心靈捕手-導師電子報 第 77 期

網路世代下的人際焦慮

發行人:蔡一鳴學務長

總編輯:黃宏宇主任

執行編集:學輔中心

發行日期:108/10/?

本期簡介

親愛的導師們好，轉眼間已經開學一個月了。在進入大學後，無論是迎新活動、社團體驗、課業分組、甚至在外的住宿生活，同學們都正在經歷不同與以往的社交圈。除了面對面的直接接觸以外，在當前的網路世代下，還有一個龐大潛在焦慮源-網路社交圈。

隨著網路、3C 產品日漸發達，網路社群媒體影響力日漸攀升，與當今大學生密不可分。Instergram、臉書等軟體盛行，同學可以隨時在上面發佈自己的近況:「去哪邊旅遊」、「分享生活的心情」、「當前感情狀態」、「買了什麼新衣服」、「看了哪齣新電影」，除了原本現實的生活圈以外，同學們可能也正透過屏幕煩惱著，如何在社群媒體中打造自己的形象，交友圈的經營不再限於與人見面時，甚至放學後、出去玩、在寢室中，也正透過手機電腦，與周邊的人際產生連結。

心靈交流站：

臉書、IG(instergram)在大學生使用族群是相當高的。李曜安（2014）研究指出大學生使用臉書目的包含:

- 社交: 人際互動、連絡舊朋友、結交異性，35%。
- 抒發心情壓力:分享生活、分享心情、抒解課業生活壓力，25%。
- 休閒:跟著大家用、打發時間、好玩有趣，23%。

可以發現使用社群媒體,除了好打發時間、抒發心情以外。極大一部分在於，可以透過這些社群軟件，與身邊的朋友維持人際關係。且因為網路的便利性，能夠隨時隨地與人取得聯繫，並能及時的獲的回饋。不覺間也開啟了不同的人際互動方式。同學們開始透過網路平台的小櫥窗，去展示自己的生活，而最直接的回應就是對於貼文給予回覆的「愛心數」、「按讚數」、「留言回覆數」，隱約成為了在網路世界中是否受關注的指標。這樣的追求，也帶來了另一種無形間焦慮，使同學煩惱要怎麼樣才能在網路中呈現出吸引人的樣貌。

身為導師，我們可以:

- 留意學生在班級上的人際互動情形

  （余泰魁、鄭時宜，２００５）研究顯示，當個人獲得的現實社會支持較低時，容易尋求更多的網路設會支持，而增長在網路的時間與互動。觀察學生平時在班及互動中，是否比較難以融入分組，人際圈支持比較薄弱。可以鼓勵同學參加有興趣的系上活動、課外活動、學校社團。從而找到志同道合的夥伴，建立起自己的現實人際交友圈。
- 鼓勵學生建立多樣的分享管道
- 不同形態的休閒活動
-

結語

在網路發達的現在，網路社交生活已成為生活當前大學生不可或缺的部分。回歸到背後的渴望，其實不外乎對於與人相處的連結，還有情感交流的需要。如何讓屏幕中的自己，與真實生活中的自己都可以自在的與人交流，是當前世代需要學習的新課題。

參考文獻

中文部分:

李曜安（2014）。大學生人際關係、人格特質、線上社會支持與臉書(Facebook)成癮之關係研究。臺北市立大學心理與諮商學系碩士班碩士論文，臺北市。

溫婉玉（2009）。大學生人際關係、自尊、網路使用時間和網路成癮傾向研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文，臺北市。

107 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板星光卡

愛情這件事—自我探索團體

愛情可能帶給我們生活上重大的影響，但每個人對愛情的想法不盡相同

不知道你是否也曾想過：
我也想談場戀愛，但是愛情對我來說是甚麼呢？
為什麼找不到對的人，適合我的情人到底在哪裡？

或許你對愛情有所憧憬：
或許你對愛情價值觀有所好奇：

歡迎來參加
讓我們透過牌卡，小活動，一起來聊「愛情這件事」

招募對象：對愛情議題有興趣的本校學生
團體時間：每週二 11/20、11/27、12/4、12/11、12/18
及週三12/26；時間皆為18:00-20:30，共六次，務必全程參與

團體地點：勤樸樓C305大團輔室

帶領者：翁誠君、梁嘉鎂 實習心理師

報名時間：即日起至10/22 17:00止

報名方式：1.親至學輔中心填寫和繳交報名表
2.報名網址：https://goo.gl/forms/1F1fGLiRJ1m3FtOs2
洽詢電話：(02)2311-3040 分機 4335
報名後另安排20分鐘個別會談，以確認你的期待。

一起「桌」朋友

---人際成長團體

每天下床一睜開眼睛，就需要與人相處互動，
「關係」將你我串聯起來，形成一條條溝通的重要管道。
透過這些管道，我們可能經歷學習、挫折、成長，成為現在的我們。
「關係」是一條看不見又摸不著的東西，
但卻左右了我們生活的幸福指數。

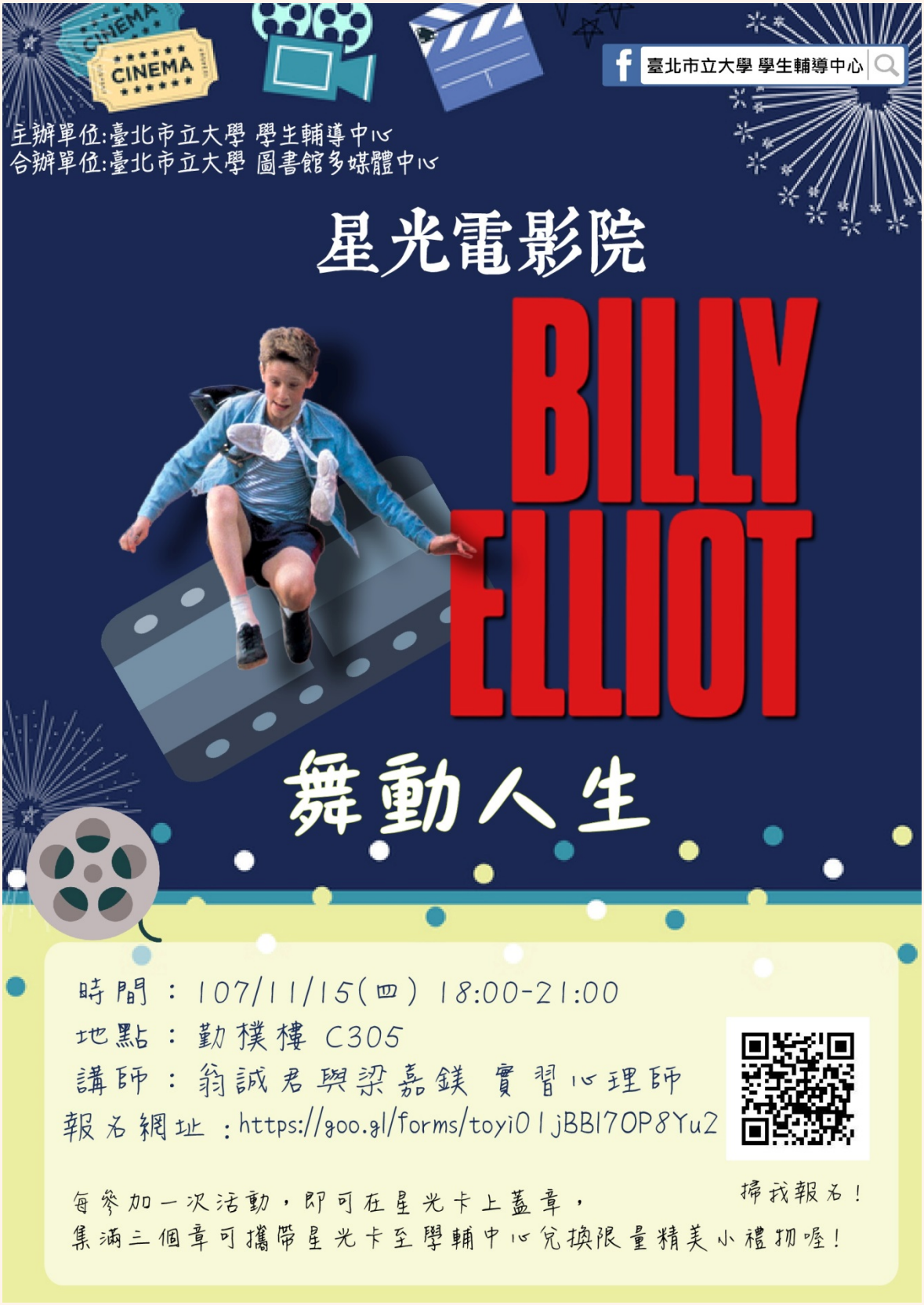
我是邊緣人嗎?怎樣與他人建立關係?
我不知道怎麼拒絕他人，建立關係界限...
我是不是很玻璃心?是我太敏感?
在衝突後，要如何復合?
別人都不理解我...
我在別人的眼中是個怎樣的人?

桌遊，讓我們卸下包袱，
在玩樂中拋放下面具，
用更輕鬆的方式探索自己與他人互動的樣貌

招募對象：對於探索人際關係有興趣的本校學生
團體時間：107/11/22-107/12/27（週二）18:00-20:30
（每週1次，共6次，務必全程參與）
團體地點：勤樸樓C305大團輔室
帶領者：梁嘉鎂.翁誠君實習心理師
報名時間：即日起至10/22(一) 17:00為止
報名方式：1. 親至學輔中心填寫和繳交報名表
2. 報名網址:https://goo.gl/forms/JAOLMEfysOpxgtDB2
洽詢電話：(02)2311-3040分機4335
報名後另安排20分鐘的個別會談，以瞭解您的期待!

掃我報名!

星光電影院


臺北市立大學 學生輔導中心
主辦單位:臺北市立大學 學生輔導中心
合辦單位:臺北市立大學 圖書館多媒體中心
星光電影院
BILLY ELLIOT
舞動人生
時間：107/11/15(四) 18:00-21:00
地點：勤樸樓 C305
講師：翁誠君與梁嘉鎂 實習心理師
報名網址：https://goo.gl/forms/toyi01jBBI7OP8Yu2
掃我報名！
每參加一次活動，即可在星光卡上蓋章，
集滿三個章可攜帶星光卡至學輔中心兌換限量精美小禮物喔！

主辦單位：臺北市立大學 學生輔導中心
協辦單位：本校圖書館

星光電影院

高年級實習生

每參加星光系列活動，即可獲得一枚星光卡印章，
再參加指定活動，集滿三點，有機會抽中精美小禮。

2018
10/16

時間：107/10/16(二) 18:00-21:00
地點：勤樸樓 C305
講師：翁誠君、梁嘉鎂實習心理師
報名網址: https://goo.gl/forms/W0XwQ7Yu4aaQoa1U2
對象：本校學生

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心
班級座談申請表（含申請須知）
http://advisory.utaipei.edu.tw/files/11-1026-5141.php?Lang=zh-tw
聯繫窗口：盛秀明心理師（校內分機：4332）

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

參考文獻：

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist, 55*(5), 469.

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental psychology, 42*(2), 350.

Schulenberg, J., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., & Johnston, L. D. (2005). *Early adult transitions and their relation to well-being and substance use*. University of Chicago Press.

鄭鈴諭、許哲修（2006）。向陽花木-導師通訊：大學新生生活適應篇。