滑 IG 滑到心好累？

破解 社群媒體比較迷思

自我檢測

請根據你最近一週瀏覽社群（如 IG、Threads、TikTok）的經驗，勾選最符合你現況的描述：

- ☐ 1. 我常會拿自己的按讚數、追蹤數或生活點滴，和追蹤的網紅、朋友比較。
- ☐ 2. 當我想知道自己的穿搭、人際或表現好不好時，我會習慣看大家在社群上都怎麼做。
- ☐ 3. 看見表現優異、生活充實的貼文後，會激發我也想變好的念頭。
- ☐ 4. 看見別人分享成就或精采生活時，常會覺得自己很普通、懷疑自己不夠好。
- ☐ 5. 看到別人遇到衰事或發抱怨文時，雖然不好意思，但心裡會默默覺得「還好我沒那麼糟」。
- ☐ 6. 當自己心情不好或挫折時，我會想看看那些過得比我慘的貼文來安慰自己。

檢測結果

0～2題	社群媒體對你的自我價值影響較小，你能清楚區分「網路世界」與「真實自我」
3～4題	偶爾會受到他人動態影響情緒，適度的比較能激勵你，但要注意別讓負面比較吞噬了信心
5～6題	你非常關注他人的動態，容易因社群資訊引發焦慮或打擊自尊

為什麼我們會一直與他人比較？

社會比較理論

Festinger提出社會比較理論概念

人缺乏客觀資訊時
會本能地透過與他人比較
進行自我評價
透過瞭解別人的狀況與意見
評估自己當前的狀態

社會比較也能區分為「向上比較」、「向下比較」、「平行比較」

向上比較：與條件更好、能力更高或更成功的人比較

透過學習典範，能激發成長動力與目標，但也需要注意可能容易引發焦慮、自卑、嫉妒，或降低自我價值感等情緒感受。

向下比較：與條件較差或表現不如自己的人比較

能帶來安慰感與自信感，緩解當下焦慮，不過也可能導致傲慢、得過且過的僥倖心理，阻礙進步！！

平行比較：與能力、背景相似的人比較

可以獲得相對客觀的基準，幫助自我了解，不過，同儕競爭若過於激烈，容易產生心理壓力。

「社會比較」對我們有什麼幫助呢？

1. **獲取自我定位：** 人會需要確定自己的行為和信念是否符合常態或達到標準。
1. **追求自我提升：** 透過觀察優秀範例，可以學習他人的優點
2. **維護自我價值：** 挫折時，向下比較可以調節情緒維持自尊

破解社群迷思

在過去，我們比較對象通常是身邊的親友，但在社群媒體時代下，每天動動手指，就會接收到上千人的有趣reels、精緻漂亮的限時動態與貼文、vlog，難免腦中浮現出「大家看起來都過得好精彩... 我怎麼...」的聲音

社群媒體的樣子

看起來都好開心、成功、
有趣、幸福

按讚數與流量
似乎成為衡量人氣的標準

精緻的照片、零瑕疵的皮膚、
流行的穿搭與完美的身材

現實生活中

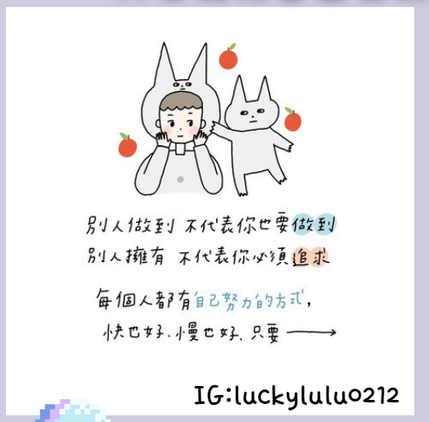
事實上，每一天、每個人都有開心
、有煩惱、有努力、也有崩潰的時候

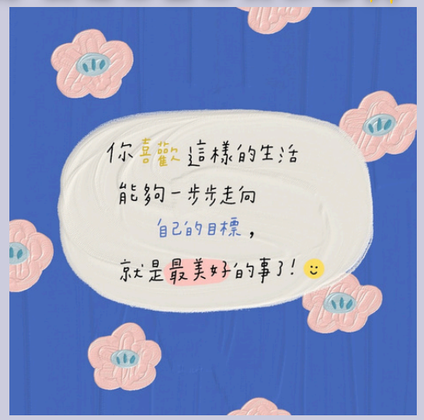
按讚數無法定義
也不代表我們的價值

卸下濾鏡後的現實生活
是我們在日常中
「肉眼」所見的模樣

現實生活中你

不用達到誰眼中的好才是好
社會的框架、別人的眼光、同儕的比較
只是人生無數種可能中的一種選擇
只要能符合自己的期待 就是你最好的狀態✨





延伸書籍與資源

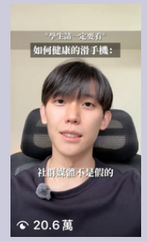
書籍

《過曝世代： 青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？》
臨床心理師 陳品皓著　嘉商圖書館索書號： 528.28756

影音

IG創作者 良成 分享如何健康滑手機　IG:brian_diandan

1.正向篩選內容　2.有意識地滑手機　3.減少使用頻率

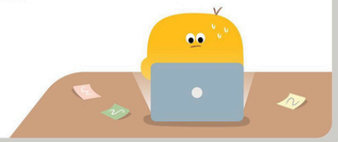


Vidamore IG貼文： 3個建議， 緩解嫉妒並化為動力

建議 1

回想自己的經驗，放下對別人生活的想像

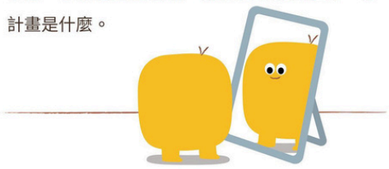
有時讓我們嫉妒的**不是事情本身**，而是**我們對事情的想像**。比如朋友拿到很好的工作，他可能還沒去報到，但我們卻已經能想見朋友享受的臉。這時不如回想自己的相關經驗，比如：之前換新工作時你很興奮，但新環境其實也讓你很焦慮。**讓嫉妒的想像回歸現實**，你會發現自己的嫉妒少了很多。



建議 2

思考自己想要的是什麼，將嫉妒化為計畫

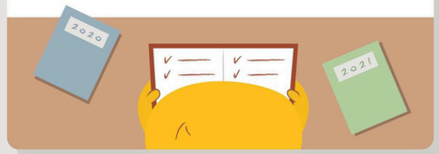
嫉妒，是因為覺得**對方比自己擁有得多**。因此，嫉妒也像是一面鏡子，讓你能**看清楚自己想要的是什麼**。當你感到嫉妒時，與其壓抑它，不如善用它，好好問自己到底嫉妒的是什麼、想要的是什麼。了解想要的目標，我們也會更知道下一步計畫是什麼。



建議 3

試著感謝並肯定你所擁有的現狀

別人變得更好，並不代表你變得不好。每個人都有自己的步調，當你感到嫉妒時，**想想自己擁有的一切，並好好的肯定自己一路以來的努力吧！**把專注力放回自己身上，關注自己的生活，可以讓你對自己更有自信，更有動力繼續努力。



IG:vidamore.co