

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 星座、塔羅愛好者，你們知道自己被「巴納姆效應」的魔咒控制了嗎？

摘要： 以心理學說明為何人們相信星座？解釋巴納姆效應是什麼？並告訴大家大腦中的記憶系統如何運作？為何會造成認知偏誤？

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

喜歡看星座運勢嗎？喜歡占卜塔羅嗎？人們常常會觀看抖音、youtube，甚至是查詢 google 的星座運勢，就連我自己也不例外，我很想知道自己會發生什麼事，看到專家解說更起勁了，感覺真的是在未來會發生的事情呢！但其實這些只是自己的心理作用喔～但是為什麼會相信星座呢？讓我們了解其中有什麼神秘的東西在牽引著我們吧！



喜歡看星座運勢和占卜塔羅的各位，其實都存在於巴納姆效應當中，大部分人容易相信籠統且一般性的人格描述，並且認為它特別準確的揭示了自己的人格特質，即便內容描述的非常空洞，完全經不起仔細的推敲，人們還是會相信那份“模糊”的分析，以至於能夠適用在很多人身上，這也跟我們大腦中的記憶系統和認知偏誤有關。

1. 巴納姆效應

是一種心理現象，人們會對於他們認為是為自己量身訂做的一些人格描述給予高度準確的評價，而這些描述往往十分模糊及普遍，以致能夠放諸四海皆準適用於很多人身上。

佛瑞實驗

美國心理學家佛瑞 (Bertram Forer) 於 1948 年對學生進行一項人格測驗，並根據測驗結果分析。他將一份個人特質分析發給每位學生，讓他們判斷分析是否符合自己的個人特質，

然後再讓每個人對那份分析打分數，0分最低，5分最高，最後的平均分數高達4.31，代表大部分的人都認為分析符合自己的個人特質，但其實每一份的分析是一樣的。

佛瑞給學生的特質分析如下：

“ 你祈求受到他人喜愛卻對自己吹毛求疵。雖然人格有些缺陷，大體而言你都有辦法彌補。你擁有可觀的未開發潛能尚未就你的長處發揮。看似強硬、嚴格自律的外在掩蓋著不安與憂慮的內心。許多時候，你嚴重的質疑自己是否做了對的事情或正確的決定。你喜歡一定程度的變動並在受限時感到不滿。你為自己是獨立思想者自豪並且不會接受沒有充分證據的言論。但你認為對他人過度坦率是不明智的。有些時候你外向、親和、善於交際，有些時候你卻內向、謹慎而沉默。你的一些抱負是不切實際的。”

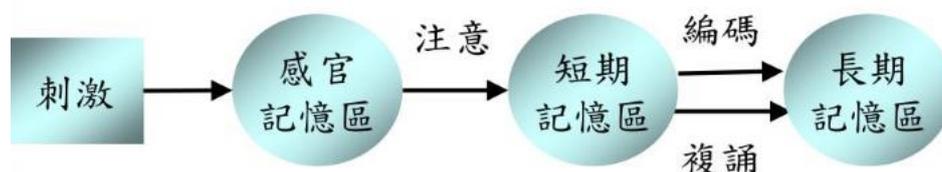
大家總會相信自己的作為是正確的，並且找尋各種證據證明自己，在星座分析中會帶入個人主觀意識，然後覺得專家講的內容是準確的，這已經產生認知偏誤了。

2. 認知偏誤

大家會比較偏向接受自己相信的訊息，並選擇蒐集有利的細節，反而不接受與自己思想違背的訊息，藉此來支持自己已經有的想法，這就是所謂的「選擇性相信」。

3. 記憶系統

我們常常在做到某件事的時候突然回憶起之前的事，無論是生活中的芝麻小事，還是童年的回憶，甚至是突然發現自己做的事情真的被星座運勢給說中了！這都跟記憶系統有關。人在經歷事情的時候，記憶並不是以一個激活狀態時刻活躍在自己的腦海裡，這些記憶會通過海馬體的編碼構成意識的型態長期儲存在大腦皮層當中，要具備特定條件線索這些記憶才會被喚起。



記憶會由「編碼」、「儲存」、「檢索」這三個步驟來運作，編碼是由外界所受的刺激轉化成能讓大腦儲存的過程。儲存有分感官儲存、短期儲存、長期儲存，感官儲存就是我們無時無刻身體感覺到事情都能作為記憶，但只有短短幾秒鐘，短期儲存就是我們注意到的特定事項，長期儲存是強化短期記憶所增強的記憶。檢索是用極短的時間搜尋記憶。

4.結論

因此，如果我們在看完星座運勢或是聽完占卜內容之後，會注意那些分析，當我們在某個時段剛好做到分析的內容時，我們就會覺得他說的好準喔！因為我們會選擇自己想要相信的內容，這時就會從記憶回想之前某些可以驗證這個預測的行為。但其實都是落入巴納姆效應的圈套裡，仔細一看，你會發現那些分析其實對於大部分人是通用的，裡面的句子通常都會出現“有可能”、“有時候”這些不確定的話，就像前面說的，人們容易相信那份模糊的分析。

參考資料

巴納姆效應-維基百科，自由的百科全書

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%B7%B4%E7%B4%8D%E5%A7%86%E6%95%88%E6%87%89>

為什麼會迷信於星座？「巴納姆效應」與「確認偏誤」心理學：「人傾向選擇性接受自己所相信的。」

<https://www.bella.tw/articles/novelty/41511>

記憶的介紹·超普通心理學

https://spiketren.gitbooks.io/psy101/content/ch7/gong_zuo_ji_yi.html

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖