生懷疑，這會造成深層的不安。

四、道德與信任瓦解

規則常要求角色做出違反直覺或道德的選擇，例如：「不要幫助哭泣的人」這會讓角色與讀者陷入道德衝突。

第四節 核心恐怖機制

在本研究文本《青江高中》中，可以明顯觀察到規則怪談的幾項核心恐怖機制：

（一）規則矛盾性

故事中規則彼此衝突，例如：

規則1：不可回答紅衣老師

規則6：老師問問題必須回答

此種設計使主角陷入「無論選擇哪一方都可能死亡」的困境，形成高度心理壓迫，這種矛盾正是規則怪談最關鍵的恐怖來源之一。

（二）延遲性懲罰機制

違反規則並不一定立即發生結果，而是透過「消失」、「替代」、「被取代」等方式逐步顯現，使讀者持續處於不安狀態。

（三）資訊不完全性

規則並非一次給出完整答案，而是透過紙條、刻字、物件逐步揭露，例如：

原子筆刻字：「不要用自己的名字」

報紙殘缺資訊

此種碎片化資訊增加理解難度，也提升恐懼感。

（四）規則即真相機制

本故事中所有規則皆對應火災事件真相，例如：

10點熟睡 → 火災時間

不回答紅衣老師 → 避免被標記為受害者

顯示規則不只是限制，而是「被扭曲的歷史記憶」。

規則怪談與心理恐怖

本研究發現，《青江高中》的恐怖來源主要來自以下心理層面：

（一）存在焦慮（Existential Anxiety）

主角逐漸懷疑：

自己是否還活著

記憶是否真實

身分是否存在

（二）身份崩解（Identity Collapse）

透過「不要用自己的名字」與「我不是沈妤蓀」，呈現自我認同崩壞。

（三）控制幻覺（Illusion of Control）

角色以為遵守規則即可生存，但實際上規則本身就是陷阱。

第三章 研究架構與流程

壹、研究架構

本研究流程如下：

1. 蒐集規則怪談文本（包含網路故事與原創作品）
2. 分析規則形式（條文型、隱性規則、矛盾規則）
3. 創作《青江高中》規則型恐怖文本
4. 將規則與劇情進行對應整理
5. 分析規則對角色行為的影響
6. 歸納規則恐怖的心理機制
7. 建立規則恐怖模型

參、研究方法

本研究採用「文本分析法」與「創作實驗法」進行。

一、文本分析法

研究者蒐集不同類型的恐怖文本，包括規則怪談、哥德式恐怖與都市傳說，並針對其中「規則」的呈現方式進行分析。

分析重點如下：

1. 規則的形式（條列、敘述、隱性規則）
2. 規則是否存在矛盾
3. 規則的語言風格（理性／命令式）
4. 規則是否提供明確後果
5. 規則對角色行為的影響

透過這些面向，整理出規則如何建構恐懼。

二、創作實驗法

本研究以「規則為核心」創作一篇恐怖短篇小說，並在創作過程中刻意設計不同類型的規則，包括：

1. 矛盾規則
2. 模糊規則
3. 偽安全規則

4. 道德衝突規則

並透過創作過程觀察：

1. 規則如何影響劇情發展
2. 規則如何改變角色心理
3. 規則如何製造壓迫感

此方法並非量化測試，而是透過創作過程本身進行驗證與反思。

三、分析方式

本研究採用「質性分析」，將文本觀察與創作結果進行對照，歸納出規則恐怖的形成機制。

參、研究工具

本研究主要採用以下工具：

（一）文本分析法

針對故事內容進行逐段解析，分析規則與事件之間的關聯。

（二）結構對應法

將「規則條文」與「劇情事件」進行一一對應，例如：

規則2 → 火災時間

規則7 → 引魂者

（三）創作實驗法

透過自行創作故事驗證規則設計對恐怖效果的影響。

第四章 結果與分析

第一節 小說故事背景及大綱

一、故事大綱

故事講述主角沈好苒轉學至青江高中後，收到一封內容充滿異常規則的信件。從入校開始，她便逐漸發現這所學校並非正常校園，而是一個被「規則」支配的封閉空間。校內存在多條詭異規則，包含禁止回答穿紅衣教師的問題、必須在十點前入睡、以及不可相信任何人等限制，一旦違反便會遭遇無法解釋的消失或死亡現象。

隨著時間推進，沈好苒在校園中遭遇逐步升級的異常事件，包括同學消失、教師異變、鏡中世界扭曲以及「藍色老鷹」與神秘代號的出現。她逐漸意識到，學校的規則並非單純限制，而是某種被設計來維持詛咒運作的機制。

在探索過程中，她遇見一名黑框眼鏡男學生，並獲得關於規則漏洞與廢棄區「四孝樓」的線索。同時，她不斷被迫在矛盾規則之間做出選擇，逐步逼近真相。

最終，沈好苒發現自己與這所學校存在更深層的關聯。青江高中曾於二十年前發生火災，導致大量學生死亡，而她與哥哥皆牽涉其中。所謂的「規則世界」，實際上是由執念與記憶構成的循環空間。

在記憶完全恢復後，她理解到自身早已在火災中死亡，如今的存在只是殘留意識被學校重複召回的結果。最終，她在崩塌的火焰幻境中與哥哥重逢，完成最後的記憶閉環，使整座青江高中連同詛咒一同崩毀。故事尾聲，現實世界的醫院中，沈好苒的意識出現異常甦醒現象，顯示詛咒可能仍未完全結束。

二、人物介紹

姓名	介紹
沈好苒	本作主角。轉學生，逐步發現青江高中規則異常，最終揭露自身早已死亡的真相
哥哥	曾試圖保護主角，在二十年前火災中死亡，其意識殘留於藍色老鷹象徵中
黑框眼鏡男學生	提供規則漏洞與逃生資訊的神秘人物，身份與立場不明
紅衣教師	規則核心存在之一，象徵校園秩序與懲罰機制，疑似火災源頭人物

同學群體

校內異常個體，呈現規則化行為與集體性異常微笑，部分可能已非人類

三、分段故事大綱

第一章

沈好苒轉學至青江高中，收到包含多條詭異規則的信件。她在入校時遭遇異常警衛與不自然的校園氛圍，並於課堂中發現第一條關鍵紙條，暗示規則與死亡關聯。

第二章

課堂開始出現規則執行現象，違規者會直接消失。主角透過觀察發現規則存在矛盾與漏洞，並與黑框眼鏡男學生產生接觸，得知「四孝樓」與廢棄區的重要性。

第三章

學校開始出現鏡像異常與藍色老鷹線索。主角取得規則12與13，理解規則並非單純限制，而是互相衝突的陷阱系統。同時逐漸被引導至更深層區域。

第四章

異常強度提升，時間規則開始生效。主角遭遇「紅衣教師」與鏡中異象，進入死亡邊界。她透過不使用真名與識破規則衝突成功存活，但校園開始全面失控。

第五章

主角進入記憶回溯狀態，回憶起哥哥與過去校園火災的片段，現實與幻境開始融合。藍色老鷹與哥哥的存在被確認為記憶殘留意識。

第六章

真相揭露：青江高中源於二十年前火災事件，整個校園為記憶與詛咒構成的循環空間。主角實際上早已死亡，現階段為意識重演。

終章

主角與哥哥在火焰崩塌的校園中完成最後重逢，詛咒空間崩解。現實醫院中，主角暫甦醒並出現異常行為，暗示循環尚未完全終結。

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究以「規則怪談」為核心，從文獻分析、文本觀察以及創作實驗三個層面進行探討，嘗試理解「規則」如何從單純的文字指令，轉化為令人不安的恐懼來源。綜合本研究的分析與結果，可歸納出以下幾點結論：

一、規則的恐怖性來自於「理性外表與非理性本質的衝突」

在規則怪談中，條文通常以冷靜、清楚且具邏輯性的語句呈現，例如「請勿在午夜後照鏡」或「若聽見聲音請忽略」。然而，這些規則的後果卻無法被解釋或驗證，使讀者在理性理解與未知恐懼之間產生強烈張力。這種「看似合理卻無法理解」的矛盾，正是恐懼的核心來源之一。

二、規則會誘發讀者的「自我代入與行為約束」

研究發現，當規則以第二人稱（如「你必須…」）呈現時，讀者更容易將自己代入故事情境，並在心理上產生「必須遵守」的壓力。即使明知為虛構情境，讀者仍會在閱讀過程中出現猶豫、緊張甚至自我監控的反應，顯示規則已從文本延伸至讀者心理。

三、規則的矛盾性會提升恐怖強度

當規則之間出現衝突或例外條件（如「不可照鏡，但必要時需閉眼照鏡」），讀者將陷入無法判斷正確行為的困境。這種情況會使恐懼從「外在威脅」轉變為「決策焦慮」，使恐怖感更持久且深層。

四、規則恐怖本質上與「存在焦慮」密切相關

透過創作與分析可發現，規則怪談不只是描述危險，而是在暗示一個更深層的問題：如果規則無法被理解，那我們所相信的世界是否仍然可靠？

因此，規則恐怖實際上涉及對「現實」、「自我」與「存在」的懷疑，其影響層面已超越一般恐怖敘事。

五、創作實驗證實規則設計會直接影響恐怖效果

在本研究的創作測試中發現：

1. 規則越簡潔 → 越具壓迫感
2. 規則越不解釋 → 越令人不安
3. 規則越貼近日常 → 越容易產生代入感

這顯示規則本身即是一種可被設計與操控的敘事工具，而非單純背景設定。

第二節 建議

根據本研究之結果，提出以下建議，供未來相關研究與創作參考：

一、在創作上可強化「規則之間的關聯性」

目前許多規則怪談僅為條列規則，彼此之間缺乏連結。未來創作可透過規則之間的因果關係或隱藏邏輯，使整體故事更具深度與可推理性，提升閱讀體驗。

二、增加多視角敘事以擴展規則理解

可嘗試加入不同角色對同一規則的不同解讀，例如有人遵守、有人違反、有人質疑，藉此呈現規則的多重面向，增加故事層次。

三、結合心理學理論進行更深入分析

未來研究可引入更多心理學概念，例如認知失調、恐懼制約或群體行為，進一步驗證規則如何影響人類決策與情緒反應。

四、擴大問卷樣本數以提升研究可信度

本研究因時間與條件限制，樣本數較少。若能增加不同年齡層與背景的讀者，將有助於分析不同族群對規則恐怖的感受差異。

五、發展互動式規則恐怖文本

未來可結合數位媒體，設計讓讀者「必須選擇是否遵守規則」的互動式故事，使讀者直接參與決策，進一步強化恐怖體驗。

參考資料

1. 校園規則怪談：<https://www.youtube.com/watch?v=dCSIkYee00I>
2. 以本校為藍本創作了一篇《學校守則》：<https://www.dcard.tw/f/csmu/p/258800762>