

「打波先嚟落雨，唔通連個天都唔鍾意我？」每當我們失意、迷茫時，或會借助問天卜卦占星來尋找方向，各位DSE考生又是否會希望以「觀星」來幫助自己「摘星」呢？滿天繁星自古給人無限的想像空間，許多人甚至會靠睇星座來決定同人「夾唔夾」，「獅子座自大」、「处女座是潔癖狂魔」、「金牛座孤寒度縮」……一不為意，我們就會落入這些刻板印象的陷阱之中！今期《教育佳》會從星座之說談起，探討刻板印象是怎樣窒礙大家探索新事物，甚至影響我們的思考判斷。說到底，成功非靠迷信，而是自信，星座之說只是小小的生活樂趣，不是百分百的前路指標，要摘星還是要靠自己的努力，各位考生加油！「聽日一定會好天！」

教育佳記者 解雪薇 黎慧怡（文）

「佢唔啱我，我哋星座都唔夾。」剛剛分手的大三學生Laura是「星座小公主」，拍拖吵架、拿不定主意的時候都會看星座書來尋找「啓示」，「就像一份心靈寄託，讓生活有跡可循。」

近年星座被熱捧的程度，已經在生活的各種層面滲透，不少YouTuber開設星座衣着穿搭課，教穿搭星座幸運色提升運勢，更有學生不惜重金祈求星座運，希望「考神」附體增強考試運。偶爾把星座當做娛樂調劑無可厚非，但將星座之說奉為圭臬，代入職場和生活，決定喜惡甚至以此作人生路向指標，這又是怎樣的一種心理狀態？

巴納姆效應：「準確」的錯覺

香港中文大學心理學系助理教授許展明認為，星座分析通常以模稜兩可的表述，利用了人們都喜歡聽好話的心理，將籠統的、一般性概念套進星座裏，形成「巴納姆效應」，使人產生了「準確」的心理錯覺。他說：「用嘩眾取寵的方法增強娛樂性，人

▶ 許展明表示，對於一些無意識的歧視行為，雙方需要放下成見，除去有色眼鏡



們就會渴望從這些描述中獲得自我認同，從而獲得自我提升（self-enhancement）的感覺。」星座書提供的資訊可作參考，但不是全然正確，也未必經過科學驗證，一些不妥當的描述或許會對讀者產生誤導。

剛剛以交換生身份去內地讀大學的港生David，急切的想在新學校融入同學圈，「很在意同學的星座，想通過初步判斷他們的生活習慣和處事風格，篩選出更可能志趣相投的人，降低交友的時間成本。」

有研究證明，人們在歸納自己不熟悉的群體特徵時，習慣於用統計學特徵的現象來定義一群人，個人經驗一定程度上造就了刻板印象，但它的形成更多受到了時代特徵和文化環境的影響。

過度類化：形成偏見歧視

許展明指，刻板印象是人根據未知群體的外觀或社會成見進行預設而形成的概括性看法，即將一族群或事物overgeneralization（過度類化），將類化結果過度應用到個體上。

簡單來說，當人腦海中對一個族群或者事物產生刻板印象，而當遇到這個族群或群體，又未與他們接觸交往時，將刻板印象自動代入到這個族群身上，並很可能影響到行為模式，這就構成了刻板印象的自我實現且可能造成負面影響。

來自星星的你，
也都要睇星座？

金牛座一定孤寒？
打破刻板印象迷思

許展明說，刻板印象的威脅可能導致有能力的個體在族群中被迫「順應」其負面的刻板印象。例如，一個白人A認為黑人就是暴力、粗魯、不乾淨的象徵。A遇到了黑人B，自然聯想到了那些不好的印象，並自然而然地對B透露出異樣的眼神，如果此時B也感受到了，就會對B造成傷害。

放下成見：減少情緒噪音

事實上，人們對於自己的認知是通過對比實現的，為了提升自我認知和社會地位，更傾向於突出自己群體的正面特徵，同時強調對比群體的負面特徵。由此刻板印象中流露的自我優越感和控制慾，其實隱含着自我保護，又為偏見和歧視提供了基礎。

許展明建議，關於無意識的歧視行為，雙方都需要放下成見，除去有色眼鏡，對對方的認知須建基於行為，而非族群。

同時，減少情緒噪音，打倒思維的牆，有效互動，透過與另一族群或事物直接相處，通過其語言、行為，重新審視，改變原有的想像，相處過程中調整和矯正先入為主的錯誤看法和印象，重新建立新的認識。



雙子座

70%

隱藏性格

- 不喜歡傳播負能量
- 朋友很多知己很少
- 經常大腦放空

30%

可見性格

- 思維活躍
- 有點花心
- 總是一張笑臉

