

“害怕錯過”(FOMO) → “樂於錯過”(JOMO)

FoMo₁ (Fear of Missing Out) 指擔心錯過某些 (*社交平台) 資訊而受排斥，甚至產生焦慮。在這個幾乎人人都使用社交媒體的年代，你會否在用IG的同時，暗羨人家放閃去旅行？為何自己不在那張大伙兒吃飯的照片內？或者因追唔切post覺得心掛掛？還有用Facebook的你，會否不停刷新，追著自己的貼文有幾多like？心入面總在比較為甚麼其他 friend 那麼多人讚好？受著FoMo心態的影響，我們總是覺得自己的人生像錯過了甚麼似的 - 以致擔心、害怕、焦慮、孤獨、自卑、覺得自己比下去 - 你……有出現這些所謂「害怕錯過焦慮」(FoMo Anxiety) 的徵狀嗎？不想讓情緒這樣被牽制著？試試“社交排毒”，將其轉化為 JoMo₂ (Joy of Miss Out) 吧！



不斷更新，可能越玩越傷心。重新掌控自己，可以的話，把訊息/留言通知關閉，為自己設限每日瀏覽社交媒體的次數及時間。

問問自己，社交媒體所見的就是“真象”嗎？“全相”嗎？我們所見的只是“貼出來的生活” - 就是一小部分經過美化、p圖的映象罷了。
#認真你便輸了

與其怕錯過虛擬的網絡生活，不如多花時間在現實生活追求滿足。回應自己內心害怕錯過的需求 - 多用說話代替留言，多用真實的表情代替emoji，直接跟朋友家人溝通，感受眼前的感覺，真真正正去享受生活吧！

關注並不會讓你得到愛和認同，LIKE往往淪為可量化和較量的指標…重整對社交媒體的心態，它本來就只是一種與朋友聯絡的媒介，幫助我們加強人際關係、策劃聚會…若變成比較的互具，就把事情本末倒置了。

¹ FoMo在2013年收錄在牛津英語字典內

² JoMo在2016年成英國柯林斯字典的年度十大代表單字