

青春期的孩子總是特別在意別人的眼光，無論是來自同儕、家長，還是社群媒體上的評價，這種過度關注、無盡的比較與評價更像是一張無形的網，緊緊束縛他們的內心。

**本期月刊將分享六種「心理疫苗」解決辦法，
幫助青少年找回自我，不再被外界的聲音牽動，突破心靈的枷鎖**

心理疫苗1：斷捨離社群訊息



學會控制社群媒體的使用，適度「斷捨離」過多的社交訊息，避免資訊過載。
有助於減少無謂的比較和焦慮，專注於真實生活中的人際關係和自我成長。

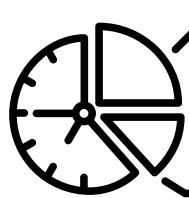
管制上網時間

網路使用總是吃掉許多時間...

※應對方式：

1. 固定網路使用時間
2. 有計畫使用剩餘的時間

例：



上網2小時

跑步1小時

創造心流體驗

手機、網路佔據了零碎的時間...

※應對方式：

1. 設定明確目標
2. 給予具體回饋
3. 在可負荷的難度下執行

例：

1. 和同學玩桌遊
2. 籃球比賽

〈能夠全身投入一件事〉

深度參與

練習「專注」

面對失去深度專注的環境...

※應對方式：

1. 不被干擾的時間、空間
2. 注意力放在同一目標

例：

閉眼計時1分鐘、默數一分鐘
心理時間與現實時間的對比
〈專注當下、隔絕外在刺激〉

心理疫苗2：增加面對評價的免疫力

培養面對外界評價的抵抗力，具備一定的心理免疫力，可以更有效處理評價帶來的影響。

學會以平常心看待他人的批評或讚美，減少因為外界評價而感到的壓力和自我懷疑。

別人的評價，無關你的本質

別人對你的評價，
是宇宙中不重要的訊息

事實上，大家只在意自己

我在意別人
怎麼看我

我在意別人
對我的想法

不要高估別人對自己的在意程度

刻意練習面對尷尬

面對尷尬不是逃開
而是刻意製造尷尬

產生「我可以hold住」的控制感

心理疫苗3：形塑自我認同

自我認同是青少年歷經內心衝突後，最終朝向的目標。

包含：了解自己是什麼樣的人、找尋方向、知道自己的價值...等。

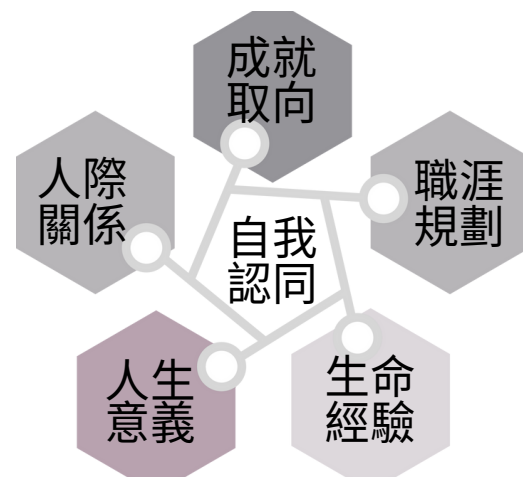
自我認同的形成：

探索

體驗

整合
經驗

生活經驗的累積
(自我價值、自我效能感、自我覺察、自我概念等)



★ 教養經驗對自我認同的影響

家長／師長態度

數學那麼簡單，你還考不好...

數學考不理想，可能是準備不夠

看待此經驗的角度

考不好是一件丟臉的事

自己的表現與準備有關

自我認同

我的存在讓某些人感到丟臉

事情失敗了就換個方法試試看

心理疫苗4：走過個人認同、社會認同、形象認同路程



快速、立即的網路世代，壓縮了對現實世界的體驗，失去與內在經驗進行對話、增進自我覺察的機會。這些來自網路的風險深深影響著自我認同的發展...

個人認同(私人我)

- 我怎麼想事情？
 - 我在意的是什麼？
 - 我討厭什麼？
- 〈思考習慣、意識形態〉

社會認同(公眾我)

- 我是不是受歡迎的人？
 - 我有多少朋友？
 - 我在大家眼裡是如何？
- 〈我在環境中呈現的角色〉

形象認同

- 我有沒有吸引力？
(外貌、身高、體重...等)

※舉例
總是非常在意別人怎麼看他 (社會認同)
花費許多時間梳妝打扮、修圖 (形象認同)

每個孩子都會在外貌、身材、人際關係、行為表現等面向，不斷透過經驗探索自己經歷過這些起伏、矛盾，找到對自己的理解，才能知道人生中什麼對他是重要的

心理疫苗5：跳出自我懷疑的漩渦



青春期的路上是不停的自我懷疑，懷疑自己不夠好、懷疑自己會被拋棄、懷疑自己無足輕重等。面對孩子的自我懷疑，可以運用以下原則：

一體兩面 情境決定

思考方式：
孩子自認的缺點，
在什麼條件下，卻是優勢？

例 面對自己外貌的不滿
↓拆解
從細部看五官的正向回饋
(比如:眼睛很漂亮)

想望自我

試著和自己的內心對話
孩子想像與偶像對話，把對偶像所想要的特質，內化成自己的一部分

例 偶像會對你說什麼？
他會如何建議以應對你所在意的困境？
他會如何鼓勵你來面對現在的挑戰？

善用認同動機

虛實整合

孩子在生活中，模仿心中所期待的自己
將理想自我融合成自我認同

例 用期待的自己在現實生活行動、反應、體驗與思考

心理疫苗6：小心加了濾鏡的失真認同



社交媒體上的內容通常經過美化或過濾，這些「加了濾鏡」的形象可能與真實生活脫節，是失真現象，分享的并不是真正的自我，而是「別人以為」的自己。

人仰賴團體，天生重視別人的看法

若我們對自己的看法易受影響
孩子更容易被他人左右

※發揮影響的關鍵時刻
傾聽、陪伴、讓孩子感受到值得被愛

美化的網路世界

認知自己不完美、無法逃避的失落、對生活無望...

↓
因為體認到自己不完美，而呈現完美一面
例：反覆挑選照片/文章/動態、使用修圖軟體修改身材比例

↓
在社群上用精心篩選角度，發出理想的人生

每個人都想向世界展現自己，和世界的真實樣貌是兩回事

透過自我的探索與追尋，形成對自我存在的意義感，並發展出能證明自己存在與意義的方法

因此，對孩子來說，陪伴與相處是自我認同重要的核心基礎

比起多數人習慣於技巧與具體的建議，經常被忽略的「陪伴」更為重要！