

【心靈花園】愛網，不迷網

趨勢巨流河

資料來源／諮商輔導組

隨著網際網路發達，3C產品日新月異，網路使用已經是生活中不可或缺的一部分。適當的上網可增進人與世界的互動，但過度上網可能會影響學業、工作，甚至會出現身心症狀。假如不使用手機，會有莫名的焦慮不安，或者出現因上網時間過長，經常熬夜、精神不佳、課業退步等情況，平日生活處於一種「不識生活真面目，只因沉溺網路中」的境界。若有上述情況，很有可能網路成癮已經找上你，我們可以透過以下的問題來了解何謂「網路成癮」。

Q：如何知道是否有網路成癮？

A：可能成癮的徵兆：

- (1) 強迫性：明知道要控制上網時間，但一上線就停不下來。
- (2) 戒斷性：不能上網時，會感受到不自在，身體與心理會出現不適現象。
- (3) 耐受性：上網的慾望愈來愈不能滿足，上網所需時間愈來愈長。
- (4) 生活層面影響：因為上網而造成課業、人際關係、健康狀況、時間管理等問題。

Q：網路成癮有哪些類型？

A：主要類型如下：

- (1) 網路強迫行為：包含沉溺玩網路遊戲、網路賭博、網路購物等，不能自拔。
- (2) 人際關係：沉溺於網路的人際互動中，會不斷的看Facebook、Line等，從中獲取人際關係的安全和滿足感。
- (3) 大量收集網路資訊：沉溺於網路資訊的搜尋和收集活動，深怕有漏掉的資訊。

(4) 性成癮：深受網路情色活動吸引，且沉溺其中。

Q：假如已經有上述情況，該如何改變？

A：可以藉由時間管理來改善：

(1) 重新安排生活計劃表：表列出每天行程與待辦事項，空閒時間先填上有益身心與社交的休閒活動。

(2) 計算使用網路的時間：上網之前先限定時間。先用一分鐘估計大概需要多長的使用時間。假設需要50分鐘，那就把小鬧鐘或計時器設定25分鐘，可以先提醒目前進展狀況，如此能有效控制使用網路時間。

(3) 訂定使用網路的目標：每次花兩分鐘先想上網要做些什麼，列出需要完成的任務在紙上。不要認為兩分鐘是多餘的，列表可以更精確的提醒使用網路的目的。

一般而言，會造成網路成癮的原因不是表面所見的影響，背後還隱藏了其它更深層的心理因素，例如可能對自己較沒信心，在生活中較無成功經驗；人際關係不佳，也可能導致傾向網路交友，尋求友誼支持；當然家庭出現狀況，如親子關係不佳，這些挫折也可能藉此尋找安慰；個人若是缺乏生活興趣，也可能寄情於網路世界；最後，是個人性格，例如神經質、憂鬱、社交焦慮等，都是比較容易會產生網路成癮的因素。

由上可知，要面對網路成癮不只要改變上網習慣，更好的方法是找到背後困擾心理的真正原因，倘若你正處於網路成癮的狀態，建議你到商管大樓的學生事務處諮商輔導組（B408室），與專業輔導老師談談，期望大家過著豐富的大學生活。

2018/05/03