

彰化縣114學年度國民中小學學生獨立研究作品徵選 作品說明書（封面）

作品編號：（由承辦單位編列）

組別：
☐ 國小組
☐ 數學類
☐ 自然、科技類
☒ 國中組
☒ 人文社會類

作品名稱：

社群自信「滑」力學—社群媒體對於國中生自信程度的影響之探究

◎封面切勿出現校名、作者、校長及指導者姓名，違者不予收件。

彰化縣114學年度國民中小學學生獨立研究作品徵選 作品說明書（內文）

第一階段 研究訓練階段（由教師撰寫，不含於30頁中）

一、近二年學校獨立研究課程之規劃

二、學校如何提供該生獨立研究訓練

第二階段 獨立研究階段（由學生撰寫）

一、研究動機

二、擬定正式計畫、研究問題及工作進度表

三、彙整相關文獻

四、資料分析

五、研究結果與討論

六、評鑑與檢討：上述每一階段的省思與收穫

七、參考資料(未附者不予審查)

※撰寫說明：

1、 作品說明書請儘量以文字及圖片說明，內文架構應為上述兩大項。

2、 作品說明書規格：

(1)請使用電腦繕打並列印，不接受手寫稿。

(2)版面設定：字體：14號標楷體；行距：固定行高24；標點符號：全形模式；

版面設定：上下邊界各2.54cm，左右邊界各3.17cm。

(3)A4直式橫書，以長尾夾簡易裝訂。

3、 設計表件或參考資料，應以附件方式附送；另作品說明書內文含附件以30頁為

上限(不含送件清冊、報名表、研究訓練階段、授權同意書、作品切結書、作品研究紀錄及作品說明書封面)，超過此限不予收件。

4、 作品說明書（含封面、內文、圖片及照片），相關附件之任何一頁請勿出現校

名、作者、校長及指導者姓名，違者不予進入初審。

彰化縣 114 學年度國民中小學學生獨立研究作品徵選

作品說明書(內文)

第一階段 研究訓練階段(由教師撰寫，不含於30頁中)

一、 近二年學校獨立研究課程之規劃

階段	單元目標	教學資源	評量方式
學習探索階段	1. 認識獨立研究的意義與內涵 2. 認識研究的方法 3. 認識研究的類型與基本步驟 4. 學習研究資料蒐集的方法 5. 參考研究作品主題及研究問題 6. 學習分析資料的方法	電腦設備 研究方法 學習單 教學簡報 網路搜尋引擎	課堂討論 資料蒐集 個人報告
實際操作階段	7. 學習縮小範圍確立研究主題 8. 認識資料來源並學習蒐集資料的方法 9. 文獻蒐集與探討 10. 製作研究工具及執行 11. 分析研究資料 12. 學習記錄研究發現	電腦設備 歷屆作品 文書處理與分析軟體 雲端系統	課堂討論 資料彙整 書面報告
成果發表階段	13. 學習利用各媒材彙整與呈現研究資料 14. 學習撰寫研究歷程與研究架構 15. 學習組織並撰寫研究結果 16. 學習運用軟體製作簡報 17. 學習上台發表研究報告	研究工具 搜尋引擎 書籍雜誌 文書處理與分析軟體 雲端系統	課堂討論 研究撰寫 書面報告 口頭發表

二、學校如何提供該生獨立研究訓練

(一) 學習探索階段

1. 學習獨立研究概念與目的：從獨立研究概念切入，讓學生了解獨立研究的意義與目的，建立正確的獨立研究心態。
2. 學習獨立研究方法及實施之步驟：給予學生針對某研究的方法了解研究步驟。協助學生理解研究方法的運用，並排除對繁瑣過程的恐懼。

(二) 實際操作階段

1. 腦力激盪出感興趣之主題：讓學生有機會對自己感興趣的主題發表想法，透過腦力激盪討論出可行的主題。
2. 確定研究主題：引導學生聚焦於可行方向，讓學生對廣泛的興趣聚焦於明確的主題。
3. 擬定研究目的、研究問題及研究架構：有了主題後，引導學生思考初步的問題及欲達成的目的，並規劃出研究的架構。
4. 訓練資料蒐集、統整、分析、歸納等技巧：讓學生針對感興趣的主題蒐集資料、整理資料，對所得資料進行分析、歸納、批判等高層次思考。
5. 指導研究內文之撰寫：整理資料完成後，便對研究內文進行撰寫，老師是提供協助的引導者，學生是整個研究的主角，給予學生對學習負責的機會。

(三) 發表成果階段

1. 訓練簡報製作及條列重點的方法及提升發表的能力。
2. 培養省思所經歷研究過程並分享所得之成果。

第二階段 獨立研究階段(由學生撰寫)

壹、研究動機與研究目的

(一)研究動機

平常在和同學相處的時候，我觀察到大家在社交互動與溝通自信上的巨大差異。有些同學可以很自然地與人交談，給人感覺充滿自信；但有些同學卻只能默默不語，與人交談時眼神會閃躲，顯得恐懼、不自在，明顯對自己缺乏自信。這讓我心中不禁疑問：究竟是什麼原因造成同學們在與人相處和溝通上的差別如此之大？

有一天，我突然在社群上收到了一串訊息，是來自於一位平常很少與人交談的同學。讓我非常驚訝的是，平常不怎麼說話的他，竟然能主動表達自己的想法，並勇敢提出問題，展現出和平常截然不同的自信。這一剎那，顛覆了我對他毫無自信的看法。我不禁疑惑：難道是社群媒體，讓他得以展現出自信的那一面嗎？

我發覺，如眾多網紅大方展示才華一樣，我身邊這些在現實中不敢展現自己的同學，也能透過社群媒體來分享自己對事物的看法，表現出現實生活中沒有的自信。社群媒體似乎成為他們展現自信的管道。然而，查閱文獻時，我發現社群媒體和自信的關係竟有正反兩種說法：一種說法指出社群媒體會危害一個人的自信，但另一是較為正向的影響，認為使用社群媒體能幫助青少年能改善沮喪與孤單等情緒。

因此，我對於社群媒體是否能提升自信這個問題十分好奇，希望能深入探討：對於國中生而言，使用社群媒體究竟為他們帶來什麼樣的影響？於是，開啟了此研究的序幕。

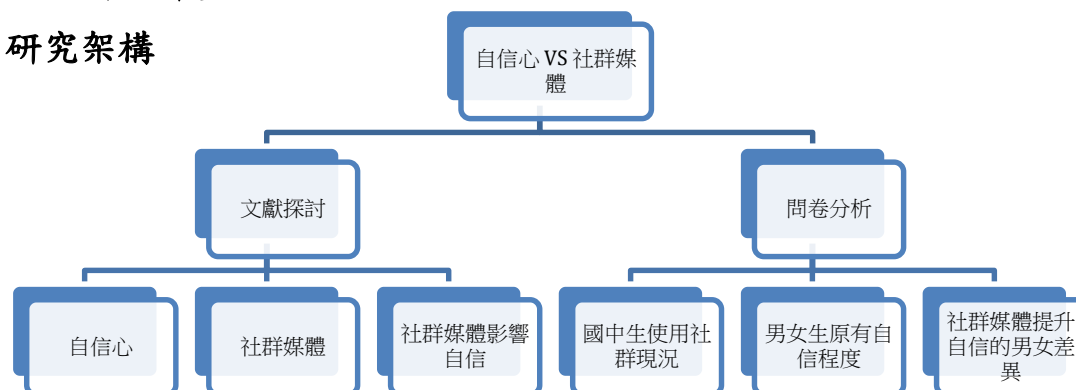
(二)研究目的

藉由這次的研究，除了瞭解與我年紀相近的國中生們自信使用社群媒體的經驗與看法之外，我希望能擬定判斷指標並設計問卷，分析國中生們的自信程度，進而探究社群媒體是不是成為幫助國中生展現自信的工具，同時比較不同性別是否藉由社群媒體展現出平常沒有的自信程度的差異。

貳、 擬定正式計畫、研究問題及工作進度表

一、 擬定研究計畫

(一) 研究架構



(二) 研究方法

本研究使用內容分析法及問卷調查法。

1. 內容分析法：搜尋網路資料與圖書資料，彙整與分析文獻。
2. 問卷調查法：運用Google表單製作問卷，經由學校各班群組與學生分享連結，同時也採用紙本問卷分發。

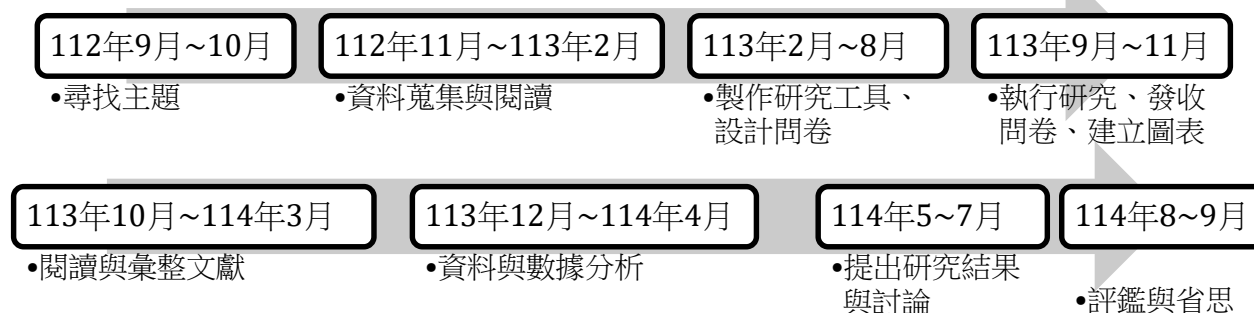
(三) 研究範圍與對象

研究範圍及對象為彰化縣某國中七到九年級學生，總共120名受試者，男生占35%，女生占65%。

二、 研究問題

- (一) 自信心對我們的助益有哪些？缺乏自信會帶來哪些負面影響？
- (二) 自信者與缺乏自信者會有哪些不同的特質與表現？
- (三) 國中男女生使用社群媒體的比例、背景、現況差異為何？
- (四) 國中擁有自信的程度如何？男女差異為何？
- (五) 使用社群媒體是否能夠提升國中生自信心？男女差異為何？

三、 工作進度表



叁、彙整相關文獻

一、自信心相關文獻

(一)自信心的涵義

在蒐集自信相關書籍時，閱讀到知名作家戴晨志(2011)在《自信，舞台就是你的》一書中談論到自信對人生的價值：「自卑，是人生的毒藥；自信，才是唯一的解藥。」可想而知，自信在我們的生活中扮演著至關重要的角色。

對於自信的真正的涵義，根據教育部重編國語辭典修訂本，「自信」意味著相信自己能完成任務或有能力；進一步發現，自信的反義詞是「自餒」，表示自我氣餒，不圖振作。而另一相關詞「自卑」，意味這「心理上自覺比不上別人，而看輕自己」，反義則是「自大、自滿、自豪」。

戴晨志(2011)在書中亦強調，一個人不能缺乏自信，更不能認為舞台是別人的。他進一步鼓勵世人，「只要願意積極爭取、永不放棄，有一天，舞台就會是屬於自己的！」

(二)擁有自信與缺乏自信的影響

1. 自信會帶給人們的幫助

(1) 自信是成功的先決條件，有自信者能夠勇敢爭取勝利，不害怕考驗、挫折和失敗，能使一般人成就神奇的事業(劉繼仁，2013)。

(2) 有自信的人身心更健康，人際關係更圓滿，擁有十足的生產力，可以戰勝壓力，會幫助他人，且對生命感到滿足(愛米，2022)。

2. 擁有自信的好處

一個人如果擁有自信心，則會有以下七大好處，重點如下：

好處	說明
(1) 有助建立積極的自我價值感	有自信會更容易建立自我價值感，使人更尊重並且愛護自己，相信自己是有價值的。

(2) 可以改善人際關係	有自信人能積極與人交流、展現自己並受到別人關注，且能建立互信，能穩固關係。
(3) 有助事業發展	有自信的人較敢挑戰新事物、紓解工作壓力，具領導能力，能在工作中脫穎而出。
(4) 提高學習效能	有自信能提高學習效能，更積極的學習取得更棒的學習成就。
(5) 促進目標實現	有自信的人能堅持自己的信念、克服挫折，來實現個人目標。
(6) 提高創造力和冒險精神	自信的人會更有創造力，因為不害怕失敗、勇於嘗試，所以能激發更多創意。
(7) 帶來幸福感	自信的人追求有意義的生活，對自己的價值和能力感到滿足。

資料整理自:Ken Chung(2023)

3. 缺乏自信對生活產生不良影響(Coollife, 2023)

- (1) 限制潛能:缺乏自信的人不敢嘗試新的事物而錯過許多機會，甚至無法追尋自己的夢想。
- (2) 社交問題:缺乏自信的人容易感到不自在，限制了社交發展。
- (3) 情感問題:缺乏自信會導致焦慮、抑鬱、或自我懷疑等
- (4) 職業挫折:不敢發表意見或無法爭取更高職位，妨礙職涯成就。

(三)自信者與缺乏自信者的特質與行為表現

閱讀文獻後發現，在不同情境下，有自信的人與缺乏自信的人有著不同的人格特質與行為表現，彙整重點如下表：

擁有自信者	不 同 情 境	缺乏自信者
● 除非有把握，否則不輕易答應	(1) 對於別人提出的要求	不懂得拒絕別人
● 大方接受讚美，但不會為此改變自己	(2) 別人給予自己讚美時	為了獲得讚美而刻意包裝自己

● 謙虛地接受別人的批評，從中學習	(3) 別人批評自己時	無法接受批評，易責怪別人，把責任歸咎他人
● 不過度宣揚或吹噓自己的長短	(4) 面對自己的成果或優點	用外在事物包裝自己，獲取別人的讚美和認同
● 不害怕向人求助	(5) 遇到困難時	總自己想辦法，不敢尋求協助
● 不羨慕他人成功，不和人比較，會鼓勵別人	(6) 看到別人表現良好時	容易和別人比較來獲得成就感
● 勇敢行動去嘗試	(7) 面對新事物時	尚未嘗試就自認做不到

整理自：(魯皓平，2017)；(李念庭，2018)；(姊妹淘，2021)；(高怡，2018)；(風傳媒；2021)

由此可知，面對不同的情境，擁有自信的人與缺乏自信的人，分別有不同的表現。由於自信心是個抽象的概念，所以我依照以上指標制定自信心評斷的依據，製成研究工具，以問卷蒐集數據，分析受試者的自信程度。

(四)建立自信心的方法

1. 幫助建立自信心的方法

關於建立信心的方法，我從蒐集的資料中整理成重點，如下表：

(1) 了解自己的優點並發掘潛能	I. 清楚自己的優點和缺點，多做自己擅長的事，有助於增加自信。 II. 了解自己的價值，就能擁有積極自我形象、發掘潛能；發現自己長處，會使自信心大增
(2) 培養正能量友誼、尋找益友	I. 要和常正向思考、堅強有努力的人相處，一起正面成長。 II. 要讓生活充滿愛來增加自我形象感，與人交往時也要保持自我。
(3) 設立目標和可接受的限制	I. 設立目標會激勵我們更加努力，將最終目標分成小目標一一實踐，對建立自信有幫助。 II. 要選擇自己能接受的限制，盡可能嘗試，了解自己的限制，自信心自然就提升。
(4) 接受缺點、	I. 要意識到自己缺點，不逃避且接受它，要相

不過度指責	信一切都可補救，犯錯不過度自責 II. 傾聽內心的聲音，接受批評、承認並放下。
(5) 不沉浸悲傷、要奮起	I. 別讓不好的經歷影響自己，適當處理情緒 II. 要從挫折中奮起，從失敗中汲取教訓。
(6) 要做自己，不為人期待而活	I. 要嘗試坦率地做自己，要適應在人群中做真實的自己，能在互動中更加肯定自己。 II. 不要為了別人的期待而活，不把別人的期待當作包袱，要憑自己的能力尋找成功。
(7) 別與人比較，投入自己的工作	I. 對得起自己，比過去的自己更進步。 II. 不能輕易放棄，要到自己的任務，不畏別人的輕易成功感到氣餒。

以上整理自(張雅惠，2022)(周維麗，2013)(劉繼仁，2013)(Stylec，2020)

2. 真正自信起源的三面向

唐若(2018)談論真正的自信來源於三個方面，來源於對自我界限擁有清晰的認識、於自我進化與不斷完善自我，以及追求內在的成就動機，而內在成就動機比外在成就動機更具可持續性，且可使人更優秀，更具有成長力。人有兩種成就動機，一是外在成就動機，二是內在成就動機。作者進一步舉例說明，如下表：

	外在成就動機	內在成就動機
差異舉例	金錢和獎勵	追求卓越的動機
比較	內在成就動機更具可持續性 內在成就動機可使人更加優秀，具有成長力	

由此可知，作者認為內在成就動機是一個人可以繼續走下去的動力，也可讓人找到自我節奏，而有自信的人都會建立內在成就動機，找到內在的使命和自我價值與意義。

二、社群媒體的基本概念

(一)社群媒體的意涵

社群軟體也叫做社會性軟體和社交性軟體，指任何可以幫助群體交流的軟體，讓使用者和他人互動和分享資訊的軟體，具有開放的程式介面；而社群媒體，是一種網路平台和虛擬社區，創作、分享和交流觀點與經驗，包含文字、音樂、圖片和影片(維基百科，2024)。

本研究涵蓋所有可以透過網路平台與他人交流互動與分享的新媒介，包含社群軟體與社群媒體。

(二)社群媒體種類與特色

社群媒體的種類五花八門，各自有不同的特色與用途，我將文獻提到常見的社群媒體，大致將發布時間分三個階段，整理如下：

1. 2000年以前：

名稱/圖示	時間	國家	特色與用途
PTT 	1995	台灣	台灣論壇，可在話題下討論或留言，也能用站內信聊天和私訊。

2. 2000~2009年：此時期的社群媒體大致皆在美國建立。

社群名	LINKEDIN	FACEBOOK(臉書)	YOUTUBE	Twitter	WHATSAPP	IMESSAGE
圖示						
時間	2002	2004	2005	2006	2009	2009
特色	國外非常受歡迎，可建立個人資料，分享職業經歷和建立職業網路	很受台灣歡迎，能建立朋友關係、發表貼文、加入社團、經營粉絲專頁、觀看新聞、買賣物品	全球最大的影片分享平台，可觀看並討論影片，資訊傳播快	貼文短，可追蹤用戶、關注最新話題，和人互動。2023年更名X	能維持聯繫。受歐美歡迎，無筆記本和公告功能	藉由Apple ID帳號，提供傳送免費網路簡訊服務

3. 2010年後：遍佈各國，以行動化和視覺化軟體為主。

社群名	INSTAGRAM (IG)	Pinterest	微信	LINE(賴)	DCARD
圖示					
時間	2010	2010	2011	2011	2011
創立國	美國	美國	中國	韓國	台灣
特色	以照片為導向，吸引年輕群，發布24小時後會自動消失的限時動態很受歡迎	是靈感的視覺化搜尋引擎，隨時都可找到開啟靈感點子	可與好友分享文字圖片位置共享、微信支付、理財通、小程序和影片	幾乎所有台灣人都使用，聯繫方便，利於朋友家人情侶和同事間的聯繫與辦公	在台灣流行的網路論壇，在主題下發文、提問討論分享觀看文章

社群名	SNAPCHAT	telegram	Discord	TIKTOK (抖音)
圖示				
時間	2011	2013	2015	2016
創立國	美國	杜拜	美國	中國
特色	可和朋友分享照片和小影片，但是分享的內容具有時效性	主打安全無廣告的免費聊天環境，以公開透明的聊天環境受信任，有以聊天室為基礎的小遊戲	功能似Line但更加豐富，為讓遊戲玩家可享受穩定通話品質而打造	起初只在中國用，隔年推出國際版，短影音先驅功能成熟，吸引創作者

整理自：小編大神，2023；OOSGA，2023；GERALD，2023；維基百科，2024；iwin網路內容防護機構、Pinterest支援中心；維基百科，2025；鏈習生CHAINEE，2022)。

(三)社群軟體的使用狀況

1. 使用社群軟體的原因

根據OOSGA(2023)所做的調查，台灣人使用社群軟體的原因中，以與朋友以及家人維持關係、殺殺空閒時間、了解當前的議題與熱點為最多。此外，尋找內容、閱讀新的事件，也是國人使用社群的原因。最後，也有許多人會利用社群尋找可以做的事情或買的東西、尋找產品以購買，以及紀錄生活的大小事等。

2. 常使用與喜愛的社群媒體種類

根據不同資料(OOSGA，2023；Tenmax，2023)，發現台灣人最喜歡和最常使用的社群軟體中，以LINE(賴)、FACEBOOK(臉書)、INSTAGRAM (IG)、MESSENGER與TIKTOK(抖音)等為前幾名，敘述如下：

(1)常使用的社群軟體

台灣人使用社群軟體最常使用的前十大社群軟體，排名依序為LINE、臉書、INSTAGRAM、MESSENGER、TIKTOK、推特、微信、IMESSENGER、WHATSAPP以及TELEGRAM。

(2)喜歡使用的社群軟體

台灣用戶最喜歡的前十大社群軟體，排名為LINE、PINTEREST、臉書、INSTAGRAM、MESSENGER、TIKTOK、推特、DISCORD、TELEGRAM及微信。

三、自信心與社群媒體的關聯及影響

(一) 社群媒體帶來正面影響

1. 對生活的好處

社群媒體的普及為我們的生活帶來許多好處，董芷隆(2024)表示，社群媒體能使人們輕易地和家人朋友保持聯繫，建立關係也較容易，而且能在社群媒體上找到與自己志同道合的人，可以分享自己的想法，還能幫助找到人們找到工作機會。

此外，社群媒體對日常生活的正面影響(ABDest, 2024)如下：

- (1) 連結人群: 社群軟體縮短世界各地距離，文化互相理解交流。
- (2) 知識共享: 參與議題的討論，表達見解，幫助創新和解決問題。
- (3) 品牌創造商機: 幫助新品牌立顧客基礎，與消費者對話的工具。

2. 對青少年的正面影響

根據科技新報(2018)調查顯示，現代青少年喜歡與人交流的方式是傳送訊息，在2018年的比例為35%，高於2012年的33%，而越來越少人不喜歡與人面對面說話，從2012年的49%降到32%。

此外，科技新報 (2018)也調查青少年使用社群媒體的影響，結果顯示，使用社群媒體的青少年不會產生沮喪情緒占將近六成(59%)，且有將近四成(39%)表示使用社群媒體讓他們不再孤單，而不再那麼憂鬱也佔近三成(29%)，可見此調查顯示，社群媒體的使用對青少年有良好的影響。

(二) 社群媒體帶來的負面影響

1. 社群媒體的缺點

董芷隆(2024)認為社群媒體的缺點: 首先，社群媒體傳播的速度太快導致不容易區分假消息；其次，易造成網路成癮，也經常分散我們的注意力；另，網路欺凌事件及可能有身分被竊盜風險。

2. 對身心健康的傷害

社群媒體對身體與心理層面的六種害處，整理重點如下表：

(1) 傷害自尊	在社群媒體上看著別人上傳的美照，有可能會使我們陷入自我懷疑。
----------	--------------------------------

(2) 傷害人際關係	總是面對著螢幕，就會比較不容易建立起在現實生活中的人際關係。
(3) 傷害記憶	社群軟體能回顧過去，但也有可能扭曲對於某時刻的記憶，且易忽略當下。
(4) 傷害睡眠	睡前還是瘋狂的滑手機，手機光線影響褪黑激素分泌，影響睡眠品質。
(5) 傷害注意力廣度	社群的大量資訊，影響集中注意力，易分心
(6) 傷害心理健康	過度使用社群媒體，容易產生焦慮或是憂鬱，讓我們不快樂。

資料整理自Sabrina Barr(2022)英國獨立報

3. 危害心理的跡象

根據Edward(2021)，使用社群媒體可能影響健康，甚至陷入危險，除了使人感到自卑外，以下跡象代表已受到社群軟體的危害：

- (1) 當看到其他人的形象和生活方式時，會感到沮喪。
- (2) 羨慕別人的生活時，希望自己的生活 and 別人的一樣。
- (3) 瀏覽社群作為「享受時間」的活動，成為第一也是唯一選擇。
- (4) 與親友面對面交談的次數不多，覺得自己與世隔絕。
- (5) 做任何事情都覺得須要用社群軟體和人分享。

4. 造成自信的危害

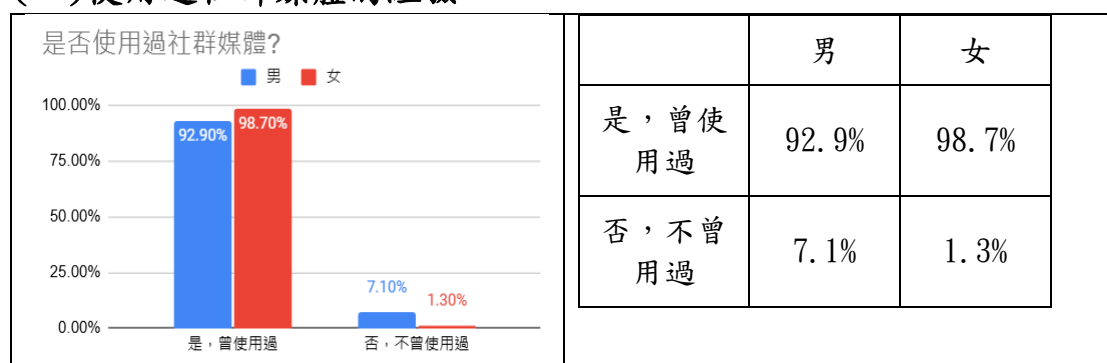
根據明日科學(2018)，因為社群網站的興起，自拍逐漸成為一種風潮，而研究指出，女性在社群軟體上分享自拍照之後，竟然會較容易感到焦慮，變得沒有自信、也會感覺自己缺乏吸引力，即使是自拍照修圖或重新再拍攝，這樣的結果仍然不變。此外，HelpGuide(2023)提及，社群軟體可能會對使用者造成的危害，說明如下：

- (1) 在網路上看到別人豐富精采的生活，容易會覺得不滿和產生忌妒，即使不是真正的生活樣貌，可能造成自卑、抑鬱和焦慮。
- (2) 擔心著是否會錯過什麼重要的訊息，而不斷瀏覽自己的手機，即產生一種「錯失恐懼症(FOMO)」。
- (3) 使用社群軟體越頻繁會使我們感到更加孤獨、焦慮及抑鬱。

肆、資料分析

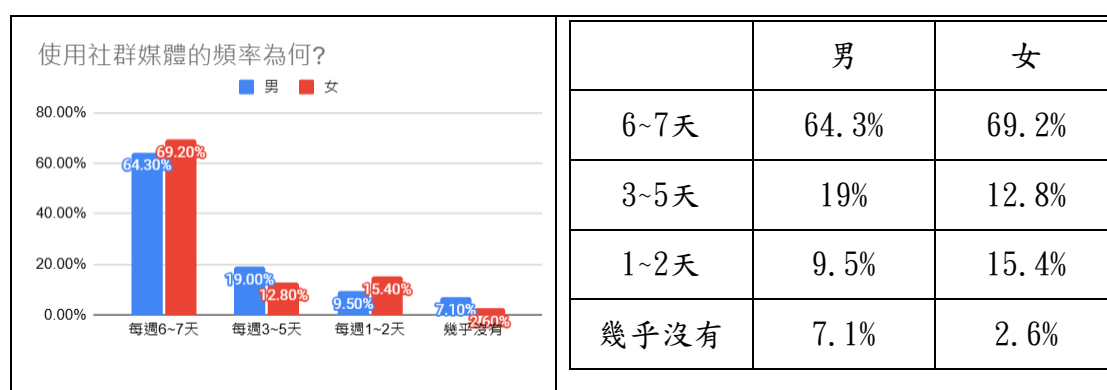
一、國中生對於使用社群媒體的經驗與看法

(一)使用過社群媒體的經驗



數據顯示，高達九成以上的男國中生曾經使用過社群媒體(92.9%)，僅7.1%不曾使用過，而女國中生的比例更高，接近百分百(98.7%)，僅有1.3%不曾使用。可見，國中生中不管男生或女生，使用社群媒體的普遍度皆相當高，皆達九成以上，且女生高於男生5.8%。

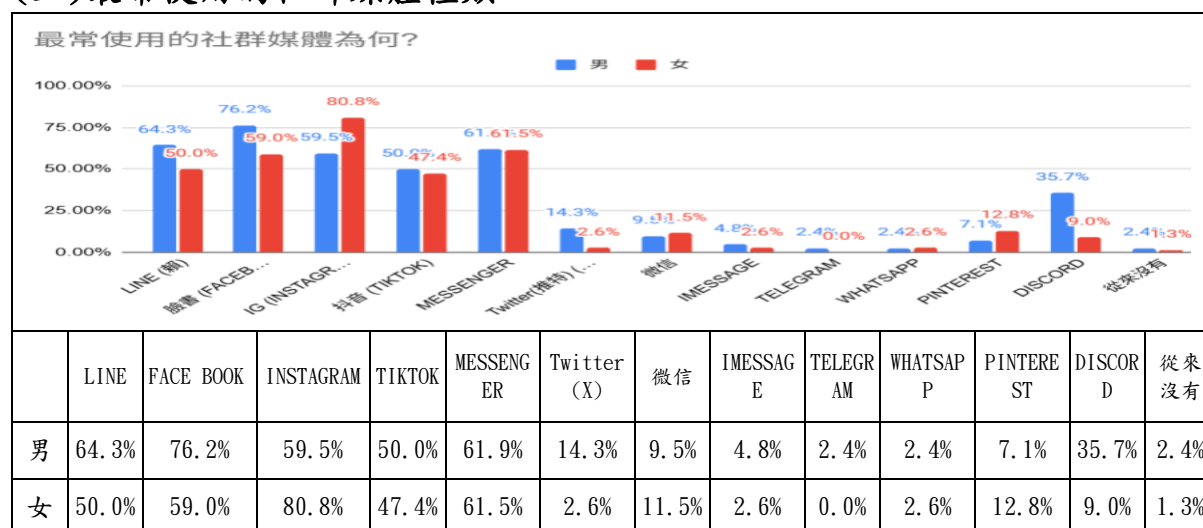
(二)一週使用社群媒體的頻率



數據顯示，一週中男生使用6~7天的比例最高(64.3%)，其次是3~5天(19%)，其餘極少；而女生最高6~7天(69.2%)，其次是1~2天(15.4%)。可見，社群媒體在國中生活中是相當普遍的，不論男生或女生，幾乎每天都會接觸到社群媒體占六成以上，且女生略高，幾乎不使用比例兩方皆低。

由此可知，社群軟體在國中生的日常生活頻繁使用中，且女生比男生使用更頻繁。

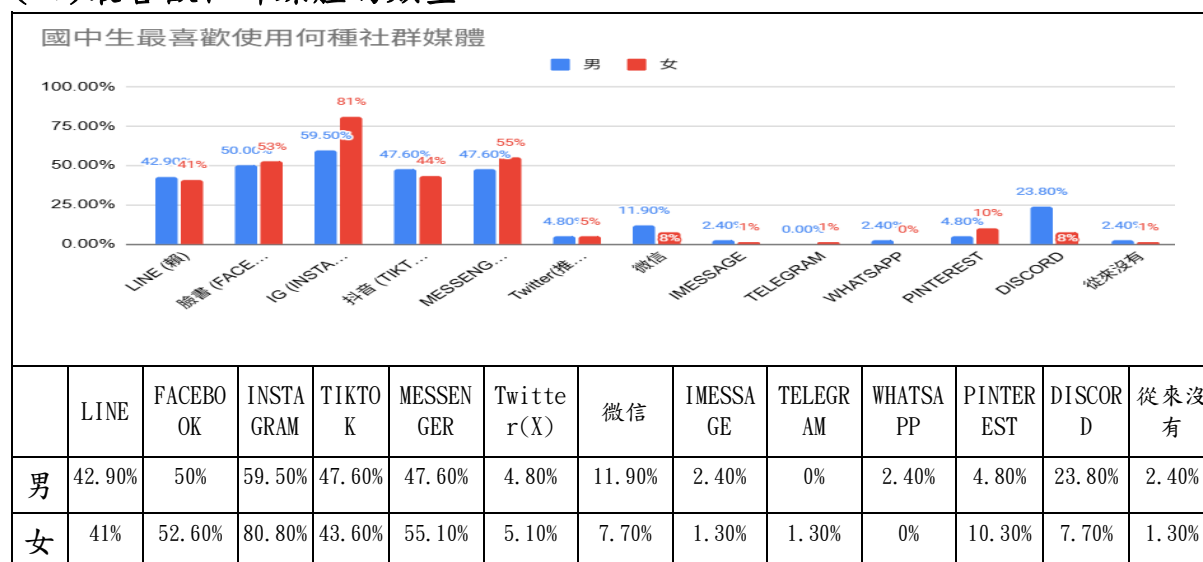
(三)最常使用的社群媒體種類



從數據看出，國中男生最常使用的社群媒體是FACEBOOK(臉書)，占76.2%，接著依序為LINE(賴)、MESSENGER、INSTAGRAM(IG)及TIKTOK(抖音)，分別64.3%、61.9%、59.5%和50%。而國中女生最常使用的是INSTAGRAM(IG)，占80.8%，前五名與男生相同，但排名稍有不同，如MESSENGER、FACEBOOK(臉書)、LINE(賴)及TIKTOK(抖音)等，各為61.5%、59%、50%和47.4%。

由此可見，國中男女生最常使用的社群媒體前五名相同，男生最常使用臉書，女生最常使用的社群媒體為IG。

(四)最喜歡社群媒體的類型

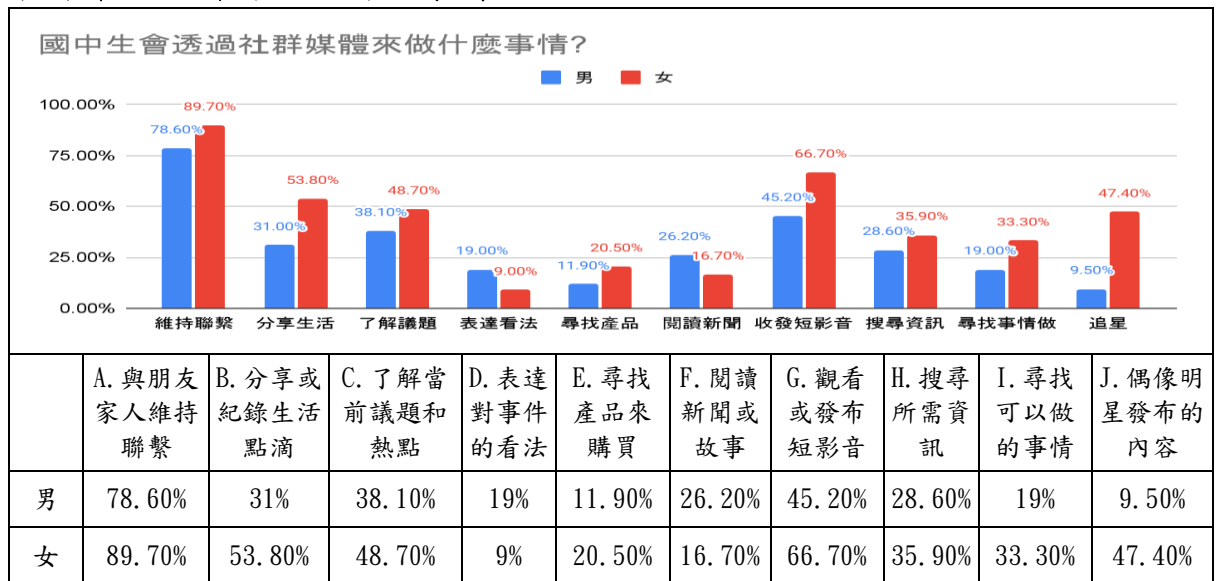


數據顯示，國中男生最喜歡的社群媒體是INSTAGRAM(IG)約佔六成(59.5%)，而FACEBOOK(臉書)次之(50%)，而MESSENGER、TIKTOK(抖音)和LINE(賴)各四成(47.6%、47.6%和42.9%)，其餘比例皆低。

而國中女生最喜歡使用的也以IG為最多數(80.80%)，高於男生兩成，其次為MESSENGER(55.10%)，而FACEBOOK(臉書)、TIKTOK(抖音)及賴LINE(賴)約五成左右(52.6%、43.6%和41%)，其餘皆不高。

由此可知，國中生前五大最喜愛的種類大致相同，而男、女生共同最喜歡的種類皆為INSTAGRAM(IG)。

(五)常用社群媒體進行的事情

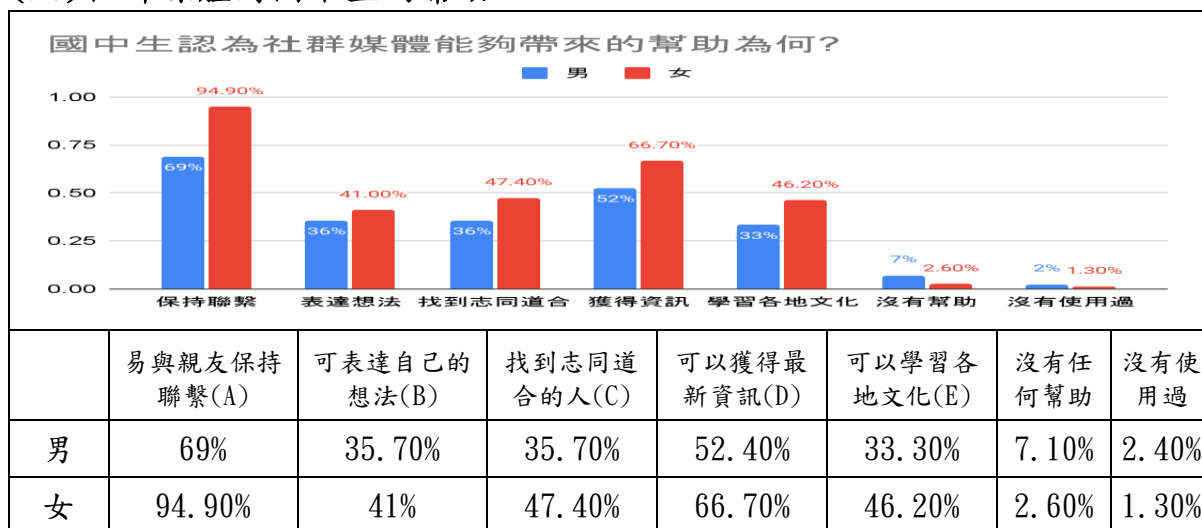


根據數據，國中生透過社群媒體做的事情中，分析如下：

1. 國中生使用社群媒體的首要用途，不論男、女皆是(A)「與朋友家人維持聯繫」，女生佔89.7%，高於男生的78.6%。次高者男女皆為(G)「觀看或發布短影音」，女生66.7%，高於男生的45.2%。
2. 此外，女生前五項為(A)(G)(B)(C)(J)，皆高於或近五成，而男生卻只有(A)項超過五成，可見女生比男生更會利用社群媒體做事。
3. 另外，男、女生比例相差最為懸殊的一項是(J)「尋找偶像明星所發布的內容」，女生高出男生將近四成（女47.4%，男9.5%）。

由此可知，最多國中男女生會利用社群媒體來和親友保持聯繫，而且，女生比男生更會利用社群媒體從事其他事情。

(六)社群媒體對國中生的幫助



數據資料顯示，國中男女生認為社群媒體的幫助，分析如下：

1. 不論男生或女生，皆以(A)「易與親友保持聯繫」的認同度為最高，女生94.9%遠高於男生的69%，差距接近26%。
2. 其次是(D)「可以獲得最新資訊」，同樣也是女生（66.7%）高於男生（52.4%）。其餘大約在三、四成，均為女生高於男生；最後，「沒有任何幫助」比例皆低，男7.10%，女2.60%。

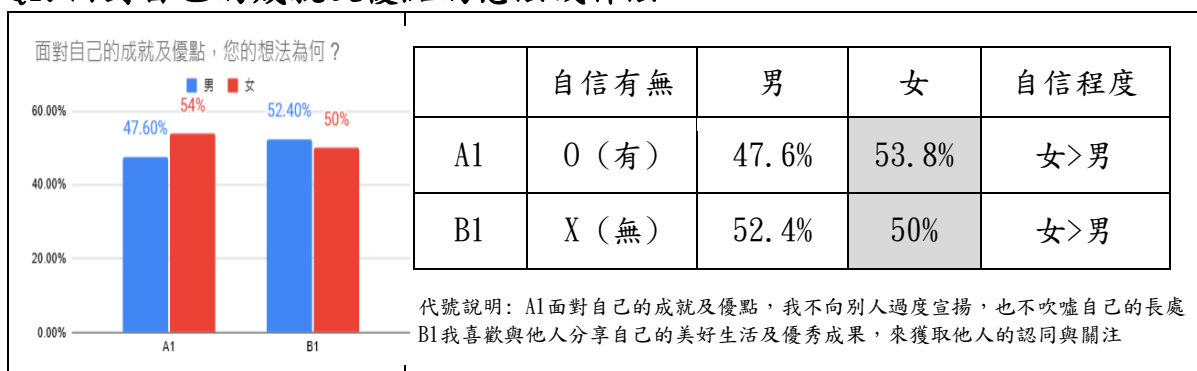
由此可見，大多數國中生認為社群媒體普遍能提供聯繫上的幫助，且女生的認同度在所有項目中皆高於男生。

二、國中生的自信程度於不同性別的差異

評估國中生在不同性別中原有自信心程度的差異，將指標編碼，自信指標以「A」表示，無自信以「B」表示，分析如下。

(一)各指標表現分析

Q1. 面對自己的成就及優點的想法或作法

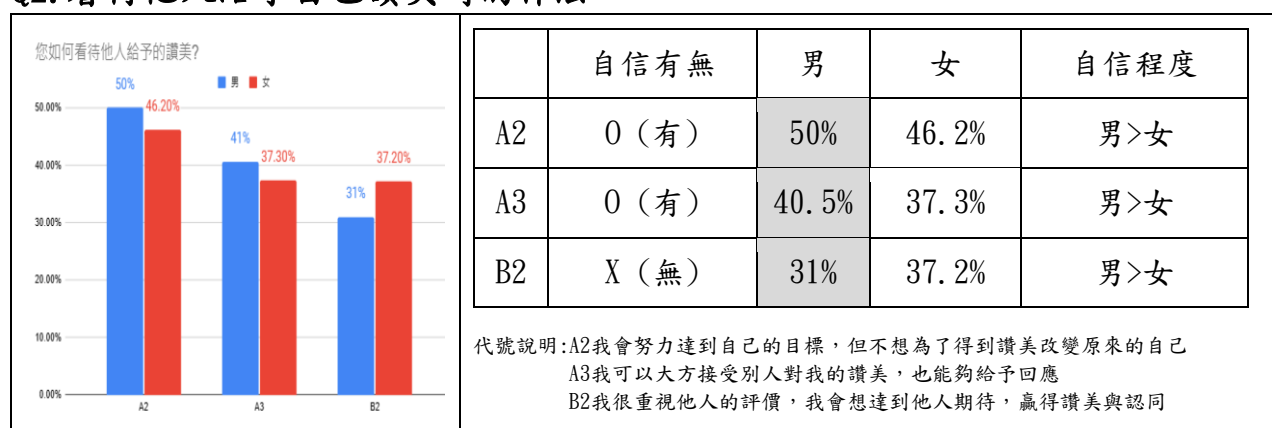


數據顯示，國中男生與女生面對自己的成就及優點，分析如下：

1. 從有自信指標(A1)來看，較多女生展現「不過度宣揚吹噓自己優點」（53.8%），高出男生的47.6%，表示女生自信略高於男生。
2. 較多男生喜歡和別人分享成果並獲取認同(B1)（52.4%），略高於女生（50%）。此為無自信指標，可見女生自信略高於男生。

由此可知，有自信與無自信特質的表現中，面對自己的成就與優點，皆呈現國中女生的自信略高於國中男生。

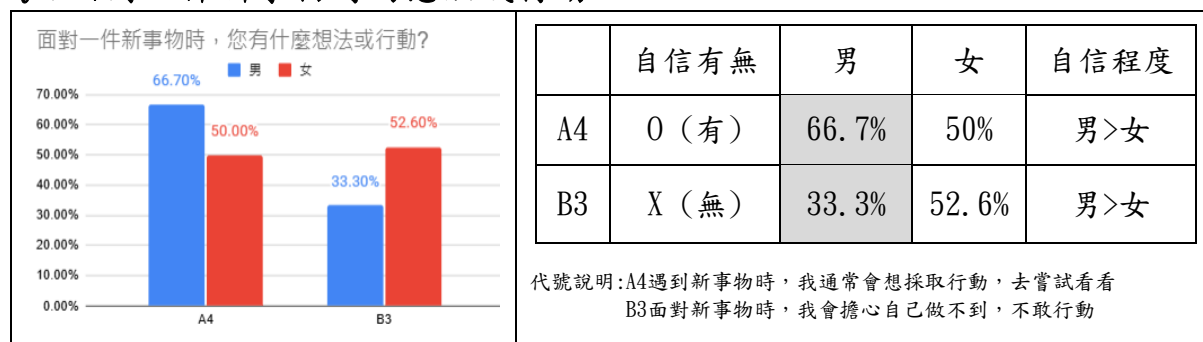
Q2. 看待他人給予自己讚美時的作法



數據顯示，國中生看待他人給予自己讚美時，說明如下：

1. 有自信方面兩個指標中，不論男女，皆以(A2)「努力達到目標，不會為讚美改變原來的自己」為最多（男50%，女46.2%），顯示約有一半受試者面對讚美時能呈現自信。而A3同樣是男生略高於女生（男40.5%，女37.3%）。可見此方面，男生自信較女生有自信。
 2. 而在無自信指標方面，(B2)「重視他人的評價，會想達到他人期待」的比例（37.2%）略高於男生（31%），女生略顯無自信。
- 可知，國中生看待他人給予自己讚美時，男生比女生較有自信。

Q3. 面對一件新事物時的想法或行動

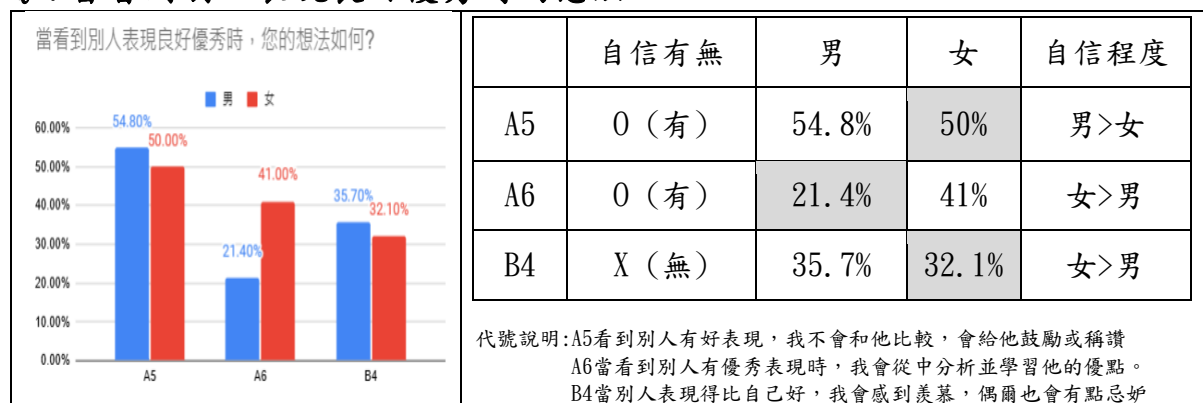


數據顯示，國中男、女生在面對一件新事物的時候，說明如下：

1. 首先，在有自信指標(A4)「會想採取行動去嘗試」中，國中男生在面對新事物時，比例明顯高於女生(男66.7%，女50%)。
2. 而在無自信指標(B3)「會擔心自己做不到，不敢行動」，顯示女生明顯高於男生，男生佔33.3%，女生則佔了一半以上(52.6%)。

由此可知，國中生面對一件新事物時的想法或行動，呈現男生的自信心明顯較女生高。

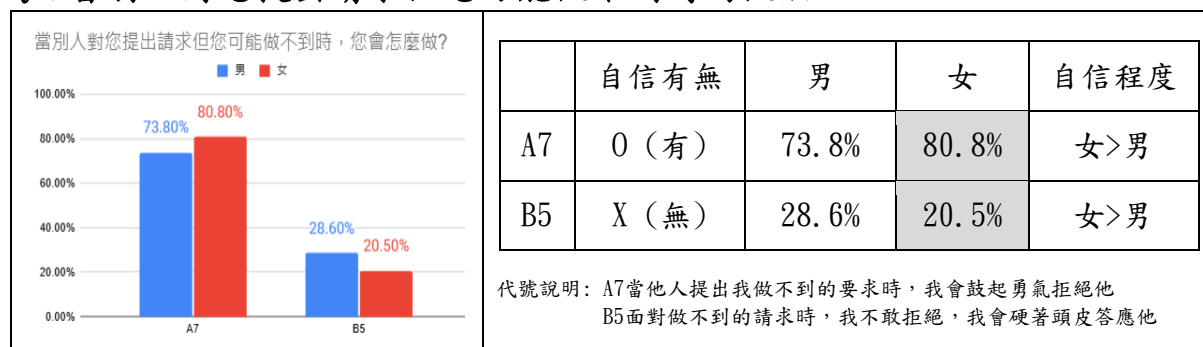
Q4. 當看到別人表現良好優秀時的想法



數據顯示，國中生在看到別人表現優秀，分析說明如下：

1. 有自信的兩個指標中，不論男生女生，皆以(A5)「不和他比較，會稱讚和鼓勵」為最多，男生(54.8%)略高於女生(50%)。而女生在(A6)「從中分析並學習優點」約佔41%，明顯高出男生兩成。可見男女生各勝一籌，但平均來女生自信略高於男生。
2. 在無自信指標(B4)「當別人表現得好會感到羨慕，偶爾有點忌妒」，男(35.7%)略高於女生(32.1%)，顯示男生較無自信。可見，女生在看到別人表現優秀時，自信表現程度略高於男生。

Q5. 當別人對您提出請求但您可能做不到時的做法



數據顯示，國中生在面對做不到的請求，分析如下：

1. 首先，國中男女生皆以(A7)「會鼓起勇氣拒絕」為多，高達七八成，明顯展現有自信的一面。其中，女生鼓起勇氣拒絕(80.8%)高於男生(73.8%)約一成，顯示女生自信高於男生。
2. 而在無自信指標(B5)「因不敢拒絕硬著頭皮答應」，則男生(28.6%)略高於女生(20.5%)，亦顯示男生較女生缺乏自信。

由此可知，國中生在面對做請求時，女生自信程度略高於男生。

Q6. 面對別人給予的批評的態度



數據顯示，國中生在面對別人的批評時，分析如下：

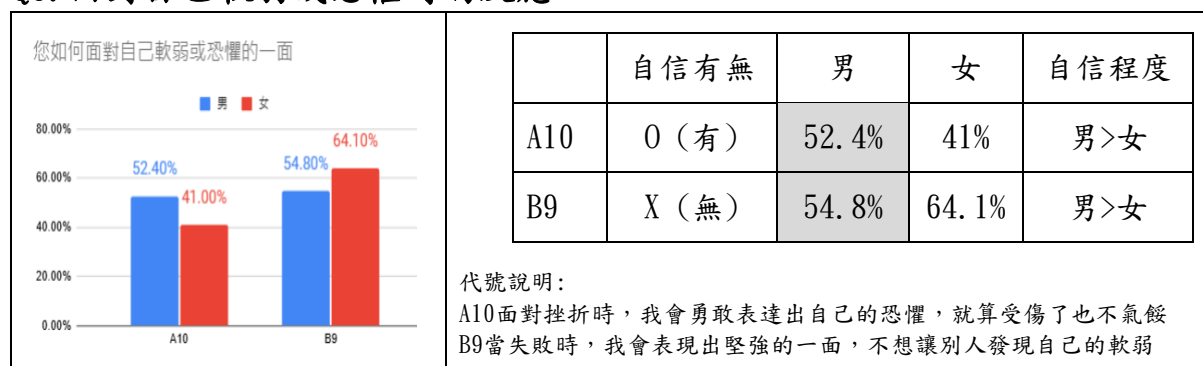
1. 在面對批評時，男生以(A8)「虛心接受從中學習」者為最多(50%)，高於女生的39.7%。女生以(B7)「在意別人的評價，易因他人批評感到自責」者為最多(50%)，看出男生自信高於女生。
 2. 在無自信兩個指標(B6)和(B7)，男生與女生各有一項較對方高，兩項平均後，女生(38.5%)略高於男生(34.6%)，女生較沒自信。
- 由此可知，在面對別人批評時，國中男生較國中女生有自信。

Q7. 當遇到困難無法解決時的做法



根據數據，不論男女，(A9)「勇敢求助並認為是改進機會」(男64.3%，女60.3%)皆較多，均展現自信，男稍高於女。同時，較多女生會不敢向人求助(B8)(43.6%)，比男生(38.1%)略高。因此，國中生在遇到困難時，男生較能求助他人，展現較高自信。

Q8. 面對自己軟弱或恐懼時的反應



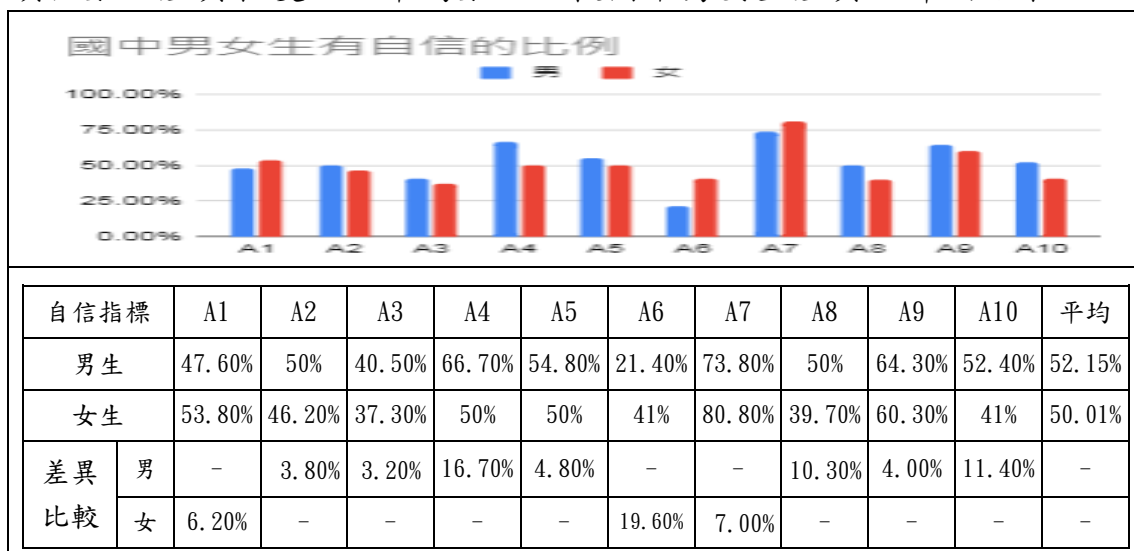
數據顯示，國中生在面對自己軟弱恐懼的一面時，分析如下：

1. 在有自信指標(A10)「勇敢表達出自己的恐懼」方面，男生比女生高(男52.4%，女41%)，高出一成，可見男生較女生展現自信。
2. 而較多國中男女生皆選擇(B9)「表現出堅強的一面，不想讓別人發現自己的軟弱」(女64.1%，男54.8%)，女生比例較男生高出約一成，故在此無自信指標，顯示女生在此面向較沒自信。

由此可知，面對自己軟弱恐懼的一面時，國中男生比女生更勇敢表達恐懼，展現較高自信。

(二)小結--綜合各項指標分析歸納

綜合國中男女生在各指標呈現原有自信程度(A1)~(A10)，依強項個數、差異程度以及平均數，比較國中男女生差異，歸納結果：



1. 男女強項指標個數比較:在十個指標中，男生較有自信七個:A2、A3、A4、A5、A8、A9及A10；女生三個:A1、A6及A7。可見男生展現較多自信面向。
2. 男女各項指標差異程度比較:
 - (1) 男生展現自信項目，最高的是(A7)「勇敢拒絕」(73.80%)，其次是(A4)「勇於嘗試新事物」(66.70%)。
 - (2) 而女生同樣是(A7)「勇敢拒絕」比例最高，高達八成(80.80%)，其次是(A9)「勇於向人求助」(60.30%)。
 - (3) 男、女生差異程度最大是(A6)「從他人優點中學習」，女生高出男生19.6%，其次是(A4)「面對新事物」，男較女高16.7%。
3. 整體平均數比較:男52.15%，而女50.01%，看出男女生原有的自信程度約五成左右，男生些微高出女生2%。

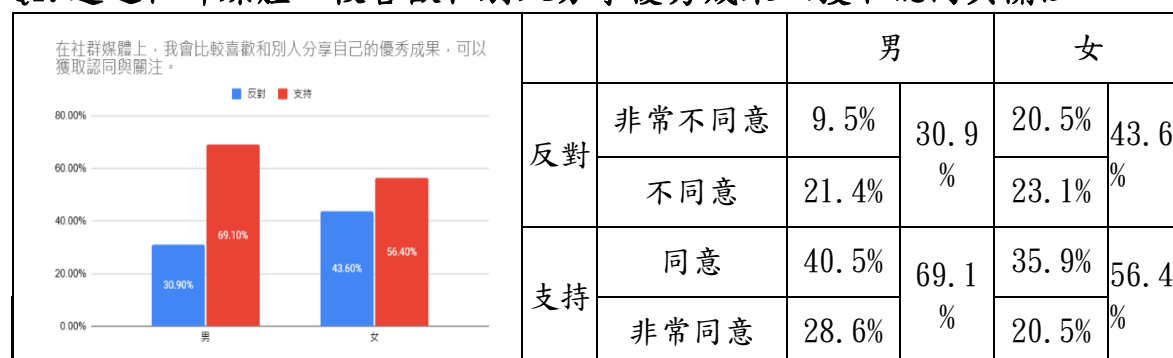
結論:由以上分析後歸納結果，發現國中男女生原有的自信程度皆不高，大約五成左右。平均而言，男生略高於女生，另在自信程度的差異上，兩性皆有強於對方的表現，但在各自自信表現面向上則為男生較女生多。由此推論，國中男生原有的自信程度略高於女生。

三、社群媒體有助自信展現於國中生不同性別的差異

為比較國中男女生透過社群媒體在自信的展現，以李克特四點量表設計，不提供中間或中立的選項，並合併「同意」與「非常同意」為「支持」，「不同意」與「非常不同意」為「反對」。

(一)各指標表現分析

Q1. 透過社群媒體，較喜歡和別人分享優秀成果以獲取認同與關注



數據顯示，國中男女生皆支持透過社群媒體分享優秀成果以獲取認同，比例皆高於五成。男生支持者合計69.1%，略高於女生的56.4%。由此可知，一半以上的國中生喜歡透過社群媒體來分享優秀成果並且獲取認同，且男生略高於女生。顯示出國中男生或女生的自信皆平平。

Q2. 透過社群媒體，較大方接受別人讚美、給予回應



數據顯示，藉由社群媒體接受讚美的支持與反對程度，男生支持佔95.2%，反對佔4.8%，支持比例遠遠高於反對；女生部分，同樣是支持高於反對，分別佔76.9%與23.1%。

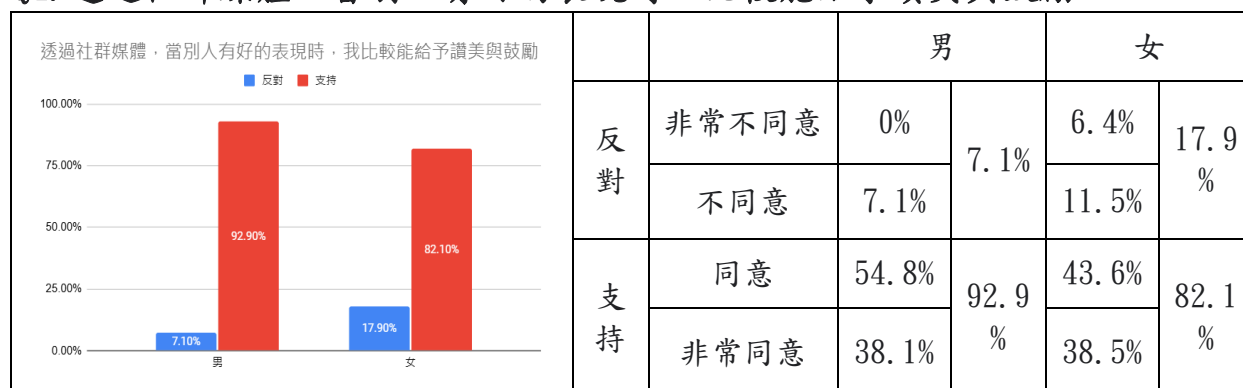
由此可知，不論男女，大部分國中生皆認同社群媒體能幫助他們大方接受與回應讚美。而且，男生支持比例高達九成五，遠高於女生的七成，顯示社群媒體在國中男生這方面的助力極大。

Q3. 當面對新事物時，透過社群媒體較願意試試看，較不擔心做不到



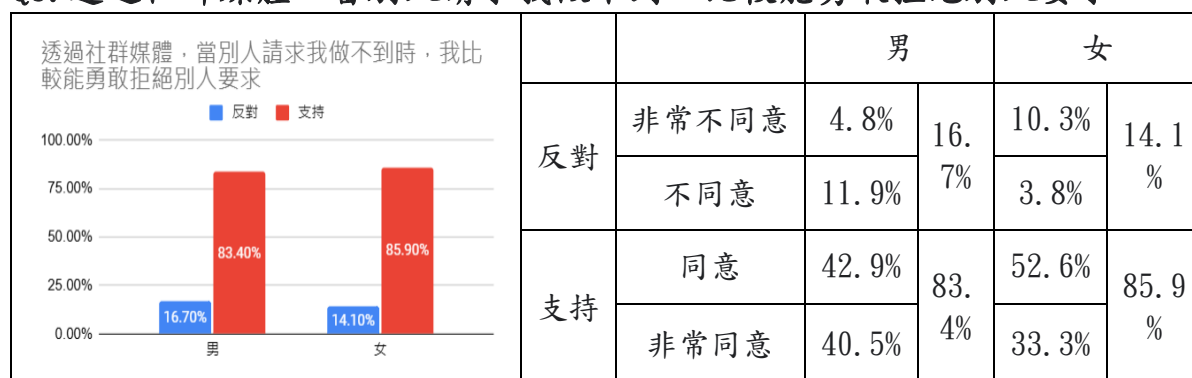
藉由社群媒體的幫助能較願意嘗試新事物的支持與反對程度，男生支持(81%)明顯高於反對(19.1%)，而女生支持(61.5%)，高於反對(38.4)%。由此可知，大多數國中皆認為使用社群媒體能夠使他們更願意去嘗試新事物，且男生支持度高於女生兩成。

Q4. 透過社群媒體，當別人有好的表現時，比較能給予讚美與鼓勵



數據顯示，男生支持比例為92.9%，而女生支持82.1%，由此可知，不論男女，大部分的國中生皆認為社群媒體能使他們更能給予讚美，而且男生支持的比例更是高達九成，高出女生一成。

Q5. 透過社群媒體，當別人請求我做不到，比較能勇敢拒絕別人要求



數據顯示，對透過社群媒體拒絕他人請求的支持與反對程度，男生支持的比例為83.4%，反對為16.7%；而女生85.9%表示支持，14.1%反對。

由此發現，約八成五的國中男、女生認為社群媒體對於展現勇敢拒絕的能力有幫助，且女生的支持度略高於男生。

Q6. 透過社群媒體，比較能夠面對或承受他人對我的批評並從中學習



數據顯示，透過社群媒體比較能承受他人的批評方面，男生支持的比例為88.1%，反對者占11.9%，僅有一成不認同；而女生部分，支持者占多數，但低於男生不少，約佔六成左右(62.8%)，反對者近四成(37.2%)。

由此可知，大多數國中男、女生都認為社群媒體會讓他們較能承受批評，但男生支持比例將近九成，明顯高出女生兩成之多。

Q7. 透過社群媒體，遇到困難時比較能勇敢向別人求助



根據數據，顯示男生83.4%表示支持，16.7%反對；女生也支持高於反對，分別占70.5%與29.5%。由此可知，大多數國中生皆認同透過社群媒體較能在面對困難時向人求助，男生略高於女生一成。

Q8. 透過社群媒體，比較勇敢表達恐懼，較能勇敢面對失敗與挫折

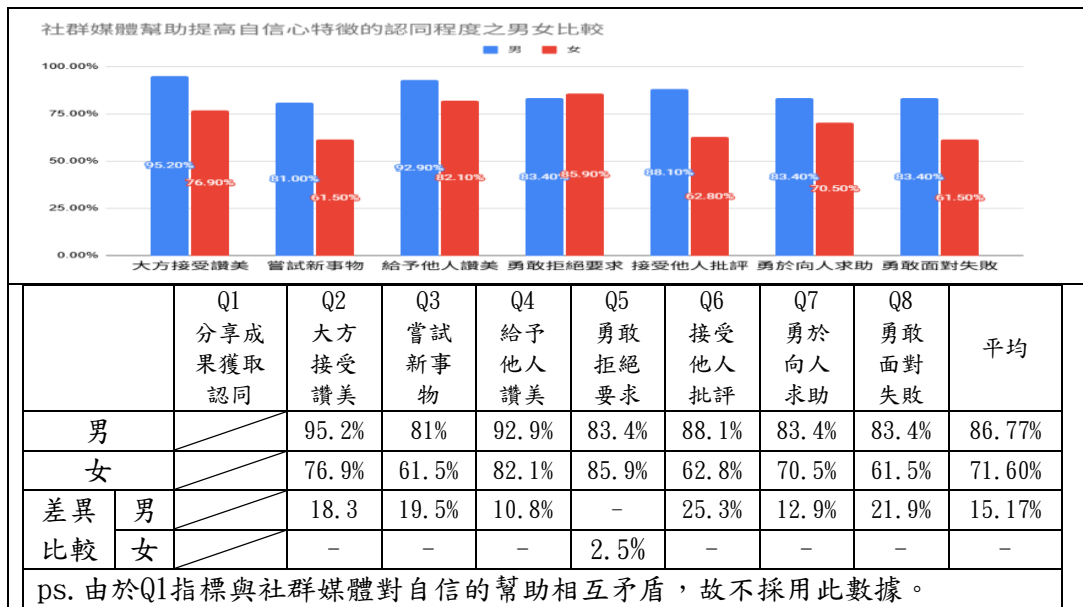


數據顯示，透過社群媒體更願意勇敢表達恐懼並面對挫折，男生支持比例為83.4%，僅16.6%反對，而女生方面，支持者為61.5%，反對者為38.4%，支持程度為男生高於女生兩成。

由此可知，大部分國中生認為透過社群媒體上比較能勇敢表達恐懼，且男生比女生更認同此部分的幫助。

(二) 小結--綜合各項指標分析歸納

綜合以上，依強項個數、差異程度以及整體平均數，歸納社群媒體對於國中生不同性別自信展現的幫助，結果如下：



1. 男女強項指標個數比較:在七個指標中，男生展現自信強於女生的指標有六個:Q2、Q3、Q4、Q6、Q7及Q8；而女生較男生高者僅有Q5一個。可見，在多數情況下，男生認同社群媒體能幫助提高自信的表現明顯高出女生許多。
2. 男女各項指標差異程度比較:
 - (1) 男生支持比例每項皆於八成以上，且對於「接受讚美」(95.2%)和「給予讚美」(92.9%)的支持度最高，皆超過九成。
 - (2) 而女生則對「勇敢拒絕要求」的支持度最高(85.9%)，其次是「能給予他人讚美」(82.1%)，其餘皆為六至七成左右。
 - (3) 男生與女生的差異程度最大者在(Q6)「接受他人批評」，男生明顯高於女生兩成，其次是(Q8)「勇敢面對失敗」，男生高於女生近兩成，其他四項差異程度也都是男高於女至少一成。而女生唯一高於男生的是(Q5)「勇敢拒絕要求」，差異最小。
3. 整體平均數比較:男生認同比例為86.77%，高於女生的71.6%。因此，男生透過社群媒體能幫助提升自信的展現優於女生。

結論:由以上分析得知，大部分國中生，不論男生或是女生，皆認為社群媒體能幫助他們提高自信心，但從整體上及各指標的差異上，透過社群媒體能幫助展現自信，男生支持度比女生明顯高出許多。

伍、 研究結果與討論

(一) 研究結果

1. 自信的擁有與缺乏帶來的影響

- (1) 擁有自信助益良多且影響深遠，自信對一個人的幫助很大，除了使人建立自我價值感，以及讓人覺得自己是有價值的之外，自信也能幫助改善人際關係，對於事業發展也有一定的幫助，同時也能提高學習效能，更使我們能夠實現個人目標，提高我們的創造力與冒險精神，使人追求更有意義的生活、為人帶來幸福感。
- (2) 相反地，缺乏自信產生莫大的負面影響，缺乏自信的人往往因害怕嘗試而錯過許多機會，進而限制了自己的潛能，而且與人交往時感到不自在，所以社交的發展受到不少限制之外，也會導致自我懷疑或焦慮的情感問題，此外，由於不敢表達或為自己爭取，在職涯上也有可能受挫。

2. 擁有自信者與缺乏自信者的不同特質與表現

- (1) 一個擁有自信的人，在面對自己做不到的要求絕不會輕易答應，也能大方接受他人的讚美，但不會為了迎合讚美改變自己；此外，有自信的人在別人批評自己時能接受並從中學習，對自己的成果或優點並不過度宣揚，另外，當遇到困難時，自信的人也能適時向人求助，懂得鼓勵表現優秀的人，且會勇於嘗試新事物。
- (2) 另一方面，一個缺乏自信的人，往往不懂得拒絕做不到的請求，還會包裝自己為了獲得讚美，較無法承受批評，且可能把責任歸咎於他人；此外，為了獲取認同，常常用外在事物包裝自己；當遇到困難時獨自面對而不敢求助他人；另外，面對別人有好的表現，容易拿自己來比較，且在面對新事物前常認為自己做不到。

3. 不同性別國中生對於使用社群媒體的經驗與看法

- (1) 幾乎所有國中生曾經使用社群媒體，且女生使用程度略高於男生。而在頻率方面，不論男女，六成以上國中生幾乎每天都會接觸到社群媒體，且女生使用頻率略高於男生。
- (2) 國中生最愛用及最常使用的社群媒體，男女生皆最愛INSTAGRAM (IG)，而最常用的種類略有不同，女生最常用IG，男生是臉書。
- (3) 國中生認同社群媒體最重要的功能是「與朋友家人維持聯繫」及「觀看或發布短影音」，而女生比男生更會利用社群媒體做事情，特別是在關注偶像明星內容，高出近四成。
- (4) 大多數國中生認為最主要幫助是易與親友保持聯繫，女生高達九成五而男生占七成，女生高於男生許多，是男女生差異最大的。

4. 國中生的自信程度及不同性別的自信展現差異

- (1) 國中生的整體自信程度普通，男生、女生各佔約五成展現自信，男略高於女，且在自信表現面向也是男生較女生多，因此，國中男生的原有自信略高於女生。
- (2) 男、女生在「勇敢拒絕他人的要求」皆表現最高自信；在程度差異上，兩性皆有強於對方的表現，在「從他人優點中學習」女生明顯比男生展現自信，而男生在「勇於嘗試新事物」比女生有自信。

5. 國中生透過社群媒體提升自信程度及不同性別的認同差異

- (1) 大多數國中生皆認為社群媒體能幫助展現自信，八成五的國中男生以及七成的國中女生支持，可見，整體上，男生比女生能透過社群媒體展現更高自信。
- (2) 此外，不論是強項指標個數或是差異程度，男生認同社群媒體能提供幫助的比例均高於女生。尤其在「接受他人批評」以及「勇敢面對失敗」時，男生認同有幫助明顯高出女生兩成。其餘四項是男生高於女生，而女生在「勇敢拒絕要求」方面略高於男生。

(二)討論與建議

研究結果顯示，國中生原有自信平平，且文獻也提到過度依賴社群媒體也容易讓人因比較而產生自卑和焦慮，這是無庸置疑的。不過研究結果也顯示，雖然對男女幫助程度有所差異，但社群媒體確實能幫助國中生在各方面更能有自信的展現，特別是男生更敢於接受讚美和嘗試新事物，女生也能更勇敢拒絕他人過分的要求。

因此，即使社群媒體的負面影響確實存在，但希望透過這份研究能促使大家對社群媒體的看法有所改觀，期盼相關單位能引導學生，將在線上展現的表達勇氣，勇敢面對批評與挫折的力量，轉化成現實生活中。我相信，當我們抱持著正向的態度、有建設性的目標，並採取負責任的使用方式，相信社群媒體反而能成為賦予我們力量的平台，成為提升個人自信、促進人際關係、展現自我價值的有力推手。

伍、評鑑與檢討:上述每一階段的省思與收穫

一、尋找與擬定主題

在一開始尋找主題的時候，我參考了歷屆作品，也發現很多有趣而且新鮮的主題，於是開始思考什麼樣的主題會最適合自己，經過好久的絞盡腦汁，常常摸不著頭緒，後來終於順利找到喜愛的題目，原來生活周遭就有一些令我感興趣而且好想知道答案的問題！

不過，過程不如想像的那麼順利，我的主題太廣且太過抽象，曾經懷疑過是否真的要繼續！?但是我真的對這個主題非常感興趣，怎麼能夠輕易放棄呢！在持續的討論後，我的題目朝一個具體的事物聚焦，能夠找到自己喜歡的主題，真的太好了。

二、彙整與蒐集資料

確認好主題後，我就展開了一系列的資料搜索，找到了一些資料就好開心，但一段時間後發現找到的資料似乎大同小異，沒有新的進展，後來經過老師提醒，換了關鍵字來搜尋，資料一下就變多元了，才感受到這個小撇步的力量。資料越來越多後，我開始彙整

改寫，有時候做得太投入，常忘了時間，做完了才發現眼睛真的好癢好癢呀！過程中，我花了不少的心力，真是超級不容易，但也得到許多收穫。

這個階段，我學會如何把不同類型的文獻歸類、做好標示，也學到要記得標明出版社、作者或是日期。另外，更是學到了一項令我驚豔的技能，那就是整理資料和製作表格與圖表，以前的我對這些完全沒有涉獵，但是我現在竟然能夠獨立把形形色色的資料整理好，能夠學會真開心！

三、設計問卷與發放

問卷設計可以說是最令我燒腦的一個階段了，不斷地問自己，該怎麼讓受試者明白我想表達的意思？如果沒有過類似經驗的人該如何回答？問卷發出去後，收回來的答案會是如何？該怎麼做分析？修改問卷題目的時候，思考好久、討論好久，有些問題真的讓我想到超級崩潰！經過漫長討論與修改後，問卷終於定稿，可以發送出去了！

發送問卷的過程，我遇到了一個大問題，就是苦惱如何將問卷連結傳送到學生手上，起初想快速善用任課老師的課堂，直接讓學生一班一班地填寫，但這個方法最終窒礙難行，幸好後來請託到老師願意幫我傳到教師群組，再請導師轉傳給各班，可是效果竟然不如預期，一星期只收到十幾份的回覆，我開始擔心了起來，兩個星期過去了，得到的回覆也只有五十多份，心裡既是沮喪也很著急啊！於是，我狠下心來決定改變作法，改以紙本油印的方式，一張一張發放到學生手上，果然人數扶搖直上，晉升到一百多個，真是大大地鬆了一口氣！

四、數據資料分析

分析問卷除了促使我學會如何使用Excel製作圖表之外，也督促我努力瞭解各項數據所代表的意義。剛開始我沒辦法精準地判斷數據間的意義，但老師曾對我說：「你自己必須要先弄懂這些資料，你才是對這份研究最了解的人，若是連你都無法說服自己，那別人要

怎麼被你說服呢？」我覺得這句話超有道理，後來經過不斷的推敲、慢慢釐清，一題一題的解，就好似撥雲見日一般！

還記得，在分析數據的日子裡，一個疑問想也想不透，質疑男女生的人數不一樣，要如何拿來做比較？那時候心裡很不安，完全不知道自己分析會不會出現問題。於是，我急切地與老師討論我心中的疑惑，頓時恍然大悟，原來數據轉換成百分比之後，分母一樣當然就可以比較囉！當下的我，如釋重負，本來好擔心辛苦得來的資料無法拿來做比較，幸好是虛驚一場，不過這個意外的小插曲讓我學習到這麼重要的概念，真值得！

五、提出研究結果

判斷研究結果的過程對我來說是個充滿驚喜的環節，藉由我設計的問卷，我可以知道結果是不是和我原本預想的一樣，還是迥然不同呢？雖然在研究過程中偶爾有出現疏失，但最大的收穫，是我深刻檢討而得到更多的領悟，無論是面對錯誤的虛心、解決困難的能力，以及持續堅持的勇氣，都是我受益最多的地方！

我很享受分析之後提出結果帶給我的驚喜感，這環節對我說雖然複雜繁瑣，卻是妙趣橫生！

六、整體心得

第一次做獨立研究感覺到困難重重，從主題太過抽象開始，到不知如何擬定合適的問題，後來嘗試著聚焦在具體事物上，花了許多的時間從文獻中歸納出來的指標，設計各種情境，製作可以評估研究對象的工具。雖然不是很專業，但是這是我第一次像在設計心理測驗一樣，親自制定測驗指標擬定題目喔！在這一路上若是缺少老師的指導和支持或是父母的鼓勵，我是無法做到的，所以內心也充滿了感謝！

堅持到最後，才能在這一刻完成這份研究！在這過程中雖然好辛苦，但最後還是克服了，真的好有成就感喔！現在回想起來好像也不那麼漫長了，而且還覺得有點小小的佩服自己，從最初的充滿熱

忱，過程中遇到瓶頸時想放棄，在電腦前哀嚎，一直到現在我終於把這份屬於我的研究完成，這一切都太不容易了!!!

陸、參考資料(未附者不予審查)

小編大神(2023)。2023十大全球社群媒體排名出爐！。檢自<https://socialgenie.shoper.vip/social-media-ranking/>(Jan. 7. 2024)

李念庭(2018)。沒有別人的掌聲，你也能一樣出色嗎？真正自信的人，都有這9個特質。Cheers快樂工作人。檢自<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5091237>(Nov. 2. 2023)

周維麗(2013)。別讓不好意思害了你。新北市:哈林文化。

姊妹淘(2021)。NOWnews今日新聞。檢自<https://www.nownews.com/news/5636565>(Nov. 5. 2023)

明日科學(2018)。網上分享自拍照可引致焦慮、減少自信心。檢自<https://tomorrowsci.com/unlabeled/%E7%B6%B2%E4%B8%8A-%E5%88%86%E4%BA%AB-%E8%87%AA%E6%8B%8D%E7%85%A7-%E7%84%A6%E6%85%AE-%E6%B8%9B%E5%B0%91%E8%87%AA%E4%BF%A1%E5%BF%83/>(Jan. 10. 2024)

唐若(2018)。你是否自信，真正的自信來源於這三個方面。每日頭條。檢自<https://kknews.cc/psychology/xvyzvzo.html>(Jan. 3. 2024)

高宜(2018)。女生集合#Tagsis。檢自<https://www.tagsis.com/article/6236/>(Nov. 2. 2023)

張雅惠(2022)。失敗又怎樣！這樣建立自信愛自己。檢自<https://helloyishi.com.tw/mental-health/other-mental-health-issues/tips-for-building-self-trust/>(Dec. 24. 2023)

黃華妮(2021)。自信提升只要6招！。檢自<https://health010.tw/posts/how-to-be-more-confident>(Nov. 2. 2023)

愛米(2022)。基督教論壇報。檢自<https://ct.org.tw/html/news/3-3.php?cat=27&article=1388998>(Nov. 8. 2023)

董芷龍(2024)。超人行銷。檢自https://www.isuperman.tw/%E7%A4%BE%E7%BE%A4%E5%AA%92%E9%AB%94%E7%82%BA%E4%BA%BA%E5%80%91%E5%B8%B6%E4%BE%86%E5%93%AA%E4%BA%9B%E5%84%AA%E7%BC%BA%E9%BB%9E%EF%BC%9F/#google_vignette(Jul. 1. 2024)

維基百科(2024)。社群媒體。檢自<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%A4%BE%E7%BE%A4%E5%AA%92%E9%AB%94>(Mar. 14. 2024)

劉繼仁(2013)。只為成功找方法，不為失敗找藉口。新北市:大拓文化。

魯皓平(2017)。遠見雜誌。檢自<https://www.gvm.com.tw/article/39747>(Oct. 26. 2023)

戴晨志(2011)。自信，舞台就是你的。台北市:時報文化。

COOLLIFE(2023)。檢自<https://coollife.com.tw/2023/10/05/%E6%B2%92%E6%9C%89%E8%87%AA%E4%BF%A1%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%BE%A6-%E7%BC%BA%E4%B9%8F%E8%87%AA%E4%BF%A1%E7%9A%84%E5%85%B8%E5%9E%8F%E8%A1%A8%E7%8F%B8%E5%8C%8E%E4%BB%A5%E5%8F%8A%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%88%90/>(Nov. 2. 2023)

TenMax 騰學廣告科技(2023)。遠見雜誌。檢自<https://www.gvm.com.tw/article/100985>(Jan. 7. 2024)

OOSGA消費者研究小組(2023)。台灣社群媒體現況：2023年社群平台發展趨勢、用戶分佈數據。檢自<https://zh.oosga.com/social-media/twn/>(October. 20. 2023)

Edward(2021)。Instagram有害臉書高層早知道？檢自<https://www.bella.tw/articles/novelty/31416>(Jan. 10. 2024)

Ken Chung(2023)。自信心為什麼重要？提升自信心五大技巧。檢自<https://www.chiawoo.life/5-skills-to-improve-confidence/>(Mar. 3. 2024)