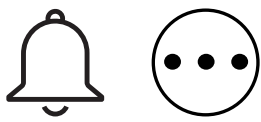


越滑越「脆」弱的我：停不下來的滑 Threads 日常

< 返回

串文
12616次瀏覽



pccu.master.pickle 3小時前

追蹤

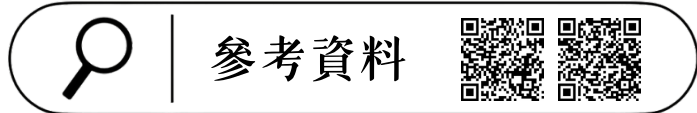
輔導老師，您好：
每天起床後，我都習慣拿起手機，刷一下 Threads看看有哪些新動態。跟上河道裡發生了什麼事，會讓我覺得安心。然而最近我發現，無論是吃飯、走路，甚至是在上課或工作時，我的手指總是不自覺地滑著 Threads。尤其是看到各種八卦或「瓜」的時候，雖然與我無關，但我總忍不住想要一探究竟，控制不住那種想看更多的衝動。讓我困擾的是，當我試圖專注於學習或工作時，腦海中總會不時浮現「再滑一下」的念頭，這讓我無法專心完成手邊的事情。請問，為什麼我會這麼依賴「脆」？我該怎麼做才能讓自己的生活回到正軌？

回覆

查看動態 >



counseling.pccu.edu.tw_Ms.Hsu 1小時前



謝謝@ pccu.master.pickle的發問！從你的描述中可以看出，Threads 這個平台已經成為你生活的一部分，甚至是一天的啟動儀式。不過，當滑脆的習慣逐漸變成一種衝動，干擾到學習與工作的專注時，我們是該停下來了解自己發生了什麼事以及看看可以如何改變！

四個指標: 檢視自己是否已經網路成癮了

- 1-強迫性** 明知道應該克制上網時間，但仍難以控制自己的衝動，不自覺地一再刷新或滑動。
- 2-戒斷性** 當無法使用網路時，感到不安、焦慮，甚至身心出現不適的反應(坐立難安、心煩意亂)。
- 3-耐受性** 需要花越來越多時間滑手機或上網，才能獲得最初的滿足感，使用時間不斷延長。
- 4-影響生活** 過度依賴網路導致學業、工作、人際關係或睡眠受到負面影響。

為什麼我們停不下來滑Threads？
「脆」的「即時性」和「簡潔性」是它吸引力的核心所在。每一次滑動、點讚或評論，都讓我們感到與他人的互動與認同。而這種即時回饋機制，會不斷刺激我們的大腦分泌多巴胺，讓我們獲得短暫的愉悅感。然而，這種快感並不能真正解決現實中的壓力或內心的不安，反而可能加劇焦慮感，進一步增加我們對平台的依賴。

「脆瓜」的甜美，藏著「推力」與「吸力」的雙重作用：
在現實生活中，壓力像是隱形的推力，驅使我們尋找一個情緒的出口。而Threads 恰好提供了這樣的平台，以即時的滿足與快速的互動作為吸力，將我們牢牢吸引。每一次滑動和刷新，都像在短暫逃離壓力的同時獲得一瞬的愉悅。然而，短暫的快感無法解決現實中的問題，反而使壓力越積越多，導致更多逃避的需求，最終陷入無止境的惡性循環，迷失於對連結與愉快的渴望中。



cufak.pccu 1分鐘前

🔍 如何讓脆成癮的生活回到正軌？🔍

- 設定界限與目標** 每天限制使用 Threads 的時間。例如先減少至30分鐘，逐步控制滑動頻率。
- 替代性活動** 用運動、閱讀或與朋友面對面交流，取代滑手機的行為，為生活增添新鮮感。
- 學習接受錯過** 試著問自己：「如果不滑Threads，我會得到什麼？」接受自己其實不需要掌握所有資訊的現實，並將注意力放在當下有價值的事情上。
- 專注於真實連結** 與其在線上互動，不如在現實中建立更深層的關係，揮別「脆」弱連結。

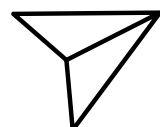
希望以上的建議能幫助你找回生活的平衡，重拾專注力。如果在嘗試時感到困難，也歡迎到學生諮商中心與我們的老師聊聊，探索更適合你的調整方法！



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