

親子互動 心理學

# 數位社交焦慮

文 / 柯書林 (臨床心理師) 圖 / 達志影像



開學轉眼快兩個月，如果您為了孩子不想上學而苦惱，可是又不得不叫他振作，不妨參考這個個案故事。

他是個瘦瘦高高，感覺有點焦慮的國中生。他說自己因為容易想太多而很煩惱。他從上學期，就已出現時不時缺課的狀態，而且持續惡化，所以學校老師特別請他爸媽幫他掛號找心理師談一談。

## 資訊落差

## 引發負面情緒

他一進診間就問：「聽說你是輔導青少年的專家，那我可以測試，看你到底懂不懂年輕人的苦惱。」

我愣了一下，笑著說：「好哇！」其實心裡有點忐忑。

「你聽過 FOMO 嗎？」二話不說，立刻單刀直入。

互動最重要的，是不懂就要承認，不要裝懂，但我還是忍不住想偷偷 Google 一下。沒想到他眼尖，沒打算放過我，「我可以直接告訴你，你不一一定要查找 Google。」

既然他這般有話直說，我也就打開天窗說亮話的回：「你可以解釋給我聽，很棒，但是我也想查一下，因為我覺得你的到來與提問，肯定會幫助我對時下年輕人的心智有重大的理解。」

於是他一邊說明，我也一邊用手機上網。他強調 FOMO 是四個英文字體的組合，叫 Fear of Missing Out，就是「很害怕會錯過什麼」。然後我找到的資料叫「股票投資用語」：指有些人時不時就關注股票漲跌，很怕沒跟上行情，後來引申為「青少年土

「我可以直接告訴你，你不一一定要查找 Google。」

「我可以直接告訴你，你不一一定要查找 Google。」

「我可以直接告訴你，你不一一定要查找 Google。」

## 社交危機 在意社群互動

因為慢熟世代當道，想太多的孩子越來越多。每天盯著手機，然後焦慮著「到底要加入，還是要逃掉？加入會不會丟臉？逃掉不就更回不去？啊！腦袋快爆炸了！」然後，就在一堆亂糟糟的思緒中過完了一天。沒出門上學的他們，感覺其實糟透了。

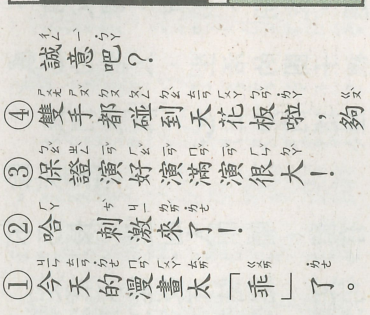
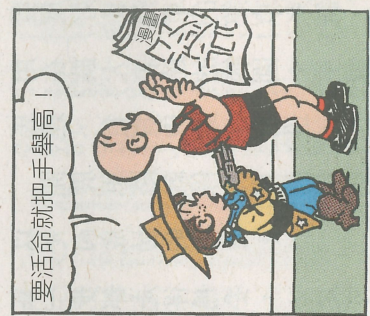
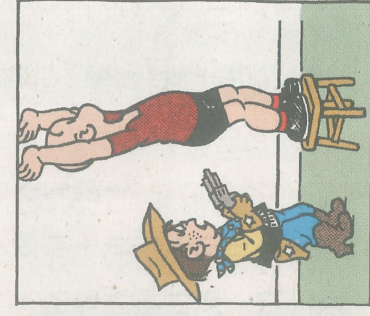
「原來專家也會怕跟不上時代？」想太多的年輕人突然接了這麼一句。可能我也怕自己不優秀，跟你老想太多的困擾差不多吧。講得一副過來人的口吻。那「你後來是怎麼好

困窘，所以乾脆就遠離人群吧，這也是社恐的一種。」

見他聽得認真，忍不住補了一句：「我有時也覺得跟年輕人談天會凸顯自己的 LKK，做人真不容易！」

「我遇到一個厲害的教授，他說我老是想得比較多，也算是一種天分，很適合走心理師這行。只要練習每逢想得

多，就把腦袋裡所有的念頭一條一條寫下來，好好梳理思緒，列出各種可能結局的優劣評估……」我越講越起勁，「反正努力把東想西想的所有可能想到通就對了！」這孩子突然插了這麼一個金句。後來，我們便英雄惜英雄的結束晤談。



- ① 今天的漫畫太「乖」了。
- ② 哈，刺激來了！
- ③ 保證演好演滿演很大！
- ④ 雙手都碰到天花板啦，夠誠意吧？

譯 / 蔡宜容