

過曝世代的 心理挑戰與教師因應策略



|| 黃俊杰 苗栗縣後龍鎮龍坑國小校長



一、前言

隨著智能手機、社交媒體和網路科技的普及，青少年正處於高度資訊化的「過曝世代」。過多的資訊讓青少年暴露於社會比較、情緒波動和注意力分散的風險中，導致有情緒不穩、焦慮和自我評價低落等問題。這些挑戰讓教師在教學過程中必須採取有效的策略，以支持青少年的身心健康。本文將探討過曝世代對青少年身心的影響，並分析教師如何因應這些現象來支持學生的心理健康。



二、原因探究

「過曝世代」描述了智能手機普

及後，青少年所面對的心理挑戰，其主要原因包括：

（一）社交媒體與社會比較

青少年在社交媒體上頻繁接觸經過美化的生活片段，容易與他人進行比較，導致自我認知失衡，並產生自信不足和自尊心下降的問題。這樣的社會比較心理，使青少年逐漸依賴外界反饋來確立自我價值。

（二）過度依賴外界認可

社交媒體上的即時反饋機制讓青少年過度依賴他人的評價，而非內在自我評價，導致自我價值感不穩定，情緒容易受外界影響，對心理健康帶來負面影響。



（三）睡眠不足與注意力分散

青少年過度使用電子設備導致睡眠不足，進而影響情緒穩定和學習表現。此外，社交媒體和即時資訊流導致注意力分散，影響學習效果與生活中的專注度。

（四）多重壓力累積堆疊

當代社會對學業和競爭力的要求不斷提升，青少年面臨學業壓力、家庭期望和社交需求等多重壓力的疊加，容易產生焦慮和情緒困擾，進一步影響其身心健康。

上述多重因素的作用，使得青少年在「過曝世代」中面臨更為嚴峻的心理挑戰。對教師而言，瞭解這些原因並及時採取適當的輔導措施，對支持青少年的情緒健康具有重要意義。



三、教師因應之道：協助青少年身心安適的解方

針對「過曝世代」下青少年的身心挑戰，教師可採取以下策略：

（一）調整課堂教學策略

教師應在課堂中融入心理健康教育，幫助學生理解和管理情緒。教師可透過「情緒日記」或「自我反思」活動來實施，讓學生意識到情緒波動的正常性並學習處理方式。這樣的支持能幫助學生增強心理韌性，學會積極應對壓力。

（二）營造支持性學習環境

在課室管理上，教師應致力於創造支持性、包容性的學習環境，減少競爭和排名壓力。鼓勵學生專注於個人進步而非彼此競爭，並在學習過程中培養合作精神，使學生在課堂中感受到安全和成就感，減輕社交媒體和現實生活中的比較壓力。

（三）加強媒體素養與批判性思維

為了降低社交媒體對青少年的負面影響，教師應指導學生媒體素養和建立批判性思維，幫助學生理性看待網絡內容，理解虛擬世界與現實的差距。引導學生建立健康的自我形象，減少因理想化生活形象引發的焦慮與

壓力。

（四）推動社會情感學習（SEL）

教師可將社會情感學習（Social Emotional Learning, SEL）融入教學中，以有效幫助青少年發展情緒管理和社會技能。SEL 涵蓋自我管理、社會意識和關係建構等方面，教師可以透過小組討論、角色扮演等方式，提升學生的同理心和溝通技巧，增強其社會情感韌性。

（五）提供個別輔導與支持

每位學生的心理需求各異，教師應針對個別學生提供適當的輔導與支持。對於情緒波動較大的學生，教師應及時引導其尋求專業協助，例如，學校心理輔導或引薦社工服務，以避免學生感到孤立。此外，教師也可與家長協作，瞭解學生在家庭中的情緒狀況，共同提供多層面的心理支持。



四、結語

在「過曝世代」中，青少年的心理健康和學習發展受到來自科技和社會壓力的多重挑戰。教師作為學生的重要支持者，需要理解並滿足他們的情緒需求，透過調整教學策略和提供情感支持來協助其心理發展。透過在課堂中加強心理健康教育、建立支持性學習環境、教授媒體素養以及推動社會情感學習，教師可以有效幫助青少年減少焦慮感和比較壓力，增強情緒韌性。

此外，教師還應與家長和輔導人員協同合作，共同營造健康和支持性的成長環境。隨著資訊科技的發展，青少年的心理健康已成為現下社會關注的議題。唯有透過教師、家長和社會的多方努力，青少年才可以在這個資訊化的時代中獲得適當的支持，順利成長為具備情緒韌性和批判性思維的成熟個體。✕

參考文獻

陳品皓（2024）。過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？。親子天下出版。