在網路新聞滿天飛的時代
培養安定內在的能力

財團法人「張老師」基金會編輯群

小嫻某日聽到同事驚呼網路謠傳某明星過世了，覺得不可置信，畢竟這麼年輕、身體也挺健康的，小嫻開始搜尋網路、論壇訊息，眾說紛紜，沒有明確答案。接下來各媒體陸續有更新消息，隔天證實該女星因流感驟逝，小嫻感到很震驚，上網搜尋相關報導，以及流感跟感冒有何不同?為什麼會變成重症導致驟逝，家人也急忙叮嚀小嫻務必施打流感疫苗，畢竟幾周後要出國玩。小嫻爬了一下文，發現已經沒有公費疫苗名額，趕忙繼續搜尋辦公室附近還有住家附近還有哪些診所能施打疫苗，發現只剩下自費疫苗且到貨量有限，不確定何時能施打，小嫻預約後連著幾天都在等診所通知，很擔心出國前不能施打疫苗，感到非常焦慮。



在這起事件中，媒體大肆報導該女星因流感驟逝的消息，引發民眾震驚和對疾病的恐懼，加速另一波搶打疫苗的風潮，有些人甚至過於擔心焦慮而取消旅日行程。每次有重大事件時，相關新聞躍上各媒體及論壇的重點新聞，讓人很難不點入連結，有些人還會不斷搜尋相關新聞，點擊關鍵字，以便瞭解更多的消息，讓自己覺得安心一些。為什麼我們會有這些亟欲知道更多訊息的行為呢?是出於好奇心?還是有其他原因呢?

心理學家George Loewenstein 曾提出「Information Gap Theory」(資訊缺口理論)，意指當我們面對未知的訊息和已知的訊息存在落差時，就會出現「資訊缺口」，這時候內在會出現一股驅動力，想把這個缺口填補起來，於是我們不斷的搜尋各種資訊，提高對資訊的掌握程度，以降低內在的不安和焦慮。

人類並不喜歡「不知道」的感覺，「未知」導致我們無法掌控現在、預知未來，而陷入生存焦慮。當我們知道多一點新訊息時，內在會得到正向的回饋而驅使我們想辦法取得更多的資訊，加上新聞報導下方會出現其它相關事件的連結，而讓我們不自覺陷入不斷點擊連結取得資訊、新聞而停不下來的行為。

在網路新聞滿天飛的時代，如何讓自己不被網路謠言、資訊洪流淹沒，而能穩定內在，是我們需要時時提醒自己的部分。當你發現自己因某個新聞或事件而陷入焦慮時，你可以從以下幾點試著做起：

1.設限：當想了解相關新聞事件而開始搜尋時，請設定時間，並在瀏覽完該事件後，阻止自己不斷點擊相關事件連結，直接關閉視窗。

2.篩選：各種媒體管道相當多，建議選擇具公信力、能夠有查證訊息來源能力的媒體，減少各種未經證實、以訛傳訛的訊息，避免造成自己過多的焦慮和擔心。



3.斷除：發現自己常常忍不住搜尋訊息而停不下來時，建議你站起來離開電腦、關閉手機螢幕，轉移注意力去從事其它事情，如：倒茶水、運動、與他人交談等。

4.省思：思考自己在不斷搜尋訊息過程中，背後在焦慮擔心些什麼?想多知道什麼訊息?這些訊息真的有助於自己消除哪些疑問嗎?

5.尋求專業：如果你常常忍不住在網路上瀏覽過久停不下來，而忽略自己該完成的事，建議你可以尋求專家協助，與你一同檢視自己行為背後的原因。

專線 02-2993-6180*32

信箱 s240403@cyc.tw

諮詢預約時間 周一至五 09:00-18:00

您和我們分享的心情故事

將依據心理師法做保密，請放心!