

面對數位時代焦慮 校園心理韌性的培養



|| 蔡秋菊 南投縣立民和國中校長

前言

在偏鄉部落的學校觀察，因家庭破碎與功能不彰、隔代教養、經濟弱勢等因素下，有偏高比例的國高中輟現象，與校園內自殘行為之現象；在陳品皓《過曝世代》書中推論在未來五到十年，青少年比起過去，出現情緒困擾與議題的機率更高，會在行為上包括：拒學、自我傷害、關係退縮、社交焦慮、網路沉迷、自我放棄等，有此困擾孩子們呈現不同狀態，而影響他們校園環境適應困難，以及未來的職涯發展，引起各方重視。根據許多研究顯示，在現代網路社群多元下對青少年身心健康的影響，顯示青少年的心理健康議題，和社群網路之間，有某種緊密的關係。

過曝世代校園產生訊息混亂樣貌

現在各類大眾運輸工具（捷運、高鐵等）、餐廳、各類會議、甚至連大學高中課堂也幾乎淪陷，人手一機。資訊世代也許號稱能多元輸入訊息腦，但大部分的人仍是能單一訊息輸入為主，大量的訊息，容易造成混亂，專注力降低；《親子天下》針對全台 499 校、近萬名十至十五歲中小學生調查，真實呈現年紀愈大愈「過曝」的樣貌：96% 國九生有手機，近四成手機不在身邊會焦慮，超過六成在意別人對自己貼文的回應，超過四成害怕失敗，約五成表現好時會被家人稱讚，最常聽到「繼續加油」、「繼續努力」，感受是表現好是應該的，未來要更好。

這是全球教養和教育的痛點，《過曝世代》與《焦慮世代：大幅改寫的童年如何造成心理疾病》書中，指出手機改變了孩子的童年。「孩子們不再一起社區即興遊玩、在戶外跑跳，不再運動，而是黏在手機社群或遊戲上」，許多孩子在網站社群裡，尋找有相同問題或可以支持傾聽自己的社群或人，引來各類問題或陷阱產生。例如，法國曾發生青少年在 Snapchat 等平臺發起生日派對邀約，經病毒式轉發演變成數千人群聚的失控場面。時至今日，延伸的問題又比以往更複雜，牽扯人事物範圍更寬廣，甚至常變成國際事件，牽連到選舉議題、性剝削、性交易、詐欺被詐欺、甚至跨國人口販賣，時有所聞，令家長、教育工作者、警政單位、各國政府措手不及，不斷翻新的手法，不再是小區域的問題，一下子變成跨國合作與協助問題，甚至是孩子自己執迷不悟或變成加害人。這樣的角色轉變讓人驚覺，家長對孩子的交友圈往往毫無掌握，最終陷入既無法介入、又無力改變的困境。

本來協助孩子發展獨立、自主、自由教導背後，是否存在著自身安全

感建立、家庭溫暖溝通無礙、道德感培養前提，令大家深思。看到青少年渴望被理解但落空的失落，原本青春期，世代就有的矛盾本質，尤其現在網路社群環境互相加乘，讓這一代青少年更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落。

三 校園與家庭如何建立學生心理韌性耐挫力

如今孩子面對來自手機、社群帶來的焦慮和憂鬱挑戰，更需要的是心理韌性，讓他們勇於表達脆弱和挫折，心理韌性非天生，必須在日常中一點一滴培養。哈佛大學哲學與心理學博士塔爾·班夏哈（Tal Ben-Shahar）形容，鍛鍊心理韌性像做重訓，每次失敗就像再加一點鐵塊，日積月累，心智肌肉會愈來愈強大。

（一）可以從理解這些孩子開始， 瞭解孩子的背景與需求

鍛鍊心理韌性須從思維加強，瞭解孩子家庭背景輔導啟動，對接心理需求，讓孩子知道安全無虞，被同

理、認同與支持，大人跟他站在同一陣線。家長必須改變教養方式，不要太快給答案，別擔心孩子沒有能力處理，他們自己一次次轉化，才能形成自我心理韌性強度。容許覺察與表達情緒，協助梳理、調整慣性思維，並持續在愛和包容的關係裡，塑造一

個提供安全感的環境，就能一步步培養、鍛鍊孩子的心理韌性。本校與國立暨南國際大學合作「家的記憶」攝影展，從拍攝、分享、到家長來觀賞，都是相互瞭解的過程（如圖 1 及圖 2）。

圖 1 與暨大教授帶領「家的記憶」攝影展發表會



註：左 1 為筆者，左 3 為暨大沈慶鴻教授。

圖 2 家的記憶得獎作品發表會



(二) 父母老師在陪伴孩子的過程中，容許覺察與表達情緒

過曝世代面對焦慮和憂鬱的挑戰，面對快速變化的不確定感、壓力和挫折，過曝世代如果能和父母能在每天的日常生活中一起練習，一起在跌跌撞撞中，把經歷的失敗當作下一次學習的起點，尋找自己的幸福，每天強化心理韌性（resilience）成為內在穩定，從逆境中、失敗中復原軟實力和增長內在力量。

(三) 孩子的人際支持系統建立，走過青春期的內心風暴

除了家庭支持外，孩子同樣需要建立穩固的同儕支持系統。例如，對有中輟傾向的學生，可安排一位願意陪伴上學的同班同學，針對不願上學的孩子，也可指派具傾聽與關懷能力的同儕與其互動對話，協助他們建立情感連結與安全感。透過舉辦各類活動與遊戲，讓學生在互動中融合，彼此欣賞、認識各自的優點與不足；也

可鼓勵多參與運動，將注意力集中於生活周遭，而非將人際圈過度延伸至陌生的線上社群，避免陷入不可預測的風險之中。良好的人際關係需透過學習與體驗逐步建構。唯有讓孩子學會覺察內在的不適感，勇於表達脆弱與挫折，才能逐步培養持續成長的心理韌性。（圖 3）

（四）面對過曝世代，需要社會觀念轉換和自我接納

面對過曝世代，需要大家觀念轉換和每天的鍛鍊，全球培養心理韌性的校園系統主流就是社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL），美國投入十億美元在 SEL 計畫，相

圖 3 112 學年度南投縣族語單詞競賽國中組冠軍



信提升學生心理健康，就能提升學業表現。推動 SEL 三十年的美國非營利組織 CASEL，從過去強調課程，到現在強調成人學習。「教師每天只要花五分鐘，請學生辨識自己的情緒，並且說出來，整個班級就會穩定下來，因為說出來就是一種自我接納，」；可以讓教師們在課堂試試看，就是在「問題」成為「問題」之前的準備和練習。

四 結語

知名社會改革者弗雷德里克·道格拉斯曾說：「培育健全的孩子，勝過修補受傷的大人！」過曝世代，網路危害猖獗，青少年憂鬱症流行，校園霸凌仍日益嚴重，身為教育工作者與家長，沒辦法給孩子答案，也沒辦法永遠陪著孩子。如何讓孩子遇到問題肯面對、會思考、懂負責，面臨任何挑戰都不怕？如何養出孩子的「穩定心靈」&「幸福·高成就體質」，過曝世代延伸出來的問題，不只是教育問題，更容易衍生出青少年犯罪問題，包括家庭、個人、學校及社會等因素，彼此關係交錯影響，無法以單一層面因素做為歸

因，所以從校園系統觀點來進行心理韌性的情緒教育來預防、強化及輔導較為適切，因此，在實務層面上需整合政府及社會各單位的力量同心協力，共同為這世代的問題而努力，才能收到較好的成效。因此，從制度性措施、預防性教育措施、保護性輔導措施來著手，但唯一能確定的是，透過學習，讓孩子有足夠「情緒韌性」去自主解決問題，找到與自己、與別人都能順利相處的方法，那麼不論周遭生活圈拋出什麼課題，都能勇敢安然挺過風風雨雨、過得自認為「平穩幸福」。

參考文獻

- 呂欣茹 (2024)。國小高年級社會情緒學習課程之運用——以 CASEL 為例。臺灣教育評論月刊, 13 (6), 62-68。
- 陳品皓 (2020)。心理韌性。臺北：親子天下。
- 陳奕安 (2024, 6月24日)。萬名「過曝世代」中小學生心理韌性調查結果：逾3成兒少怕失敗而不敢嘗試、手機離身就焦慮。親子天下。<https://www.parenting.com.tw/article/5097610>。

