

范曉舵：濫用社交網 適得其反（美国《世界日报》，10/11/2014）

艾莉卡·穆瑞的臉書形象與現實面貌相差巨大，引起關注。麻州大學醫學中心精神病項目主任范曉舵說，社交網如臉書是個可與同儕聯繫、表達自我的有效媒介，滿足人們社交聯繫的基本需求。但誤用社交網會帶來適得其反和負面的社交關係和生活品質。

他說，在社交網上美化自己和生活，是人類天性，通常與現實生活差別不大，但某種精神狀況的人，可能在網上呈現超出正常範圍，完全不同自己的形象。譬如，有自戀型人格障礙和躁鬱症（bipolar disorder）病患可能誇大完全不真實的能力與成就。精神分裂症者，可能陳述憑空想出的自我和經驗。像穆瑞在網上呈現極端不同真實的自我，就是某種型態的精神分裂失常的表現。

值得注意的是，在同儕壓力已經普遍存在的生活環境中，社交網會產生更大壓力，對青少年和年輕成人尤其如此。當與社交網有關的同儕壓力增加時，會引來焦慮、憂鬱、孤立、甚至自殺想法等病癥。

社交網中的虛擬（virtual）關係，也可能取代真人（in-person）關係。范曉舵說，最近他的一位長春藤名校學生患者，因為與「女友」結束兩年的關係，幾乎崩潰。經了解，原來他所稱的女友互動關係僅限於臉書。他說，網上虛擬關係雖沒有太多現實生活意義，但在此例中，關係絕裂的負面影響卻非常真實。

許多人沈迷社交網，把它當作獲得自尊自重的工具，然而沒人能避免真實。當他們必須面對現實生活中的挑戰，焦慮、沮喪和其他心理和精神問題就開始出現。

他說，要治療與社交網相關的心理問題，重要策略包括：轉移焦點、花時間在真實活動中，以及在現實生活中發展社交上的支持等。