



2021-2022 年度

LPD[®] 學習與個人成長課程

LPD[®] 全人發展中學生訓練課程 (全年制)

第二單元：網絡背後應用的心理術



單元目標：

網絡和電子產品已經成為了這代孩子生活中不可或缺的一部分，父母都會擔心孩子沉迷網絡而荒廢學業，希望孩子能自我控制，取得平衡。本單元透過認識世代觀、了解網絡設計背後的心理策略和專題探討，讓學生以更多角度了解人們使用網絡的行為和背後心理，希望提升孩子對自己行為的意識，更主動地思考網絡對他們的影響。

我們期盼學生：

- 了解「世代」這議題，以更寬廣的視域看待自己的成長年代，同時明白與父母年代成長的差異，提升對彼此的理解
- 了解網絡運用的心理策略，自己的行為是如何被影響，同時嘗試多角度地分析網絡資訊，增加客觀性
- 提升自我意識，了解和表達自己較內在的想法

給父母的話：

我們每日都在看手機、玩遊戲、看朋友的動態，這些行為看起來是我們在做主動，但事實上，許多孩子都感覺到這些動作已經習以為常，只是為了“kill time”，但又停不了下來，好像入了一個深淵裡不想爬出來。然而，孩子如果出現持續的行為模式，他們在這當中一定尋找到好處，才會讓自己一直做下去。究竟孩子可能在網絡上尋找著甚麼？

• 經歷「我是重要的」的感覺：

孩子在社交平台上讓別人知道他發生甚麼事，希望得到讚好("like")而感受到被關注和認同，反映他們在現實世界中一直渴望被看見、被明白、與他人有結連。

• 得到「自主權」：

孩子可以在 Apps 設計自己的版面和頭像，自由加入與自己相似的朋友；如果覺得別人與他不相似，他可以自由地離開群組，或者封鎖（block）別人。這反映孩子渴求有掌控權，尤其當他們在真實世界中感到自己是被動的、無力作出改變。

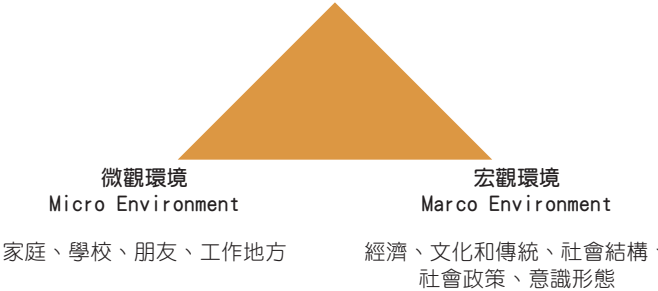
• 做「理想的自己」：

在網絡世界，孩子可以用自己創作的身份，用自我投射的形象與人交流，將真實的自己，不想別人知道的面貌隱藏起來。

這一切，其實都是突顯了孩子在真實世界中，正在尋找自己的身份和價值，和渴求經歷真實的關係。所以，我們希望帶領孩子去意識自己的內在需要，協助孩子去表達這感覺，釐清他們真正想要的，才能讓他們有意識地選擇自己的行為。

課堂重點：

課題	內容
• 世代間的價值觀差異 • 不同年代的成長世界觀	• 認識不同的世代，例如 X 世代、Y 世代、Z 世代、I 世代，還有比較他們的特質和價值觀。 • 年代可以比喻成春夏秋冬，不同年代的人，經歷的社會和經濟環境不同，成長世界觀和成長參考點也不同，以至推動來源都不相同。

課題	內容
<ul style="list-style-type: none"> • 網絡心理策略 1. 注意力最大化 2. 喜好原理 3. 回音室效應 4. 偏誤確認 	<ul style="list-style-type: none"> • 網絡科技發展，讓溝通和獲取資訊變得隨時隨地，但同時網絡好像一個放大器，不斷刺激五官，讓情緒經常主導了我們，縮小了靜下來思維的空間。 • 網絡的設計其實是運用了人的心理運作，有如設下一個又一個的局，讓我們不以為然地把注意力和時間消耗在網絡中，例如： <ol style="list-style-type: none"> 1. 很多 apps 的設計引入了人類心理的特性，觸發持續的行為模式，有些會讓人產生心理期待。 2. 網絡平台會分析用戶的「網絡足印」，使意見類同的聲音不斷重複，讓人感到被認同，就像一個回音室，發出聲音的人會收回相近的聲音。 3. 不可預測的，隨機「彈出」短片會帶來間歇性的快感。 4. 自己的文字或短片能獲得「讚好」或留言，而得到滿足感。
<ul style="list-style-type: none"> • 多角度分析及專題討論 	<ul style="list-style-type: none"> • 透過閱讀不同分析向度的《魷魚遊戲》文章和新聞，讓學生從不同角度，包括人、微觀世界及宏觀世界，對事情進行分析及討論。過程中，學生嘗試分析資訊，作客觀分析，說出自己同意或不同意的地方，並連繫自己的生活經驗，形成自己的見解。 • 過程中讓他們發現及反思個人價值觀對事件判斷的影響，檢視自己的想法是否主觀和以自己為中心，不會被一面倒的資訊，讓自己失去客觀性。 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>人 Person</p> <p>身體、想法、情感、心理、外表、 職業、階層、年齡、收入……</p>  <p>微觀環境 Micro Environment</p> <p>宏觀環境 Macro Environment</p> <p>家庭、學校、朋友、工作地方 經濟、文化和傳統、社會結構、 社會政策、意識形態</p> </div>

課題	內容
• 何謂自我意識？	<p>網絡世界滿足了我們內在的需求，例如：被重視、被明白、能表達自己等等，能駕馭網絡的最有效方式是從提升自己的意識開始。具有良好自我意識的人能夠：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 客觀地評估自己2. 接納自己的情緒及健康地表達自己的情緒3. 讓自己的行為和價值觀保持一致4. 正確解讀自己和別人的行為和情緒反應5. 進行深度思考並能清晰地表達自己6. 知道自己的內在動機、意圖或目的 <p>如果我們能更多地了解自己的個性、真實想法或觀念、情緒、行為、內在動機等等，我們才能知道網絡如何控制了自己的行為。</p>

WhatsApp：5501 7271

電話：3101 5656

地址：上環文咸西街 59/67 號及永樂街 223 號金日集團中心 5 樓

開放時間：0900 至 1830

網址：www.editworkshop.com

Facebook：www.facebook.com/editworkshop

