

人際得來速

網路對人際的影響

一、人際得來速

網路讓人際互動垂手可得，無論何時何地，只要滑開手機就能與親朋好友交流。只要一個簡單的平台，無論是交友軟體還是熱門話題，就能讓素不相識的陌生人聚在一起。

網路交友讓互動變得方便，卻讓人際訊息變得模糊。文字與貼圖傳得再多，都不如一個微笑來得準確與滿足。但是在科技與疫情的影響下，使用網路與人互動早已無可避免，我們該如何應對這些模糊的灰色資訊呢？

二、灰色的網路錯覺

1. 覺得彼此很親密 — 網路僅是這個人的一部分

網路交友可以快速找到與你有同樣需求的人，無論你是想要聊天、交友還是分享共同愛好。儘管共通的話題能讓你快速熟絡，但單一面向的了解不代表其他方面契合。**成為朋友更需要的是彼此的熟悉、陪伴、與信任**。若缺乏這些基礎，即便相處融洽也難以排解寂寞。

一拍即合的火花容易帶來彼此熟悉的錯覺，但這份關係，與朋友或伴侶其實還有很大一段距離。甚至有心人士會利用這份錯覺向你索要個人資訊與私密照片，藉此詐騙與威脅，造成安全的疑慮。

2. 覺得這樣沒有關係 — 每個網路使用者都是一個活生生的人

面對面時不會對他人做的事情，在網路上也同樣不該。網路上我們雖是與人交流，卻是面對生硬的電子螢幕。這樣的隔閡讓我們勇於表達心中想法，卻看不到他人真實的回饋，因此低估自己言行的影響力。

網路上隨處可見攻擊謾罵或露骨訊息，這容易帶來「普通化」的錯覺，讓我們以為沒什麼大不了。但是別忘了，無論你發送的是訊息或照片，接收對象都是一個活生生的人。**因此在按下Enter前別忘了停看聽**，想想他人會如何反應或可能帶來的後果吧！

三、清晰的你我

網路是良好的互動管道，但並非另一個世界。我們還是需要花時間熟悉一個人，也需要維持對他人的尊重。**若失去親密的基礎，再多的互動也無法填補孤單與匱乏**。**若失去尊重的界線，表達想法可能變成謾罵，表達好感也可能變成騷擾**。

你是否曾在交友軟體上想找人聊天，卻越聊越寂寞呢？或曾在網路上與他人衝突，影響自己一天的好心情呢？如果你好奇這些互動背後的眉角，或想要增進自己的人際技巧，都歡迎來身心健康中心，讓我們陪你一起探索，找到安心舒適的網路使用方法。