

## 使用社交媒体对您有何影响？



社交媒体确实可以为您带来许多乐趣，提供鼓舞人心和具有教育意义的内容，并帮助您轻松与他人建立联系。但人们也会因此接触到令人不安的内容，陷入压力困境，甚至产生焦虑、悲伤、自我怀疑等负面情绪。受到何种影响取决于个人及其使用社交媒体的方式。



### 参加社交媒体自我关怀测验

**正面影响**

圈出下列陈述中与正面影响相关的活动。

和朋友聊天

时刻关注心动对象的动态

关注明星和网红

获赞

了解时事新闻

与喜欢的人建立联系

查看“讨厌的人”的动态

分享我的成就

了解他人对我的评价

**负面影响**

划掉下列陈述中让您感到不安或紧张的活动。

了解更多我关心的事情

减少孤独感

想要紧跟潮流

观看搞笑视频

成为网红

拖延做家务或作业

与他人攀比

分享创意内容

盯着手机看别人给自己点赞



## 回顾您的答案

**被圈出**的社交媒体活动会让您感觉良好。您在使用社交媒体时应集中进行这些类型的活动。换句话说,您应该使用社交媒体来观看搞笑视频、和好友聊天、翻阅充满美好回忆的旧照,或做其他任何能让您感到快乐的事情。

**被划掉**的社交媒体活动会让您意志消沉。您应该避免进行这些活动。例如,取关“讨厌的人”,或停止过度关注心动对象。尽量不要与他人攀比,也不要在意自己收获了多少“赞”。刚开始,避免这些活动可能很困难。因为习惯是很难改变的。但随着时间的推移,您将会获得最好的回报。

### 资料来源

CHOC,“针对儿童和青少年的社交媒体贴士。”网址:[health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/](https://health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/), 2023年5月17日发布

网络霸凌研究中心,“智能社交网络:给青少年的十五条建议。”网址:[cyberbullying.org/smart-social-networking](https://cyberbullying.org/smart-social-networking), 2023年5月17日发布

国家健康研究中心,“社交媒体与青少年和年轻人心理健康。”网址:<https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/>, 2023年5月17日发布

Raising Children,“社交媒体的益处与风险:青春期前儿童和青少年。”网址:<https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> 2023年5月18日发布

ReachOut,“社交媒体与青少年。”网址:<https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers>, 2023年5月18日发布

© 2023 Optum, Inc. 保留所有权利。

WF10573761 302588-072023