

不FOMO，不EMO 錯過聚會也不錯



輔導老師，您好：

最近我常常滑脆、IG看到朋友們出國旅行、開心聚會，或立下什麼人生里程碑，會忍不住羨慕，也會想：「為什麼他們沒有找我？是不是我太無趣了？」有時候，甚至只是沒看到朋友PO限動，我也會懷疑是因為我沒有被加到摯友，那種感覺好不安，好像自己錯過了什麼。我有嘗試主動約朋友出去，也一直滑動態追蹤每個認識的人，但不安的感覺還是揮之不去，讓我愈來愈累，愈來愈迷茫。老師，我為什麼會一直鑽牛角尖？有什麼方法可以讓我不要想太多嗎？

——from 小亞



小亞你好：

謝謝你的傾訴，害怕被朋友拋棄、害怕自己被排擠的感覺很真實，因為每個人都需要被接納。不過我可以感覺到，你很重視人際關係，也期待找到更平衡、更自在的生活。

不知道你有沒有聽過「FOMO」這個詞彙？這是牛津英語詞典在2013年收錄的新興名詞，中文是「錯失恐懼」，為「Fear Of Missing Out」的簡稱。這個詞彙最早是由金融家 Patrick McGinnis 所提出，指的是「擔心被邊緣化、錯過重要機會或活動而焦慮、恐懼」。如果你剛剛在想：「咦！這麼新潮的單字我怎麼會不知道？」那麼，這也是一種FOMO的表現。

在這個社群軟體活躍的世代，可以說至少有10億人會受到FOMO心態影響。我們會極度渴望在社群軟體中和他人保持高度的連結，睡前最後一件事和醒來第一件事就是滑社群，看每一則訊息，確認自己沒有遺漏重要的訊息，更希望自己掌握每一個「in-jokes」。除了人際關係，甚至投資理財和考試求職，都在影響範圍內。那麼，如何與FOMO和平共處，好好照顧自己呢？

- 步驟一、有意識地面對 >> 了解自己面臨的是時代性的新煩惱、新心態，並有意識地尋找解決方法。現在閱讀到這裡的你，已經做到一半了！
- 步驟二、識別自身渴望 >> 思考一下，你真正想要的是什麼？社群媒體會主動推播「演算法認為你需要的」。但，那些人、事、物未必符合你的內心需求。哪些才是對你而言重要的？
- 步驟三、專注自身需求

>> 遠離比較

取消那些讓你有壓力的追蹤、訂閱。適時放下手機，改用音樂、大自然、健康飲食為自己的情緒排毒。

>> 享受自己

找到讓你真正感興趣的活動，享受和自己對話的時間，並學習看見自己所擁有的。

>> 真實交流

如果你很想跟朋友有所連結，你可以選擇和他面對面真實的對話，這比起單向接收的社群互動更能滿足你，也會帶來更多快樂的腦內啡。

>> 建立界線

如果你發現有些邀約不是自己真正有興趣的，你可以選擇溫柔婉拒，為自己保有喘息的時間。

其實，會感到FOMO的人，往往是擁有選擇的人，因為我們不再需要花所有的精力去應付基本的生存需求，而有餘裕追求生活的樂趣和多樣性。能夠擁有選擇是很幸福的，當你感覺FOMO，那會是一個很棒的時機，學習錯過那些不適合自己的機會，果斷選擇自己真正想要的一切，讓生活更有意義。

