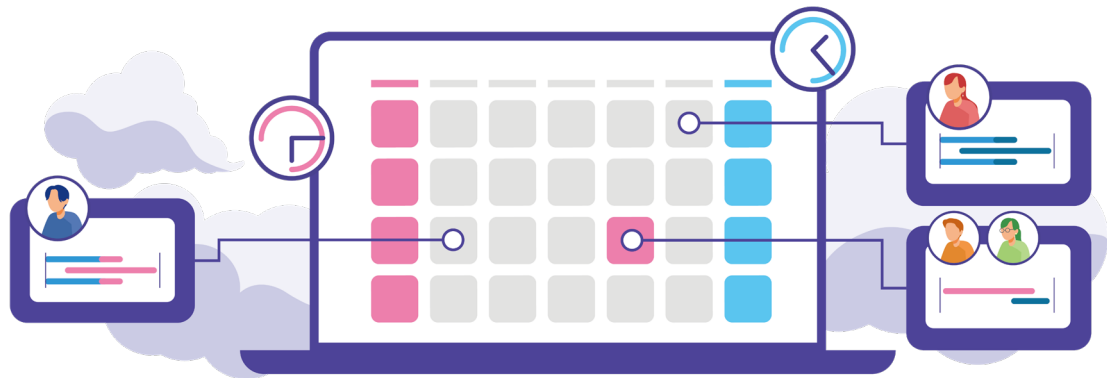




資訊爆炸時代 重拾師生的內在平衡

專訪 陳秀蓉

國立臺灣師範大學
教育心理與輔導學系教授

|| 採訪、撰文／編輯部 攝影／陳秀蓉教授提供

在資訊爆炸的現代社會中，教師與學生的身心安頓逐漸成為教育領域的核心議題。近幾年，年輕世代過度暴露於社群媒體與網路環境中，所面臨的壓力與情緒挑戰日益加劇，亦對其心理健康造成了顯著的影響。本期將聚焦於如何在快速變遷的環境中找到內在平衡，特別邀請到國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系的陳秀蓉教授，分享她的專業見解與實踐經驗。

陳教授擁有臺灣大學心理學研究所臨床心理學博士學位，同時持有臺灣高考臨床心理師證照與執業執照，專精於臨床健康心理學、心理治療與心理病理學等領域。此外，她過去也擔任臺灣憂鬱症防治協會的理事，積極推動相關的公共衛生倡議。多年來，陳教授在心理衡鑑、人格發展與心理病理學的教學與研究中不遺餘力（如圖1），並在輔導與諮商專業實習的督導工作中表現卓越，真正是一位傳道解惑的良師，亦是治癒人心的良醫。本文將深入探討在數位時代中，透過心理學與教育的結合，幫助師生面對挑戰，重拾內在平衡。

陳秀蓉 ▶

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授



圖 1 臺師大學輔中心活動：106-2 USR 夢想市集



一 數位世代的現象與挑戰

陳教授指出，根據 2024 年全球數位報告（Digital 2024: Global Overview Report），全球有 66% 的民眾使用社群媒體（Social Media），其中 16 至 24 歲族群的使用時間達到每天 7 小時以上。換句話說，幾乎人人都會使用網路，而網路發展本就具有功能性及目的性，亦有其對應的優缺點。

（一）全球使用網路媒體的趨勢

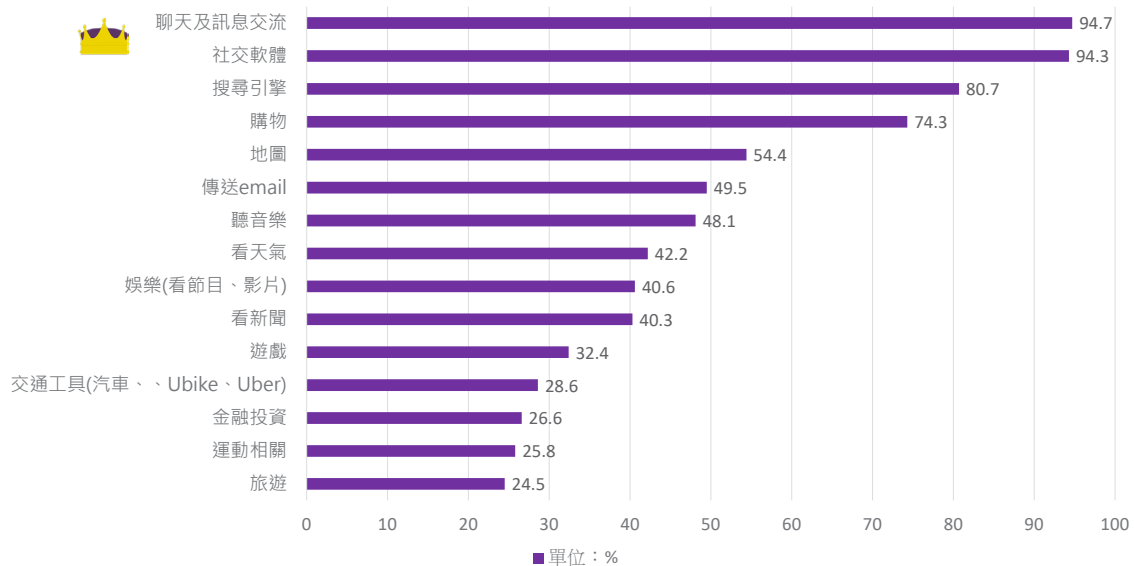
依據全球使用網路媒體的 15 項主

要原因（如圖 2）顯示，前兩名為聊天或訊息交流以及社群媒體（例如：Facebook、X、Line、Instagram、Threads 等），足見人們在社群媒體的互動，已成為現代生活的重要成份。但也由於過度依賴，進而產生時間管理失衡、專注力分散等問題。

（二）過度使用社群媒體對年輕世代的影響

根據調查，青少年使用社群媒體的首要原因在於同儕互動及獲取資訊。從心理層面來看，社群媒體既能帶來正面經驗，也能引發負面壓力。

圖 2 全球使用網路媒體的 15 項主要原因



資料來源：《2024 年 1 月全球數位報告 (Digital 2023: Global Overview Report) 》

1. 正面影響：

- (1) 降低社交焦慮與增加支持：
對部分青少年而言，社群媒體提供了結識新朋友的平臺，有助於減輕孤單感，甚至建立正向的人際關係。
- (2) 發展創造力與未來規劃：透過豐富多元的創作，青少年得以探索自身潛能，並激發對未來生涯的思考，例如，有些人嚮往成為 YouTuber 或 KOL (Key Opinion Leader，關鍵意見領袖)，展現自我的創造力。

2. 負面影響：

陳教授表示，青少年一旦長期處於「永久在線」(Permanently Online)或過度使用的狀態，將對他們造成負面影響，包括睡眠及生活品質不佳，或是疏離與家人及朋友間的互動關係。久而久之，可能轉變成心理健康的壓力來源。例如：

- (1) 容貌焦慮與審美觀偏差：以北歐國家而言，向來注重兒童、青少年的福祉與身心發展，近幾年，開始禁止學生在課堂中使用手機或攜帶手機到學校，強調應回歸到

書本學習及專注力培養。對於社群媒體上常見的修圖照片，總是訴求體態要像模特兒般苗條，才符合世人審美標準。因此，也立法規定社群媒體創作者在上傳照片時必須加註標籤，否則恐涉嫌違法。倘若未說明圖片已經過潤飾、美化，有些青少年缺乏辨別能力，容易因此對自己外貌產生不合理的期待，進而引發自卑與焦慮。舉例來說，網路上有一個Pro-Ana（促進厭食症）的網站，倡議女性可進行激進的瘦身、節食行為，例如，斷食、服用瀉藥或催吐劑。視聽者仿效之後，導致飲食（營養）失調，甚至喪失性命，凸顯了社群媒體在塑造不健康審美觀上的影響。

- （2）數位比較：來自於在社群媒體中不斷比較，別人有我也應該擁有的壓力。另一方面，一味地追求他人認可，如和別人比較誰獲得的「讚」比較多，或維持虛擬形象、人設的壓力。這種壓

力可能讓青少年感覺自身價值取決於外界的肯定，忘記自我存在的意義。

- （3）錯失恐懼症（Fear of Missing Out，以下簡稱：FOMO，也稱社群恐慌症。）：總是擔心錯過最新資訊，或認為沒有持續追蹤社群媒體，可能喪失許多好處，以致於頻繁檢查社群媒體，即使在不適合的場合（如課堂上）也無法停止，進而干擾正常生活與學習。此外，長時間使用社群媒體會讓人感受到即時回應訊息的壓力，無論是學校功課還是社交互動，都可能讓青少年感到疲憊。同時，大量的資訊可能帶來選擇困難與焦慮。

- （4）網路霸凌與隱私威脅：部分青少年因課業壓力或人際問題轉向社群媒體尋求紓解，卻因過度使用加重焦慮與逃避現實的傾向，形成惡性循環。尤其社群媒體的匿名性與擴散速度，可能加劇網路霸凌現象，並讓青少年在缺

乏隱私保障的情況下，承受額外的心理壓力。

三 從慣性模式轉到行動模式

陳教授提到，社交媒體網路與我們的生活息息相關，不可能完全禁止使用，而是應該瞭解、善用其特性，畢竟它在孩子成長中扮演著重要角色。因此，她建議每次在上線的前中後，先建立正確的覺察，再行動。

（一）上線前：先自我認知現在上網的目的或者當下的感受，如憤怒、悲傷、疲憊、無聊等，思考如何運用上網的時間，避免陷入慣性模式，漫無目的的瀏覽、玩遊戲或惡意謾罵。

（二）上線中：如果以正面的角度來看，上網也有可能找到解決自我議題的方法，但是盡量不要在網路上宣洩負面情緒。假設使用者的理性快要失控，稍微暫停一下，就是像是火車鐵軌上的「轉轍器」，可以轉換同在模式（Being Mode）或正向的行動模式，此刻先關注

自己的呼吸、停下來3分鐘、和自己的身體、感覺相處，接納當時的感受跟想法，選擇其他的出口或解決方式，例如，聽音樂、出去走走或參與有建設性的社群。回歸自我掌控（Mastering）狀態，讓「我」做自己的主人，而不是被網路所控制。

（三）下線後：套句老祖宗常說的一句話：「好好吃飯、好好睡覺」。意思是說，你要先好好吃飯，我再給你糖吃（先把該做的課業完成再上網）。離線之後亦知道如何安排自己的時間、規劃行程，完成該做的任務，上線反而是一種獎勵。

四 改善社群媒體使用的技巧

陳教授鼓勵家長和教師隨時關注學生的數位行為，透過討論、觀察與實驗，瞭解他們對媒體的自主或依賴特性，並協助他們平衡線上與線下的活動時間。以下提供改善媒體使用的建議，結合家庭、學校與正念技巧，可幫助學生自主建立平衡的生活模式。

（一）減少社群媒體依賴

1. 設限法：調整網路依賴起頭難，故先與家長、導師及輔導教師合作，階段性調整使用時間。例如，規定每日固定的上網時段，並優先完成學校及生活中重要的任務。避免立即切斷網路，逐步引導學生降低上網時間。
2. 數位斷捨離：睡前一小時避免使用電子設備，定期清理不必要帳號或應用程式，減少資訊干擾，避免學生長時間沉迷於數位設備。
3. 記錄生活作息：讓學生記錄一週的日常活動，瞭解網路使用的時段與目的，避免陷入FOMO或過度上網的循環，掌握狀況。
4. 水平式生活規劃：舉凡情緒抒發、無聊、難過、快樂的方法很多，除了在網上度過，適時地幫助學生重新接觸過去熱愛但被忽略的活動，或者探索未嘗試但可能感興趣的活動，培養生活的多樣性和其他重心，

重新找回生活中快樂的泉源。

（二）發掘潛力，善用數位創造力

協助學生辨識社群媒體的優勢與陷阱，並鼓勵學生選擇對身心發展有益的軟體或內容，從被動使用提升為創造者，從中發揮創造力及才華，發掘其在遊戲設計、環境永續或社會創新等領域的潛能。

（三）心理支持網絡及同儕回饋

1. 教師與輔導人員可透過觀察與對話，瞭解學生的情緒狀態，並提供必要的支持，例如，心理諮詢服務與壓力管理。
2. 邀請學生的好友共同參與媒體使用計畫，形成團隊的相互鼓勵與支持。利用同儕的正向影響，幫助他們增強自尊與自我認同，替代社交媒體上的無效比較與競爭。

（四）正念練習與實踐

當前教師面臨雙重挑戰，既需

照顧學生的身心發展，又承受著繁重的教學壓力。陳教授強烈建議，學校應提供正念課程與講座，協助教師釋放壓力並學習自我照顧技巧，甚至融入在教學或日常生活中，例如，生活禪¹、靜心、身體掃描或正念飲食。此外，針對國中生與高中生，則可設計更多適合其年齡的正念活動，幫助他們跳脫慣性模式，使用專注當下的同在模式，有意識地覺察後，再回到有目的性的行動模式，培養清晰專注「了了分明」²（Mindfulness）心境。有些學校已率先將正念融入在輔導課或晨間活動，例如全校一起進行5分鐘的冥想。透過日常生活練習，如專注於進食時的咀嚼、觀察葉子的顏色及細微差異等，學生能逐漸建立「此時此刻」的專注、定心、靜心的能力。研究顯示，教師若能內化正念於教學中，不僅

能有效指導學生，亦能顯著提升自身幸福感。

陳教授亦憂心，學齡前與幼兒園的孩子已開始依賴平板與手機來安撫情緒。教育界應加強早期干預，針對數位媒體使用，致力於引導健康的數位行為發展及數位素養。為此，陳教授特別分享由國立臺灣師範大學規劃的「定心正念學習網」³，該平台提供呼吸、靜坐、身體掃描等正念練習教材與免費資源。教師可透過註冊帳號參與正念體驗與增能課程，進而將正念實踐融入教學，推動學生的正念學習，促進身心平衡發展。

總結來說，「數位世代」帶來了便利與挑戰，青少年因過度依賴社群媒體而承受負面的心理壓力。透過結合教育、正念與策略性支持，我們能引導青少年理性使用媒體，建立健康、正向的生活方式，並發展出自主生活規劃的能力，為未來發展奠定基礎。同時，身為教育者的我們，也能在正念實踐中找回內心的平衡與自在，成就更具幸福感的教學生活。✕

- 1 生活禪是一種身心靈的修行方式，強調在日常生活中保持覺知，享受每一個當下的存在感，而不是淹沒於過去或未來的思緒中。
- 2 了了分明是指能將諸法的事實真相、事實真理都弄得一清二楚，一點也不模糊。可以更能夠規劃自己，過有意義、有價值的生活。

- 3 定心正念學習網 <https://www.ntnu-mindfulness-learning-center.com/>