

鏡



心扉
59期

楊世瑞

目 錄

序 言 1

問卷調查 2

專 訪 13

藝 文 19

網路流行用語 25

指導老師：王蕙蘭、李涓琳

主編(組長)、藝文：二勤王雅萱

美編：二樂李佩珈

問卷分析：二和鄭可彤、二勤魏竹辰、二勤楊栗安

專題訪問：二射郭芝好、二數林浩琳、二真張心怡

網路流行語：二孝吳孟珈、二樂陳明萱

助理文編：一忠胡慕、一仁陳容、一仁楊以歆

一公郭品好、一公陳盈慕、一恭莊佳蓉

一讓歐芷希、一讓張以琳、一樂董芝炫

一射鍾雨孜

序 言

鏡，可以是意若思鏡，展現的是內心深處最迫切、最強烈的渴望，也可以是紅樓夢中的那面只能照背面，不能照正面的風月寶鑒，告示著我們世事萬物，真實往往深藏在它的反面，其正面的表現常是一種假象。

身處在高壓環境的綠園，往往不能展現真實的自我，因為人際因素、情緒壓力等原因而調整自己。然而內心情緒若無法抒發、壓抑過度，很有可能造成一發不可收拾的後果。於是我們潛逃，想逃到沒有人知道的地方，倘若不必接受眾人的目光，是否就沒有所謂的壓力了呢？

網路是一個虛幻的世界，不必擔憂行蹤被發現，換個名字又是一個嶄新的身分。我們可以在此宣洩自我、尋求慰藉，建構出理想世界，也能夠依循網路創造社交生活，並且樂在其中，然而有時候我們也會迷失自我，陷入其中久久無法自拔。

透過問卷調查來分析綠綠們對網路的依賴程度，藉由教授專訪了解科技對人類文化帶來極大的改變、閱讀藝文心得則能解密心理學的奧妙。網路這面鏡子，映照出意料不到的自己。

本期心扉帶你一同領略網路世界，找出真實的自己。

問卷調查

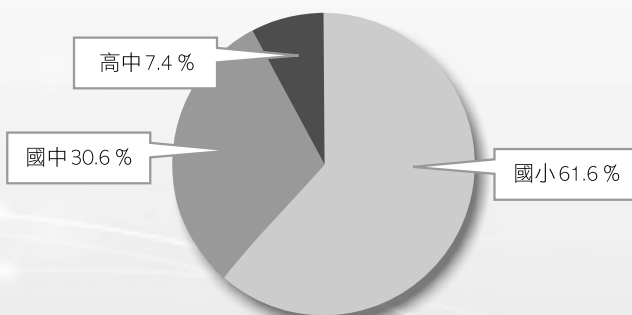
近年來社群網站已成為人們生活中的必需品，每個人使用的方法與理由也各有不同，有些人僅把社群網站當作聯絡用的工具，有些人會為了一些原因開設小帳，每個帳號發不同的文。正在閱讀這份刊物的你，平常都是如何使用社群軟體的呢？

本期心扉針對綠園學生們的社群網站使用狀況進行問卷調查，我們隨機抽出每年級三個班進行抽樣，共發出 344 份問卷，回收 293 份，有效回收率為 85%，究竟同學們對社群網站的看法是什麼呢？又是如何使用的？現在，就讓我們一起看看心扉小義工們的發現吧！

你有帳號了嗎？

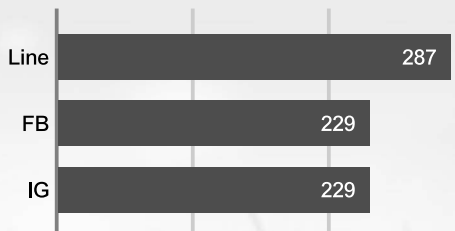
每個人開始接觸社群網站的時間都不盡相同，根據統計最多比例的人（佔 61.6%）在國小時便開始使用社群軟體，其次於國中開始使用（佔 30.6%），至於高中才使用社群軟體的人僅佔 7.4%，而迄今尚未使用的則少之又少。

開始接觸社群網站的時間



那麼大家都習慣使用什麼社群軟體呢？小編提出三個較為常見的社群軟體 Facebook、Line、Instagram 並詢問大家的使用人數，發現其中 Line 的使用者高達 287 人次，而 FB 與 IG 則皆為 229 人次，由此可見，Line 是當前最流通的社群軟體，班級、社團的群組也以 Line 為主。

社群軟體使用人次

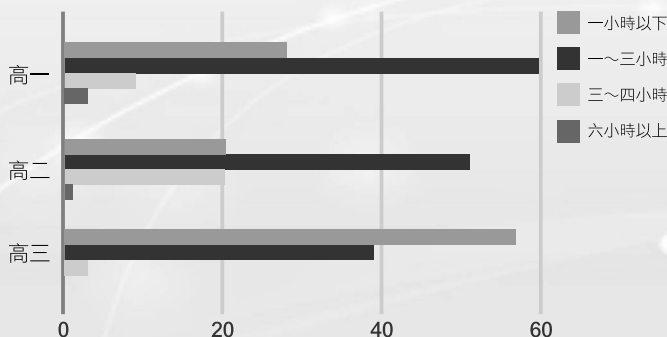




不知道正在閱讀此刊物的各位平常都花多少時間在社群軟體上呢？小編統計了高一到高三的使用時間，高二的同學們使用時間是最長的，多達 20 位同學表示自己每天使用社群軟體時間有三到六個小時。可以想見，因高中生活步入正軌、社團等等也以高二的同學為中堅力量、距離重要大考也還有一段時間，高二同學對社群媒體的使用需求也隨之增加，雖然要做的事情很多，但也要注意不要因此忽略了其他也很重要事情！

至於高三同學呢？高一高二同學們常感嘆高三學姊都隱居去了，的確如此，我們統計上發現，充斥著學測壓力的高三，學姐們大多收起手機、專注於學習，多數學姊每天只花不到一小時的時間使用社群軟體，真的是非常辛苦，高一高二的同學們要多多關心高三的學姊們喔！

每日使用社群軟體時間



繽紛的社群

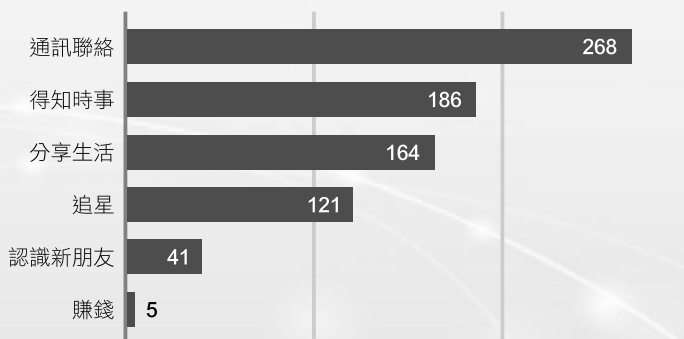
大家都這麼離不開社群網站，到底是為什麼呢？小編收集了各位的答案，多數同學（268 位）使用社群軟體都是為了「通訊聯絡」，其次是「傳遞訊息」（186 位）不論是通訊聯絡或是傳遞訊息，正所謂「秀才不出門，能知天下事」，在高科技進步的時代，人人都能得知世界每個角落發正在發生什麼



事情，大至貿易戰爭，小至威發報告，各式各樣的資訊，只要你想，社群媒體都會為你一一奉上。

除了這些較嚴肅的原因以外，單純為了「分享生活」與「追星」的人也不在少數，有 164 位會分享自己的生活，由此可見，社群媒體讓我們周圍的朋友有更多機會了解我們生活大小事，不用每位朋友都說一次，真是方便不少；除此之外也有 121 位同學使用社群媒體追星，同學們不妨多多分享自己的偶像是誰，或許可以找到非常多的夥伴。

社群軟體使用目的

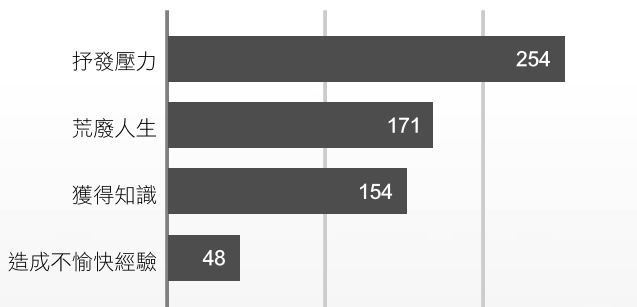


社群網站的影響

社群網站跟我們的生活息息相關，也對我們造成許多影響，這邊整理了幾個比較常見的情況，多數同學（254 位）認為社群網站可以有效地抒發他們的壓力，然而在抒發壓力的同時，隨之而來的卻不乏有同學（171 位）認為自己的人生被荒廢了，現代人越來越科技冷漠，顧著享受網路帶給自己的一切而忽略身旁重要的事物。還在滑手機嗎？要不要出門去看看太陽到底長什麼樣子呢？



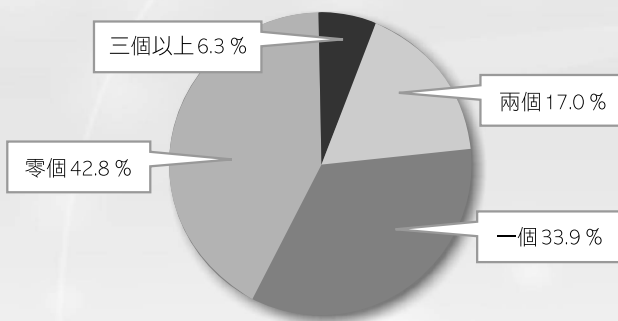
社群軟體對生活造成的影響



千變萬化的妳

在網路發達的現今，人們的隱私漸漸失去保障，同學們也學會使用不同的帳號扮演不同的自己，有高達 57.2% 的同學們會經營不同的帳號用於各種時機，我們稱之為「小帳」。根據需求，6.3% 同學的小帳甚至會有 3 個以上呢！

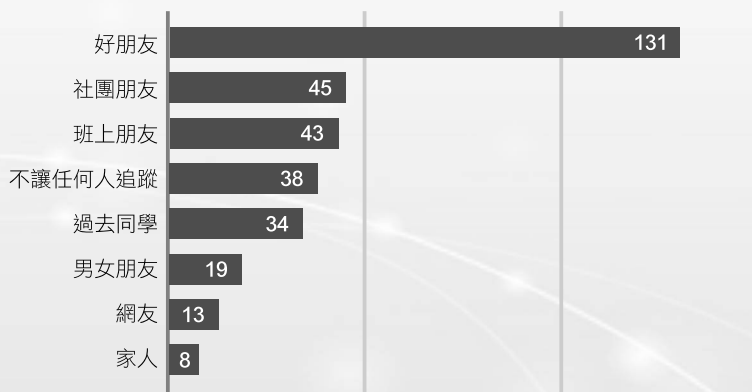
擁有小帳數量



「祕密我」的日常

小綠綠們為什麼要使用小帳呢？我們可以從小帳開放追蹤的對象中，可以看出，多數人（131位）的小帳只給好朋友追蹤，非常少數（8位）的同學願意開放給家人。也就是說，同學們需要有一個隱私的空間，向好朋友傾訴生活的甘苦，對好朋友打開心扉暢所欲言，而這些話似乎難以對家人訴說。

小帳開放追蹤的對象

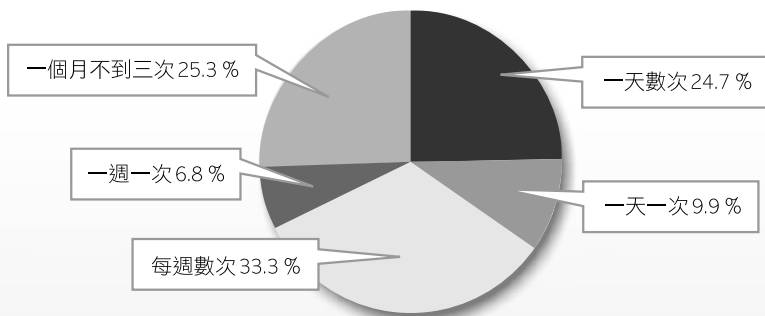


小帳的功能千變萬化，發文數也按個人使用的方式而有所不同。有的人一天發好幾篇文章，表達自己在一天內心情的起伏；也有人久久才發一篇文，專門抒發自己積蓄已久的壓力或是記錄自己最高興的瞬間。根據小編整理的資料中顯示，有24.7%的同學們一天發文超過一次，9.9%的同學一天發文一次，換言之，多達三成以上的同學，每天至少在小帳上發文一篇，抒發感受。





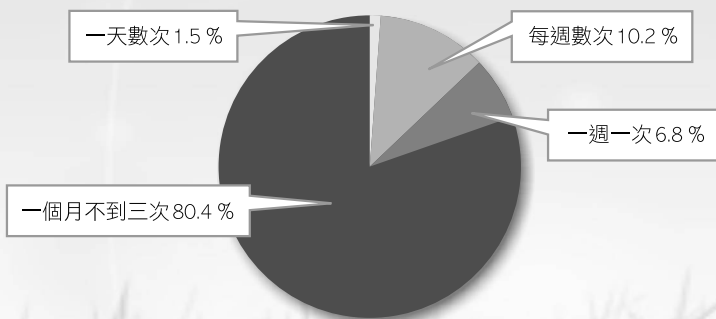
小帳的PO文頻率



「公開我」的日常

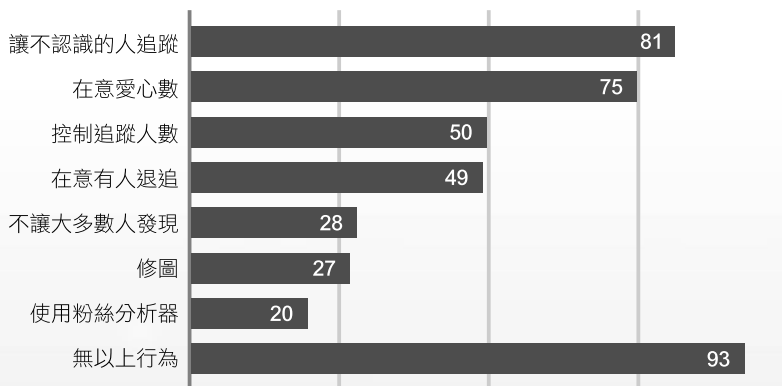
大帳的使用行為又是如何？大帳跟小帳確實存在著明顯差異，我們發現高達 80.4% 的同學發文的頻率一個月不到三次，看來大帳的文是偏向重質不重量。此外，經營大帳會出現的行為比較多元，同學經營大帳時，會比較注重追蹤的人數，有 81 位同學表示會選擇讓不認識的人追蹤，其次有 75 位同學會在意愛心數，而有 50 位同學會控制自己的追蹤人數。小編認為，大帳代表自己的「公開我」，我們會在意自我形象，在意發言的品質，在意自己被關注的程度，對於自己有興趣的事物，也不輕易讓眾人所知。

大帳的PO文頻率



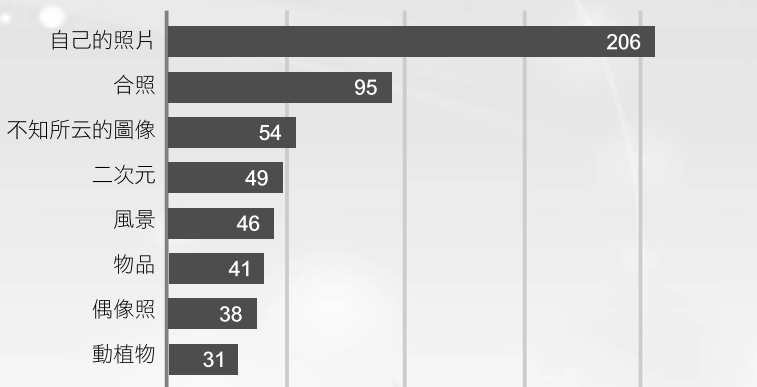


經營大帳時會出現的行為



如果頭像能給人深刻的印象，或許就能收到更多的追蹤。確實如此，根據同學們給的答案，最大宗有 206 位同學會使用自己的照片作為頭像，第二多有 95 位同學則是使用合照來作為頭像，位居第三的竟是使用不知所云的圖像作為頭像（54 位），令小編感到意外。

經常使用的頭像類型

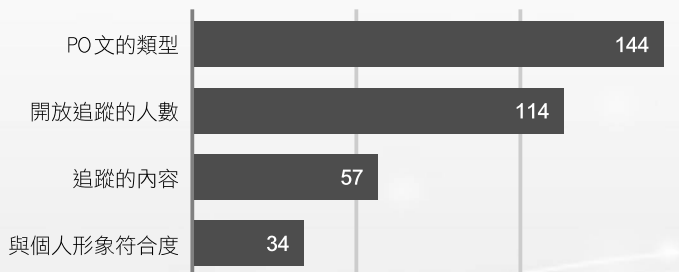




「公開我」與「秘密我」的分別

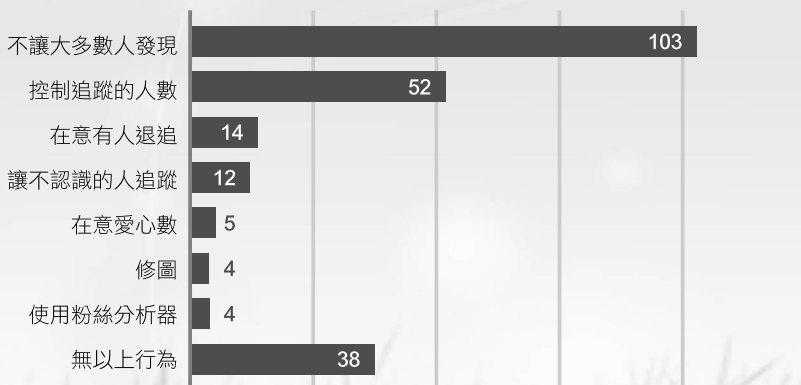
大致介紹了小帳，那麼小綠綠們是怎們區分大、小帳呢？多數人（144位）勾選了「發文類型差異」，其次是「開放追蹤的人」（114位），可見有很多秘密大家都會私下交流。

如何區分大小帳



同學們在經營小帳時，會有什麼的行為呢？這也是我們好奇的焦點。多數同學（103位）回答「不讓大多數人發現」，畢竟，小帳就像是自己的內心，是不會輕易地讓陌生人透析的。

經營小帳時會出現的行為

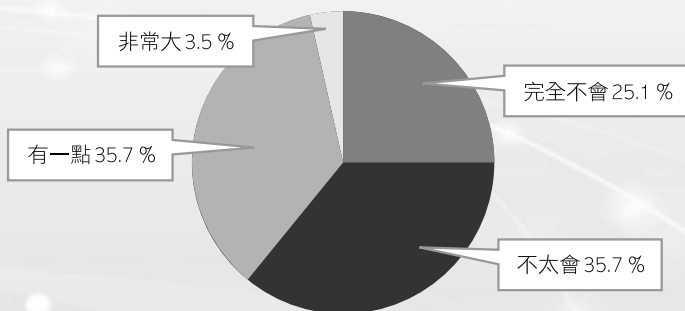




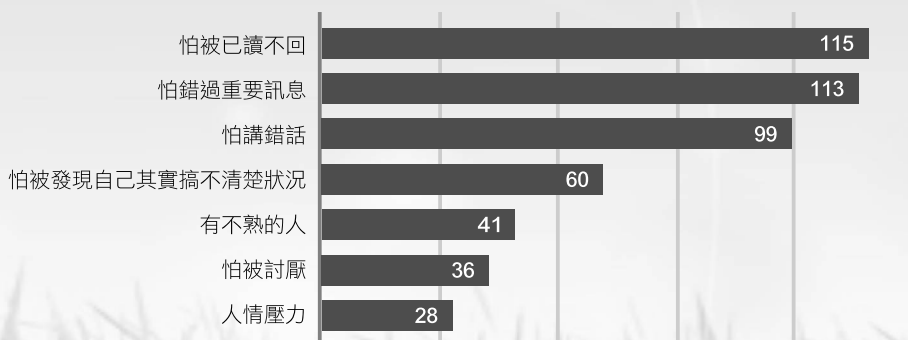
無所不在的 Line

接著讓我們來看看關於 line 的部分。每個人的 line 或多或少都有一些不同功能的群組，有些是學校班級通知事項的群組，有些是學校社團互相傳遞問題的群組，有些則是私下好友們聊天用的群組。小編訪問了同學們，待在學校的群組中會不會有壓力呢？各有 35.7% 的同學分別表示有一點以及不太會，有 25.1% 的同學們表示完全不會，而有 3.5% 的同學表示壓力非常大。而群組中壓力最主要的三個原因，有 115 位同學認為是怕被已讀不回，113 位同學擔心錯過重要訊息，99 位同學則是怕講錯話。

在學校內相關群組是否有壓力



在學校內群組的壓力來源

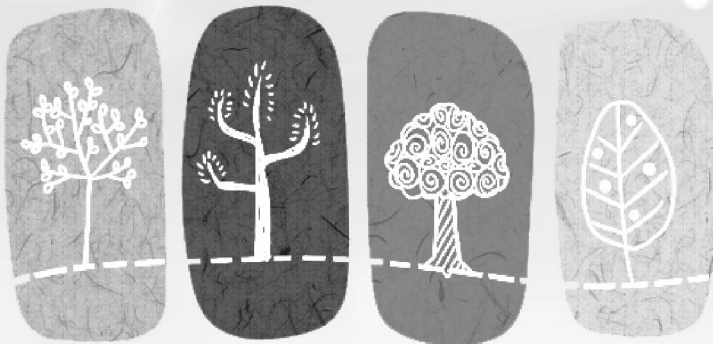




結論

網路的世界多彩多姿，因為網路的進步，使現代人的交友關係逐漸不局限於面對面的現實。當人際關係從現實蔓延到網路，交流與互動就變得更為複雜。知人知面不知心，更何況是只有文字、圖片和影片的網路世界？在網路的世界，你無法得知眼前和你聊天的人是否說謊，因為我們無法像在現實一樣倚恃對方的眼神或細微的小動作來察覺。有些人怕被家長發現在網路上的言行，於是創造了多個帳號來讓不同的人認識各式各樣的自己。有些人孜孜不倦地經營所謂的「大帳」，內心話卻只在「小帳」中流露，就是為了只讓熟悉自己的朋友瞭解自己的困境。也有人依靠網路傳播的迅速與普及，為自己打響知名度，名利雙收。

想要在網路上創造高人氣，固然也需要不少努力。網路就像是我們的第二個與世界溝通的管道，但是就在我們透過這個管道窺探世界的同時，也要注意別使用過度，以免沈迷於網路世界而無法自拔喔！



悠遊雲端

專訪 葛如鈞 教授

社群軟體日趨發達，越來越多元，逐漸取代人與人之間真實的互動。到底社群軟體的日新月異，將為人類社會帶來正面的效益，抑或是負面的衝擊？這個問題的答案始終有兩面的意見。於是我們來到臺北科技大學訪問葛如鈞教授，想聽聽從教授專業的角度，是怎麼看待這個問題。



社群軟體在生活中扮演的角色

如果用一個詞形容社群軟體在生活中扮演的角色，你的答案會是什麼呢？教授給我們一個很貼切的答案——「水」。因為社群軟體有一種連結的概念，就像地球上的各大洋，其實是相通的。另一方面：「水可以載舟，也可覆舟」，社群媒體對現代人有正面也有負面的影響。更甚者，很多人對社群軟體的依賴性就像對水一樣，沒有它就活不下去了。



美國、日本、台灣的使用情形

教授回憶他初到美國時，都是用 What's App，現在較為知名的 Instagram 那時候沒有很普遍，Snapchat 也剛起步。到了 2014 年，Yo 一夕之間知名度竄升，這其實是四個大學生的作業，只有一個類似 Facebook「戳」的功能，很簡單也很好操作，意外的在那個時候非常流行。此外，當時大家也推廣一個新的 APP：Telegraph，是一個俄羅斯人創辦的通訊軟體，強調去中心化和高度加密。直到現在，仍有很多專業人士會用 Telegraph 來通訊。

美國人更換社群、社交軟體常追逐潮流、變化非常快速，兩三年前教授就已經聽說美國年輕人覺得 Facebook 很過時（這幾年在台灣也開始有這個狀況），使用率開始下滑，年輕人改用 Snapchat，沒隔多久又改為 Instagram。在美國，流行變化速度很快，年輕人追求使用新的事物，部分原因是因為同儕之間的壓力非常大，不用同一個社群軟體很難融入小團體，跟華人世界相較之下，他們的霸凌情形嚴重許多。

日本目前主要的通訊軟體是 LINE，是在 311 地震以後崛起。它主打「生命線」的概念。地震過後，若基地台倒塌，不論傳簡訊或打電話都會斷訊，但只要手機可以連上網路，同時伺服器有在運作，就可以傳訊息。當時 LINE 就是主打這樣的優勢，再加上可愛的貼圖，致使現在多數日本人使用 LINE。至於社群軟體，日本較多使用 Twitter，比較少使用其他的軟體，

而 Facebook 也不算很熱門。這可能是因為 Twitter 是第一個打入日本市場的社群軟體，也有可能因為在 iPhone 上面用 Twitter 很好用，所以當 iPhone 使用人數上升，Twitter 使用者也隨之增加。

台灣一直都沒什麼人用 Twitter，最早使用的是 PLURK（噗浪）其實跟 Twitter 非常類似，但是卻不怎麼流行。目前台灣使用者最多的軟體是 Facebook，然而年輕人對 Facebook 的依賴程度比較低，主要使用 Instagram。

教授提到台灣的流行主要是跟著美國，社會上主流的社群、通訊軟體都是國外的，在社群平台和網路世界其實較缺乏國內的產物。而且台灣市場的特性就是只要一旦切入，取得了大家的信任，基本上就很難轉移。教授比喻：台灣就像一把乾柴，一點火星就能引起熊熊大火，譬如以前的蛋塔熱潮、現在的蝦皮拍賣等，當某個公司花大錢宣傳，就能引起大家注意，接著若再取得足夠客群，就較容易在台灣生存下去。



社群軟體行銷手法及未來走向

下課時總是拿著手機滑啊滑，不管是發有趣好玩的限時動態或是刷許久沒用的 Facebook，想團訂飲料、外食就用 LINE 群組呼朋引伴。這些早已充斥我們生活中的社群軟體究竟是如何集結成如此廣大的族群力量，又是如何行銷出去的呢？我們對此發出的疑問，教授用自己的經驗向我們說明。

LBS (Location Based Service) 技術，能偵測使用者所在的地點，然後提供相關的服務與資訊。在 2011 年，教授運用這個技術推出台灣第一個社交 APP，基本上是改進了原本 PTT 上「揪團」的缺點而推出可取代的新程式。平台設好後，出現了一個問題：要怎麼吸引大家使用呢？畢竟使用一個社群網站，登入後卻發現沒有朋友，這時一定會覺得無聊，最後乾脆關掉軟體不用了。於是教授笑了笑坦白，當時的他做了些手腳，讓軟體漸漸茁壯，然而就在使用人數越來越多時，一個問

題浮上檯面——軟體秩序，一旦相關的風紀系統沒有做完善，那麼使用者也將漸漸離去。

因為自己的經驗，教授發現在平台的行銷上，似乎有一個「隱形天花板」，人數到達一定後，明明不是飽和量，卻遲遲沒有成長。教授舉 Facebook 為例，有許多的書籍、電影描述創辦人是如何胼手胝足，打造一個虛擬社區，從零開始慢慢成長，可是中間卻始終有一段成長歷程不為人所知，鏡頭往往直接跳到平台廣泛流行後，大家使用的情形。究竟這些社群媒體是如何從樹苗成長為大樹，其實仍舊值得探索。

雖然現在 Facebook 看似逐漸退流行，但依然是世界最大的社群網站，約有 20 億使用者。因此可以說 Facebook 做什麼，這個世界就能變什麼樣子。去年 Facebook 併購 Oculus（一個研發 VR 虛擬實境的公司），所以在 2017 年正式推出 Facebook Spaces，簡單來說就是 VR 版的 Facebook，會有如此創新突破，是因為 Facebook 認為未來的社交會在虛擬實境裡。但是教授認為，未來發展趨勢在今年可能還會有小小的轉彎，因為 Facebook 的創辦人 Mark Zuckerberg 表示，他最近較關注區塊鏈跟加密貨幣，因此教授推測他可能把重心移到這些部分，或許在未來，Facebook 上會有些秘密文章，是買了 Facebook 幣的人才可以看，如此成為一種新的代幣經濟也說不定。

話說回來，其實這種貨幣交易已經在進行，現在全世界最大的部落格已經推出這個功能：只要每個月付一定的金額，成為付費用戶，就可以拍手打賞這個人寫的文章。所以現在這種免費的社交網路平台可能會變成過去式，轉換成一個新經濟的概念，變成一個經濟體，甚至越來越像一個國家。



資訊科技對於現代人的影響

在科技發達的現代，人們的生活勢必受到許多影響，首先是習慣的改變，就像是自從車子發明後，人們不再騎馬一樣，新世代的孩童對於生活的習慣，相信跟我們會有很大的不同。

教授舉一個例子：一個習慣使用智慧型手機的兒童，看到雜誌上的圖片，習慣性的用兩根手指想要放大圖片，或許在我們眼中很不可思議，然而對於一出生就使用智慧手機的孩童來說，這是一件再正常不過的事情。

教授提到，現在有許多人的聲望及名譽建立在網路上，假使一個人常發表較專業的言論，會讓人覺得他是個專業人士，因此吸引了一些人關注。隨著關注人數增加，這些被關注者的影響力也越大，他們的一舉一動都將有可能對社會帶來衝擊。然而如果一天網路不存在了，這些人一夕之間從知名人物跌為無名小卒，他們影響力發揮的空間也大幅縮減，個人的名聲將失去依據，從這裡可以看到網路對於個人形象的建立有著深遠的影響。

社群媒體對於性格，或是說心情會有什麼影響呢？教授舉了一個例子「Facebook 實驗」：社群軟體偷偷操縱一個人看到的消息，結果發現這些人的情緒會受他們看到的文章性質影響，教授說明：「有可能你那禮拜特別難過，其實是因為 Facebook 挑選了某一些會讓你難過的東西。或者是，你那禮拜特別快樂，可是其實是 Facebook 控制和挑選了你看到的東西。」這讓我們很驚訝，原來一個人的情緒是這麼容易受到外在因素的影響，同時也讓我們反思，若是過於注重這些社群媒體，那我們的心情勢必會跟著起伏。而且，當使用的社群平台是掌握在大公司、少數開發者手中，這種情況會一再發生。

使用社群軟體，在影響形象建立及情緒之外，對於我們的價值觀也會有些衝擊，像是「同溫層」便是著名的例子。因為我們關注的訊息大部分會是和我們立場相近的，因此我們容易以為大家都是如此思考，殊不知所謂的「大家」只是我們接觸到的人，其實還有很多不在我們生活圈內的人。在同溫層裡，舉目所見大家的意思都和我們一樣，於是我們便容易以為全世界的觀點都是如此，其餘群體的觀點，我們可能甚至根本不知道他們的存在，因此我們看到的事情往往只是片面之詞，不是

全貌。為了打破同溫層，教授提醒，還是要適時抽離身處的同溫層，多聽取各方意見，才能完整了解事情真相。

由於虛擬實境的出現，教授推測未來的人際關係會走向M型的極端發展，有一派的人因為現實生活不如意，沉浸於虛擬世界；另一方面，有一些人因為發覺現實與人互動的可貴，於是願意付出更多，來換取現實中與人互動的機會。

常用的社群軟體之轉變

我們也發現，從過去到現在使用的社群平台種類有些改變，從以前主要是的Facebook，到現在周遭同學大部分使用Instagram居多，而父母長輩則依舊以Facebook占多數。關於這個有趣的現象，教授認為有三大原因：首先是同學的父母大多有Facebook，因此身為兒女，有時候為了避開父母，會選擇用不同的軟體；再來，許多老師因為要用Facebook交作業，或許造成同學的排斥；最後是因為資訊的變化速度越來越快，人們接收訊息的速度也希望越快越好，而和Facebook相較之下，Instagram是以照片為主，可以迅速瀏覽過去，而且單就功能設計方面來看，Facebook也比Instagram稍稍複雜，造成使用年齡層及人數的落差。此外，Instagram的限時動態也是一個流行的風潮，不過教授提醒大家，雖然24小時之後限時動態會消失，但從資訊工程的角度來看，資料是會永遠存在的，因此還是要小心使用。

結語

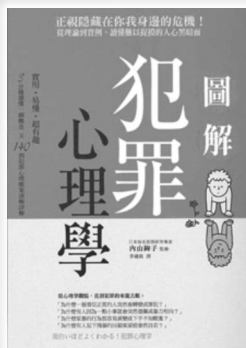
經過一個小時的訪問後，我們對於網路及社群媒體有更進一步的體悟，或許它們有些弊端，對於我們的生活有些衝擊，然而在現代，這也是一項必備的工具。如同莎士比亞名劇《哈姆雷特》台詞：「To be or not to be, that is the question!」到底要不要使用這些科技呢？如何讓利大於弊，就要靠我們的智慧囉！

徜徉書海

藝文

經過前面文章的洗禮，你是否也對虛擬世界感到興趣了呢？本期藝文我們做出了較大的改變，一改以往推薦當期熱門影視文學作品，我們選出了一系列與心理有關的書籍和大家分享，我們不僅可以透過犯罪心理學剖繪犯罪者心理，也可以從變態心理學中了解深不可測的心理機制，讓我們一同進入心理的世界吧！





圖解犯罪心理學

作者：內山絢子 / 出版：漫遊者文化

推薦指數：★★★★☆

特別適合：對驗屍、偵查有興趣的人

作者內山絢子是知名的犯罪研究與心理學輔導專家，他以淺顯的文字及大量的圖解說明人心的黑暗面，加深讀者印象，兩頁一個主題，一步步剖繪犯罪心理。又在文中穿插多種情境舉例，即便你從未看過相關的書籍，也能輕鬆看懂，適合「零基礎」的人閱讀。

書中先解釋何謂犯罪心理（包括犯罪者、受害者、司法人員等……）將犯罪者細分為多種不同類型，敘述其可能的背景、心理傾向，及犯罪類型。又提到犯罪人類學跟犯罪社會學，說明是否有天生罪犯，並列出重大犯罪高風險群、容易誘發犯罪的情境等，進而介紹各種矯正與教化的辦法。另外也提到應用普通心理學的基本理論和方法及如何研究特殊的群體—犯罪人的心理活動的規律和特點，讓難以看破的人心黑暗面，化為清晰易懂的歸納分析。內容充實又不會令讀者感到枯燥無趣。



暗黑心理學

作者：齊藤勇 / 出版：大牌出版

推薦指數：★★★★☆

特別適合：生活不順遂需要改變的人

心理學是現今熱門的學問，然而過度解釋的心理學卻令人反感。好在，齊藤勇這本書並不讓人這麼覺得！暗黑心理學分成12章，每一章都將由鳴田社長帶著你善用心理學解決生活中常見的煩惱。這些心理學可不是用模糊的敘述隨意混淆你罷了，每個心理學都有實驗當作基底，真的可以應用在實際生活中。當然，你的生活絕不可能因為善用那麼一點小心機就變得順遂無礙；不

過茶餘飯後讀著每章最後的結語心理學家語錄，咀嚼起來頗有深味，彷彿能為將來的改變增添幾分鬥志！

精彩的不只是小小心理學背後的巨大影響，或是表面凶狠但常見義勇為的社長、認真盡責的渡部、懦弱但內心善良的中山，他們在書中的一舉一動都令人印象深刻！書中精心設計配合心理學的劇情有時看似令人捧腹、覺得無厘頭，但有時反而在生活中正面影響了自己。請記住～責備一無是處的自己，永遠沒有辦法得到真正的幸福～鳴田社長在書中對每位人物的當頭棒喝，處處表現出這句話的涵義。希望看了這本操控人心的心理學，能成為你使自己進步的工具，甚至進而幫助許多身邊沒有自信、沒有目標的他人！



沒有良知的人 那些讓人不安的精神病態者

作者：羅伯特海爾 / 出版：遠流出版

推薦指數：★★★★☆

特別適合：想了解精神病態者的人

本書透過作者人生經歷的多個故事，帶讀者一同窺探平時不易接觸或從未面對過的精神病態者，從這些案例中明顯的病態者特質，發現隱藏在日常生活中的那些有可能卻又容易被忽視的精神病態症狀，讓讀者判斷精神病態者的情況，並藉由解釋精神病態的根源來領略心理世界。

小編覺得這本書不只可以提供對心理學有興趣的同學參考，若是想了解人際互動的模式、探索人性的本質，也都可以看看這本書，書中舉了許多大大小小的例子，讓那些呆板的醫學研究、專業名詞變得生活化，使讀者更容易理解，整本書看下來可以得到許多新知，也不會覺得繁重，更可以幫助我們辨識潛藏在生活中的精神病態，將所學運用於日常。



點子大補帖

作者：讀書猿 / 出版：楓書坊

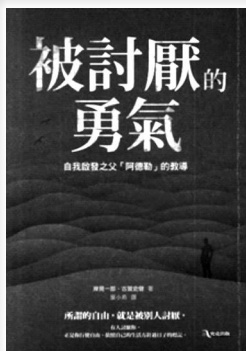
推薦指數：★★★★☆

特別適合：靈感枯竭的人

小編真心地推薦這本書，內容也非常多元，和大部分的書比較起來，算是偏向內在，內心力量，自我理解的書。從解決情緒問題到從中發掘靈感，對內在專注力的提升，各種激盪創意的的方法，作者博覽群書，擷取所有心理學，哲學，商務學領域的精華，以實際，明瞭的文字呈現，不論靈感枯竭，生活陷入僵局，或是企劃，設計等工作所需，這本書都會對你有所助益！

為了證明，小編當然也親自試驗過裡面的方法，想要達到都不難，配合書中的步驟，便會覺得有所不同！舉例來說，本書1-2介紹到「專注技術」，小編是一個想太多，過度關注自己的人，情感變化較劇烈，也較難專注，遇到挫敗時（如寫數學，舞練不好時）真的很容易崩潰，作者提到的方法是，先專注在身體，然後集中在腹部，想像有一個核心（可以自己取名）在腹部，開始與它對話，問它問題，對於自己現在遇到的問題，提出疑惑，或是跟他打招呼，最後（自己認為結束時）再跟它道別，小編試驗完之後，覺得恢復冷靜，在那之前的焦慮，憤怒，緊張，都被轉化。在對話之中，更清楚自己，將心中的情緒形象化，語言化，也能客觀思考，不再被情緒大海淹沒，小編終於才恢復理智，也意識到這本書對小編的重要性和實用性！書中還有更多更多發掘靈感和解決心靈危機的方法，歡迎大家熱情嘗試，找到自己的靈感泉源！





被討厭的勇氣

作者：阿德勒 / 出版：究竟出版

推薦指數：★★★★★

特別適合：厭世的人

這是一本用對話小說型式介紹阿德勒心理學的哲學書，會看這本書的原因，其實一開始是被書名騙了，本來以為是本指導人際關係的書，結果看了才知道這其實是本哲學書。書中藉著一位有許多煩惱的年輕人和哲學家的思辨，回答了很多人在生命中遇到的困頓和難題。以下是小編印象最深刻的議題，首先，心理創傷並不存在。這個想法可能會衝擊到很多人。一般人們都認為，是因為某事所以導致了不幸。例如，小時候被施暴，所以長大後也變得暴戾，但阿德勒心理學明確否定心理創傷。書中這麼寫，不要由經驗來決定自我，而是我們賦予經驗的意義來決定。

第二，不要為了滿足別人的期望而活。人總是希望得到別人的認同來肯定自己的價值，但在阿德勒心理學中，否定向他人尋求認同。在尋求別人認同的過程中，為了滿足他人的期望，常常壓抑了真正的自己，到最後你過的就是別人的人生，放心做自己，就算被討厭也沒關係，這就是被討厭的勇氣真正的涵義。



哈佛魔術師的人心解密7法則

作者：鄺大衛 / 出版：方智出版

推薦指數：★★★★☆

特別適合：對魔術有興趣的人

本書由魔術原理延伸至生活。所謂魔術，即是表演藝術的一種形式。而魔術的原理，又要如何發揮至生活、乃至人際關係呢？本書作者便在不觸及商業機密的情況下，對讀者娓娓說起魔術師如何洞悉他人的思緒並將之運用於廣泛生活中。書中作者信手拈來眾多名人事例，且結合自身經歷，為讀者們講述一個個引人入勝的故事。將法則藏在故事中，使小編興味盎然。

此書最令小編折服在於：作者對魔術的態度。相較起那些魔術原理的應用，小編更欣賞作者的一些見識，並且他也能將之運用於日常！選定一個目標，努力實踐，終有一天，你會因為你所付出的發光發熱！David Kwong不只這樣鼓勵人們，他自身也做到了。看著書中幾段話，小編不禁思考起自己可以為了什麼付出這般熱情，也十分羨慕這種願意去追逐夢想的人！無論學過魔術與否，《哈佛魔術師的人心七解密》都將授予你新奇的體會。「這本書不是教你怎麼變魔術，而是帶你透過魔術師的視角來看這個世界。」



看穿人心的腹黑心理測驗

作者：澀谷昌三 / 出版：台灣東販

推薦指數：★★★★☆

特別適合：想看穿人心的人

本書包含多種類的心理測驗，可以透過我們平時存有的習慣，像是睡姿和座位等，還包括我們內心的想法，例如想做哪種夢或者是容易被甚麼說服，也能夠從我們的興趣來測驗出自己的內在性格和本質。或者是利用對方的言行舉止，例如笑的方式或是最常說出什麼話來看出他人無形中暴露出來的本性。並且用很多假設性問題想像出情境進而做出選擇，以此來知道心儀對象的真實內心。

最後，本書還有很多關於「溝通能力」和「操控心理技巧」的心理測驗，其中分析了很多心理層面的認知，個個選項都詳細的描述，每一章的後面也會穿插一些額外的小知識，真的很實用。閱讀此書，可以學習如何更加容易與人相處，也能避免掉一些不必要的誤會。



情緒勒索

作者：周慕姿 / 出版：寶瓶文化

推薦指數：★★★★☆

特別適合：怒火中燒的人

甚麼叫做情緒勒索？情緒勒索者可能是有意或無意中，使用要求，威脅，施壓或沉默等「勒索」的手段，讓被勒索者產生各種負面情緒，例如挫敗，罪惡感和恐懼感。為了消除心中這些負面情緒，被情緒勒索者只好滿足勒索者的要求，長久下來形成惡性循環，導致被勒索者心力耗盡。是不是覺得周遭常有這樣的事？最常見的就是父母對小孩的要求，我這樣安排都是為了你好，或是冠上孝順兩個字；情侶間的不這麼做就是不愛我，或是工作上不配合加班就是不努力等狀況。更恐怖的是，許多人會陷入這種關係而不自覺，導致心力交瘁，那我們該如何避免陷入情緒勒索呢？作者在書中詳細的介紹情緒勒索的樣貌以及對應的方式，讓我們學習如何跳脫這種關係。

情緒勒索一書提出了我們生活中所常見的人際關係問題，藉由許多實例的說明，讓我們清楚甚麼是情緒勒索。讀者會更驚訝的一點是，書中所說的情緒勒索造成的影響，居然已經發生在自己的身上了。幸好，作者提到了自我價值感的提升以及情緒界限的方法，來教導我們怎麼避免陷入情緒勒索，建議有遇到這些問題的人可以學習看看。但是，在此之外，小編想，更重要的一點是，我們如何避免成為情緒勒索者。





情緒行為操控心理學

作者：趣味心理學會 / 出版：方言文化

推薦指數：★★★★☆

特別適合：想操控他人情緒的人



這本書是分成很多小篇章，分別對不同的情況下，人們的心理狀況作探討。小編這裡就來和大家分享幾個很有趣的分析吧！大家在和人相處時，是不是常常會因為不知道怎麼拿捏兩個人之間的距離而困擾呢？明明都是一樣的動作，為什麼有些人卻特別反感呢？這其實都有關到個人對個人空間的認定喔！一般分成公共距離、社會距離、個人距離和親密距離。今天如果和一個不熟的人，卻用親密距離來接觸，會讓人覺得很不自在，也沒有隱私感；反之，如果今天你是和你很親密的人，卻堅持保持著社會距離，就會讓人感到很疏離，很受傷喔！還有大家一定不知道，顏色也藏著很大的學問喔！不管是從你討厭的顏色，還是喜歡的顏色，都可以分析出不同的性格。

這本書還有很多有關職場的有趣小技巧，讓你和客戶談判時事半功倍，和老闆互動時得心應手。雖然對現在的我們看似不太有用到的機會，但很多其實與在學校和老師、同學相處的道理是一樣的，也可以從這本書抓到精髓喔！還有很多有趣的小技巧和心理分析，就請各位自己去看看這本書吧！能夠抓準溝通對象的心理技巧，並準確表達、傳遞你想透漏的訊息，都可以讓合作更加容易，也更愉快！



為什麼你沒看見大猩猩？

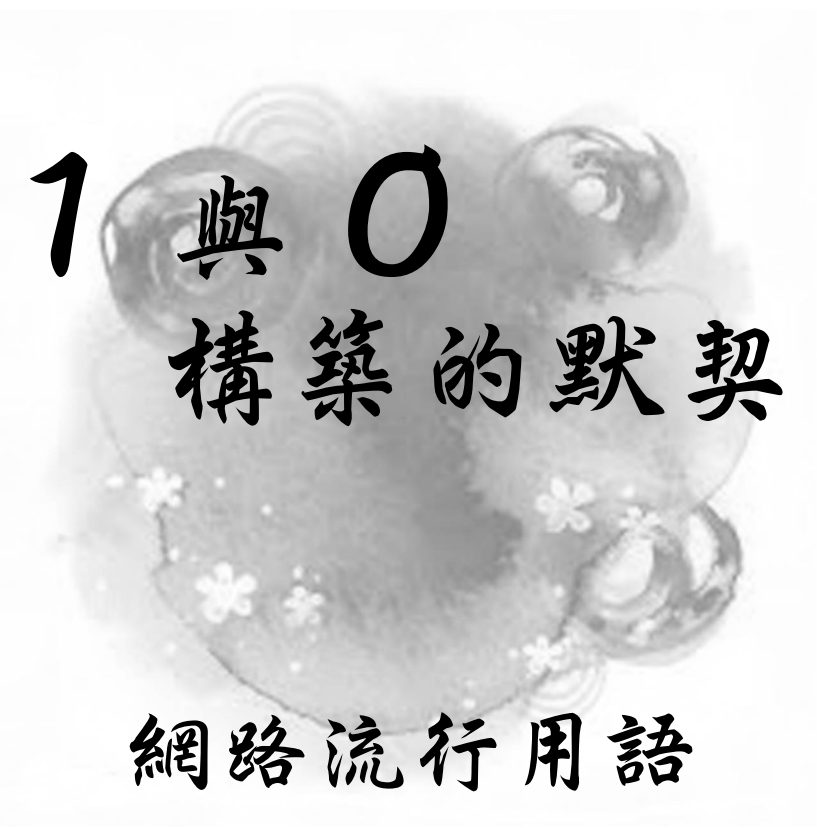
作者：Christopher Chabris / 出版：天下文化

推薦指數：★★★★☆

特別適合：想成為大猩猩夥伴的人

本書共有六部分，分別對各種迷思簡單敘述後，再以實驗結果和報告破解。每一章都精彩且發人深省。在讀第一章時，小編先看了實驗影片，透過這個實驗，了解「不注意視盲」的力量有多可怕。它可能造成汽機車的交通意外，而且讓人們「視而未見」那並不是刻意，是大腦注意力有限。書中所提的「打電動能提升感知能力」，小編在網絡上也看過相似的文章，不過，小編認為與其為了提升反應速度而狂打電玩，還不如多花點時間在別的有用的事情上。

看完這本書後，小編認為它將過去許多令人深信不疑的觀念粉碎了，對於「不要高估自己的能力」，小編覺得它說得很對。理想和現實總是有差距，一步一腳印，踏實地做終將有回報。



1 與 0 構築的默契

網路流行用語

網路時代資訊流通量大，新興字彙也更迭快速，各大通訊軟體上不時就會誕生一批一批新的網路衍生詞，若一個不注意可能就無法理解其他人到底在表達什麼。

這裡特別為大家整理了幾個曾意外爆紅的網路詞彙，他們背後可都別有深意呢！

Bang

在台灣區 2017 年 YouTube 四個排行榜中，在三大（熱門創作者、熱門音樂及熱門影片）榜單都進入前十的聖結石，是台灣地區訂閱人數最快衝破 100 萬的 YouTuber。而前幾年最熱門的網路流行語「Bang」，就是他本人的口頭禪。不過 Bang 這個詞本身並沒有什麼特別的涵義。

參考資料：https://omusic.friday.tw/albumpage.php?album_id=1335704

無言薯條

2015 年有名網友表示他在麥當勞點了一份「無鹽薯條」，結果拿到的卻是生菜沙拉，他很憤怒跑到櫃台退貨，結果店員傾身在他耳邊說，「很無言，對吧？」而後也出現了一連串像這樣包含了動物名稱在語尾的流行語。

而在 2016 年版本中，PO 文者同樣點了「無鹽薯條」，結果送來的仍然有鹽，他很生氣跑到櫃台理論，結果店員在他耳邊說，「很無言，對吧？」

參考資料：<https://www.bomb01.com/article/44368>

66666

此梗出自於 LoL（英雄聯盟 League of Legends，簡稱 LoL）遊戲中，總共有三個意思，第一個是在打遊戲當中，當你處於危險狀態，同隊的隊友為了加快打字速度警告你，就會使用這種方式，是叫你快逃、避開危險的意思。另一個意思是稱讚你遊戲玩得很好，平常聊天時使用也大多是表示讚賞的意思。還有就是在玩遊戲的時候，後面跟上的隊友希望你把某一個敵人交給他們，好幫助他更容易升級的遊戲用語。

參考資料：<https://zhidao.baidu.com/question/560882513132120524>

www

www 源自於日本網路，w 是日語的笑（笑う；讀作 warau）的開頭發音而來的簡稱，所以好幾個 w 排在一起，就是指大笑的意思，愈多個 w 就代表笑得愈厲害。網上也有人把 www 和貓咪笑的樣子結合在一起，在日本各網站，例如 niconico 很常出現。另外，在網路上如果是三個 w 的 www，常常不只是單純笑的意思，很多時候這種笑是略帶有藐視看輕別人的意思，但還需要看上下文的使用脈絡而定。

參考資料：<http://pttpedia.pixnet.net/blog/post/169359297-wwwwwwwww>

8+9

8+9 是取台語「吧嚕岡」的諧音，也就是八家將的意思。不過因為台灣的八家將常常被人聯想到地方黑幫，所以剛開始這個詞多少有一點貶義，指的是流氓、年輕失學的青少年甚至是「社會亂源」。不過現在「8+9」一詞已經不太指真正的八家將，而是愛逞凶鬥狠、喜歡單挑血氣方剛、沉不住氣的青少年，通常社會經驗和社會地位都相對較低的年輕人。也有人說8+9=17，17諧音義氣，這個理由出自電影「艋舺」。

參考資料：<https://www.ettoday.net/dalemon/post/18469#ixzz5C06yBKWx>

已知用火

是ptt發源的流行語，指人落後或消息不靈通等等。該用語一開始主要是與藝人楊宗緯相關，楊宗緯在2007年初參加《超級星光大道》節目時，常被網友們吐槽，據說主持人陶晶瑩在一次節目上，說楊宗緯長得像北京猿人，又因為以往在社會或歷史課本上對北京人的描述之一是「已知用火」。所以就延伸出這句話取笑他。不過在熱潮過後，這句話的意思也逐漸轉成用「已知用火」代稱「原始人」的意思，即用來調侃一個人資訊落後、消息不靈通，把大家早已經知道的事情還拿來說。

參考資料：<http://pttpedia.pixnet.net/blog/post/162787316%E5%B7%B2%E7%9F%A5%E7%94%A8%E7%81%AB>

廠廠（厂厂）

此梗是來自有一名網友在PTT上發文，表示當他去對岸交流的時候，遇到當地同學詢問「為什麼台灣的學生都喜歡打“廠廠”？」，讓這名網友只好冷笑的回應「厂厂」，引來網友爆笑。因為中國人大多使用羅馬拼音而不認識注音符號，我們在網路上習慣使用的「厂厂」，在大陸人的眼裡等於他們「廠」的簡體字「厂」，所以是因為兩岸文化差異導致的烏龍，現在「廠廠」的意思其實就是我們常用的厂厂。

參考資料：<https://news.cts.com.tw/cts/life/201612/201612091829519.html#.Ws7eiIhuaUk>

嚇到吃手手

此梗出自於一系列網友自製的組圖。這兩隻小黃鳥牠們其實是日本電信公司docomo的吉祥物，一對兄弟，叫做「ポインコ兄弟」，比較胖的那隻是弟弟，體脂肪高達35%，有去健身房，絕技是再吃一碗飯，比較瘦而且頭上有三根毛的是哥哥，喜歡吐槽，對弟弟很好，很希望也有人能疼愛自己。現在網路上甚至有專門製作小雞梗圖的梗圖產生器呢！

參考資料：<https://www.ettoday.net/dalemon/post/28746#ixzz58EpDv4yk>



洪荒之力

巴西里約奧運中大放異彩的大陸游泳女將傅園慧受訪時，因一句「我已使出洪荒之力了」搭配誇張表情，因而引起熱烈討論。師大附中國文老師林麗雲解釋，洪荒是神話、古文中很常見的字眼，「洪」本意為大、非常的意思，「荒」則是指荒涼的意思，因此「洪荒」意指天地尚未開闢時的混沌遼闊景象。洪荒之力指的是一股原始、自然、偉大的力量，「是人在被上帝創造時的原始力量」。但關於這句話的解釋還有許多其他的看法，不過傅園慧本人很可愛地表示自己只是想表達：她真的很用力!!!

參考資料：<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1791186>



Seafood

先前「佛教如來宗」信眾，因集資購買兩台勞斯萊斯送師父妙禪做為代步工具的事件引起大眾熱烈討論，不少網友便以「Seafood」（諧音：師父）暗諷妙禪，網路上 WACKYBOYS 反骨男孩還拍了 kuso 影片模仿。

但此梗真正的緣由是，2016 年 3 月，PTT 一名網友在 Joke 版以猜謎冷笑話為題，詢問眾網友「葉閒開海產店，店名要叫什麼？」結果意想不到的答案「葉 Seafood」讓大家都被逗笑。事實上，Seafood 暗指師父一詞，最主要是從粵語演變而來，因為在廣東話中兩者的發音非常相近。

參考資料：妙禪喜歡吃海鮮？解密「Seafood」一詞由來…都是葉問害的啦 | ETtoday 生活 | ETtoday 新聞雲 <https://www.ettoday.net/news/20170914/1011219.htm#ixzz58EsmSwdN>

參考資料：<https://www.niusnews.com/=P2iffqs>

黑人問號

這圖片是出自體壇明星紀錄片系列《透鏡》，其中一集拜訪美職籃洛杉磯湖人隊的球員尼克·楊 (Nick Young) 家時的畫面，影片訪問的幽默逗趣過程，讓尼克不禁露出了神一般的表情。當節目訪問到尼克他媽媽時，媽媽就提到了兒子小時候的故事。原來以前尼克家附近的公園，常有前 NBA 球星去打籃球，當時的小尼克就天不怕地不怕，球星打到一半時他就突然闖入球局搶球，隨後還秀了一套花式上籃，秀完便瀟灑離開。他媽媽還提到，當時常被小尼克纏著的前 NBA 球星塞克·巴洛斯 (Cedric Ceballos) 就打趣說，「這死小孩如果好好練球一定不得了！」但說完這段後，媽媽話鋒一轉開始調侃兒子，「但他那時候還是愛惹麻煩的調皮小孩，從沒想過要好好鑽研球技，整天惡作



劇，附近的人都很怕他。」聽到媽媽評價的那瞬間，尼克楊露出了夾雜了茫然和莫名其妙的表情，就好像是在說，「你在說什麼，我以前有這樣嗎？」（原視頻里就是自帶問號的，不是後期做表情包的時候加上去的。）此事件之後，有很多網友又從各個地方找來各種不同的黑人照片並P上問號，這才慢慢形成了一股黑人問號的網路表情包文化。

參考資料：「黑人問號」梗圖從哪來？原來背後故事其實超中二 | 鍵盤大檸檬 | ETtoday 新聞雲 <https://www.ettoday.net/daledon/post/25317#ixzz58EfbRMzy>

我覺得不行 / 我覺得可以

這個用法是出自於《中國有嘻哈》節目製作人張震嶽在節目中說到的一句話。在評選過程中，他和同組製作人身份的熱狗兩人經常會對選手的表現產生意見分歧，張震嶽表示“我覺得不行”，熱狗則說“我覺得OK”。隨著節目的播出該詞也不斷走紅網路，成為現如今常見的一種網路吐槽語的形式。

“梗完整版”

我覺得不行

我覺得OK

我覺得可以

我覺得很普通

他可以，那麼XX一定也可以，我覺得這樣做有失公正

如果他不，那後面的也不行，你這樣其實有點尷尬

我覺得在很穩定的發揮後得到這樣的一個評價，我覺得我情緒有點失控

我覺得很尷尬

糖糖先給他過

糖糖先記一下，我先看下後面的再做決定

XX真的比我想像中的要嚴格！

上面提到了都是原版節目中張震嶽和熱狗的對話，都被網友們拿來用作梗使用開來。

參考資料：<https://kknews.cc/zh-tw/entertainment/a8b6kzv.html>



編 後 語

心扉就如同我們的孩子，看著它的誕生心中也充滿成就感，願這本刊物能為你的生活帶來一點小趣味!——Euphoria

編輯心扉的過程很棒，希望這本刊物也能帶給讀者好的心情——Julia

我不想分析問卷——Linken Thomasmasondickson

突然要我分析問卷，我實在高產不起來(崩潰)——Kastanien

終於輪到我們寫心扉了！只是真的不容易啊~~~~。 ， 。 a.k.a 嚕

我有兩個小帳 ——万

很高興能加入心扉這個大家庭，希望自己能在今幹部後承繼學姊的精神，把事情做得更好！——儀生

我在心扉感受到了大家的溫暖，也認識了很多志同道合的朋友。
∴ ° ∖ (*'V') / ° ∴。 ——辰羲

空降成功、(●'V`●)/—— Riko

這次參與心扉，我學到編寫問卷的技巧，令我受益良多——かなう

我覺得好難，不過和大家在一起很開心——小恐龍貝貝

很開心能跟大家一起編輯心扉!這是一個很棒的經驗——Miranda

兩年的專訪小記者，請公假出去玩最棒——半退休老人

能有這次跟大家一起編排刊物的經驗，我真的很開心——Augustina

第一次參與刊物的編制真的很特別!——泡芙

心扉是個溫暖的小家庭窩——火車上面有鱷魚

終於可以跑來跑去了——蛋黃

謝謝老師和學姊的帶領，讓我們知道刊物要怎麼做！明年就換我們了，希望能做好！——似意

啦啦啦心扉老師很溫柔。——兔子