

標籤，是在日常生活中經常見到的事物，例如在超級市場內食物的營養標籤、藥品成分標籤，都是為了讓用者更容易了解物品的內在或者外在用途而貼在產品的表層。而在現時大家生活的社會之中，亦佈滿各式各樣的標籤。

在日常生活中的社交圈子中，往往離不開的聊天話題當然是是非非，大家都會討論不在場的共同朋友、同事、同學，一些大家共同圈子的人物，會有讚美話亦有壞話，往往在討論的過程中會用一些專有的名詞去標籤一個人，例如近年大家常用到的「男神」、「女神」、「兵」等。每個標籤都會有它的定義，正例如「男、女神」是指那些外貌出眾和性格高尚，受人喜愛和尊敬的人；亦例如「兵」指那些為自己心儀對象無私忠心，不計付出，同時地位卑微的人。

但為何人會被其他的人標籤起來呢？在社會當中，負面的標籤一直比正面的標籤多。由千禧年至今，在網絡上十分盛行不同的專有名詞，甚麼「港女」、「富二代」、「宅男」、「潮童」等等.....標籤漸漸由定義一個人的分類變成貶低人的用詞。人們總會過度標籤，例如一個成績名列前茅的學生，會被同學標籤為「書蟲」。人們往往只用單一的事實以偏概全，只因為他成績好就被標籤為「書蟲」，但「書蟲」的定義是指死讀書，不做其他事情，盲目讀書的人。但人只用成績去判定別人，可能那同學真的喜愛學習，而且有理想、有目標地學習，只是他不說出口，

但就被別人胡亂標籤。

我一直認為標籤是社會一種不良的風氣。標籤往往會過於誇大地形容一個人，例如「宅男」。一般所謂「宅男」是經常留在家中逃避現實的人。但人只會因被標籤者留在家中的行為，判定為「宅男」，然後自行強加自己的想法去形容別人，說甚麼他只會留在家中打電動，日日無所事事，沒有朋友，放棄人生等等誇大的形容。然後再加上其他額外的標籤，「毒男」、「廢青」等，不斷無限誇大事實。而事實上被標籤者可能只是照顧家人而留在家中。

從社會上多次標籤事件中，過度標籤已經成為一種欺凌。會標籤人者動機大多出於妒忌人的心態，自己沒有而別人有的就要貶低，就像吃不到的葡萄是酸的想法，用貶低別人的方法來安慰自己。有偏見和厭惡一個人也是標籤別人的原因，例如別人會標籤買名牌的人為「港女」，但發現別人是有錢買名牌，不符合「港女」的定義，就將標籤轉為「富二代」，批評她靠家人的錢買名牌，然後又發現別人是有獨立經濟能力，自力更生的人，又不符合「富二代」的定義，又會把標籤換成「食物鏈上層的人」，不斷循環。一般人不斷把別人的小小缺點無限放大，用有偏見的目光望別人，別人永遠都不會是好的。

一張白紙上有一個污點，大多數人都會認為他被塗污了，不能用；但只因那小小的黑點而不用，為甚麼不能看清楚那張紙還有很多空白的位置呢？日常生活

中，人會被一些人的外表、表面的行為而影響，產生偏見，然後把他標籤為有問題的，其實自己才是有問題的那位。用有色眼鏡去看別人才是最大的問題。別人當然有色，但你試試戴着有色眼鏡去照鏡子，你會發現自己其實都一樣有色。不停找出別人的壞處然後標籤起來，貶低別人，為的是知道自己的卑微，想借標籤貶低被人、抬高自己的那種優越感。人們為甚麼不能除去那副有色的眼鏡，撕下那貼在表層的標籤，去了解別人和事物，甚至自己內在的寶貴特質呢？