

臺北市私立延平高級中學 113 學年度第 2 學期 親職資訊素養教育宣導

上網打發時間不但無法解悶，還可能會變得更無聊！？



你有發現空閒時間，常不自覺的漫無目滑手機嗎！？

開著快轉的影片，不斷的切換影片或滑著社群頁面...

這些看似無害的行為可能因此會讓你更感覺到無聊

《實驗心理學期刊：綜述》研究透過兩項實驗調查了「打發無聊時間看影片，是否真的排解無聊」，發現「注意力」與「目標性」是關鍵

因此，如果想擺脫無聊循環，建議選擇有挑戰性與意義的方式運用技能的活動
將比單純放鬆的活動更容易感到滿足

現在就一起試著在休閒時放下手機，從實體生活中找到感興趣的休閒嗜好吧！

資料來源：

[無聊上網滑影片適得其反，研究：關鍵在喪失注意力 | TechNews 科技新報](#)