貼標籤

人的一生中總是被貼上各種的標籤，女人在職場上工作能力較好，就會被稱為女強人。而男人稍微的打扮一下自己，就會被說是娘娘（言空）\*。人們總是習慣性的對外界事物做出評價，並附上一個難以辨別是非對錯的稱號。

人們會對自已、他人貼上各種標籤，其中有正面的，當然也有負面的。對自已，可能是期待自已成為那樣的人。但人的身上背負的太多的標籤可能將迷失，懷疑自我。當外界對自已做出許多負面評價時，容易深陷其中，覺得自己是否就是別人口中那樣糟糕的人。而外界若對自己做出正向評價時，人常常真的往好的方向發展，過的越來越好。社會學家貝克指出，「人們一旦被貼上某種標籤，就會成為樣籤所標定的人。」可見樣籤對人的自我意識有強烈的影響。

以我來說，我期待别人認為我是一個自律且有原則的人。我表現出来的狀態就是非常自律的一個人，而我的生活也随著我的自律，越來越好。而以前我被貼上了外表醜的標籤，我常常就覺得自己非常雞看，無限循環在其中。僅管我知道這樣不太好，但遂是會深陷其中。

人被貼上各種標籤，有好，也有壞。在幫自己或別人貼標籤時，應注意分吋\*。否則可能會造成他人的不便。