心靈花園：人與人之間印象的形成

瀛苑副刊

?諮商輔導組

當我們走入一個新的環境，如：班級、社團、宿舍等，遇到剛認識的人，都會在腦海裡形成印象—親切、幽默、安靜、自大，甚至覺得這個人有點煩等；同樣地，別人也會對我們形成印象。印象形成是一件很有趣的事，它是影響人際關係的第一關，通常人會不自覺產生印象的判斷行為、評估或分類等，但不知道它是什麼，即使判斷錯誤，也是根據錯誤的判斷做反應！

究竟人的印象是怎樣形成的？弄清楚後，它能幫助我們了解自己，也了解別人的行為。現在，透過社會心理學家的眼光從另一個角度，來探討人際關係中—印象、人際知覺的形成與判斷。

一、根據什麼來判斷一個人：

一個人的外表、神色、姿勢等都將影響對他的判斷，相處一段日子後，才會漸漸獲知其身分背景、興趣、能力及人格特質。讓我們從以下兩位英國人的對話，來看一個做判斷的特殊例子：

「你好！」Dr. Watson用力而誠懇地握著Holmes的手。

「我看你最近在阿富汗待過。」Holmes有自信地說道。

「你怎麼知道？」Dr.Watson感到非常驚訝…「什麼人告訴你的？」

Holmes：「不！不！沒人告訴我，我是從你的外表、神色推理分析出來—軍人神態、醫生模樣的紳士，凸顯出軍醫特質。臉上黑的膚色，加上手腕的潔白，顯示經過曝曬。再從你憔悴的臉色、受傷的左臂等訊息，推斷出當時英國軍隊正在阿富汗作戰，才讓一位英國軍醫受到這麼多的苦頭。」

身分角色是形成印象的重要訊息來源，我們對各種角色會抱持共同的期望，譬如，對方為大學教授，我們會將社會賦於教授角色的期望歸附在他身上，因為他學有專長、行誼莊重、慎思明辨，與他交談會不由自主地變得拘謹嚴肅。根據一個人的社會角色形成印象，雖有其真實性，但也會發生錯誤。人通常了解自己的身分角色，也會依據角色的期望導引自己的行為。當一個人做出不合角色的行為時，才真正地顯露他的盧山真面目

二、人物的特徵：

外表、神情、言行、風度及隱含在行為表現下的特質，均是 提供印象判斷的重要訊

息。雖然人不可貌相，但外表吸引力對第一印象的影響，普遍地存在人際關係中。例如：電視新聞若出現眉清目秀的犯罪者，常常會引起觀看者一陣訝異與惋惜。

三、觀察者本身的主觀判斷：

如前述例子，主角雖具有偵探般細密觀察與推理的能力，但很可能他根本就判斷錯誤，也許Dr.Watson根本就不是一位醫生，他的Dr.頭銜，或許指的是博士學位。有時由於個人成見和價值觀差異，使我們對人的判斷產生「瞎子摸象」的現象，同樣的對象，對不同的人而言有完全不同的印象。

四、內在特質的推論：

通常人會根據有限的訊息形成對他人廣博的印象，社會心理學家稱之為「內隱人格心理學家」的特性，也就是每個人都是天生的心理學家，對屬性的結合，有自己的假設，常會就當下獲得的片段資料，將對方塑造一個具有一致性特質的整合形象。

上述印象的形成只是一個開端，若能深入的認識將形成更精細、正確的判斷，並可以新經驗修正彼此的印象。

綜觀上述，當我們走入新環境認識新朋友時，應該有更多的自我覺察，而不必急著下判斷，可以給自己一個更寬廣、更開放的空間和態度，與友人接觸時彼此有機會多認識。

最後和大家分享一段來自身、心、靈大師奧修睿智而有趣的話：「我們的頭腦只不過是朝向廣大宇宙的一個小窗，當我們一直透過窗戶來看，那個窗戶的框就框住了外在的天空。雖然天空是沒有框的，但是對你的知覺來講，那個窗戶的框就變成了存在的框。有時候它就像一些戴眼鏡的人，他們把眼鏡架在鼻子上，但是卻到處在找眼鏡！同樣的，我們要謹慎，我們的頭腦常常也只能看到偏見。」