

1001國語日報-聚光燈效應



聚光燈效應

錯覺大家都在注意你

文/蔡宇哲(高雄醫學大學心理系助理教授)、李盈儀 圖/樹下繪本

小朋友們，你有沒有這樣的經驗？例如剪壞頭髮、不小心在路上跌倒、在公眾場合說錯話等，一直覺得周圍有好幾雙眼睛在看你出糗，讓你好想趕快找個地洞鑽進去。

但是，真的每個人都發現你出糗，都在注意你嗎？

一九九九年，美國心理學家湯瑪斯·季洛維奇和肯尼·薩維斯進行一項研究，發現人們常常覺得別人在注意自己，認為自己是所有人的注目焦點。這種情形就好像人們想像自己是超級巨星，登上舞臺，聚光燈的光束落在身上，吸引觀眾的視線。於是，他們把這個現象稱為「聚光燈效應」。

俗氣穿著

測試多少人會注意到

在他們的研究中，要求參與者穿上印有過氣明星的大頭照，也就是看起來有點「俗」的衣服，走進安排好的

房間，裡頭有其他五個人。這些人坐的位置都面向房間門口。等參與者走出房間後，研究人員就要他回想：認為剛剛在房間裡，有多少人記得他身上這件衣服印的大頭照，是哪個明星？

接著，研究人員再去問剛剛待在房間裡的五個人，是不是記得剛剛走進來的人，身上穿的衣服印的是誰的大頭照。

結果顯示，這些參與者會高估自己所穿著的衣服被認出來的情況：他們認為房間裡一半以上的人都注意到自己的衣服，並認出衣服上印的大頭照。然而實際上，大約只有一成的人認出衣服上是什麼圖案。

那麼，為什麼會有聚光燈效應呢？

自我意識

投射他人想法所導致

心理學家認為，這是由於人們太在乎和自己有關的事

物。因為我們可以清楚感知自己的外貌和穿著，也可以意識到自己正在做的行為，這使我們時時在意自己的外表和行為舉止。

因此，在不知不覺中，我們會用自己的想法和經驗去猜想別人怎麼看自己；以為別人會看到自己臉上的小汗點，以為別人注意到自己剛剛發生的小小糗事。

表現得體

克服聚光燈變得更好

如果我們太在意他人的眼光，聚光燈效應可能會使我們表現變得畏縮，不敢做自己。但它也不完全是壞處，因為有這樣的心理效應，會使我們更加注意自己的言行舉止和容貌，在不同的場合做適宜的打扮，並且表現得體。

所以呀，不用太在意別人的眼光，但也不能完全不在意，「恰到好處」，在怎樣的場合做出怎樣的表現，才是讓自己變好的關鍵呵！