



當臉書 (Facebook) 跳出提醒通知，你帶著什麼樣的心情點開它？社群網站的出現大幅改變了社交的方式，當生活上傳雲端，人際圈和網路連線，我們便越來越離不開社群網站了。然而，根據行銷專家喬納森·西爾斯 (Jonathan Sills) 對美國人進行的調查，20 到 35 歲的受訪者中，每週使用臉書少於 1 次的人達 27%，甚至有 11% 根本沒有帳號。他們對社群網站敬謝不敏的原因，除了隱私和安全上的疑慮，或許更因為 不快樂。

使用臉書引發的負面感受，被稱為「臉書憂鬱症」。英國《經濟學人》(The Economist) 刊出對 82 名臉書使用者的觀察研究報告，內容指出根據調查使用臉書的頻率與心情，發現越頻繁使用臉書的人，越容易感到忌妒、孤獨、沮喪和焦慮；相反地，花越多時間投入現實社交行為的人，越能獲得正面的感受。原因在於，臉書帶來的社群壓力不斷循環增生 人們傾向於被較優越的人所吸引，一面為那些人按讚留言，一面感到自己一無是處，唯有發布內容更美好的動態，才能舒緩自我否定的感受。但這麼做的同時，往往再次引起他人的忌妒，讓彼此陷入惡性循環。最終，臉書淪為令人備感壓力的「炫耀競技場」。

而那些好友成群、照片總是光鮮亮麗的臉書使用者，狀況也不樂觀。研究顯示，長時間使用臉書帶來的負面情緒，並不隨著讚數或好友數而改善。人類學家羅賓·鄧巴 (Robin Dunbar) 認為人類的精力所能維持的友誼關係，上限是 100 到 200 人，若持續頻繁地在社群網站上和超過上限的所有真實或不真實的朋友互動，很快就會被巨量的社交所耗盡，感到身心俱疲。不過另一方面，社群網站仍有正面的影響力。許多使用者表示，透過社群網站分享煩惱，能舒緩生活壓力；和朋友一起對某件事產生共鳴，也有助於凝聚歸屬感。

人類使用科技來互動的方式，將影響我們從中獲得的能量。因此心理學家建議，社群網站的使用者應了解現實和網路的分際，對於他人營造的美好形象或散發的惱人負能量，不必過於涉入。將社交能量保留給真正重要的親友，並建立使用社群的新禮儀：誠懇互動，尊重彼此。更重要的是，適時「離線」喘口氣。

思路引導

- Q1. 根據文中的說明，造成社群網站使用者「不快樂」的原因為何？
 Q2. 在社群網站上受歡迎的人，也有可能產生「臉書憂鬱症」現象嗎？請說明原因。
 Q3. 你認為應該如何使用社群網站，才能從中獲得較多正面的影響力？

思路引導參考答案

- Q1. 答：長時間使用社群網站會帶來不快樂的情緒，因為其所引發的社群壓力會不斷循環增生。人們一邊為別人內容美好的發文按讚留言，一邊感到忌妒和沮喪。但透過發布更令人羨慕的動態排解負面情緒，卻也同時引起他人的忌妒，造成惡性循環，於是越用越不快樂。
 Q2. 答：也有可能，因為讚數或好友數多並不代表會有較少的負面情緒。他們同樣必須面對好友間的比較，而且若企圖維持超過個人精力所能負荷的友誼關係，也會令人心身俱疲。
 Q3. 答：可以透過社群網站適度抒發壓力、與朋友聯繫，以誠懇的態度和重要的親友互動，善用其正面的功能。也應了解社群網站只是他人分享生活的一個平臺，上面所呈現的僅是部分生活面向，而非全貌，因此對別人美好的動態不必過於羨慕；面對負面的社交壓力，也要懂得適時切割。

寫作練習

文中提及「人類使用科技來互動的方式，將影響我們從中獲得的能量。」錯誤的互動方式可能傷害身心健康，面對「臉書憂鬱症」，解決之道為何？你希望從社群網站上的互動中獲得何種能量？請參考引文，提出你認為最合適的使用社群網站來互動的方式。以「當我與網路社群連線」為題，寫一篇文章，闡述你的見解。

寫作指引

1. 題目中包含兩個要求：針對「臉書憂鬱症」提出解決之道，以及說明自己認為與社群網站合適的互動方式。前者著重於相關內容的理解和統整，後者著重於省思自己運用科技的方式。
2. 針對「臉書憂鬱症」，須透過引文理解該現象的成因，擷取文中重點，歸納解決之道，包含「避免陷入惡性社交循環」和「花較多時間投入真實社交生活」兩方面，提出具體的作法。
3. 關於使用社群網站來互動的合適方式，宜根據自己希望從中獲得的能量，提出相應的作法，或態度、觀念上的省思，可參考引文末段提出的建議，並適當舉例說明，避免流於空談。

社群網站為我們的人際圈帶來前所未有的改變，它像一把雙面刃，一面加快了資訊分享的速度，能隨時與朋友聯繫、關注他們的生活；另一面則以大量訊息淹沒我們的感官，若無法妥善篩選接收到的資訊，就容易陷入比較、忌妒、焦慮的循環中，所謂「臉書憂鬱症」正是指這樣的情況。

「臉書憂鬱症」的原因，不外乎缺乏對現實生活與社群網路之分際的理解。看見他人光鮮亮麗的照片，便誤以為是生活的全貌，進而感到沮喪自卑。其實，生活對每個人而言都是戰場，人人都有低落、不安的際遇，若是自己，恐怕也傾向公布美好的事件而非脆弱的時刻？只要換位思考，便能理解臉書上的歌舞昇平只是一部分的現實。同時，我們應減少投注在臉書的時間，將精力轉移到真實的社交生活，與朋友面對面互動，才能有更深入的交流，建立真實的情誼，感受有溫度的陪伴，獲取心靈上的支持。

我希望自己能享受社群網站的正面影響力，輕鬆地抒發心情、分享喜悅，與志同道合的朋友討論議題，也能與分隔兩地的朋友保持聯繫；但我不希望被過量的資訊淹沒，陷入社交壓力的惡性循環。可以利用臉書的功能設定來幫助篩選訊息，例如適度取消追蹤，避免自己持續接受到不必要的干擾，並訂閱真正感興趣的內容；或編輯好友名單，將社交能量留給真正重要的朋友，不在虛幻的友情中空耗。

最重要的是，了解社群網站只是一種工具，是現實生活的輔助，而不能取代真正的人際社交。與網路社群連線的同時，更要記得經營離線的生活，彼此相輔相成，才能妥善運用科技，而不被科技操控。