

我們的關係是真實還是想像？一聊聊人際關係與社群媒體

心理健康與諮商輔導組 林敬晞實習心理師

你有在用 Instagram (IG) 嗎？在現在這個時代的大學生大多是數位原住民，且加上社群媒體的普及程度，讓我們簡單一滑，馬上就能知道朋友多采多姿的生活，而且比起朋友間相約見面的費工耗時，能更快的用回覆限時動態、私訊、留言等等的方式來回應對方。社群媒體的方便性，很大程度上加快了人們之間連結的速度。

這聽起來是一件好事，好像社群帶來的是更高頻率的人際互動，社群上的分享也讓我們能更輕鬆地就能讓我們看到對方的生活。然而所有事物中不可避免的，那就是好處與壞處、快樂與痛苦相伴相隨，因此我想聊聊社群媒體對於現今人際關係的影響。

先說說人際關係的本質，也許是透過彼此的互動與分享，而這樣互動與分享其實不單單不只是為了交流資訊，更多的是在互動中對於彼此所產生的那些開心、快樂、親近、有興趣的感受，那些好的感受讓我們感覺到「連結」。感受沒有對錯，但感受很大程度影響了我們會不會想要繼續再與眼前的這個人互動。

社群媒體確實提供了便利的互動，卻也很多時候也為我們帶來、甚至是放大了負面的感受。這究竟是怎麼一回事呢？

在人際中，我們會有想要分享的事，而分享的內容很多時候取決於你與對方的交情、生活圈、能聊的共通話題，可以說是因「人」制宜的。但現在社群上的分享，我卻是與我所有的追蹤者分享，先不論我們自己這端輸出的內容，接收到的人所看到的一樣的內容，在不同的人心中也會經過很多的「自動加工」，也就像是，我看

是稿紙，你看卻是綠豆糕一樣。

自動加了什麼工？也許這就是人性的一部份吧，比起面對面互動，我們在社群上能看到的事情大多是片面的、甚至是高光時刻的，很容易讓人產生比較心態，那些你心中所渴望卻得不到的、忌妒、討厭的感受，為什麼對方生活比自己過得更精彩、有更多朋友……等等，看著光亮的地方，就更越感覺到自己所待的陰影之處。

另外在人際關係中，我們時常在意自己在朋友心中是否是重要的、被放在心上的。連結到 IG 上的「摯友」，好像就是一件可以「證明」自己跟對方是好麻吉的象徵。然而每人心中對這個摯友的定義、自己會如何表現在意這段關係的方式都不盡相同。你有你的想法、感受與表現方式，我也有我的，如果我們沒有講出來讓彼此知道，而只是太過在意自己到底是不是對方 IG 上的摯友，那我們就只能不斷的猜疑彼此。

有時候人際中最重要也最困難的事情就是「核對」，核對彼此的感受與想法，真的需要很大的勇氣與真誠。我有我的擔心害怕，我害怕你其實並沒有這麼在乎我這個朋友，所以我不敢問，要是問了真的是這樣怎麼辦？所以我躊躇不前，讓我們的關係停在原地，腦中可怕的小劇場一不小心就成為了真實。

也許這就是社群媒體放大我們在人際中負面感受的原因，但想說的並不是說社群就是好壞壞，而是我們可以去覺察，當它在用隱微的方式影響到自己的關係時，我們還是有能力回到真實生活中的關係中，與彼此靠近。