

本期簡介

根據台灣網路成癮輔導網研究團隊系列調查，台灣大學生網路成癮的盛行率為 20.3% (王智弘，2012)，調查顯示大學生常因課業壓力、無聊感的情緒、過度神經質、憂鬱情緒、社交焦慮等因素造成網路成癮的行為。根據上述數據可以看到，網路成癮已危害到大學生的個人狀態與生活品質。此外，愈來愈多大學生在網路世界裡如魚得水，但是卻在現實生活中戰戰兢兢，甚至逃避與人有關的面對面接觸機會。日本千葉大學研究人員指出：「社交焦慮表現出症狀的平均年齡在 18 歲左右，但實際接受治療的年齡平均超過 30 歲」，這很可能也是因為華人社會常常認為沉默是金，並把這樣的焦慮歸因在害羞內向的人格特質上，而低估了嚴重性。本期將淺談網路使用及其與社交焦慮的關聯性，並提供導師們一些方法幫助學生更有自信地面對人際關係。

心靈交流站：

A. 什麼是社交焦慮？

「不敢單獨在學餐吃飯、不敢獨自走在路上、不敢去教室自習、不敢與同學開口說話、不敢接電話...」這些看似普通的日常行為，對於有社交焦慮的學生來說，可能會很艱難。

社交焦慮症是目前美國排名第三的心理問題，這是一種極端不舒服的身心狀態，當事人不只是不擅交際、木訥寡言而已，更會出現莫名的焦慮、恐懼、憂鬱或恐慌的症狀，甚至會影響學業、社交、親密關係、工作表現和職業生涯的功能。

Clark 與 Wells (1995) 認為高社交焦慮者認知上圍繞著「想被他人正面評價」的信念，希望被他人接納，因此在社交上可能會有以下的表現：

- (1) 過度的高標準：「我不能表現出任何弱點」、「我總是必須要表現得聰明而流暢」、「我應該總是能夠說一些有趣的話」。
- (2) 條件式信念：「如果我不同意某人，那麼他可能會覺得我很愚蠢，或他可能會拒絕我」、「如果我顫抖、臉紅或表現出任何的焦慮特徵，人們會認為我沒有能力、很怪異，甚至很愚蠢」、「如果人們瞭解真正的我，他們就不會喜歡我了」。
- (3) 對自己的負向信念：「我是很奇怪的」、「別人都不喜歡我，或不接受我」、「我是個無趣的人」、「我是個沒用的人」。

高社交焦慮者認為自己的社交表現是不被接受的，會受到他人的拒絕或批判。因此容易把注意力關注在自我上，並以觀察者的角度仔細監控自己，也害怕他人發現這樣的監控自己，而更感到焦慮緊張。

相關研究也發現高社交焦慮者的自我關注，會增加他們在社交情境所知覺到的社交威脅性，亦會導致在情境中的焦慮反應更為增強。

我們常常說現今的大學生網路成癮，不過成癮背後的原因也讓我們好奇學生們，是否透過上網的方式來面對自己人際互動上的焦慮，讓自己看起來有事情做、有人聊天，而不是沒朋友的邊緣人。

B. 滑世代與社交焦慮的關聯

一般大眾對宅男宅女的印象往往停留在「沈迷網路」、「懶得出門」而已，並不知道其中可能隱含著社交焦慮的族群（林朝誠，2014）。

目前已有相當多的研究發現，網路發達確實會影響社交焦慮障礙的發病率。Armstrong, Phillips 與 Saling (2000) 認為低自尊者有較高的網路成癮傾向，並推測網路成癮與社交技能不足、自信心低落有關，從而利用網路來逃避。由此推測，現實生活中有人際困擾者較容易有網路成癮的問題。

然而，當有人際困擾的學生透過虛擬世界以減低焦慮，卻因此造成學生的人際活動大量減少，也逐漸和現實世界脫離，情感的表達大多停留在網路裡，反而更沒有辦法和朋友、家人、師長面對面的溝通表達，造成對外在世界越來越疏離冷漠。這樣的連鎖反應使過度依賴網路的學生們無法發展出健康正向的社交技巧，也較難拿捏人際互動的界線與距離，導致無法在現實生活中建立自己的人際關係和社交圈。

導師可以做什麼？

1. 觀察同學的人際互動狀況

例如在分組時多加留意學生間的互動，觀察是否有人落單，以及向班上與自己感情較好的學生詢問班上的人際交友圈。

2. 幫助學生覺察自身網路使用行為

引導學生反思自己是否將大量的時間放在網路上。並協助學生覺察到自己心中或許有一個潛藏好深的擔心與害怕，原本可能透過網路世界最適合的「避風港」的躲避來保護自己，然而這種逃避反而讓自己陷入人際關係的困難、親密關係的擔心與親子關係的衝突等等（吳鈺勳，2017）。

3. 了解過度使用網路的潛在問題

瞭解學生網路成癮的行為是否來自於自尊心低落、同儕互動不佳、家庭功能不佳或生活無聊。可多加瞭解學生背後真正隱含的困難為何，處理核心議題。

4. 肯定學生的優勢能力

網路某方面也提供了成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲，提供了滿足其正向自我意象的可能性，特別是此可能是其在現實生活所不易獲得的，導師可以增加班級的凝聚力，看見每位學生的優勢能力並給予肯定，讓學生在現實生活中滿足心理上的安全感需求。

5. 培養學生自信心

理解並同理學生在面對社交情境中的焦慮，並適時教導學生人際互動的技巧，比如陪伴學生透過呼吸調節練習放鬆自己、瞭解並調整學生對人際交往不適切的期待與想法，改變認知，降低人際互動的焦慮。也可鼓勵學生前來學輔中心更認識自己，提昇人際因應能力的彈性。

結語：

綜上討論，網路使用與社交焦慮可能是互為因果的循環關係，面對這類型的大學生，特別會在意外界對自己的評價，此時若我們可以有多一點的同理與接納，給予更多的正向肯定，讓他們開始相信自己其實是不錯的、是可以被接納的，進而將我們的鼓勵與支持內化，以帶著更多的信心開始展開網路以外的世界。

心靈領航員

107 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



107 學年度第一學期精選活動

成長團體系列

時間: 18:00-20:30 地點: C305

11/20, 11/27, 12/4, 12/11, 12/18, 12/26
「愛情這件事」- 愛情自我探索團體
11/22, 11/29, 12/6, 12/13, 12/20, 12/27
一起「乘」朋友- 人際成長團體

星光電影院

時間: 18:00-21:00 地點: C305

10/16 (二) 高年級費習生
11/15 (四) 舞動人生
本活動與圖書館多媒體中心共同舉辦

重要訊息!!

每參加一次活動，即可於臉印處蓋章，集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心換取精美的小文具，12/04(一)開始兌換，限量10份，敬請把握機會唷!!

活動詳情請掃QR CODE至學輔中心網頁
或電洽(02)2311-3040轉4335

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、梁嘉鏞 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？

別人都不能理解我...

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（週四）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：梁嘉鏘、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/JAOLMEfys0pxgtDB2>

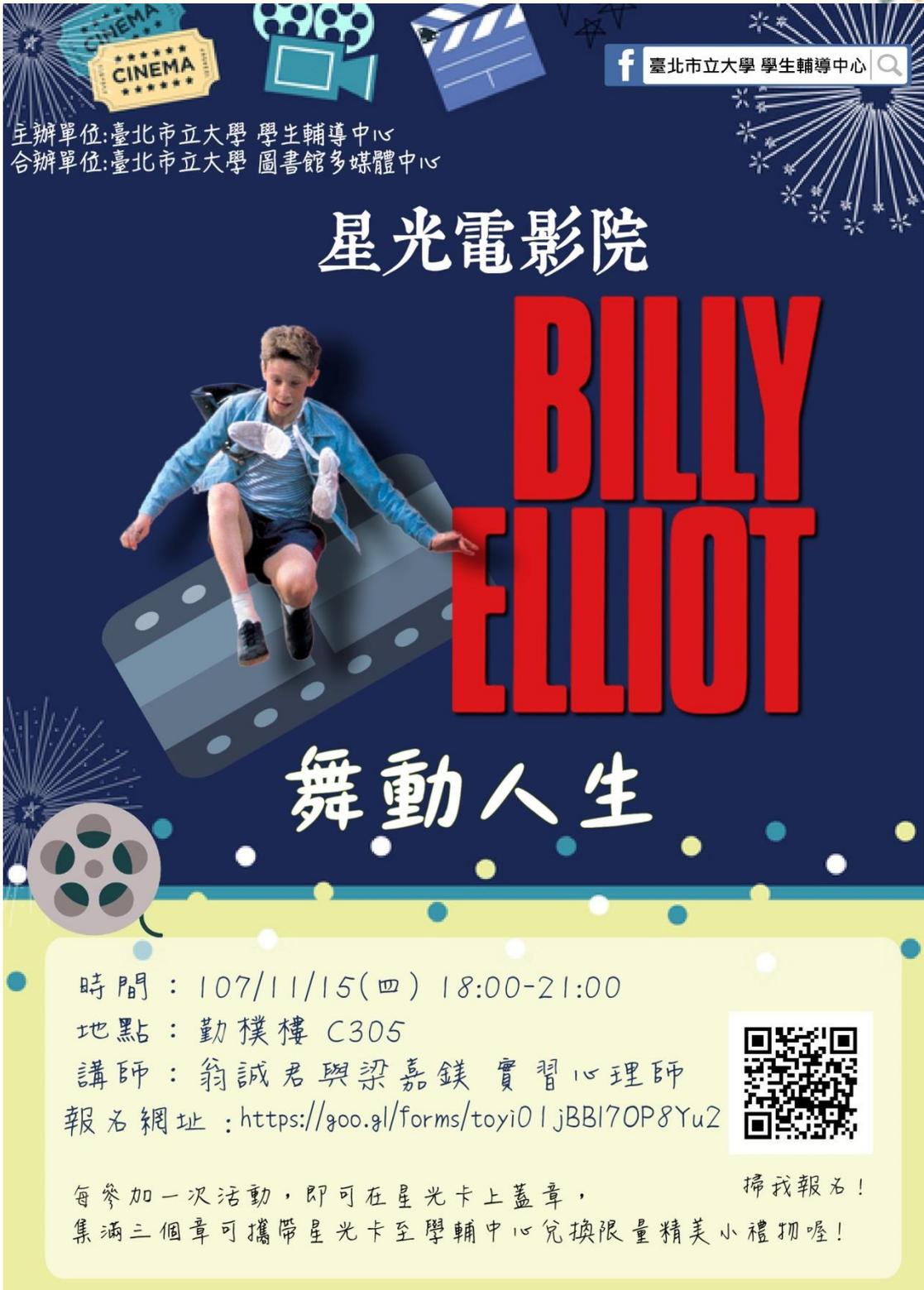
洽詢電話：(02)2311-3040分機4335

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



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

f 臺北市立大學 學生輔導中心

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：翁誠君與梁嘉鎰 實習心理師
報名網址：<https://goo.gl/forms/toyi01jBBI70P8Yu2>



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！

掃我報名！

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.utapei.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：

Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.

Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.

王亞茹 (2016) 。 「網際網路+寒潮」與社交焦慮症。取自 <https://read01.com/48jQo4.html>

吳鈺勳 (2017) 。 身在迷「網」--談大學生的網路成癮。國立臺灣師範大學-學生事務處學生輔導中心輔導專頁。

林朝成 (2015) 。 阿宅、害羞≠社交焦慮 害羞內向不是病，但社交焦慮症就需要專業的協助！取自 <https://news.readmoo.com/2015/07/06/miyake/>

林朝誠 (2014) 。 《宅男宅女症候群：與社交焦慮症共處》。台北市：心靈工坊。