

如何面對網路壓力

嚴靚 諮商心理師



臺師大女足心理支持服務專案

中華民國諮商心理師公會全國聯合會

如何面對網路壓力

It's okay not to be okay...

親愛的台師大女足隊員：

事件發生至今，雖然新聞的熱度已漸漸退去，

生活似乎也慢慢回到軌道，但那場風波所帶來的漣漪，

仍然可能在你們的日常裡持續發酵。

有人在運動生涯上受到影響，有人經歷了網路上的攻擊，

也有人發現和家人、朋友之間出現了距離與誤解。

究竟我們要如何面對這些網路上的言論所帶來的壓力呢？



臺師大女足心理支持服務專案

中華民國諮商心理師公會全國聯合會

如何面對網路壓力

一、理解網路的特性：匿名與誤解的溫床

在網路媒體高度發達的時代，言論的力量就像一頭看不見的巨獸。

它沒有面孔、沒有聲音，卻能輕易影響我們的情緒與評價。



臺師大女足心理支持服務專案

中華民國諮商心理師公會全國聯合會

如何面對網路壓力

一、理解網路的特性：匿名與誤解的溫床



網路世界三個重要特性：



1. 匿名性 -- 使用者不需負擔真實身分，容易失去對他人的同理心。
2. 斷章取義 -- 人們常依片段訊息下結論，忽略完整脈絡。
3. 放大效應 -- 一則留言可能被無限轉傳，讓事件變得更加複雜。

在這樣的環境中，不同立場與經驗的人會以各自的觀點發聲。
這本是多元社會的一部分，但當缺乏理解與對話時，
就容易形成對立與攻擊。



臺師大女足心理支持服務專案

如何面對網路壓力

二、面對攻擊時，先照顧自己的安全感

當看到不友善留言時，第一個反應往往是焦慮、憤怒或無力。這些情緒都很正常。

在這個時候，請先讓自己遠離刺激源。暫時關掉手機的社群通知、避免不斷滑動留言區，給自己一點「安靜的空間」。

接著，尋求熟悉的人際連結。和信任的朋友、隊友、教練或家人聊聊，讓他們陪你一起承接這些情緒。

比起回應陌生網友的批評，讓真正了解你的人提供支持，會更有力量。



臺師大女足心理支持服務專案

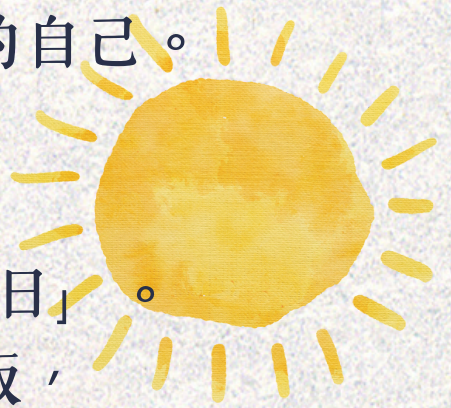
中華民國諮商心理師公會全國聯合會

如何面對網路壓力

三、回到身體，回到當下

當情緒被網路的風暴捲入時，試著把注意力拉回自己的身體。
出去散步、練球、做幾個深呼吸，或只是感受腳踩在地上的穩定感。
這些簡單的動作，都能讓你重新連結「此時此刻」的自己。

如果你發現滑手機讓你越看越焦慮，
不妨替自己設定時間限制，或選擇一天「社群休息日」。
離開螢幕，去曬太陽、喝杯拿鐵、和朋友吃頓飯，
讓身體告訴你：現實世界仍然有溫度。



臺師大女足心理支持服務專案

中華民國諮商心理師公會全國聯合會

如何面對網路壓力

四、找到能安撫自己的小物

有些人有小被被、手鍊或是某個熟悉的旋律，這些「安撫小物」連結我們的五感，只要摸著、嗅著、聽著，有時就能讓心安定一些。

當焦慮湧上時，可以試著拿起安撫小物，
提醒自己：「我仍在這裡，我是安全的。」

這些看似微小的行為，其實是在為情緒建立「避風港」。



臺師大女足心理支持服務專案

中華民國諮商心理師公會全國聯合會

如何面對網路壓力

五、適時尋求專業支持

若你發現自己長時間感到焦慮、睡不著或對日常失去興趣，
這時候代表你需要更多幫助。

心理師的角色，不是要幫你「解決問題」，
而是陪你一起理解這段經驗、重新找回內在的力量。

請勇敢使用心理諮商的資源，讓專業成為你的支持網絡。



臺師大女足心理支持服務專案

中華民國諮商心理師公會全國聯合會

如何面對網路壓力

It's okay not to be okay...

這些網路上的言論，讓人感到既挫折又無力，
也會讓我們失去對他人的信心與連結的勇氣。

但請相信，暫時的傷口不會定義你的人生；
你的努力與熱愛，才是最真實的樣子。



臺師大女足心理支持服務專案

中華民國諮商心理師公會全國聯合會