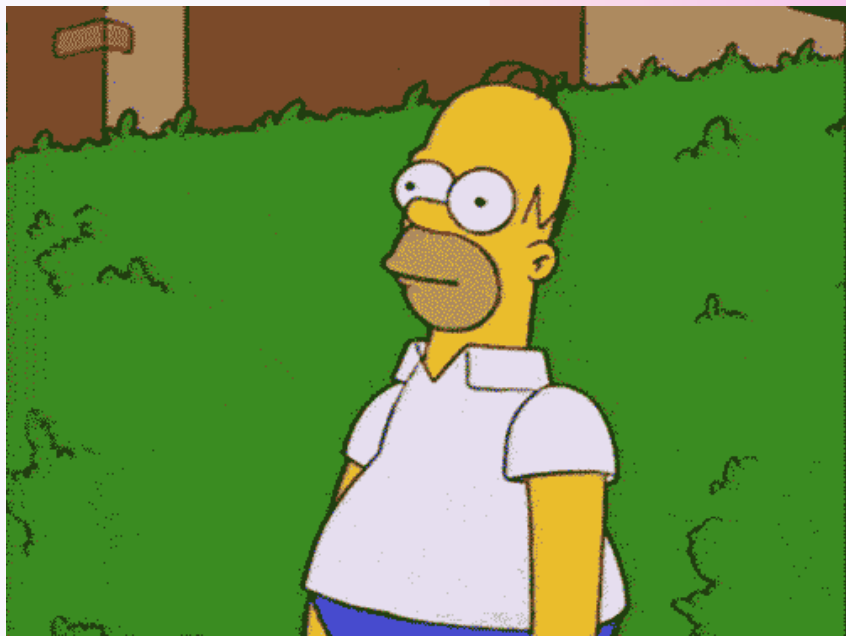


網路潮流中的 人際焦慮與自我安頓

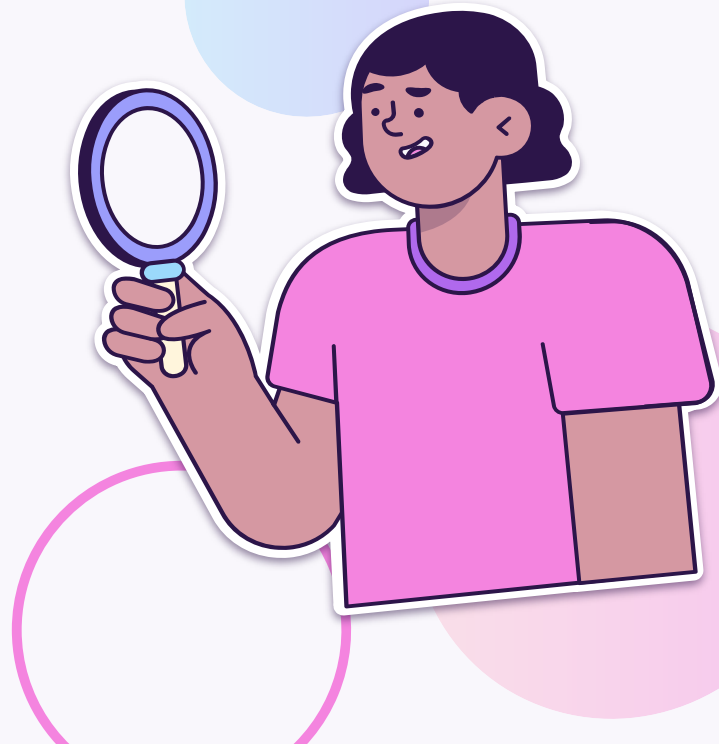
導師宣導

01

社群媒體知多少？



以下這些手機軟體
你可以認出幾個？

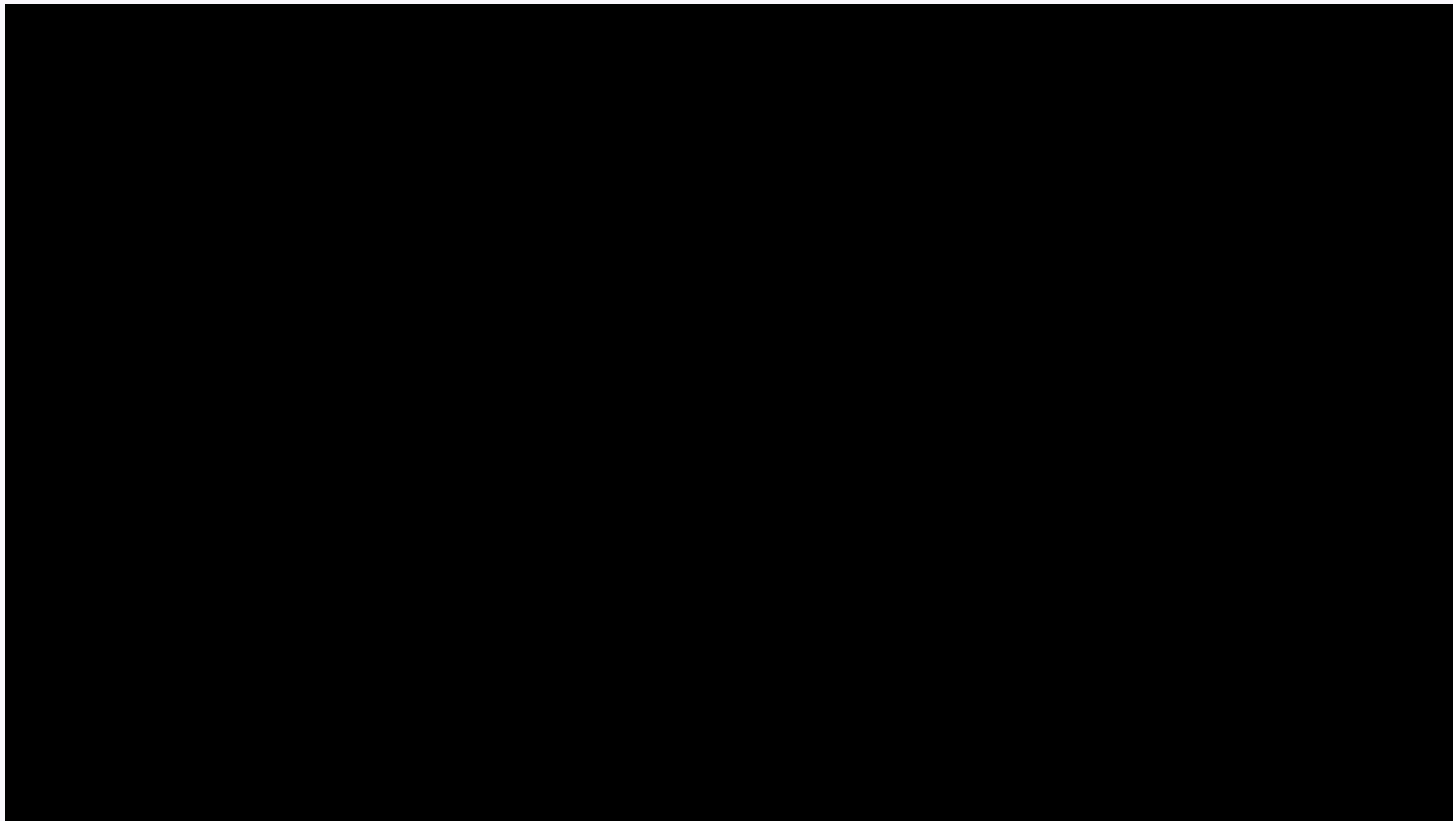




猜猜看台灣人手機軟體使用的前五名



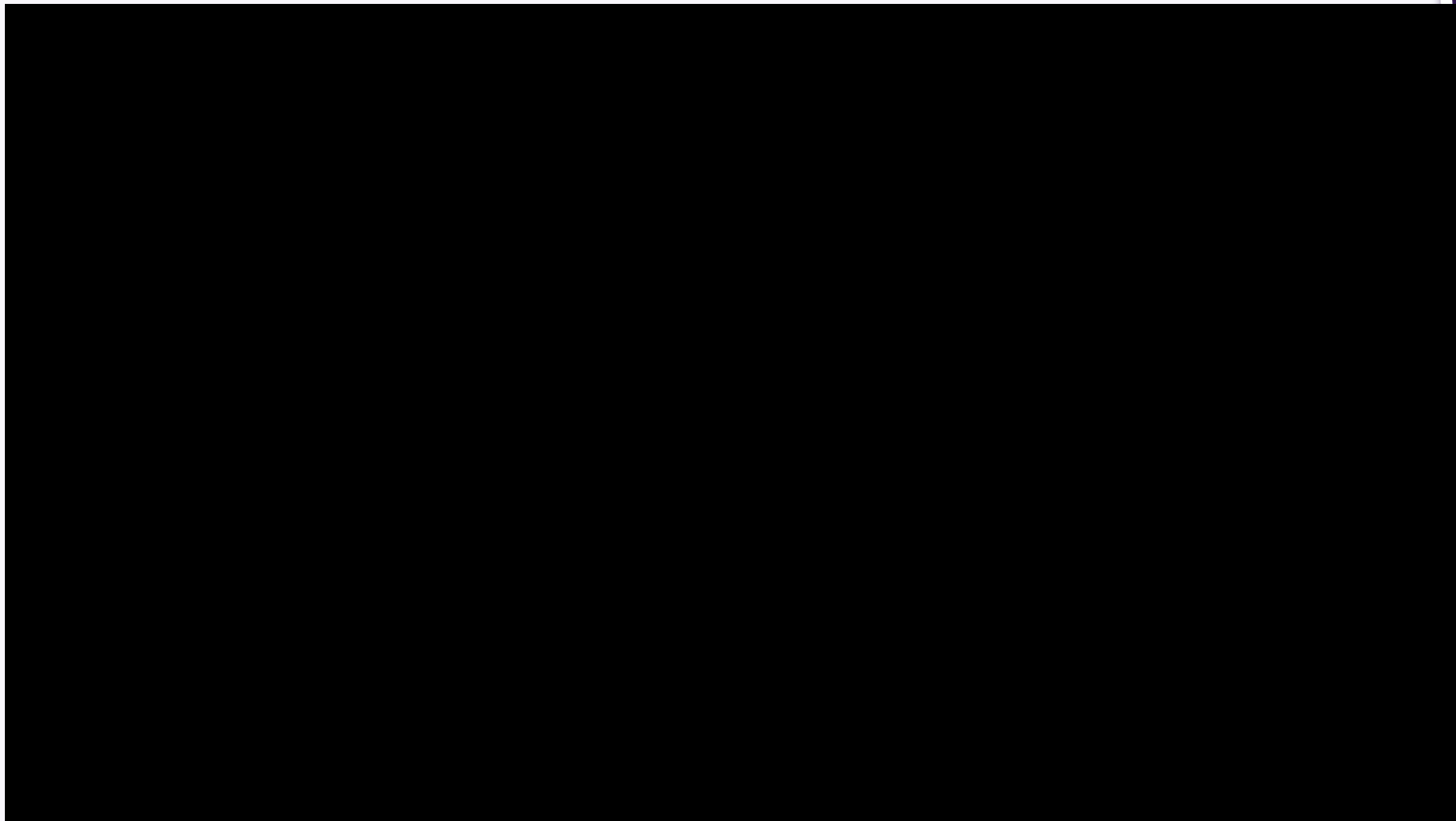
你以為的社群媒體



資料來源：要好好保護我喔 | [#秋鳳](#) | 喬瑟夫 ChillSeph

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=vYkxRodNMMQ&list=PL8DeDNcDgnSdIRXXoDx5LEla>

實際上的社群媒體



資料來源：不然來用個臉書吧 | [#秋鳳](#) | 喬瑟夫 ChillSeph

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=p-JAISb0KwI&list=PL8DeDNcDgnSdIRXXoDx5LEIaJYs>

JAN
2023

MOST USED SOCIAL MEDIA PLATFORMS

PERCENTAGE OF INTERNET USERS AGED 16 TO 64 WHO USE EACH PLATFORM EACH MONTH

NOTE: YOUTUBE IS NOT OFFERED AS AN ANSWER OPTION FOR THIS QUESTION IN GWI'S SURVEY, SO IT WILL NOT APPEAR IN THIS RANKING



TAIWAN



台灣人使用社群的原因前五名：

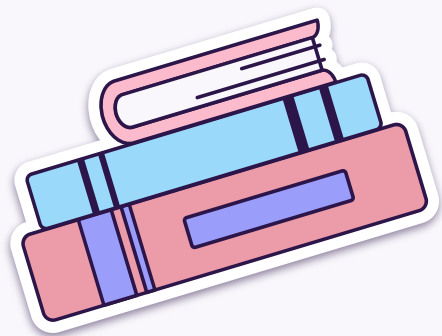
1. 與親友保持聯繫
2. 打發空閒時間
3. 看看大家都在談論些什麼
4. 探索內容
5. 閱讀新聞時事

永遠的Steve





商場上



02

新生活新人際

我們透過社群媒體.....



用梗圖表達想法

地震時在21樓のme



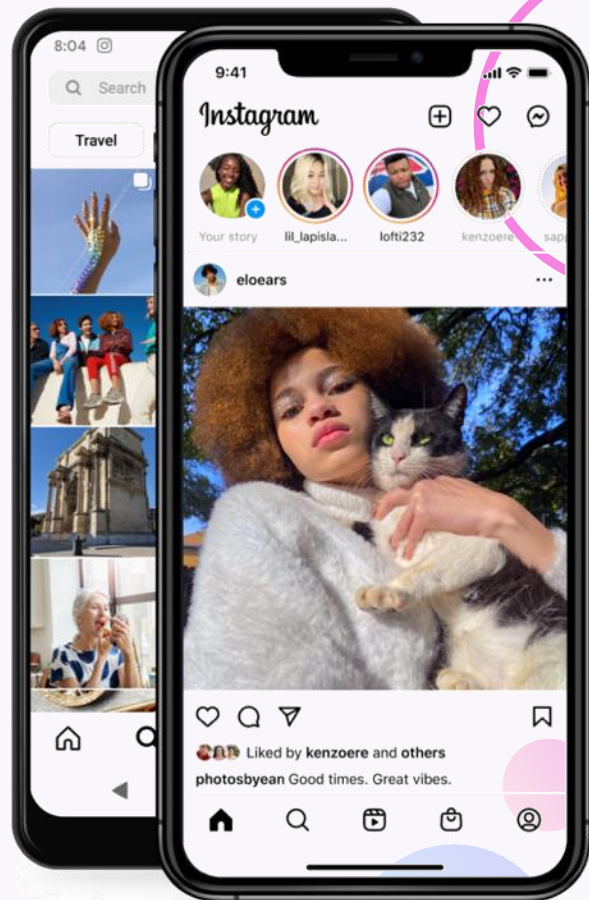
清宮迷因
Qing's Memes



建立/維持人際關係



短影片分享/記錄生活



學化妝/跳舞/運動/旅遊建議



【街舞】街舞小品#1 Nyonyo/Tiana/橙橙 日の当たる場所 Misia @喪屍老爸 @我是老爸,我不要當爸! [NyoNyoTV姐姐TV]

觀看次數: 88萬次 · 2年前

NyoNyoTV姐姐TV

☆ 開箱, 生活, 玩樂, DIY, 旅遊, 親子, 貓貓 ☆ | ...



【黑桃A】有氧舞蹈Cover by -白菜Diva Feat.阿獎Adam&藝臻Aaron

觀看次數: 1276萬次 · 9個月前

白菜Diva

白菜 [MV舞蹈有軌班] 線上開班啦!! 教學10年課程, 幫助了2千多位學生改變體態, 學員上了一個月課程瘦身3公斤-8.5公斤!



7分鐘居家徒手腹肌訓練【初級版】無裝備 | 7 Min Standing Abs workout | 非常適合初學者入門也有效加強核心的訓練 | 男生和女生都適合的健身訓練【健身運動】

觀看次數: 139萬次 · 2年前

Eugene Wong

分享給大家:【7分鐘的站立式核心訓練】分別有:第一組的5秒間隔休息時間, 和第二組的不間斷無休息, 即使被疫情阻礙了健身...



32分鐘 初學者燃脂運動 | 養成運動習慣 | 不傷膝蓋 | 簡單易學

觀看次數: 550萬次 · 2年前

Coffee林幸好

telegram: t.me/coffee89921 IG: https://www.instagram.com/coffee89921/ YOGA IG: https://www.instagram.com/Coffeesweat_FB_4K



化妝新手小白免怕怕, 6分鐘搞懂上妝步驟

觀看次數: 33萬次 · 8個月前

丹妮妮姐星球

獻給超級新手不難不難一起變美吧! —— 妮姐FB粉專= <http://goo.gl/Th6xUL> IG(網美邁進)



4大常見補妝錯誤 X 化妝師的最全面 補妝教學 持久妝容的秘訣

觀看次數: 27萬次 · 1年前

MakeupGU 化妝師

4大常見補妝錯誤 X 化妝師的最全面 補妝教學 持久妝容的秘訣 #補妝教學 #脫妝 #脫妝浮粉 如果你想看如何補妝



2023池袋自由旅行攻略 17個池袋景點: 必逛藥妝百貨店 & 交通攻略、太陽城 Sunshine City、池袋西口公園、animate、西武百貨、PARCO | 東京自由旅行攻略 · ...

觀看次數: 8萬次 · 9天前

吉田社長 Japan TV

00:00 請問版CC字幕 00:05 精彩畫面 00:41 影片開場(池袋車站前) 02:00 唐吉訶德、松本清 02:44 Bic Camera、山田電機LABI ...

4K 字幕

請問版CC字幕 | 精彩畫面 | 影片開場(池袋車站前) | 唐吉訶德、松本清 | Bic Camera、山田電機LABI | ... 18個章節



《清邁自由旅行》4天3夜清邁旅遊懶人包 | 景點攻略、交通教學、必吃美食!

觀看次數: 11萬次 · 3週前

RewindLai 賴勇霖影像日記

所有騎車畫面, 皆由insta360拍攝提供. •購買最新insta360 x3全景相機, 免費送贈品自拍棒 INSTA 360 ...

本集重點 | 清邁機場到市區交通 | 泰國吃到飽 SIM 卡 | 飯店 DE LANNA 訂房 | 飯店 ROOM TOUR | 古城. 53個章節

購物/查評價/比價

MOMO 購物網
11.11 最強購物節
簽到狂賺\$111
商城85折
全站0起免運
抽1年搭機免運
人人6張 全站\$0起免運

Rakuten 樂天市場
飛比價格
2022/11/01 10:00AM
2022/11/14 09:59AM
領券現折 1,111
雙11購物節 賺5,000
手刀逛逛

yahoo! 購物中心
搶先購
決戰11.11
單日滿3千 送11%
最高送1111購物金

必買

148 篇文章 · 14 人追蹤

看板篩選 ▾

熱門文章 最新文章

#分享 全聯必買好物~無限回購系列

嗨嗨！大家好，就在剛剛逛完全聯後，突然想來跟大家分享一下我飲食控制會買...

👍👏👤 964 🗨️ 125 📁 收藏

📍 美食 · 2019年9月26日

韓國零食 must buy

前陣子去韓國玩，買了很多零食，現在漸漸吃完了好感傷，不得不說，日韓的零...

👍👏👤 889 🗨️ 55 📁 收藏

📍 美妝 · 2月9日

#分享 日本必買藥妝！！！

好物分享，最近大家都大解放跑了去旅遊XD，希望大家去完旅遊更加漂亮哦，L...

👍👏👤 816 🗨️ 80 📁 收藏

紓解壓力

請保佑我的朋友們



解答疑惑/求助

Dcard

Facebook大神

Instagram限時動態

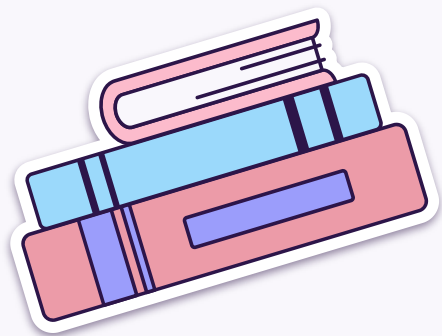
Google

Siri



其實我們在做的都是平常會做的事，
比如：休閒、找資料、購物或跟朋友聯繫感情
只是多了社群媒體，讓我們有更多選擇跟方法





03

社群媒體特點





適合打發時間

擁有多元的表達方式

能快速跟上潮流

能蒐集多方資訊/想法

社群媒體對你來說是什麼？

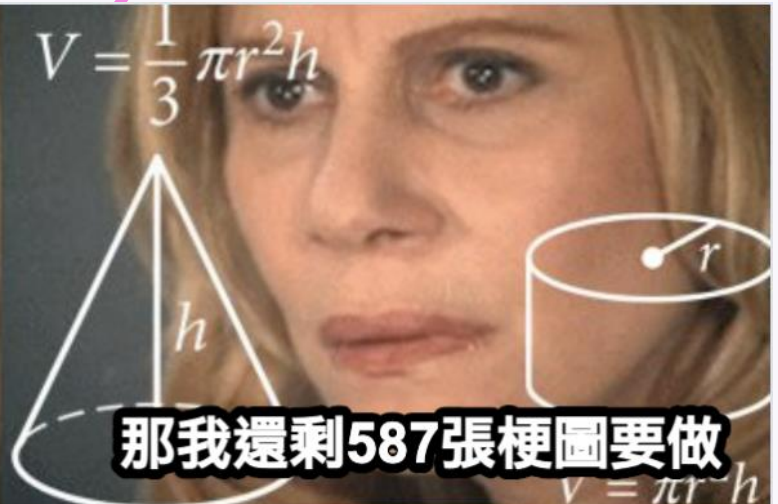
- 認為是多一個可以展現自己的方式？
- 期望很多人追蹤、看見自己？
- 限時動態要吸睛，找尋流量密碼？
- 抖音影片要有趣，期待爆紅？
- 個人形象要美好或要經營？
- 最好經常看社群媒體才能發現很多有趣的、才能跟上時事？





$A = \pi r^2$
 $C = 2\pi r$

如果我要在開學前有1000張梗圖



$V = \frac{1}{3} \pi r^2 h$

$V = \pi r^2 h$

那我還剩587張梗圖要做

	30°	45°	60°
sin	$\frac{1}{2}$	$\frac{\sqrt{2}}{2}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$
cos	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	$\frac{\sqrt{2}}{2}$	$\frac{1}{2}$
tan	$\frac{\sqrt{3}}{3}$	1	$\sqrt{3}$

$\int \sin x dx = -\cos x + C$
 $\int \frac{dx}{\cos^2 x} = \tan x + C$
 $\int \tan x dx = -\ln|\cos x| + C$
 $\int \frac{dx}{\sin x} = \ln\left|\frac{x}{2}\right| + C$
 $\int \frac{dx}{a^2 + x^2} = \frac{1}{a} \arctan \frac{x}{a} + C$
 $\int \frac{dx}{x^2 - a^2} = \frac{1}{2a} \ln\left|\frac{x-a}{x+a}\right| + C$



還有38天



$ax^2 + bx + c = 0$
 $a(x^2 + \frac{b}{a}x + \frac{c}{a}) = 0$
 $(x + \frac{b}{2a})^2 - (\frac{b}{2a})^2 + \frac{c}{a} = 0$

所以我平均一天要做2x2+2.5x4+2-1張



你朋友：你為什麼已讀不回
你：



乾！那個超適合的梗圖在哪

資料來源：Lowcostcosplay

網址：<https://www.facebook.com/Lowcostcosplay/photos/a.1382107312037994/3424946811087357/>



網路上的安全感



回覆訊息是有選擇的



控制感
(可以隨時中斷尷尬的場景)



嘗試 ↑
勇氣 ↑ ↑

網路上的安全感



匿名性



安全



自我揭露 ↑
心情抒發 ↑
關係 ↑ ↑

我們在追求著甚麼



自我實現

成名、網紅、KOL

尊重

讚、追蹤、認同與肯定的留言

愛與隸屬感

被喜歡、聯繫感情、社團同好

安全需求

生理需求

馬斯洛的需求理論



其實我們想要的，只是多一點人際關係或讓自己變得有趣。

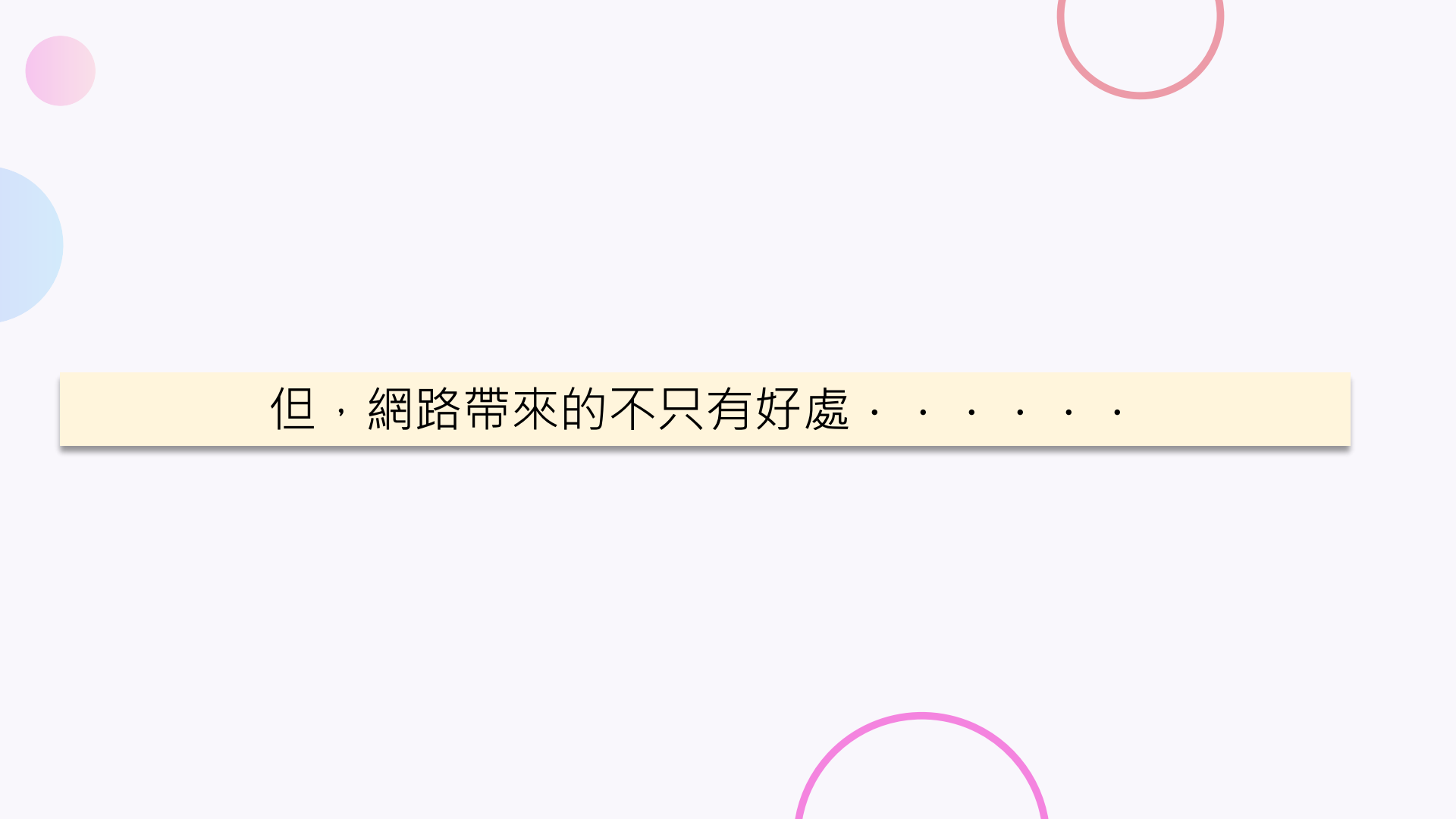
Chinese
Music Collection

我們 ~~不~~ 一樣
大壯 都

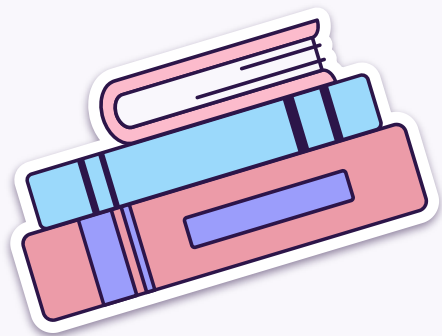


CHINESE MUSIC COLLECTION

我們在網路上追求的，跟現實中想要沒甚麼不同

A decorative background featuring several circles. In the top-left corner, there is a solid pink circle and a larger light blue circle partially visible. In the top-right corner, there is a red circle outline. In the bottom-right corner, there is a magenta circle outline. A horizontal yellow bar with a thin black border is positioned in the center of the page, containing the text.

但，網路帶來的不只有好處



04

網路人際的困擾

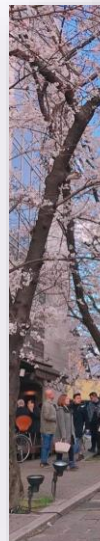




問題一：「打開手機帶來的都是愉快跟開心嗎？」



我在幹嘛



朋友在幹嘛



我的大頭貼



朋友的大頭貼



矛盾友誼理論



我們總是過於注意、放大過得好的人們，並覺得大家都是這樣.....

焦慮 ↑

自信 ↓

自尊 ↓

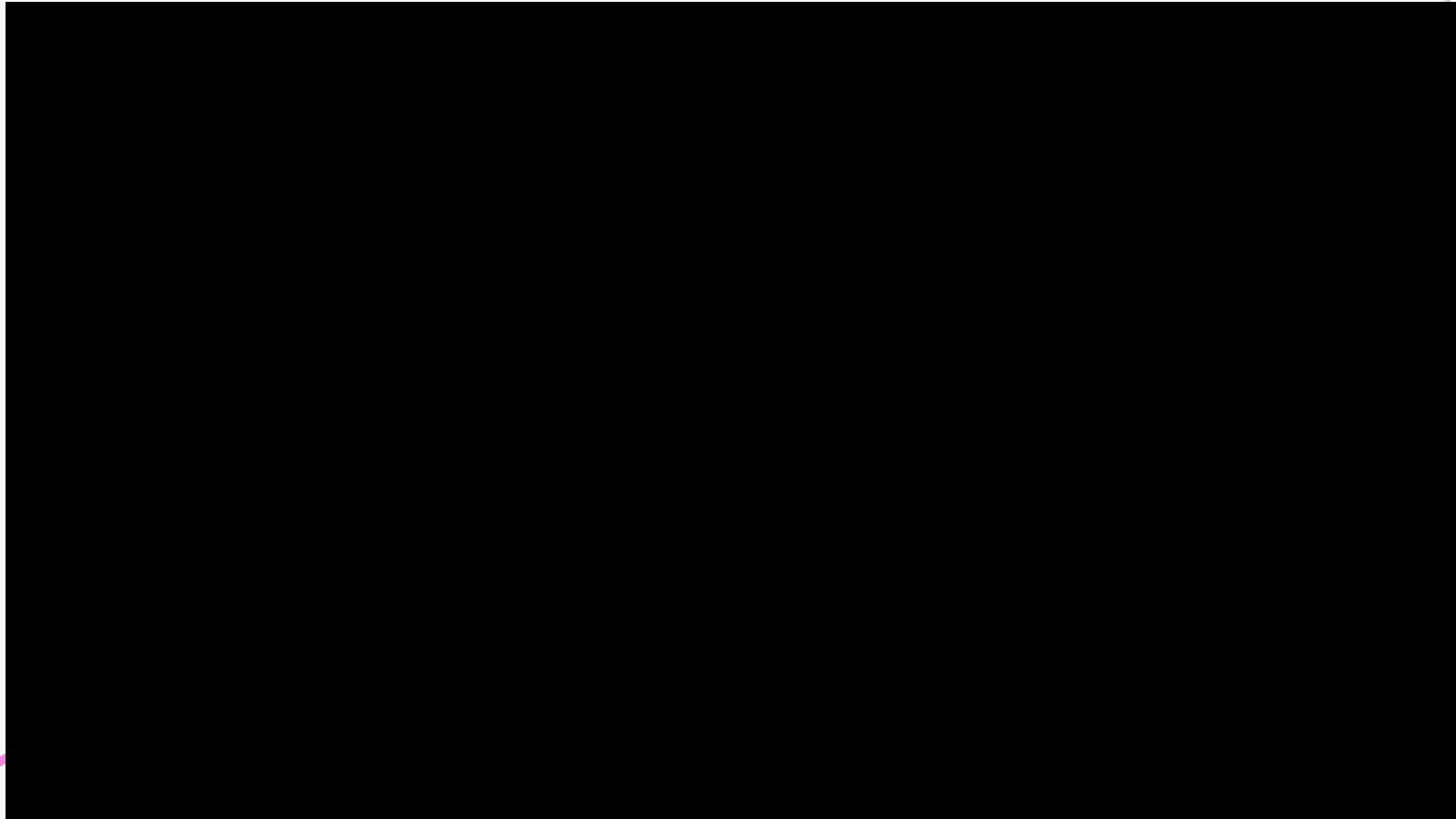
壓力 ↑





問題二：「你/妳可以忍耐多久不拿起手機呢？」

What is FOMO (錯失恐懼症) ?



今天，你也FOMO了嗎？



來幫自己評個分吧～

非常同意 = 1 不同意 = 3
同意 = 2 非常不同意 = 4

1. 我會擔心自己無法像網路上那些人，擁有很好的生活經驗。
2. 看到朋友在網路上PO很好的生活經驗，我會擔心自己無法像他們一樣。
3. 當我上網看到朋友在做好玩的事情（如：一起吃喝玩樂），卻沒有找我，我會擔心。
4. 如果我不知道朋友正在做些什麼，我會感到焦慮。
5. 聽懂朋友聊的網路梗（或笑點），對我來說很重要。
6. 有時，我覺得自己花太多時間想跟上網路流行的事物。如果我不知道朋友正在做些什麼，我會感到焦慮。
7. 錯過與朋友見面的機會，我會感到困擾。
8. 當我有開心（很Chill）的事情，我一定要分享到網路上（如：更新動態）。
9. 當我錯過跟朋友在網路上或社群上約好的聚會，我會感到困擾。
10. 放假時，我會持續在網路上追蹤朋友在做什麼。

若 < 25分，可能就有FOMO的傾象喔！

資料來源：IG社群嗶嗶啾啾

網址：https://www.instagram.com/p/CaKX1MeAty8/?img_index=1

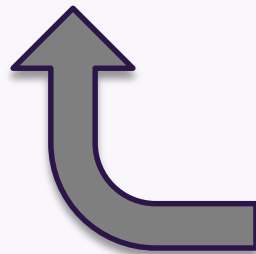
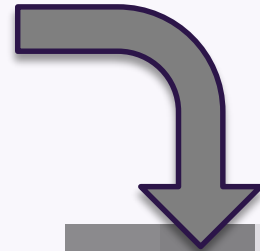
網路使用的負向的惡性循環



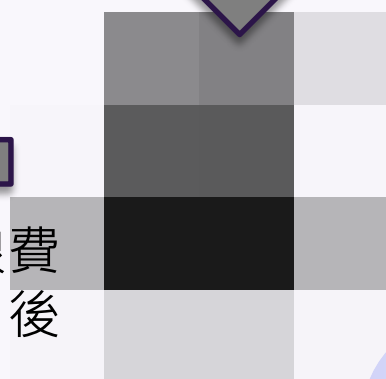
因為FOMO產生焦慮、不安

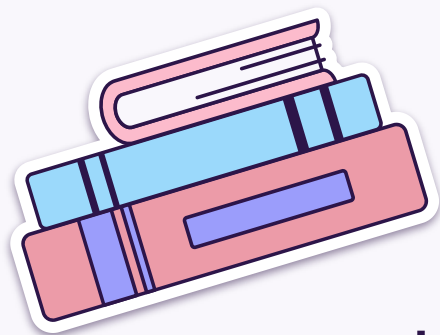


打開手機，卻覺得別人的生活比較好、自己的期待沒有被滿足



對於自己跟別人的比較、浪費時間等感到不安、不舒服、後悔，想要讓自己好過一點





05

擺脫負向循環 建立快樂的新人際關係



網路之於現在人



- 現實 + 網路 = 人生
- 網路可以帶來自信、人際支持、拓展生活知識與體驗，也可以使人憂鬱、幸福感低落。



重要的不是不用網路，是怎麼用才會更快樂！

學習安頓不舒服的情緒



注意到自己（因外界）情緒的變化



1. 辨識情緒
2. 找到網路以外讓情緒安穩的方式





以現實作為支持

不當使用社群媒體造成的負向影響（如焦慮、憂鬱），可以透過一般人的信任感和社會支持感可以減緩影響，並增加快樂、心理生活品質。





有意識的使用網路

- 心理學研究，被動的使用網路通常只會更不開心（如被動看Tiktok、IG跳出來的短影片或資訊）
- 反向思考自己上網的目的
- 思考上網能不能達成我們的目的



活動結束嘍！感謝你的參與～



沒什麼好多說了

下課