

活動訊息

- ◇ **106 學年度第 2 學期高一家長親職教育活動-歡迎高一家長踴躍出席，並攜帶貴子弟的測驗結果。**
 1. 辦理時間：4 月 14 日（六）08:30-12:00（08:30 開始報到，09:00 正式開始）。
 2. 地點：禮堂。
- ◇ **經驗分享說明會：4/20（五） 16:10~17:00 輔導處邀請 318 胡乃文同學分享 甄選入學「繁星推薦」與「香港理工大學公費留學全額獎學金」經驗分享，歡迎同學報名參加。地點：五樓演講廳**
- ◇ **清華紫荊季-校園博覽會活動：**活動時間為 **5 月 12 日（六）9:00 至 16:30**，歡迎同學上網報名參加，詳情請參閱輔導處網頁→[最新消息](#)。
- ◇ **107 年青年體驗學習扎根計畫：**為鼓勵高級中等學校學生在學期間先在臺灣嘗試如何企劃與實踐體驗，教育部青少年發展署於今年首度辦理「青年體驗學習扎根計畫」。申請資格為高級中等學校在學學生 2 至 6 人組成團隊；並提供實踐獎金及辦理入選團隊培力工作坊、成果競賽。為廣納學生團隊優良的企劃與創意作法，延長受理申請期限至**本年 4 月 27 日止(以郵戳為憑)**，請有興趣的學生至輔導處網頁→[最新消息](#)觀看詳情，並踴躍提案。

家庭教育文章

小心「對話截圖」成為人際衝突的導火線

作者：陳鴻彬心理師

前段時間，一個有人際困擾的孩子來找我，他總覺得大家都對他不友善；連幾個本來交情還不錯的好朋友也漸漸疏遠他、不再與他互動，後來甚至都「已讀不回」他的私訊。他不知道究竟發生了什麼事。

在諮商室裡，我們談著談著，好幾次他試圖想把手機遞過來給我，要我看他與別人的對話內容，以證明他沒有亂說。連續幾次以後，我突然意識到些什麼，反問他：「你該不會也常常把你跟朋友的對話在未經當事人同意下，直接讓別人看或截圖與其他人分享吧?!」

「對啊！這樣 show 出對話來，就一目瞭然、清楚明確啊！省得我解釋半天。這樣有錯嗎？」他眼睛瞪得大大的、一臉無辜，看著我。看得出來，直到這一刻，他依舊沒意識到這個「慣性動作」有什麼不妥。

「如果我是你朋友，已讀不回你的訊息算是客氣的了！我甚至可能直接封鎖你。」我接著說：「因為我不確定我跟你的對話，會被誰看見；我也不知道，我們的對話內容，即使只是一句閒聊間的玩笑話，會不會被擷取片段、斷章取義，導致被人誤解；我更不想看你跟別人的對話、介入你跟別人的私人紛爭、被迫選邊站！所以最好的方式，就是少跟你互動、不跟你傳訊息，保持距離、以策安全。」



在諮商室裡，透過以第一人稱的方式去感受互動過程中的不舒服或不對勁，並反映給這孩子知道後，這孩子終於恍然大悟，也對別人的感受較能理同。

【猶如雙面刃的「截圖功能」】

一直以來，在校園裡協助處理很多孩子之間的「人際」問題，但近兩、三年，隨著智慧型手機與即時通訊軟體的普及，我觀察到兩個現象的轉變：

- 一、人際衝突裡，有超過半數以上的衝突事件，跟「對話截圖」沾得上邊。無論是因為截圖而起的衝突，或是因為截圖而加深的誤會，都讓關係被撕裂得更嚴重、事情變得更加複雜難以處理。有時候我們會急著用截圖證明自己的清白，結果在清白尚未要回來之前，就先失去了與人間的「信任」。
- 二、習慣轉貼自己與他人對話截圖的孩子，大多也有「界限混淆」的課題。在生活中，這些孩子也時常搞不清楚人際互動中分寸與尺度的拿捏，對人的尊重較欠缺，所以容易造成別人的不舒服，卻又沒有自覺。

當我們越習慣「截圖功能」的便利，越可能輕忽它潛在的負向影響。所以關於截圖功能的使用，可以引導孩子注意以下幾個使用準則：

- 一、如果截圖內容牽涉到私訊對話，請徵得對方同意！否則當對話截圖流傳一大圈後傳回當事人，而且對方事先並不知情，對關係的破壞之大，可能遠超乎你的想像以及你所能承受。
- 二、你可以陳述或分享對話中你自己的發言，但請避免分享他人的部份，更遑論直接截圖。因為「對話截圖」背後所象徵的，是第一人稱的表述，而任何人都無權代他人轉發第一人稱的表述。
- 三、每一個對話組合的「交情深度」不一，請謹守不同對話框之間的界限！例如：我可以跟朋友A說的話，不一定能對B說、也不一定願意讓B看見；可以跟C開的玩笑，D不一定能接受。在每個對話框裡，我們對話的深度其來有自，而且與「信任度」有關，如果對方因信任你而談得深入些，請好好珍惜並呵護關係中的這份信任。
- 四、「截圖」的功能有很多，可以拿來代替隨手筆記，也可以拿來當作「知識/資訊」的傳遞；或是當作「證據」，在必要時拿來保護自己，但不包含「取代溝通」，以及主動散播分享。尤其是在彼此間的關係已經出狀況時，回到關係裡，面對面、直接對話與溝通才能避免不必要的誤解越滾越大；「對話截圖」的轉發，後續負向效應難以預料。

【父母師長的示範，是最好的身教】

身為父母或師長的我們，其實只要引導孩子秉持「尊重」的精神去看待「對話截圖」這事，就不難理解上述四個準則。

此外，另一件重要的提醒是：家長，請在孩子面前以身作則！勿隨意把「親師群組」或「家長群組」裡的對話，截圖轉貼給孩子。因為這些截圖，我們很難確定會被怎麼運用、會被誰看見（例如：被轉發到孩子的群組），輾轉幾手之後，對於親子、師生、親師關係間的破壞，會讓彼此耗費更多心力去補救或修復關係。

讓每個對話視框，停留在原來各自的視框裡就好，這是一種「尊重界限」的示範，也是我們希望孩子學習到的。

★文章來源：親子天下網站 2016/06/23