

數位新提案：與手機友好相處

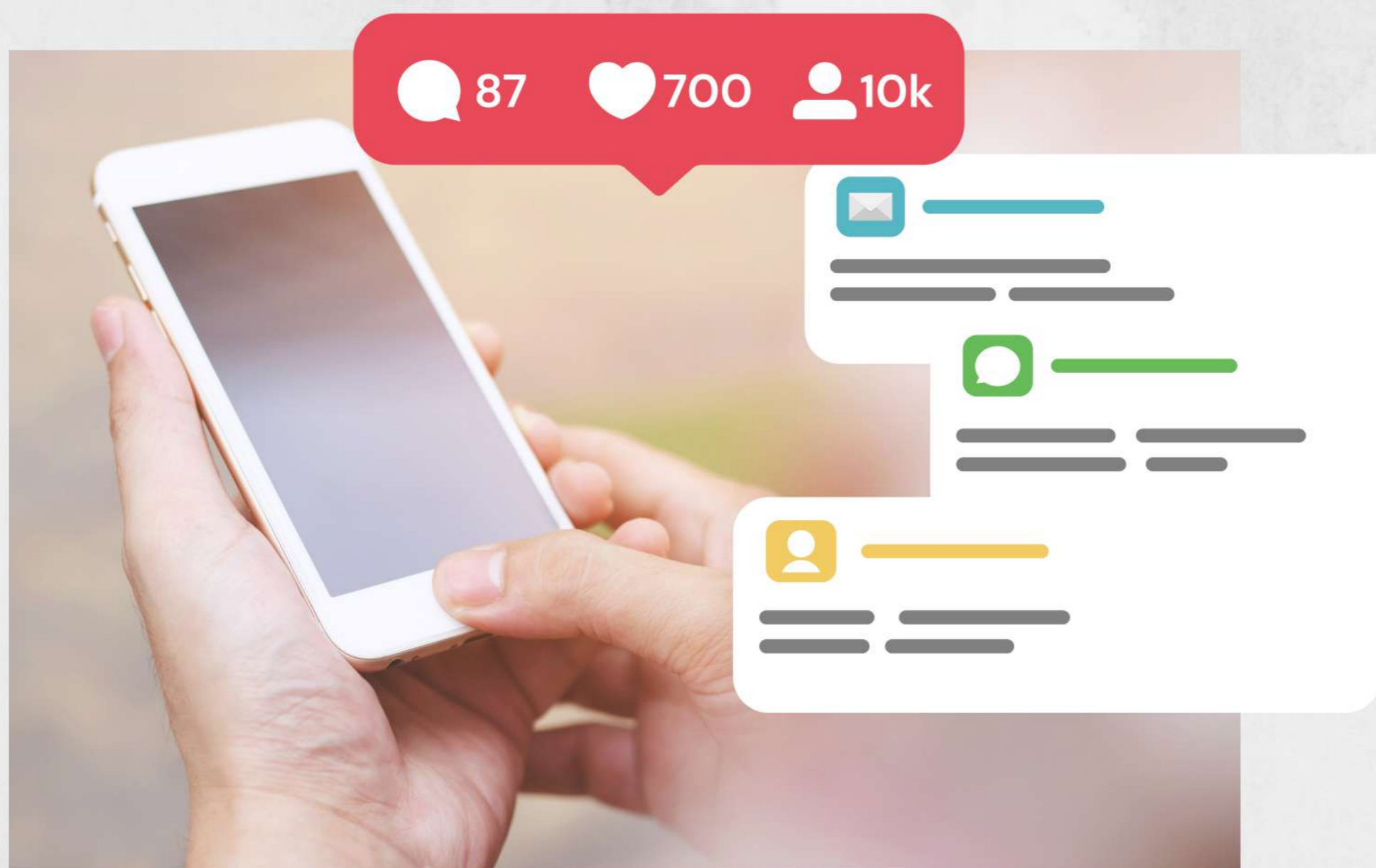
輔導老師，您好：

我覺得我好像花太多時間在刷手機了，已經到了中毒的感覺。之前頂多是上下山搭車或是睡前，但最近發現自己就算準備要認真寫作業或是和朋友去咖啡廳時都很難專心，會克制不住地想要刷新IG的動態或查看訊息。我明明是想放鬆、耍廢，但我拼命刷抖音和youtube後反而覺得好累、好空虛哦。我好想知道我為什麼會這樣？又有什麼方法可以做改變呢？

By 兔寶寶

親愛的兔寶寶，妳好：

謝謝你的來信！手機及網絡確實對我們來說很重要，幾乎都和我們形影不離了！信中提到的情況，我相信不不是你遇到，大部分人都有類似的經驗吧！能夠意識到手機吸引了自己大部分的注意力是很了不起的覺察呀，也剛好能夠停下來思考，我們希望與手機維持什麼樣的關係呢？當科技成為日常，不去使用它是件天方夜譚的事，能夠做的就是重新看待我們和手機之間的關係。



我們活在太多的資訊當中，這些海量的資訊想盡辦法快速吸引我們的眼球，無論手機界面、社群媒體以及應用程式等，這些越來越符合使用者直覺的設計，背後是龐大的工程師們努力研發的成果，也逐漸養成我們使用的習慣。若是搭配智能手錶要喚醒手上智能手機的方式變得更容易，就算我們不打開手機，抬手就能查看訊息。這實在是讓人又愛又恨。使用社群媒體（IG、抖音、Youtube）往往會讓我們感覺到愉悅，因為我們無法預期下一則貼文或Reels短影片、短影音是什麼，這大大地勾起我們的好奇和驚喜感，並從中感到愉悅，進而刺激大腦分泌名為多巴胺的神經傳導物質，漸漸有了上癮的感覺。

#FOMO

到底是什麼原因導致我們會不斷想要查看訊息，深怕錯過第一手資訊呢？Patrick J. McGinnis為這種擔心錯過某些東西而引起的焦慮定義成「錯失恐懼」（FOMO, Fear of Missing Out）。智慧型手機問世前，我們接收資訊的速度比較慢，不容易感受到自己錯過了什麼，但智慧型手機的出現，好像時時刻刻都在提醒我們錯過了多少訊息和新鮮事，似乎唯有時時刻刻保持在線，一直不斷查看手機，才能夠保證我們不錯過任何訊息，反而更放大了錯失恐懼的焦慮。

我可以做什麼呢？

關掉通知： 我們盡量只留下重要的通知。在安裝新的應用程式時，通常手機會詢問我們要不要開啓通知，這個時候盡量讓自己有多餘的時間思考，而不是貪快按下開啓。

減少錯失恐懼的影響： 錯失恐懼會讓我們一直擔心「要是我沒使用社群媒體，我可能會錯過什麼？」。或許可以讓自己想一想，「如果我花大量時間使用社群媒體，我反而會失去什麼？」

減少使用手機後的時間安排： 可以事先規劃有趣好玩的行程如：我一向喜歡的、想要的、以前想做的、如果有時間我會做的、我能夠投入其中的活動等。將這些感興趣的活動安排進自己接下來的行程吧，可能是一天中的幾個小時到一個下午等。為自己找到事情做能夠幫助減少我們想拿起手機的衝動。

打開app真麻煩： 整理手機桌面的應用程式，讓那些容易上癮但非必要的應用程式的打開路徑複雜麻煩些。可以善用手機桌面的文件夾功能哦！

希望今天寫下的這些訊息能夠幫助你將投入在手機上的注意力轉移到生活周遭的人事物。如果這段時間依然覺得不知所措，歡迎你前來學生諮商中心和老師們聊聊。

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

