

偏见产生的原因（一）—罗加怡老师

心存偏见的人，生活肯定不快乐，因为他们的性格特征阻碍了与人建立关系。从社会学角度来看，**偏见**可以从学习或经验得来。一个 3 岁的小孩，在缺乏整全的分析和认知能力之下，受到父母的熏陶和教导所影响，很容易会产生偏见。人有偏见，是很普遍的社会现象。以下是造成偏见的一些原因。

一、错误的观念

1. **认为文化风俗和传统习惯是神圣的。**实际上，因着人的软弱、时代的改变，很多文化传统已不再完美了。在现今迅速变化的世界，好些文化风俗和传统习惯，都不能坚固地守着。举例说，中秋节是家家户户庆团圆的日子，可是，随着城乡生活模式的改变，远在外地工作的人，很难一下子赶回家团圆。若抱着不变的态度来面对社会的改变，只会带来生活的不快乐和更多的遗憾。

2. **认为不同群体要和谐相处，所需要的改变，完全应该由一方去承担。**实际上，建立关系是需要双方共同努力达成的。

3. **认为只是一些特定的人群有偏见。**实际上，每个人都可能有偏见。当人只看到别人需要改变，却不觉得自己也要改变配合，这才是偏见的所在。

4. **认为神所造的人，各方面都和自己差不多，只不过是人数多少而已。**实际上，神所造的人，有着不同的种族、国家，也有着不同的肤色和语言。**人要认识神的创造，才晓得宇宙是多么的广阔浩大。**另一方面，可能因为没有接触太多资讯和知识，人只生活在自己的圈圈里，只用自己的眼光来看世界，就容易出现偏见的问题。

5. **认为靠自己的努力，能够改变不好的态度。**实际上，只有依靠神，让神在人里面动工，人才能够像基督那样对待别人。**人若觉得有能力控制自己如何待人，或者有能力来改变自己，这看法本身已经是偏见。**这偏见是人自视过高，对自己的认识也不足。偏见可以说是来自人的情感和认知要素，特别人在情感方面是很主观的。

二、归咎于人

1. 思想负面的人容易没意识地把一些不好的想法、感受或品格，都归咎于别人。

2. 偏见是指向别人；**有偏见的人总会指责别人犯错，却没留意自己也会犯错。**

3. 因着自我价值和安全感这两种需要，让人的内心出现挣扎。**人在自我价值高低中挣扎，让人感到自卑，要寻求别人认同，更会自视过高，利用权利来满足自己的需要。**安全感的挣扎，让人感到孤独、渴求别人的爱、不肯承认错误，甚至会找替罪羔羊来保护自己。

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《得胜：摆脱负面情绪的捆绑》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站

的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。