

新學期，如何不再被社群媒體綁架？

假期結束，預告著新學期的開始。面對新的課程安排與要求，以及生活步調的重新調整，每個人的感受截然不同，有人興奮期待，也有人焦慮不安。社群媒體的使用，讓我們能夠透過分享生活或促進人際互動來紓解壓力與尋求歸屬感。然而，過度依賴社群媒體可能會對我們的心理健康與生活適應帶來負面影響。

社群媒體能讓我們透過分享生活，快速與他人建立聯繫。面對新朋友越過面對面的尷尬，透過訊息交流能幫助我們在新環境中促進人際互動。當在環境中感到不自在時，能讓我們轉移注意力，獲得短暫的安定。然而社群媒體也會伴隨著一些負向的身心影響，像是：

社交比較心理：

當看到他人分享的美好生活時，容易感覺自己的生活比不上別人，產生比較心態。

報復性熬夜：

在一整天的忙碌生活後，會想找回自己的時間，進而過度使用社群媒體，導致睡眠不足。

個人化演算法：

根據你的喜好不斷提供相關內容，讓人會想一直看下去，進而浪費大量時間。

FOMO效應 (Fear of Missing Out)：

擔心錯過朋友的動態或重要訊息，為了安撫其焦慮，導致手機難以離身。

社交歸屬感建構於網路：

透過社群媒體能夠感覺與他人有所連結，但一旦放下手機卻可能倍感孤獨，進而更加依賴手機。



為了讓新學期的適應過程更加順利，因此諮輔中心提供以下建議，希望能幫助你在社群媒體與生活之間找到平衡：

關閉非必要通知與規劃無網路時段

關閉不必要的通知，減少因手機提示而分心。

每天規劃一小段時間完全關閉網路，避免被大量資訊填滿，能夠專注於自己的目標或放鬆心情。

有意識看待社群媒體內容的真實性

理解社群媒體上的內容多經過挑選與修飾，並不完全反映真實生活。

避免用片段資訊與自己比較，多將注意力放在自己的成長與目標上。

注重深化的人際連結

社群媒體上的互動（如點讚、追蹤）可能讓人感到被看見，但也可能帶來壓力，擔心自己的形象是否被接受。

更重視與身邊朋友的面對面交流，透過深度互動建立真實的歸屬感。這不僅能減少孤獨感，也能讓你更自在地展現真實自我。

新學期的開始，期待我們能透過調整社群媒體的使用方式，在網路與校園之間找到平衡。讓我們能把心力放在想

投入的目標上，減少來自社群媒體的負向影響，更自在地迎接新的挑戰。

