

情緒管理成為e世代的新課題

專題報導

諮輔組組長胡延薇表示，網路的人際關係與我們現實生活大不相同，網路交友時，必須特別注意其危險性。有些人現實生活中，人際關係常常受挫，半個朋友也沒有，卻有許多談得來的「網友」，只在虛擬網路交朋友的人，無形中也反映內心的孤寂、不信任，甚至是一種逃避心態。

網路有高度的「匿名性」，大家會不自覺直接地抒發意見，甚至是攻擊性的言語，所以E世代的首要功課，就是要學習「情緒管理與壓力調適」，因為這會是未來一個重要的議題，值得進行加強心理教育推廣。