

拒絕虛擬世界吸「癮」力

心靈花園

資料來源／諮商暨職涯輔導組提供

「我的生活圈子很小，沒有多餘的錢跟同學出去玩、時不時聚餐，他們都覺得我很孤僻，久而久之我也覺得這樣比較有安全感，遠離那些閒言閒語，省了還要社交的麻煩，社交根本不是我擅長的。我以為生活從此只能平淡無奇得過下去，直到某天我在線上遊戲申請了帳號、密碼、人物角色、買了裝備、交了網友，才知道原來這就是虛擬世界的美好。

一開始，只是為了消磨時間，每天花個兩小時解解任務、出團打Boss、聊聊天，暫時讓我忘卻現實生活中不順心的事情，它可以讓我忘記父母忙著上班而忽略我；讓我忽視自己個性內向，在人際關係中因被動而導致的孤單；它甚至可以讓我得到現實生活中無法獲得的成就感，多棒啊！所以我決定花更多時間在它身上。現在在學校上課時，台上的老師好像被關成靜音一樣，我滿腦子只想著在遊戲中未完成的任務、想買很久的裝備，多想趕快衝回家登入上線。為了上網、玩遊戲，一下課就是趕回家坐到電腦前，對於朋友的邀約，我越來越能爽快拒絕，反正我覺得他們原本就不喜歡我吧；有時連一些無聊的選修課都寧願翹課，但我覺得沒差，我知道我自己在做什麼，我有自制力。」

三個月前我真以為自己有自制力，隱瞞同學最近在忙什麼，忙到可以幾乎不來學校，也漸漸意識到自己的社交圈越縮越小，沉浸在網路的時間越來越久，可是內心卻感到莫名空虛，成就感、網友，都無法讓我有快樂的感覺了。搖醒我的是收到被二一通知單，而拉我一把的是幾個之前常被拒絕邀約的同學，他們費盡力氣把我約出來「認真地」聊一聊，當他們瞭解我那幾個月是怎麼度過的，建議我到諮商暨職涯輔導組跟心理師談談心裡話，我想也是時候把累積的煩惱和困擾，找個安心的管道一傾而盡了。進入諮商，聊聊近期生活狀況，發現「我的網路自制力」大概符合以下幾項標準：

1. 只專注於網路上的活動，即使離線仍想著上網的情形。
2. 就算花了很多時間在線上仍無法滿足。
3. 無法控制或停止使用網路。

4. 若減少或停止使用網路，容易發脾氣且感到沮喪。
5. 在網上所花費的時間比預期來得久。
6. 為了上網，寧可喪失人際關係、工作或教育機會。
7. 為隱瞞自己涉入網路的程度，向家人朋友或他人說謊。
8. 為了逃避問題或釋放情緒而上網。

跟心理師對照後才知道，原來我的狀況大致上符合了網路成癮的條件，當我以為自己有在節制的時候，其實是每天更增加一點依賴網路的比重；以為獲得對於生活的控制感，實際上是被網路控制著生活。在全神貫注於網路時，感官很難正確區辨現實與虛擬，處在癮頭的小世界裡，一心一意將真實生活中複雜的煩惱排除在外，無意間拒絕掉那些踏踏實實伸出手邀請自己走出來的人。

在幾週的談話經驗中，慢慢對於自己依賴網路的原因有了覺察；心理師也鼓勵我可以把線上遊戲裡獲得的成就感、控制感轉移到現實生活中，與人有更多連結和互動，好比說加入電競社，充滿共同興趣的同儕夥伴，進入網路世界同時不失現實感，這會是我嘗試為生活做些小改變的第一步！現在的我，想要慢慢融入真實生活，愉快的成功、挫敗的挑戰，去仔細體會與面對，生活的組成本就有苦有甜，不想再用「逃離到另一個虛擬世界」迴避生活中困難的部分，來制約我的一切。

2018/10/21