

特教宣導月刊

《過曝世代》——第一章 解碼過曝世代

特教組 特教宣導月刊113年10月號

發行人：校長 簡慶郎

編輯督導：李聲謙、黃心韻

編輯教師：陳姝卉、蘇湘甯

本學期的特教月刊以陳品皓心理師的《過曝世代》一書來進行分享，本書將探討網路如何影響當代青少年的身心發展，並提供有效的具體建議與互動原則。當前，我們所面對的特殊生也屬於這個世代，他們的心理成熟度相較於一般學生更為滯後，因此在學習、交友和生活方面有更多挑戰。本期月刊將深入介紹處在「過曝世代」的青少年們常見的特質，並幫助我們更好地了解現今青少年，以便在教學與互動上取得更佳的效果。

讀讀看，您瞭解現在的青少年在聊些什麼嗎？

我在限動看到小志apex上金牌了欸

破防了，有大佬帶飛就是不一樣

笑死，是也不用這麼emoㄟww

先醬，我要去和我婆 原神 啟動！

本書分為四個部份：

第一章 過曝世代的意涵與青少年特性

第二章 過曝世代的挑戰之具體建議

第三章 家長和過曝世代的互動原則

第四章 親子衝突可採取的介入方法



過曝世代

一出生就與網路緊密相依，
成長中受大量影音社群餵養
的孩子。

青少年的心理特質

◆ 特質一：矛盾的心態

青春期孩子的「矛盾」源於自我期待與自卑心態的衝突，導致情緒不穩定。他們一方面追求理想中的表現，另一方面又因自卑心態的作祟，而害怕無法承擔這種期望。當自我期待長期受挫，挫敗感會加劇，使心理狀態逐漸向自卑的這端傾斜，造成心理失衡，進而導致持續的自我否定。

自我期待

- 我希望我有能力做到。
- 我希望自己是個好人。
- 做不到也不會因此被討厭。

動態、不穩定

自卑心態

- 我是一個優秀的人嗎？
- 我怎麼每件事情都做不好？
- 為什麼別人總是比我厲害？

◆ 特質二：即刻關注

許多重視人際關係的青少年，常透過限時動態(註1)了解和掌握朋友的近況。由於限動的短暫性，資訊很容易錯過，迫使他們不斷關注他人社群媒體上的動態。因此，即使孩子回到家中，也無法徹底放鬆和休息。在這種需要即刻關注他人和被關注的歷程中，使得他們的心理暫存區逐漸消失。

心理暫存區

將尚未處理完的情緒、事情或關係，暫時擱置的區域；讓我們有休息的時間與空間。

註1：限時動態，簡稱限動，是指用戶將照片或短片上傳至社群媒體，並讓符合權限的朋友在24小時內觀看。

◆ 特質三：缺乏安全感

隨著網路的普及，同時社群平台和通訊軟體的興起，人際關係的界線變得越來越模糊。現今的孩子，已從實體互動進入到線上全天候互動的世界，這意味著我們正式進入了24小時不間斷的人際關係時代。

孩子常見的心理困境

- 和好友吵架後，他在IG的限時動態上意有所指地抱怨，使自己感到很焦慮。
- 朋友創了一個LINE的聊天群組，並在裡面有說有笑，但自己卻沒有被邀請進去。
- 很多同學都有觀看某個YT頻道，但自己沒有關注，因此無法融入話題。
- 有些同學透過手遊認識別班或別校的同學，感覺有很多朋友，讓自己很羨慕。

過曝世代在心理餘裕方面的不足對心理健康產生多重影響，包括快速的生活步調壓縮了等待的空間、對自身是否受到關注的敏感性增加，以及在關係中容易感到不安和焦慮。



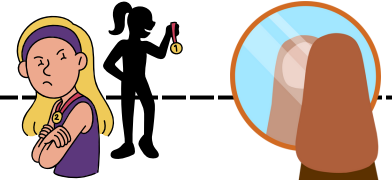
◆ 特質四：慾望與忌妒

當孩子在社群平台上(註2)瀏覽同學、朋友等分享的生活照、美食或娛樂時，網路無節制地將同溫層內的大量慾望投射給他們。在這過程中，孩子不僅**對手機或網路上癮**，還逐漸陷入**對他人慾望的沉迷**。

同溫層模仿

當我們模仿的對象是家人、同事、同學、朋友等時，我們只會偷偷來，很難在口頭上承認。孩子對同溫層模範的模仿，常常會帶來競爭、忌妒和衝突。

註2：現在青少年常用的社群平台：IG、臉書、Threads、抖音、小紅書、X (原本的Twitter)



◆ 特質五：自我評價低落

有社交焦慮傾向的人，當注意力轉向自己時，內心會形成一個**負面的自我心像**，例如臉紅、口條笨拙或行為滑稽，並且他們相信他人也是這樣看待自己。同樣地，當孩子窺視他人時，最終也會反思自己，並以他人的狀態來衡量自身價值。**他人越優秀，孩子越容易覺得自己不足。**

注意力的回力鏢現象

明明是在**觀察別人**，怎麼最後好像都是在**審視自己**？

如：在社群平台看見令人欽羨的動態時，總會下意識地將自己的生活做比較。

故事分享：情緒風暴如何形成？



小婕的故事



以小婕的生活為例，一起來探討網路與青少年心理之間的互動關係，以及這些問題如何與網路相互交織。在網路和各種心理狀態的影響下，這種互動逐漸演變為青少年所面臨的身心壓力。

從故事中，我們可以辨識出當今青少年所面臨的幾個主要問題

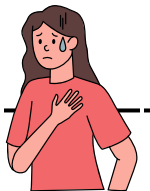
自我價值低落

在意人際關係

網路重度使用

注意力的過度分派

拒絕學校相關事務



結論：孩子的心理歷程與網路，如何相互影響？

在了解青少年於現實和網路世界中所面臨的各種隱性挑戰與影響後，讓我們透過以下歷程圖，進一步認識孩子的心理變化過程。

歷程一：擔心關係變動

透過網路各種管道與資訊來維護自己、確認威脅等等，因此大量關注網路上的訊息。

歷程二：更加在意對方狀態

想轉移注意力時，網路又不斷推播相關訊息給孩子（如訊息提示、貼文通知等），孩子便又陷入想要關注對方的情形。

歷程三：選擇逃避關係的壓力

陷入更多負面情緒，最後可能為了逃避壓力而出現拒學、懼學、急性壓力等反應。

「網路原生、界線失序、餘裕失去」構成了過曝世代主要的心理主軸。這些孩子所經歷的很多事情同時在現實和網路中發生，使得我們難以掌握事情全貌，也讓他們承受許多我們過去無法理解的壓力，而這些壓力是值得被好好認識與理解的。

下期特教月刊將要介紹，針對過曝世代遇到的挑戰，我們可以應用哪些具體原則和建議，以協助他們在網路世代下，度過糾結和微妙的青春期。