



看清社群媒體裡的比較陷阱

文/劉容襄 (臺師大幼兒與家庭科學系博士、兼任助理教授) 圖/達志影像



「老師，我很喜歡看大家傳的美食照片，或是去哪些超美的地方玩……」

「我有時候喜歡，不過心情不好時，看見他們這麼快樂，我反而更難過吔。」

「對，我也會，就很氣呀，不來安慰我，還一直傳照片刺激我。」

「你們會不會想太多了，這些照片好多是假的吧，哪有這麼多物超所值，或是剛好被她萬中選一遇見了特價？」

聽學生在課堂裡的對話，不僅讓我「增廣見聞」，還被諸多提醒，這提醒剛好跟「社會比較」有關。

人是群居的，在一起自然會比較，而且「需要」比較，在相互比較中建立自我的不同與存在感，同時在比較中看見不足，讓自己習得更多能力，尤其在學齡期與青少年時期，正是建立「良性比較」的階段，理解自己的優勢並發現與他人的不同，在正確引導下互相學習，以至於成就更好的自己。

可惜的是遇見數位時代，讓「比較」效應在「超時、超齡與封閉」中，逐漸扭曲上天的原意。

臉書憂鬱 適時引導

過往研究提出「臉書憂鬱」現象，發現的便是重度使用者在「超時」中，因臉書出現過多被美化過的圖像、文字與影音，當大最接收這些訊息，而且從身邊親友到不論認識與否的臉友，都過著神仙般的生活，反觀自己竟如

就說自己是有福氣的人吧！常藉我的廣播節目《生活家一筆》邀訪學有專精的來賓，既能與聽眾交流科普知識，又讓我有機會就教於他們，進而充實這個專欄的內容。

說到此，不得不提醒，近期在國語日報社將舉辦一場實體對話與線上直播「微論壇」：AI時代的挑戰與展望——家長該留意的事，歡迎大家共學共享。

良性比較 認識自己

這個文化部補助的「數位與學習」廣播專案，這回將和長年關心青少年與數位使用議題的學者對話，聚焦在孩子使用社群媒體時的各種心路歷程，其中我特別感興趣的是社群裡的「比較」心態。

此平淡，因此，在「超齡」的比較中開始消沉、埋怨、忌妒，甚至封閉自己，導致憂鬱症傾向。

如今，社群媒體漸漸成為孩子生活的必需品，父母的引導就不可少。

不是禁用社群，而是討論社群

「禁用」只會讓青少年孩子移轉到你不知道的地方繼續使用。不如掌握社群裡有趣的議題，和孩子交流討論，再提醒他該留意的限制。

不是擁抱社群，而是善用社群

當孩子逐漸習慣閱讀社群媒體時，父母可以從社群中主動挑選出專業的社群與孩子交流，善用有益的社群可以交到志同道合的朋友，同時擴展自己的興趣。

不是只有社群，而是也有社群

父母鼓勵孩子從實體生活延伸至社群活動，不讓社群成為他交友與認識世界的唯一管道，進而過度使用，並一味的誤將這些美化過的訊息當真。

孩子在互相比較後，能一起共學與共享，是我們期待的，即使艱辛，我們也要在不放棄中，一起學習。

過心情不好時，看見他們這麼快樂，我反而更難過吔。」

「對，我也會，就很氣呀，不來安慰我，還一直傳照片刺激我。」

「你們會不會想太多了，這些照片好多是假的吧，哪有這麼多物超所值，或是剛好被她萬中選一遇見了特價？」

聽學生在課堂裡的對話，不僅讓我「增廣見聞」，還被諸多提醒，這提醒剛好跟「社會比較」有關。

人是群居的，在一起自然會比較，而且「需要」比較，在相互比較中建立自我的不同與存在感，同時在比較中看見不足，讓自己習得更多能力，尤其在學齡期與青少年時期，正是建立「良性比較」的階段，理解自己的優勢並發現與他人的不同，在正確引導下互相學習，以至於成就更好的自己。

可惜的是遇見數位時代，讓「比較」效應在「超時、超齡與封閉」中，逐漸扭曲上天的原意。

臉書憂鬱 適時引導

過往研究提出「臉書憂鬱」現象，發現的便是重度使用者在「超時」中，因臉書出現過多被美化過的圖像、文字與影音，當大最接收這些訊息，而且從身邊親友到不論認識與否的臉友，都過著神仙般的生活，反觀自己竟如

「老師，我很喜歡看大家傳的美食照片，或是去哪些超美的地方玩……」

「我有時候喜歡，不過心情不好時，看見他們這麼快樂，我反而更難過吔。」

「對，我也會，就很氣呀，不來安慰我，還一直傳照片刺激我。」

「你們會不會想太多了，這些照片好多是假的吧，哪有這麼多物超所值，或是剛好被她萬中選一遇見了特價？」

聽學生在課堂裡的對話，不僅讓我「增廣見聞」，還被諸多提醒，這提醒剛好跟「社會比較」有關。

人是群居的，在一起自然會比較，而且「需要」比較，在相互比較中建立自我的不同與存在感，同時在比較中看見不足，讓自己習得更多能力，尤其在學齡期與青少年時期，正是建立「良性比較」的階段，理解自己的優勢並發現與他人的不同，在正確引導下互相學習，以至於成就更好的自己。

可惜的是遇見數位時代，讓「比較」效應在「超時、超齡與封閉」中，逐漸扭曲上天的原意。

臉書憂鬱 適時引導

過往研究提出「臉書憂鬱」現象，發現的便是重度使用者在「超時」中，因臉書出現過多被美化過的圖像、文字與影音，當大最接收這些訊息，而且從身邊親友到不論認識與否的臉友，都過著神仙般的生活，反觀自己竟如

通學步道的花臺裡，忽然多了一叢叢嬌嫩的花朵。從那天起，上下學時多了駐足觀賞與討論的笑語。

起初，花臺只是一片泥土，毫不起眼。我甚至一度以為將來只會長滿擾人的雜草，還可能造成學校的困擾。

直到有一天，我帶孩子放學走路時，驚喜的發現幾朵小花悄悄綻放，竟是少見的非蓮，在陽光下閃耀著淡淡光芒。那一刻，我心裡湧起一股難以言喻的感動。孩子也在一旁驚呼：「好美喲！我從來沒見過吔！」

「是學校對面社區的伯伯種的呢！」

在花婆婆與花爺爺的用心照顧下，長出來的不只是花草，更是熱情與愛心。他們用行動傳達「愛屋及烏」，愛的不只是自家門前，而是整條孩子的上學路。鄰里的用心，在無形中編織出社區與學校之間的情感連結。

花開的驚喜，不只是辛勤澆灌的成果，更是默默的陪伴與祝福。願這條花香陪伴的通學路，成為孩子記憶中最溫暖的感動，也成為我們社區最美的風景。

守護通學路

文/莊曼萍

與愛同行

通學步道的花臺裡，忽然多了一叢叢嬌嫩的花朵。從那天起，上下學時多了駐足觀賞與討論的笑語。

起初，花臺只是一片泥土，毫不起眼。我甚至一度以為將來只會長滿擾人的雜草，還可能造成學校的困擾。

直到有一天，我帶孩子放學走路時，驚喜的發現幾朵小花悄悄綻放，竟是少見的非蓮，在陽光下閃耀著淡淡光芒。那一刻，我心裡湧起一股難以言喻的感動。孩子也在一旁驚呼：「好美喲！我從來沒見過吔！」

「是學校對面社區的伯伯種的呢！」

在花婆婆與花爺爺的用心照顧下，長出來的不只是花草，更是熱情與愛心。他們用行動傳達「愛屋及烏」，愛的不只是自家門前，而是整條孩子的上學路。鄰里的用心，在無形中編織出社區與學校之間的情感連結。

花開的驚喜，不只是辛勤澆灌的成果，更是默默的陪伴與祝福。願這條花香陪伴的通學路，成為孩子記憶中最溫暖的感動，也成為我們社區最美的風景。



國語日報社將於10/18(六)舉辦「AI時代的挑戰與展望——家長該留意的事」講座，歡迎線上報名！