

新聞倦怠

V1.0 Date: 15.June 2026

也許你覺得像數百萬同胞一樣，累了，不再有看新聞或閱讀新聞的衝動！？尤其是近年來，我們看到大量言論指出這種聳動性讓許多人感到煩躁，讀者和觀眾根本無法忍受，甚至感到噁心。新聞疲勞！我們從各方不斷被負面標題和簡訊轟炸。每天都有數百則負面報告。謀殺、強暴、詐欺、金錢、禁令、審查、資料竊取以及無數其他話題湧入我們，幾乎沒有時間鬆一口氣。我們感覺這種主要為了提升廣播收視率的新聞播報，不僅嚇壞了許多人，也讓他們感到沮喪和生病

關於世界發生事情的合理資訊應該以能惠及民眾的層級進行，而非相反。當我們準備一道菜或讀書時，通常沒有人想被傷害。新聞也是如此，無論來自哪裡或哪個頻道播出。如此一來，重要議題可能因人們越來越不想看新聞而變得隱形。這正好與新聞頻道資訊應該達成的目標背道而馳——以有意義的方式讓盡可能多的人獲得資訊。

新聞頻道經常宣稱自己「無情」、「獨立」、「隨時更新」等等。最重要的是，「無情」這個詞讓我們感到擔憂。不僅觀眾、讀者和聽眾不斷被詭異的標題所虐待，他也越來越麻木。每個人在某個時刻都會辭職，因為他每天都在遭受強暴和謀殺，很快就會沒錢，一切都會付諸流水……聆聽並閱讀。

即使是在喜劇中，也討論的主題和新聞一樣。許多人已經無法與負面新聞保持平衡。他們主要擔心因負面洪水而產生的焦慮和過載。這反過來又對生活的各個層面產生負面影響。工作、家庭以及休閒。一切都受到影響，連心理和大腦也一樣。另一個缺點是新聞缺乏學習效果。還有什麼比學習每日報告、報告等更好的呢？

範例標題：

- 我們資助大量阿拉伯大家庭的子女。
- 我與受害者及其家屬同在。
- 右翼極端主義是我們民主最大的威脅。
- 阿富汗進口。
- 現在系統會派遣水砲和裝甲警車。
- 貝爾法斯特的頭匠。
- 刀傷受害者亨利·諾瓦克。
- 當地有少數堅定穆斯林正在成長。
- 大以色列炸彈。
- 強暴被掩蓋！
- 今天的最低工資者，是明天的食物銀行顧客。
- 沒有給長者的錢。
- 戰爭！

觀眾/讀者/聽眾的陳述範例：

- 我晚上不敢出門。
- 我害怕在公共場所。

- 我聽不到了。
- 我不想再看到那種情況了。
- 我對這個世界太敏感了。
- 我睡不著了。
- 看完新聞後，我完全坐立難安。
- 我目前正在接受焦慮治療。
- 因社群媒體而自殺。
- 因心理壓力自殺。

訊息應該如何傳遞？

1.

無論罪行為何，加害者都應被直接處理。這不要求身份

學習效果的例子是給予加害者某些資訊：他行為錯誤，這可能不是他唯一的錯，但可能根源於他的成長環境或環境。許多加害者本身也是父母或其他家庭成員的受害者。在一個國家，孩子們經常聽到「白人是渣滓」，而在另一個國家則說「黑人是渣滓」。那些被父母和朋友強迫多年接受這些事情的人，最終會認為這是真的。暴力行為往往是無可避免的。教育對加害者和受害者來說是最重要的！

長期過度刺激且負向因素高，是許多疾病的原因，且不乏自殺的原因！敏感的人更難接受，他們比起那些冷漠且缺乏同理心的人，更能在意負面消息。這導致人們認為，當今新聞傷害了特別敏感的人，並培養出更多世故的人。這又是一點，對人類來說絕對不符合利益。

2.

媒體負有責任

許多人似乎不理解這點，反而把自己想被看見和閱讀的渴望放在第一位。建設性報告應該包含真正的教育，讓每個人都能有所學習。那些本身負面且心中充滿憤怒的訊息傳遞者，通常也會憤怒且無情地寫信。果斷是另一個負面特質，讓許多新聞頻道感到不堪重負。負責任的工作不是要「無情」，而是要做一些好事，而不是壞事，接觸更多人並提供事實資訊。正因為許多人沒有意識到，頭條新聞只反映了世界過去或正在發生事情的一小部分，因此融入一個正面的錨點，讓人們能夠呼吸，顯得格外重要。

受害者、加害者及第三方應在所有訊息中被告知，避免恐懼擴散至已存在的恐懼。這並不代表罪犯和罪犯應該被讚揚，相反地，他們應該受到應有的懲罰。別忘了，接續我們之前關於父母與成長環境的說法，加害者幾乎從來不會被完全負責！同樣，讓阿拉伯國家的人入境的政治人物，也不會對阿拉伯人的行為負責。如果他能評估他們的性格並故意遷移他們，因為他希望他們會暴動、製造麻煩，那他可能也有部分責任。

換句話說，每個國家的人都有責任。父母、祖父母、他們的父母等對子女、兄弟姐妹及其他家人、朋友、政府對國家居民等。我們需要從源頭改善，而不是在另一個國家，幾年後才改進。誤入歧途的人通常會做出不當行為。事實上，這些人也是受害者。

3.

Positiv 音符

每個標題，不論多麼負面，都應該帶有正面的語氣。播下或促進不和是適得其反的。「硬核穆斯林」、「右翼極端主義……」、「沒錢給長者」……這些說法弊大於利，因為文章中接下來的文字仍以相同方式延續。例如，如果文字寫著：「穆斯林加害者是同一體制的受害者。我們不知道他的過去，但我們想告訴他，他的行為並非唯一責任，我們請他自首，好讓他能盡一份責任。想像你的姊妹、女友、母親……你們所做的事正在發生在你們的國家……」

訊息中也應包含對受害者的同情，但不應有在社會中製造裂痕的文字。在範例標題中，有些根本就是錯誤的。讓我們來分析其中的一些。

- 貝爾法斯特的頭匠。

分析：據所知，沒有人在那裡被砍頭。

- 今天的最低工資者，是明天的食物銀行顧客。

分析：誰知道明天或1、2、3年後個人會發生什麼事，或者所有最低工資者是否都會成為食物銀行的顧客？

- 右翼極端主義是我們民主最大的威脅。

分析：只有右翼極端分子，還是也有左翼極端分子？那極度人格障礙的人呢？那意識形態的極端呢？有無數極端，沒有哪一種比另一種更無害。

- 戰爭！

分析：寧願成為戰爭狂，做點什麼，也不要將戰爭視為正常或參與其中。

4.

此外，在訊息公告結尾加註，也能帶來一種放鬆感，例如指出談論家人發生的事情或用愉快的事情讓自己忙碌起來。最好從根源開始，如前述例子，避免激起紛爭，並加入正面觀點並學習效果。如你所見，現在是時候對我們世界的負面現象採取行動了。新聞佔據了我們生活的很大一部分，並且在很大程度上影響著他們。如果我們因此生病的次數多於這些帶來的益處或啟發，那麼改變的時刻早就該改變了。溝通是我們最重要的工具，但我們卻沒有好好運用它。

我們今天傳遞訊息的方式類似於廣告。廣告標語通常被誇大到錯誤，說有東西要賣，而問題就出在這裡。更多訪客/評分，收入也更多。意義被拖入泥淖。如果你要走出泥淖，請用正面且有意義的語氣。

©Louis Melloy

所有文字、版面設計皆為 Louis Melloy 的智慧財產。即使是部分複製，也禁止，且必須經作者書面許可並手簽名。路易斯·梅洛伊是一位經理人，也是多本書籍與著作的作者。他曾在歐盟委員會、大學、化學、橡膠與半導體產業、航空公司、保險公司等多個領域工作，報紙及電信領域。AI 服務不允許掃描本網站並使用其內容，無論用途為何！

<https://louis-melloy.artdesign88.org>