

## 第一次學藝週—社群媒體上的科普心理學

### Instagram 經營分享

- 個人學經歷簡單介紹
  - 主要經營平台: IG及個人網站(使用wordpress架設)
  - 因為講師個人從事過教職、心理師, 目前是專輔, 所以也建議大家能多嘗試不同領域的工作
- 粉專緣起
  - 因為讀心理所花費的時間較長, 看周遭朋友漸漸有了工作等生活中心, 有時會感到不知所措
  - 出社會後更迷惘
    - ◆ 突然失去原先的目標(例如畢業、考證照等)
    - ◆ 私校要負責的業務量龐大, 但多數是不需心理專業的行政工作
    - ◆ 於是希望能有地方使用自身專業
  - 內在: 動機與衝動+外在: 圖文製作能力(從0開始)+不需太多成本
  - 建議想經營社群的人可以問問自己
    - ◆ 為什麼想做(給自己一個初衷, 得以在挫折中仍然堅持下去。最好不只賺錢、流量)
    - ◆ 有什麼疑慮
- 經營心得
  - 漸漸找到自己的風格
    - ◆ 大致曾經有三個階段演變: 無固定版面-->理論為主、固定風格-->更偏向一般生活
  - 不同粉專的風格不同, 例如:
    - ◆ 嚴肅或輕鬆
    - ◆ 內容多或少
    - ◆ 受眾不同(例如親子或學生族群)
    - ◆ 講師本身的客群設定在15~35歲
  - 在創立自己的粉專前, 可以先多看看其他粉專的內容
  - 要具備的能力(也可以邊經營邊學)
    - ◆ 寫文案
    - ◆ 圖文製作
    - ◆ 雖然上述兩點都要具備, 但不同能力之間可以互補
  - 經營祕訣
    - ◆ 主題: 例如興趣、專業、生活態度
      - 可以依主題而決定在哪種平台上發布
    - ◆ 受眾群: 一般人/專業人士、性別、年齡層、特殊族群(例如父母)
      - 影響內容該發什麼, 但內容也影響受眾群
    - ◆ 內容: 輕鬆/嚴肅
      - 和平台也有關:
        - IG: 圖片
        - FB: 長文
        - YT: 影片(後製及腳本撰寫較為費時)
        - 各有著重的特色, 可依自己的需求決定使用何種平台
    - ◆ 圖文編排: 會隨時間進化
      - 美感
      - 文章撰寫能力
      - 推荐以Canva製作圖文

- 做久了就會知道自己喜歡的版型
- ◆ 如何增加曝光度
  - Follow 同類粉專、互動留言
  - 投廣告
  - 了解你的受眾族群、加上合適的hashtag
    - 平常心看待追蹤或退追
    - 如果總是用受眾群思考內容, 也可能失去自己的初衷
  - 持續精進內容
- ◆ 維持產出的靈感來源
  - 每次看到不錯的、想到可以發揮的, 就記在記事本
- ◆ 困境一: 沒有粉絲
  - 因為可能會造成挫敗感, 所以要尋找追蹤數之外的動機
  - 把讚數作為成就感
  - 也要學習轉化周遭的人的心態
- ◆ 困境二: 突然累了(工作、生活沒有界限)
  - 即使放假也在想要做什麼內容
  - 所以要學會劃分界線、自我照顧
  - 「真正接納自己能夠休息, 你才真的可以開始休息」(因為突然沒事做反而陷入恐慌)
- 身為一名諮商心理師
  - 優點:
    - ◆ 平易近人
    - ◆ 效益高
    - ◆ 傳播快
  - 缺點:
    - ◆ 其實沒有正確答案(有些人以為心理師說的是對的, 但每個人的狀態不一樣; 通用的概念不適用於每個人)
    - ◆ 智性理解不等於情感頓悟
  - 目的: 破除似是而非的真理(有些事沒有一定)
- 專業代表的是更多限制: 擁有專家形象會讓大家認為你是對的
  - 要注意用字遣詞, 避免「一定」
- QA:
  - 粉絲私訊屬於諮商關係嗎?
    - ◆ 諮商界線不模糊, 所以要避免私訊
    - ◆ 其實私訊不算諮商關係, 但要是建議造成的後果不好會引發很多問題
    - ◆ 可以提供諮商資源的網址
    - ◆ 不要給予粉絲太多期待(我不是你的諮商師)
  - 心理師在晤談室中的形象, 需要和外面一樣嗎?
    - ◆ 要表裡一致, 但不需要「像」心理師的形象(不一定要溫暖接納)
    - ◆ 課本上的話不一定像現實世界會說的話
    - ◆ 有時候會讓個案有過多的期待->需要澄清
  - 有專業有證照, 可以解決所有難題嗎?
    - ◆ 人都有限制, 要知道自己的限制在哪裡
    - ◆ 要陪伴他解決問題而不是幫他解決問題
  - 若個案正好有追蹤粉專, 會有雙重關係的問題嗎?
    - ◆ 要表明不能在私訊回應問題, 不管有沒有諮商關係存在
  - 最印象深刻的事件

- ◆ 談結案的時候(因為會形成依附, 不管是因為實習結束或任何原因)