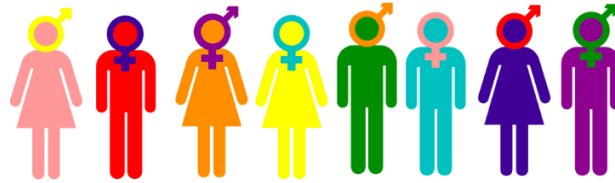


## 淺談刻板印象



### 在日常生活中刻板印象給大家帶來什麼影響呢？

加拿大卑詩大學的史梅德讓受試者進行一項困難的工作記憶測驗，他們需一邊記住一張詞彙清單，一邊解數學方程式。她對第一組受試者指出測驗會用來評估他們的記憶力，並告訴他們男女有著天生差異；而第二組則指出測驗只是用來評估他們的記憶力，但沒有特別暗示男女性別的差異。第一組測驗結果顯示女生記得的詞彙比較少，而男生則沒有這樣的問題；第二組男女的測驗結果並沒太大的差異。

從以上測試來看，可見刻板印象會有暗示效果，會增加焦慮、讓人失去動機及降低期待。但從正面來看，刻板印象因為會迅速瞭解當前大腦所收集的訊息，從而可達節省認知資源，迅速作出判斷，對之後的行為有重要引導作用。在人際交往中，當遇到其他的個人或者群體時，會本能地希望知道對方的行為意圖和能力情況，快速判斷對方是善意還是敵意，以幫助我們對部份日常的常見問題作出快速的判斷。

其實人種、性別的成就差距並不一定是能力有別，主要是“刻板印象威脅”劫持了我們的一些基本認知機制，最明顯的就是工作記憶，這是讓大腦可暫時記住並能夠處理資訊的認知能力。而受影響者會擔心他人的偏見，為了證明別人是錯的而讓自己精疲力竭。但在日常中，**刻板印象在幫助我們適應社會時有不可取替的作用，我們只要多留意、多同理及多反思**是否已持著偏見去看待事情，就可以大大減低刻板印象對我們的影響。