

【身心靈健康】大學堂

當資訊焦慮發生時，我真正需要的是什麼？

面對資訊爆炸世代，又身處資訊高速迭代的數位科技產業，你也「資訊焦慮」了嗎？想要克服資訊焦慮？你其實可以這麼做：



1、問自己，你想要的是什麼？

資訊焦慮很大的主因，在於人們不清楚自己想要的是什麼，因此對所有資訊來者不拒。首先，你必須知道自己為何焦慮，到底想要的是什麼，領域百百種，想要先專注的領域是哪一個？透過不斷問自己的練習，你可以慢慢明白你的焦慮從哪裡來，可以有意識的釐清，這項知識自己是否真的需要。



2、盤點現有資源，果斷做出斷捨離：

有意識的選擇來源與數量，既可透過資訊接收，緩解對未知的焦躁不安感，又可以不被過多的動態轟炸。關閉手機訊息通知、取消關注不那麼喜歡的帳號、解除訂閱那些從沒開啟的電子報…，這些都是很好的方法。在篩選資訊的當下，你要記住，資訊獲取非常容易，現在錯過不代表未來會錯過，在你有需要時，一定可以在茫茫資訊海中，找到自己所需的知識。



3、如何內化所學，知道自己真的需要什麼：

透過輸出是最有效的方式。要求自己在吸收一個新觀念、學習到一個新知識後，將自己所學整理運用在真實情境中，一來可以確定自己是否掌握這門知識，二來也可以在過程中，釐清自己還有哪些地方需要加強，不再盲目的吸收新知。

結語：這世代很快，但別忘了停下來照顧身心健康我們很幸運，在一個人人都有掌握知識能力的世代；我們很幸運，可以透過網路，無時差的和遠方老友保持聯繫。各項資訊來源、社群媒體、網際網路，是要輔助我們有更好的生活，而不是主導我們的情緒。這個世界很快，每天都有新知出現，有想要自我突破、再上一層樓的心是件好事，但別忘了要適時停下來，問問自己真心想要的是什麼，好好照顧身心靈健康。

～臺北科大學務處讓您更健康～

（本期由生活輔導組輪值撰稿）

參考資料來源：網路

