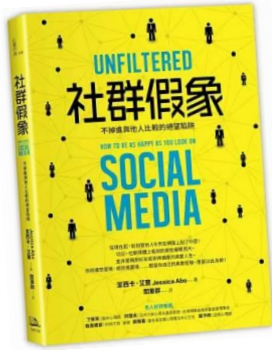


**書名：社群假象：不掉進與他人比較的絕望陷阱 (中譯)**

- 作者：Jessica Abo
- 譯者：閻蕙群
- 出版社：方舟文化
- 出版日期：2019.8.7
- 館藏書號：新購編目中，即將上架



書籍介紹



沂心集線上讀

**本書簡介**

社群媒體儼然已成為 21 世紀人類用來逃避日常生活的出口，當我們登入社群媒體，就能跟他人產生有意義的連結。像是找到失聯許久的兒時好友、疏於往來的親戚，甚至能找到工作、尋得真愛，就連已經分手的前男友或高中時的暗戀對象……也都能找到，人際網路連結強大無比。但是，為什麼我們會變得不快樂、患得患失，甚至焦躁不安、失眠頭痛？

本書作者為廣受歡迎的 TED 演講者 Jessica Abo，書中將與我們一起深入探討人心和科技之間的關係，她以自身經驗分享職場、愛情、生涯規劃等各種面向容易遭遇的挫折，並集結各界專家及心理學家的實用建議，告訴我們如何能不掉進與人比較的絕望陷阱，一步一步在真實生活中重新找回屬於自己的快樂。

參考資料：<https://www.books.com.tw/products/0010829574?sloc=main>

**◆關於作者****潔西卡·艾寶 (Jessica Abo)**

她在 2013 年成立自己的公司，透過線上網絡訪問城中名人、運動員、執行長和企業家等如何奮鬥取得成功，她的影片在 Entrepreneur.com 和 YouTube 播放。她的 YouTube 頻道 Jabotv 曾獲雜誌《Forbes》稱為，激勵千禧世代的平台。

潔西卡同時也是西北大學新聞學院的高材生，曾在多個電視節目與電影中擔綱演出，包括：《紙牌屋》、《花邊教主》、《護士當家》、《衰女日記》、《百萬精先生》、《蜘蛛人：驚奇再起 2》。

參考資料：<https://www.books.com.tw/products/0010829574?sloc=main>

## ◆ 內容摘錄

### 摘文一：根本沒必要每 5 分鐘就滑一下手機

儘管我們的生活的確需要有意義的連結，但許多人一心想要從社群媒體尋求歸屬感，最後得到的卻是膚淺的表面支持。不論我們得到多少個讚，或是有多少追蹤與訂閱數，都不代表這些人真的會來參加我們的生日派對，或半夜時還陪在我們身邊。獲得快樂的方法之一，是把時間投注在那些真正對你不離不棄的朋友身上，他們會在你不如意時鼓勵你，或是真的到你身邊安慰你。

我們都明白，其實根本沒必要每 5 分鐘就滑一下手機，況且就算我們沒更新任何動態，人生也不會就此停頓。所以社群媒體顯然並非我們的痛點，而且一直掛在網上通常也無法解決問題。我每個星期都會聽到各種年齡層的人抱怨：「我再也不想上社群媒體了。」雖然有人宣稱他們刪掉了手機上的某個應用程式，但那通常只會維持 1 天，因為他們深怕錯過了某些「要事」，最後終究會忍不住查看；這就是令人聞之色變的「害怕錯過任何訊息」毛病（Fear Of Missing Out，簡稱 FOMO，錯失恐懼症）。

有一份名為「眼不見未必能淨：限制使用無線行動裝置，對低、中、重度使用者的焦慮程度之影響」的研究報告發現，當你拿走某人的手機，他們表示會感到焦慮，而且焦慮會一直持續到他們拿回手機為止。其中一位研究者賴瑞·羅森（Larry Rosen），是加州州立大學多明格茲山分校的榮譽教授；羅森鑽研科技心理學長達 30 多年。他在接受我的專訪時指出，他跟同事曾在 2016 年做過一項研究，觀察 200 多位學生的手機使用情形：學生們使用一款稱為 Instant 的應用程式，該程式會統計他們每一天解鎖手機的次數，並追蹤解鎖時間會持續多久。

羅森指出：「研究顯示學生平均每天會解鎖 56 次，總計維持 220 分鐘；那表示學生平均每 15 分鐘解鎖一次，並且持續不到 4 分鐘。隔年，我們針對一批新的同性質團體又做了一次研究，結果顯示學生每天會解鎖 50 次，不過持續時間長了些，約 5 分鐘又 15 秒，1 天下來總計達到 262 分鐘。學生們表示，盯著手機的時間變長，是因為在看社群媒體。」

不過羅森最感興趣的是，學生們為什麼會想要看社群媒體。學生說半數時間是因為收到通知，所以他們才會解鎖，看看是誰又張貼了什麼文章，或是回應一則新留言，又或者是看簡訊。「另外一半時間，學生其實並沒有收到更新或通知，但他們卻解鎖手機，這表示他們體內的可體松或腎上腺素在緩慢累積，這些正是產生焦慮的化學物質。你的大腦開始充滿這些化學物質，並且告訴你：『有人可能貼了文，你最好看一下。』當它累積到一定程度時，人們就會採取行動，並解鎖查看手機。」

羅森指出，這種深怕錯過任何「好戲」的情況，引發了許多健康問題，他在 2012 年針對此現象出版一本著作《科技精神失調症》（iDisorder: Understanding Our Obsession With Technology and Overcoming Its Hold on Us），他把這種精神失調定義為過度使用科技對心理造成的負面衝擊，顯現出來的狀況包括壓力、焦慮、憂鬱症、強迫症，簡言之，「害怕錯過任何訊息」的毛病，已然掌控我們使用社群媒體的習慣。

這種現象是如何發生的呢？原本是為了讓我們生活更加便利的科技，是在何時成為壓力與分心的來

源呢？

這種現象雖然是逐漸發生的，但速度卻會愈來愈快。羅森指出，在還沒有網路的時代，科技對人類生活的影響是以實體產品的形式出現，像是收音機、電話以及電視。為了讓各位了解現今科技滲透到世界的速度有多快，當初收音機是在問世 38 年之後，才達到 5,000 萬的使用人數，請各位猜猜看，寶可夢花多長時間達到這個門檻呢？

如果你猜的是 1 星期，恭喜你，答對了！

## 摘文二：我們幹嘛那麼在意別人？

如果某個跟你很親近的人，過著人人稱羨的完美生活，令你感覺自己矮他一截，這是能夠理解的。但令人覺得莫名其妙的是，很多人一看到別人上傳的新貼文就火冒三丈，但其實雙方平常根本不曾說過話！

為什麼會這樣呢？

羅森指出：「社會比較理論認為，身為社會性動物的人類，會比較自己與其他動物的地位。我們忘了人們只會貼出理想版的自己，再加上只想報喜不報憂，因此多半不會呈現真實的人生。我們鮮少看到人們貼出負面的消息，就連跟我們很有交情的熟人，我們也會把他們貼在網路上的狀況，當作是他們的真實人生。」

羅森舉例說明，就像我們跟某人共進午餐，席間那人聊起他家裡的事情，當中也有些不順心之處。但 1 小時後當他貼出令人艷羨的好消息時，我們仍會相信他的日子過得比較好，這種現象真的很莫名其妙！人類的智慧之高，已經能打造手機與太空梭，為什麼我們寧可相信人們貼在社群媒體上的美麗假象，而無視於此人曾親口向我們坦承他的事業走下坡，或是夫妻關係瀕臨破裂？

正向心理學專家艾維亞·戈斯坦 (Aviva Goldstein, [www.avivagoldstein.com](http://www.avivagoldstein.com))，把這種只把好的一面給人看的現象稱為「選擇性正向」(selectively positive)，而我們對此一行為的強烈反應，則與情緒有關。

## 摘文三：你的情緒身體最知道

如果你不喜歡自己的外貌，或是你覺得你人生的某個地方被困住了，那是你的能量未達到最佳效果所致，蘿拉這麼說道：「你完全不知道是什麼原因造成你身心失調、情緒不滿，且害你無法發揮最大的成效。」我們很多人一直被社會教導要「保持冷靜、繼續前進」，但是我們的身體已經被壓力影響了，而那些壓力可能來自於身體、情緒或化學物質。如果同一時間有太多會引發壓力的事物落到你身上，你的身體就會告訴你，它負荷不了，而且你會感覺疲倦、體重增加、疼痛、不適、失眠、焦慮、憂鬱、挫折或不快樂。

蘿拉還指出，這種情況表示你的生活型態、人際關係或是心態，並不支持你想要追求的目標；「你

的所作所為無法讓你獲得最大的利益，你的生活方式與你的欲望不同步，因此你的身心要讓你知道，你並非走在通往快樂的道路上。」

我們的身體時時刻刻都在對我身處的環境做出反應，而我們的反應會決定我們的感受，以及旁人對我們的回應。當你心情很好，你的作為肯定跟你心情不好時不一樣，對吧？當你心情不好時，是會表現出來的，而且讓你無法達到你的最佳狀態。

世界就像一面鏡子，它會反映出你的感受；而且人們對你的反應與判斷，會決定他們是否想要跟你約會，或是跟你做生意。你的下屬會覺得你瞧不起他們，而決定另謀他職。但這並不是你的錯，因為你根本不知道自己做錯了什麼。

當你受到壓力時，你會呈現特定的情緒、話語、味道及聲音，而你的身體和大腦，會記住這些反應。這種現象有時候能夠幫助你在未來做出更好的反應，但有時候卻會阻止你做出最佳表現。請看以下的例子：

- 當你小時候被火吻過，你很快就會記住火爐是燙的，所以不可以觸摸，這算是對你有益的教訓。
- 如果你看到你母親的婚姻不幸福，你雖然會認為男人是無法信賴的，卻也會被已婚男子所吸引。
- 如果你一不開心，你爸就給你糖果或冰淇淋哄你，那你可能會學到吃甜食能夠讓你的心情變好。但要是你用吃東西來安撫自己，小心你的心寬了但身體也跟著胖了！
- 如果你的家人為了追求更美好的生活而離鄉背井，在異地討生活的巨大變化與壓力，很有可能影響你的祖父母與父母，使他們把一些不合時宜的家規或情緒模式強加在你身上。

這些過時的想法可能會阻礙你過你想要的人生，蘿拉認為，與其把身體或情緒的不順視為災難，倒不如把它視為一個提升自己的契機，方法是用不同的方式管理你的能量。「只要簡單地改變你的思惟與生活型態，就能夠幫你心情變好，而且用更少的能量發揮更大的效能。我們要學會掌控你的情緒、行動與能量，讓它們跟你的欲望同步，因為當你聚焦在你的能量、並且擁有它，你就可以過上自己喜愛的那種人生！」

資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0010829574?sloc=main>