臺中市立文華高中輔導週報

112/04/28 發行

◎ 近期重要訊息

1. 【中山醫學大學-高中生職涯探索工作坊】：針對家庭相對弱勢之高中生，帶領探索個人的職涯興趣，透過不同科系、職業特色的介紹與產業趨勢分析，及早發掘個人職業性向與了解職場所需之能力。中山醫大預計提供本校10個名額，請有興趣且符合資格之同學，至「輔導處最新消息」下載簡章及報名表，至輔導處報名。
2. 【國立臺灣大學「112 年全國夏季學院開放高中生修習課程清單」】：於 112/7/3 至 8/30 期間進行，部分課程開放高中生修課，詳情請至輔導處網站 - 最新消息參看。
3. 【高一選班群學長姐經驗分享】：5/3(三)第一、二班群，5/4(四)第三、四班群，請有報名參與的同學請準時於中午 12:20 至五樓演講廳簽到！
4. 【高三畢業生通訊錄】：請高三同學於 111/5/25(四)中午前留下聯絡資訊，輔導處將本著保密的原則，資料僅為輔導教師聯繫校友及提供個別需要的同學進行升學諮詢，謝謝！

111-2文華高中-高三畢業生通訊錄填寫

◎ 家庭教育文章

眼花繚亂的資訊時代，我們該學習哪些心理能力？

作者：林仁廷 諮商心理師

談親職教養時，常聽到父母疑惑自己過去也是這樣長大的，為什麼現代孩子就差很多？其實真的差很多，但不是孩子本身，而是**「社會環境」跟以往比起來，太突飛猛進**。**這是資訊爆炸的時代，而且持續爆炸中**，其中**數位工具的發明，讓資訊多到無法想像**，以前查資料要千里迢迢，當場還要等很久，現在卻是一瞬間，就好像哆啦 A 夢的「任意門」，開網路的門就能拿到，但也**令人們喪失「距離感」、「時間感」及「移動樂趣」，太快得到結果，也會太快失去意義。數位工具帶來資訊爆炸，也改變了人類的心理變化，我的觀察有以下三個層面：**

一、注意力被打散的環境

拜網路所賜，**大量又快速切換的資訊垂手可得**，**看似豐富，然超過一定範圍人們反而無所適從**，這可比擬為大腦閱讀的運算和容量跟不上傳輸速率，加上惡意的假訊息、謠言、詐騙充斥，面對生活時出現選擇障礙，**最終大腦被迫只以一個標準來篩，而非全面的系統思考**。

只以單一標準篩選，人們通常依「個人情緒」，感覺對了就好。例如我們很少看完契約的全部條款，僅快速瀏覽、參考別人反應或單純被贈品吸引，就選擇「信任」這間公司按下「同意鍵」。**我們的注意力被爆量資訊分散，尤其「視覺資訊」快速灌入，越焦慮越滑手機**，越滑手機越焦慮，並被煽情的語言及畫面吸引，說穿了就是「引發閱聽者的情緒」。那些懶人包、一秒即懂的簡報，表面是減少人們大腦的負荷，**簡化過的資訊會養成「認知偷懶」的判斷風格，讓我們更習慣跟著別人走。**

注意力被養大胃口，刺激不夠的不為所動，注意力被打散，訊息僅停留幾秒就去找下個新刺激，人們逐漸失去查證、統整訊息並做判斷的能力，習慣跟著風向走，**但不是所有訊息都正確有用，結果總是快速獲取結果，卻高錯誤率的結局，讓人更焦慮。**

二、人與人的連結被改變

早期左鄰右舍以互助建立關係，後來高樓大廈林立，住社區裡連鄰居也不太認識，現代則更遙遠，見面了心也不在，無論在家出外都靠網路連結。**現實交集越少，人們越不敢信任陌生人，然人際需求不會停，它轉向網路尋求連結**，網路人際才是主戰場，你要認識一個人，先在網路打

聽打聽，才有現實的面試、交友及各種邀約。結果〈一個人是誰？〉反過來從「網路人設」才知道。網路的身份可以自己定義，打造形象與性格，不是真的也沒關係，重點是被網友認同與肯定就好，於是為求讚數，人們爭奇鬥艷、展現才藝，或者賣秘密、賣身體也行，只求能被看見。

網路關係的間接性，以為不用面對面很安全，不需見面三分情，以為讓人更勇於表達溝通，其實連結性薄弱，關係反反覆覆，加上「性的開放」組成「速成關係」，網路變成了各種交易的集散地，人與人間的連結都是隔空的。關係快速得到，有天也會快速墜下，**沒有充實感的連結，被暫時遮蔽的孤單和空虛有一天會反撲而出現各種莫名的衝動。**

三、社交能力被視為最重要指標

以前〈慢慢講話，做人實在〉是好性格，意指做事與目的更為重要，大家要的是品質和實用，但現代物質水準高，當各家品質都差不多時，客戶服務（社交應對）就變成比較的關鍵。現代各行業基本上都伴隨服務業的精神，被要求能「同理」應對客人。**社交也包含團體合作與緩解衝突，情緒是否穩定在此時代被放很大**，**從青春期就開始同儕比較**，可是成長中不會教這個，這全憑個人造化，**察言觀色、模仿學習、觀察別人的反應**，當某人「白目」(不懂社交禮節)，他會被排擠、霸凌，甚至「社會性死亡」--當事人被社會忽視、孤立或隔離。**只是多數的人誤以為社交只能忍耐、委屈、壓抑，犧牲界線迎合他人**，讓自己覺得好像工具人或面具人，忍到內傷、內出血，**後續出現各種身心症狀**。

根據時代特性學習下列三項心理能力：

一、認知力：資訊識讀

要能收整資訊，**判斷來源合不合理**，尤其是聳動性的標題更該有所警覺對方為什麼要這麼寫，**保持獨立思考**。平時自己也要**多方閱讀、吸收不同領域的知識、進行思辨、找人討論**，知識跟生活越相關越活用，對資訊識讀的能力也會增加。

＃練習建議：試著了解某個社會議題並提出解決方案。例如說「如何協助街友重拾生活？」為了完成此申論題式的回答，就得找資料了解該議題、認識該族群的現實環境、心理狀態、如何與社會系統合作等等。

二、情緒知能：情緒覺察與自我照顧

現在很流行「要做自己」，而做自己的**第一步便是「認識自己的情緒」**，因為**情緒反應會告訴你真正的需求是什麼**。例如「我生氣他這樣對我...」，生氣便指出了自己不喜歡、不可被觸碰的範圍與價值，**當你接受與確認這個情緒，接著理解與做出行動時**，〈我是怎麼樣的人〉就會逐漸成形，產出明顯的性格，**有選擇與決定的依據**。

＃練習建議：閱讀情緒知能相關叢書，探索自己的情緒。

三、社交力：表達與溝通

溝通這件事，**是我能表達出我要的，同時也尊重對方要的**，並尋求之間的共識，在此之前，知道〈我是怎麼樣的人〉很重要，不必靠他人反應以肯定自己，也是從「我」開始與他人建立關係，**設立人我界線，在不違背自己心意下照顧他人感受，一起分享快樂。**

＃練習建議：找志趣相投的朋友，練習共同完成一件事，溝通如何合作。

如果說社會已經發展成「吃到飽的餐廳」，那麼我們要學習的，是在不擔心沒得吃的前提下，開始吃的健康、吃的享受，**是細嚼慢嚥地體驗、描述與紀錄美好的經驗，而不是囫圇吞棗**，吃壞肚子，只為了不被別人搶先、不吃虧。學習心理能力，便是幫助我們讓心靈發展，**穩扎穩打地成長，讓生命得到滿足，好好享受這趟旅途**。

摘自：眼花繚亂的資訊時代，我們該學習哪些心理能力？(2022.06.13 林仁廷心理師的社會心理講義部落格文章) https://sn094545.pixnet.net/blog/post/406019911