抖音一響，父母白養
過曝世代，善意以待



‖ 劉昱傑　國立高雄師範大學生命教育班碩士班研究生

昔日ＰＰＴ有版主提出：「抖音一響，父母白養；抖音一跳，父母上吊；抖音一關，普世同歡」，這句話頗令人玩味。自 2007 年第一支智慧型手機問世以來，現今的青少年已完全沉浸在無遠弗屆的網路環境中。社交媒體的興起，使得快速化、碎片化的資訊，大量充斥在學生的生活中。面臨資訊爆炸的世代，其價值觀與待人處事的道理，大部分都來自於網路社交媒體，讓學生遺忘了書中該有的教養或規矩，也讓師長與父母在教育上感到徒勞無功。

一、學校現場

當前學生的成長環境離不開網路生態，可能與兒童時期有關係，許多家長一遇到孩子哭鬧，便以手機播放影片安撫。在百貨公司、餐廳、甚至圖書館，只要有小孩的地方幾乎就會有手機的存在，就此形成了手機、平板的育兒風潮。這樣的習慣延續到青少年時期，使得學生對色彩斑斕的網路媒體依賴成癮，進一步混淆了自我認同與他人界線，因此而開始失控。以下為教師們在日常教學中，經常面對的真實場景：

> 老師，小明在限動發『可憐之人必有可惡之處』，他一定是在說我。

> 老師，你看小華寫在便利貼的話，雖然沒有指名道姓，但我看一定是在說小美，因為小美真的又髒又臭。

> 老師，你過來陪我們跳一小段，只要比一些手勢就好，這樣我的抖音追蹤數一定會從30人漲至100人。

雖然現代學生生活在史上最安全的時代，但也處在一種心理安全感最低落、最自我束縛的時代。當問題出現時，他們的處理方式也往往顯得詭譎：

> 老師，昨天小張在脆（Threads）上面說我們班是爛咖，真的很遜。所以我們透過其他認識小張的朋友，把他拉進賴（Line）群組裡面喬這件事。一開始他還很囂張在，用語音在群組嗆人。我們都沒有使用髒字回覆他，只要求他公開在脆上面貼文道歉24小時而已。但他不願意，所以我把我乾姐拉進群組去跟他講，還把他的語音錄起來，準備約出來外面喬。如果喬不好我就告他。現在小張要告我恐嚇，怎麼辦？

在這些複雜且敏感的情境中，教師們需要具備十八般武藝，不僅要協調學生人際關係、還要如偵探般抽絲剝繭解決糾紛，甚至還得熟悉各種流行的社交媒體平臺，例如：FB、IG、TikTok、Threads等，才能真正瞭解學生的行為模式。走在這過曝時代，教師一定要更加調適自我身心狀態，才能在教學現場保持專業與冷靜。

二、教師心態與調整策略

現代學生的內心充滿著矛盾、衝突與自我懷疑，他們以為自己可以「喬」好問題，但往往無法真正解決，甚至將問題擴大。在這個「我就爛怎樣」、「阿姨我不想努力了」的時代，許多學生選擇攤手說「我不知道」或「我不會」，所以學生特別在意自己的權利，不是積極爭取權利，就是崩潰逃避不想面對現實。

教師面臨這樣的過曝時代，通常會出現以下三種反應：

（一）斷尾求生：「我教到今年就好，明年我就要申請退休，我太難了。」

（二）敷衍了事：「我知道了，不要打起來就好。沒事就好，不用跟我說，去找教官說。」

（三）尋求辦法：「現在應該怎麼做，老師會陪著你一起處理。」

回歸教師與學生的心理狀態，都是處於驚喜與驚嚇中度過。教師應該要先處理好心情再處理事情，情緒風暴必須得到紓解，走出情緒的迷宮，是教師自我調適的關鍵。

三、善意溝通卡案例分享

「善意溝通卡」是一種非常有效的工具，能夠幫助師生們使用非暴力的溝通方式，真誠地表達自己，關切地聆聽他人，同時建立與他人的連結。在教育現場中，很常遇到學生五花八門的問題，以下是筆者使用善意溝通卡牌的案例分享（如表 1）：

表 1　案例分享

學生	＃我看到小華在限動說人很可憐。 1 觀察：小華很常在社群媒體上發文批評他人。 2 感受：覺得煩悶、忿忿不平。 3 需要：說別人壞話之前先審視自己。 4 同理他人感受：對方可能感到焦慮、惴惴不安。 5 同理他人的需要：需要一個媒介抒發，或是想要取得同情。 6 請求：可以先找老師尋求協助。	＃我的身上汗臭味太重。 1 觀察：我體育課或是國防課之後，已經換過新的衣服了，但仍被嘲笑說很臭。 2 感受：很困惑，覺得被羞辱。 3 需要：可以直接跟我說，不要在我背後說我壞話。 4 同理他人感受：覺得不舒服。 5 同理他人的需要：需要一個舒適的空間。 6 請求：可以直接告訴我，我會再去廁所，處理我身上的味道。

教師	＃家長在批評我的班級經營。 1 觀察：某位家長常常覺得班上讀書風氣不好。 2 感受：難過、無助，覺得心力交瘁。 3 需要：被尊重、被看見、被肯定。 4 同理他人感受：是為同學好，怕被影響。 5 同理他人的需要：家長希望孩子可以考上好學校。 6 請求：建議家長透過班親會或家庭訪問，瞭解教師所做的努力。	＃學生沒經過同意擅自公開對話訊息。 1 觀察：學生在 Threads 上公開本班群組的聊天記錄，內容當中教師的頭貼和姓名清楚顯示。 2 感受：不舒服、很赤裸，覺得不被尊重。 3 需要：學生撤除貼文。 4 同理他人感受：是因為規矩太多，感覺煩悶。 5 同理他人的需要：想要公開讓大家知道，討拍求關注。 6 請求：撤除貼文並道歉，同時讓學生知道已經違反個資法。

在這個過曝時代，學生、家長和教師都面臨未知的挑戰，彼此更需要理解、溝通與體諒。學生需要被尊重，而自我意識低落的情況下，更需要家長和教師的陪伴支持。透過覺察、調節與轉化情緒，做到「先處理心情，再處理事情」，營造更溫馨的校園氛圍，才能共同促進成長與發展。

