貼標籤

　　我們在生活中慣於利用「標籤」將人分門別類，其中不乏也產生許多刻板印象，人們們將其視為帶有負面含義的行為，但貼標籤的行為，真的如此糟糕嗎？

　　我們在生活中能夠發現許多真實案例，提及日本人就想到「他們很有禮貌」，想到台積電員工就認為他們「IT能力強大」「台灣之光」，所有友善的正向的標籤，都會第一時間浮現腦海，加深我們的印象，帶來更多正面影響。

　　隨之而來的是反面標籤，日本人雖然彬彬有禮，卻是排外且自私的民族；台積電員工雖然競爭力強，但不免給人難以接近的念頭，我們在此就能夠下結論：標籤是一種深根在腦海中的念想，標籤能夠在第一時間提供人們有關相關事物概念，使人進一步的去思考。

　　我認為標籤運用得當將使生活品質改善，心理學有一概念名為「安慰劑效應」，此效應使人相信自己所念所想，進而轉化成真實能力。曾有一個實驗，人們使用一卷被上了「增進記憶力」或增進自信標籤的錄影帶，在連續使用三個月後，使用「記憶力」錄音帶之實驗對象，注意力比三個月前，有顯著提升，而使用了「自信」錄音帶之人群亦是如此。由此，我們能發現，標籤對於人類而言，是被廣泛應用，且極具影響力的行為。

　　標籤可能使一個人真實能力被忽略，卻也能使人的能力被肯定，甚至更上一層樓。因此，我們如何運用「標籤」的能力，是值得被重視。