不要讓「標籤」限制了你

11月專欄
財團法人「張老師」基金會
馮彥翔心理師

在生活中，你我很常看到以下這幾種描述：

男人就是……女人都……

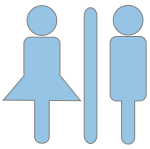
獅子座的人都……雙子座都是……

我是高敏感型的人，所以不擅……

他就是憂鬱症，所以才……

NOTICE

人們習慣用各種分類來解釋自己或者他人的行為，「貼上標籤」可能會帶來一些方便性，但同時也可能會限縮了可能性。



最常見的性別男／女二分的價值觀，已在近年不斷被討論且在各方面的宣導下減少性別刻板印象，但其他伴隨著刻板印象的「標籤」也隨之出現，甚至某些觀念參雜著錯誤訊息。例如：「他哪是憂鬱症阿，憂鬱症的人都會OOO、XXX，他又沒有，看起來好好的，一定是裝的」，**這樣武斷的描述有可能基於對憂鬱症的理解缺乏，同時也否定了人與人之間的個別差異**。以上僅以憂鬱症來做舉例，然而類似的刻板印象卻是屢見不鮮。



這樣富含刻板印象的「標籤」不僅會在理解他人的時候容易造成誤會，也可能限制了自己的多元可能。例如認為自己是某種類型的人，所以一定不擅長做什麼，給自己不去嘗試的理由，而因此少了改變、突破的機會。

人的複雜與多樣性，是很難用性別、星座、出生序等等幾個簡單的名詞就解釋完的，因此不管是看待自己或者他人，在使用這些標籤時也試著練習看看，有沒有哪些部分其實並不相符、或者是沒有被充分描述到，以及提醒自己盡量避免用這些標籤所附武斷的框架，限制了自己與他人。



張老師員工協助方案諮詢預約專線：2993-6180*32
信箱：120505@cyc.tw
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00