

### 你聽過科技冷漠嗎？

「明明大家坐在一起吃飯，卻沒人說話，都在滑手機……」、「在捷運上所有人都在看手機，沒人注意到需要被讓座的乘客」這是你/妳生活中的日常嗎？

心理學中有個專有名詞叫 Phubbing (低頭族冷漠)，它是由 Phone (電話) 與 Snubbing (冷落) 組合而成。這不只是「愛玩手機」，這其實是一種「社交微暴力」。當我們無視眼前的對象去滑手機時，對方的大腦會接收到一種訊息：「手機裡的世界比我更重要。」

WHY!

### 為什麼我們會忍不住「低頭」？

國中階段的我們，大腦正處於對「社交獎勵」高度敏感的時期，以下三個心理機制讓我們很難放下手機：

#### FOMO 錯失恐懼症

擔心一分鐘沒看手機，就會跟不上同學的最新話題

#### 社交緩衝

有時候是因為跟真人聊天會尷尬，所以躲進手機裡尋求安全感

#### 多巴胺的小陷阱

每一次點讚、通知，都會讓大腦分泌多巴胺，產生「手機比較有趣」的錯覺



### 科技冷漠帶來的「副作用」

#### 友誼降溫：

朋友會覺得你不尊重他，漸漸地，現實世界的邀約就會變少。

#### 情緒誤判：

隔著螢幕很難看見對方的表情，容易產生誤會甚至導致網路糾紛。

#### 大腦疲勞：

長時間吸收碎片化資訊，會讓你的專注力與思考深度都下降。

### 擺脫冷漠三妙招

HOW TO?

#### 【停】手機疊疊樂

聚餐或分組討論時，先把手機疊在一起，最後拿出來的人負責一項任務，例如拿餐具、收垃圾等。

#### 【看】真實感受

試著在發限動、發文、發脆之前，先用口語說出：「這件事讓我覺得很開心/難過。」

#### 【聽】眼神接觸

練習在別人說話時，至少保持3秒的眼神交流。

### 《輔導抱報有獎徵答》

**參加方法：**以任意一張空白紙，寫下「班級座號姓名」、「問題答案」，於4月2日中午前，投入輔導處輔導抱報信箱。下次出刊前會公布得獎名單~

**本次題目(擇一回答即可)：**

(1)請分享一個生活中科技冷漠的實際例子。

(2)除了以上三個方法，你還想到什麼方式，讓自己脫離科技冷漠？