



德明科大舉辦「人生控制桿：社交媒體焦慮」班級座談



圖：講師演講實況



圖：心理師說明目前社交媒體使用的狀況

德明財經科技大學學生輔導中心為引導學生了解使用社交媒體的心理狀態，並學習掌握使用社交媒體的自我控制感，了解遭受數位暴力時可以求助的管道。本學期特別邀請廖瑋琳、馬學穎、林淳頤、黃暉超心理師蒞校帶領「人生控制桿：社交媒體焦慮」班級座談活動，共計辦理6場次。

心理師一開始帶著同學思考，自己一天使用在手機的時間為何，再讓同學藉由手機內建裝置查詢一天實際使用的時間，讓同學大感驚訝的自己真正使用的時間，遠遠超過自己設想的時間。而大家最普遍使用手機瀏覽的則是社交軟體，但過度使用則可能會產生社會比較、自我物化、錯失恐懼症等症狀，原本可以讓自己放鬆的工具，卻反過來造成壓力的來源。心理師也進一步說明為何社交軟體會使人上癮的原因，主要是透過社交軟體的發文，他人的按讚是一種正增強的酬賞，促進大腦多巴胺分泌，人體就會感到愉悅、快樂。人們對於現況的不滿足，會用逃避的方式來因應壓力，而手機比酒精、毒品等物質更容易取得，這也是很容易造成成癮的原因。網路的發達也延伸新形態的暴力—數位/網路暴力，心理師建議同學採用冷處理惡意言論、必要時採取法律途徑處理，如果有需要也可以尋求心理諮商協助。心理師最後也建議同學可採用幾個小方法減輕社交媒體焦慮，首先先了解自己的焦慮來源、社交媒體斷捨離、將時間花在塑造好的行為、重視真實生活與人的連結。

參與學生表示「覺得講座很有意義，會讓自己反思使用社交媒體的心理狀況，知道自己不需要跟網路上的網紅比較，那只是對方想展現給大眾看的一面，每個人都有自己的人生」、「認為自己應該玩少一點的手機，學習控制使用手機的時間，以提升生活品質」、「比起在意社交軟



體上他人的壞言論，不如多關心身旁的朋友」、「有時候其實不需要手機及社交媒體，生活上應要試著遠離網路」、「如何重新找回現實中的自己，而不被網路世界綁架也是很重要」等，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230