



什麼是社群焦慮？

5步驟告別社群壓力，重拾生活的平衡

王麒鈞 實習心理師/彰師大復健諮商研究所研究生

社群媒體是許多人日常生活的一部分，但你是否發現，花在社群上的時間越多，反而讓心情越來越焦慮？這種不安與壓力，稱為「**社群焦慮**」，是一種因社群媒體而引發的不滿與壓力，尤其對青少年來說更常見。在這篇文章中，我們將一起探討社群焦慮的原因，並提供五個簡單步驟來減少對社群的依賴，讓你能輕鬆找回內心的平靜。

一、什麼是社群焦慮？

社群焦慮就是當我們使用社群媒體時，因為看到他人生活的「完美呈現」，而開始質疑自己的價值，甚至對自己生活的不滿漸增。社群焦慮的特點在於，即使我們渴望連結、希望被認可，卻常會擔心自己在別人眼中不夠好、不被接納。這種擔憂會讓人更依賴社群媒體，進一步加深了焦慮。

二、社群焦慮的四大原因

社群焦慮並不是憑空出現的，許多研究都指出，社群媒體中的一些特性讓人容易產生焦慮。以下四個原因，是造成社群焦慮的主要來源：

1. 社群比較心態

大家在社群上往往只會分享最好的一面，當我們看到他人的美好生活時，很容易將自己與他人比較，進而產生自卑感。根據社會比較理論（Social Comparison Theory），當缺少客觀依據時，人們會透過和他人比較來認識自己。可是，這種「比較」往往是不公平的，也不反映真實生活，卻會使我們感到自己不如別人。

2. 錯失恐懼症 (FOMO)

FOMO (fear of missing out) 即「錯失恐懼症」，指的是害怕錯過某些事情，無法參與最新的活動或消息而感到不安。社群媒體讓人很容易看到別人分享的活動和最新動態，進而加深了這種恐懼，使人不停地刷新社群，擔心自己「被排除在外」。

3. 互惠焦慮

你有沒有過這樣的經歷：在社群收到訊息時感到一種「一定要馬上回覆」的壓力？這種現象稱為「互惠焦慮」，當我們期待對方迅速回應，或覺得自己有義務回覆別人的時候，就會產生焦慮，擔心自己是否會因為沒有及時互動而被忽略。

4. 過度臆測

社群媒體的「按讚」和「留言」數量，讓人忍不住臆測別人對自己的看法。例如，朋友是否因為不回訊息而生氣？或是為什麼某些人不給自己按讚？這些過度的揣測不僅無助於我們的心理健康，反而會讓我們在社群媒體中感到疲憊和不安。

參考資料：

1. 什麼是社群焦慮？5步驟社群斷捨離 - 一個人科學
2. 社群媒體濾鏡下的焦慮世代：你是否也正為了追求「不費力的完美」而痛苦？



三、5步驟社群媒體斷捨離法

導師簽名：_____

步驟 1：關掉通知

試著將社群軟體的通知關閉，減少它隨時吸引你的注意。當不再被通知干擾時，會發現自己更能專注於當下，而不會不時被手機牽著走。

步驟 2：設定螢幕使用時間

很多手機內建螢幕時間管理功能，試著設定每個App的使用時長限制，例如每天只允許自己使用社群媒體一小時，逐步減少依賴。

步驟 3：隱藏不熟的朋友

社群上有許多不熟識的朋友動態會佔用我們的時間，可以選擇隱藏這些動態，避免不必要的社群比較，也讓時間多花在自己重視的內容上。

步驟 4：使用專注App

許多應用程式，如Forest專注森林或StayFree，可以設定專注時間，幫助我們在專注時不使用社群App，讓你能夠有意識地安排時間，減少無意識的滑手機行為。

步驟 5：公開你的社群「減量計畫」

如果你想更加認真實踐社群斷捨離，可以在限時動態或貼文告訴朋友自己要減少使用社群媒體的決心，讓朋友理解你的計畫，這樣當你無法克制時，也會有提醒自己堅持的動力。

四、面對社群焦慮：建立3大健康心態

如果完全戒除社群媒體不切實際，那麼不妨嘗試建立以下三個心態，幫助自己更理智地看待社群。

1. 理解「不費力完美」是假象

在社群中看到的「完美生活」往往是經過美化和過濾的結果，背後的努力與辛苦並沒有被展示出來。認清這一點，可以幫助我們不再盲目比較，減少不必要的焦慮。

2. 練習「渺小心態」

將自己看得「小一點」，不要認為每個人都在注視你的一舉一動。其實很多時候，別人並沒有你想像中那麼在意你。這樣的心態能讓我們更自在地表現自己，不用過度擔心別人對自己的看法。

3. 掌握社群使用的主導權

主動設定使用社群的時間和頻率，而不是被動滑動社群。養成這樣的習慣，可以讓你不再被社群牽著走，而是真正以自己的方式掌控生活。

結語

社群焦慮雖然常見，但透過建立健康的心態、設置使用限制，你也可以減少焦慮，找到屬於自己的平衡。希望這些方法能幫助你更自在地使用社群媒體，在繁忙的生活中找到平靜，不再被社群的壓力所牽絆。

圈選座號

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
41 42 43 44 45

回饋單

