貼標籤

在日常工作中，人們常把有特定特徵的族群、團體，甚至是個體貼上標籤，讓人一想到他們即聯想到被貼上的標籤，久而久之可能形成所謂的刻板印象。但「貼標籤」這個行為究竟是好是壞？被貼上標籤後還容易「撕」的下來嗎？

從小到大，我的身高總是會比同輩的人高出一截，而很多人對長得高的人有許多刻板印象，其中不乏跑得快、跳得高諸如此類大眾認為和腿長相關的動作。但我就是最佳的反例，當來到新環境，想要認識他人或有人來攀談時，對方總是會把這些標籤往我身上貼，而我既不用健步如飛，也不用跳得很遠，這些標籤就不翼而飛了，畢竟真的跑不快、跳不遠，同儕們看在眼裡也會默默撕下標籤。雖然我和這些標籤都不沾邊，但在認識新朋友時總是能藉這樣的方式來開話題，倒是覺得被貼上標籤似乎也沒什麼大不了的。

但當大家逐漸認識我後，我的標籤就從「看起來好像很會運動的高個子」變成「腿很長但運動意外不好的高個子」，雖然平常和同儕的感情都不錯，但只要一到體育課分隊時都對我敬而遠之，儘管有少部分運動可以有不錯的表現，可是「不會運動」這個標籤在我身上早已深入人心，很難去改變他人對我的想法了，不論是從國小到高中，我總是難逃這樣的經歷，時間久了，也讓自己覺得運動不再是放鬆的事，取而代之的是長久的失落感。

「貼標籤」這件事確實讓人能夠快速判斷他人，但也會對被貼上標籤的人、事、物造成影響。不論是什麼事物都有其多面性，我們不妨學習就算看到標籤，也能將標籤揭開、探索真實的能力，避免在想要真正認識他們時失焦了。