

找回網路生活下的選擇主導權



|| 張瑋哲 衛生福利部南投醫院臨床心理師

前言

「過曝世代」¹下，人們其實仍具有選擇權，可以選擇是否使用手機網路以及如何使用。筆者根據臨床經驗，提出幾種使用手機網路之優缺點、舉出透過覺察認知的歷程，並運用調適情緒的技巧，進而掌握其選擇主導權。

網路內容可能的優缺點

（一）社群平臺

許多人喜歡在社群網站上分享生活，以獲取按讚與認同，更有公關公司為其量身打造人物設定，刻意塑造美好

形象。而對於愛瀏覽社群網站貼文的人來說，則可能誘發比較的心態，例如：關注按讚數、愛心數、追蹤人數或羨慕他人（如美照、美食等），進而產生自卑、自貶，導致心情低落。由於社群網站的演算法會記錄瀏覽偏好，形成網路同溫層，致使價值觀日益窄化，甚至產生不利健康之行為。例如，網紅形象可能強化瘦身審美價值觀，進一步引發容貌焦慮、不健康的減重行為及飲食障礙（如厭食或暴食症）。另一方面，教師的教學影片被家長放上網路公審，或出現師生間的網路霸凌、惡意留言對罵等情況，也可能引起當事人情緒波動，甚至不堪網路輿論壓力而選擇輕生，問題不容忽視。

（二）即時通訊、交友軟體

通訊軟體提供不善於面對面溝通者，有便利溝通以及開拓人際關係的管

1 過曝世代是指在網路環境下長大的年輕人，因為自小接觸大量社群媒體而導致社交焦慮與自我認同問題。



道。根據筆者的臨床經驗，交友或約砲軟體已在學生族群盛行，這些軟體可自動定位並推薦週遭的使用者互相認識，部分成年人士透過此類型軟體結識未成年學生，以約會或戀愛的名義要求發生性行為，甚至涉及性侵、性騷擾及強制猥褻，而學生往往因害怕遭受責罵而選擇隱忍不報。另一方面，已有多起案例是犯罪集團利用裸聊、交換自慰影片、恐嚇肉搜等說詞，要求學生提供不雅影像，並進一步勒索錢財。這些問題不僅

對學生造成長遠的心理傷害，也對社會安全構成重大挑戰。

（三）娛樂遊戲

手機遊戲除了娛樂消遣外，可以獲得網友同儕認同，還能夠參與同儕話題、破關升級成就感。手機遊戲中也可能存在霸凌、互相比較、盜刷父母信用卡購買點數虛寶，且有過度沉迷的風險。

（四）手機成癮

當使用手機網路已經出現以下症狀：想停卻停不了（失控）；使用手機網路影響課業、人際、健康（失功能）；要使用更長時間或更刺激內容才能達到與過去相同的滿足感（耐受）；不能使用手機網路時會不安、焦慮、生氣（戒斷），則可能已經到達成癮的程度，需要專業醫療介入治療。

（五）管教衝突

由於未能在給予學生手機前便建立好使用規則，當學生過度使用、產生負面後果時，卻發現難以要求學生減少使用。多篇新聞報導指出，被強制斷網或沒收手機後引起學生對家長亮刀、發生口角或毆打衝突，嚴重破壞了親子關係與家庭和諧。

含著認知（想法、觀念、判斷）與情緒（心情、感受）的驅動。全面禁止手機與網路的使用並不切實際，但可以分別從調整對手機網路的觀念以及降低情緒波動著手，進而有效減少過度依賴。

（一）調整認知與信念

筆者臨床經驗發現，沉迷於網路人際或愛戀關係的學生，經常有偏差的世界規則（認知行為療法的中介信念），例如：「朋友多才具有價值」、「沒有情人愛我，我就不能快樂」。因為這樣的信念而持續在網路發展人際關係。沉迷在手機遊戲的學生，則可能認為「只有在網路世界裡，我才能有成功的機會」、「我拒絕參加同儕的網路活動，別人就會討厭我」。他們經常也用偏差的角度看待自己，例如：「我不夠好」、「我沒資格被愛」、「我註定孤獨」、「我沒有人要」（認知行為療法的核心信念）。這種認知與信念大多根深蒂固，長期受到家人、教師、同儕及環境共同影響而形成。若僅以「不要想太多、別胡思亂想、多正面思考」等語句勸說，反而容易讓學生覺得自己不被理解、想法被否認。學校教師、家長在面對學生時可以優先採取探問、同理、

找回選擇主導權

基於天性，人類會自行選擇趨樂避苦，若能掌控選擇的主動權，就能夠在過曝世代下合理使用手機與網路。深究手機與網路使用行為的背後，通常隱

不加以批判的策略，維繫良好的師生及親子關係；並積極邀請心理師入校或是鼓勵學生就診接受心理治療，再由教師、家長、心理師共同形成治療合作關係。

（二）調適情緒

臨床經驗也發現，有嚴重情緒困擾的學生普遍缺乏「轉念」的能力，而家長及教師往往未能及時引導轉念思考，反而加劇負向情緒。例如，學生因考試失利而心情低落時，在校受到教師斥責粗心大意、不夠努力；在家則被家長情緒勒索，訴說上班賺錢讓小孩讀書的辛苦，反而更加劇學生自責與愧疚。上述溝通模式在不同情境反覆發生，使學生無法培養或練習正向解讀事件的彈性。即便讀過「塞翁失馬焉知非福」，但生活中卻沒有人引導自己看到「失馬卻有福」的觀點。轉念並非如同魯迅作品中的阿Q（精神勝利法），不僅否認問題存在，更欺騙自己痛苦是快樂的；轉念是接受問題及痛苦，積極面對問題並找出有利自己的切入點，重新再框架、賦予正向意義。當教師、家長不確定該如何引導學生正向解讀，建議可以從兩方面著手，第一：用更寬容包容的

心胸來接受學生所發生的一切，並且練習不要對學生生氣；第二：運用同理心技巧、維繫良好師生、親子關係，並積極轉介心理師協助，再由教師、家長、心理師共同形成治療合作關係。

四 教師需要專業支援及情緒支持

許多教師普遍感受現今情緒障礙、學習障礙、特殊生在班級人數占比上升。教師面臨的挑戰也越來越大，例如，學生攜帶瓦斯槍、開山刀到校，使用毒品、販賣非法物品，偷竊、惡意破壞公物，甚至拿球棒打教師、對教師丟石頭，煽動作亂阻礙課堂教學。隨著抖音、短影音盛行，跟風的惡作劇、不當行為也屢見不鮮。許多教師自認為除了教育課本知識外，也肩負起陶冶學生人格的大任，所以起初會積極管教，但若遇到不配合的家長，輕則被家長投訴管教失當，重責被議員施壓、訴諸媒體與公眾輿論來貶低教師人格。在「為與不為」、「大愛與委屈」、「本分與過勞」之間擺盪，消磨教學熱情、引發嚴重情緒困擾。為此，應提供以下專業支援：

- (一) 制定規章與施行細則，明確界定教師工作的本份，讓「為與不為」沒有後顧之憂。
- (二) 研習專業級、醫療級的行為訓練技巧，強化班級經營中運用行為訓練計畫改善學生不當行為的技能。
- (三) 整合彈性、及時的醫療、社政、民間社福資源，比照現行家暴案件跨局處的聯繫會議，由學校定期提出嚴重情緒行為問題的個案，請衛政、社政、民間福利單位、承接專案的醫療院所共同出席，研擬介入策略。讓學生的情緒行為問題成為社會接住整個家庭的切入點，而不是教師的噩夢。

同時，教師的情緒支持亦不可或缺：

- (一) 以包容、坦然的態度看待學生錯誤行為，但持續給予關懷及陪伴。當學生持續學壞、作惡，就是因果關係現前（成因包含：生理脆弱性、社會

及家庭環境不利因子、個人偏差的認知），家長與教師的嚴格管教不但效果有限，反而更促進不良行為。需要等待時機（生理成熟、轉換社會及家庭環境、面對挫折而改變認知），浪子才會想要回頭，這時教師的介入就能事半功倍。

- (二) 積極尋求情緒支持及專業諮商服務，例如，國教署與地方政府均有免費提供教師諮商服務，紓解教學壓力。

五 結語

在網路過曝的世代，學生的挑戰在於如何選擇網路中的「為與不為」，而教師則需提升輔導學生及自身調適的能力。透過修正認知歷程，強化轉念、正向思考的能力，並積極引入心理師的專業協助，方能共同實現師生的身心安頓。✕

