

在網路裡，我是萬能無敵的戰士； 在現實裡，我什麼都不是…

輔導老師，您好：

我是一個並不善於口語表達的學生，平時上課也和同學沒有太大的交集，下了課，同學們也很少特地約我出去。其實，說真的，我也沒有什麼差別啦！反正他們大概覺得跟我出去很無聊吧！真的，一起出去，我也不知道可以跟他們聊什麼。我每天最開心的時候，就是在宿舍飆網，瘋狂的練功、打怪的時候！真的是很爽的感覺，超有成就感的！

每次看到自己的等級越練越高，就覺得自己很了不起！漸漸的，我越來越沒有辦法專心做其他事情，每天時時刻刻腦海裡都是手指在鍵盤上游移，雙眼盯著螢幕的那種感受！我變

得更無心上課，白天睡覺，晚上飆網就是我每天固定的行程，成績變得一落千丈。放假也不想回家。我爸媽最近也越來越常打來煩我，問我什麼時候回去！在網路裡，我是萬能無敵的戰士！這種感覺跟現實生活完全不一樣！每次我打怪打的越開心，我就越不喜歡回到現實中。

其實，我開始覺得我好像生病了，我很不喜歡在現實生活裡的那種空虛感，躲在網路裡，我便是無敵的呀！可是，越打，就越空虛…越空虛，就越打。老師，請告訴我，我該怎麼辦？

網路裡的王、現實裡的孬種學生 留



親愛的「網路裡的王、現實裡的孬種學生」，您好！

首先，老師要先肯定鼓起勇氣寄信過來詢問的您，老師認為您能夠忠於自己最真實的面向，尋找自己另一個可能的出口，真的很棒呢！能夠想辦法替自己找到另一個可能性，就表示您不是如自己所看到的，是個「孬種」，事實上，您已經在朝向變成「現實裡的勇士」之路努力囉！

關於您來信提到的問題，事實上，是現今社會裡很多學生都正面臨的一個困擾。隨著資訊發達，科技發展日新月異，網際網路(internet)的興起，打破了過去許多人與人之間交流的形式；無奇不有的網路文化以及豐富新奇的資訊符合了許多大學生們渴望追求新奇刺激的需求，但是當網路世界與實體世界的內涵混淆，又過度地依賴網路所帶來的好處時，就可能產生網路成癮的負面結果。

目前看來，我們並無法從您的來信中判斷是否符合網路成癮的準則，但正如您所說的，這樣反覆的空虛感，真的是一種難以承受的感覺。其實，根據學輔組的經驗發現，許多對現實生活中有人際困難的同學而言，因網路的隱密性及安全性易造成心理上對網路使用的依賴，越常上網聊天交友的學生，網路「親和與需求」的滿足程度越高。同時，很多研究也顯示，長期沈迷在虛擬網路世界的學生，自信心較低、人際互動較少、依賴網路發表意見的成就感較高、學業成績表現較低落、生活適應較差、

社團及校園投入情形較不積極，易有憂鬱、焦慮等身心健康症狀。

對網路成癮的學生而言，老師知道要回歸正常作息其實並不容易，這是需要各個相關資源的投入一起來協助您的。然而，身為在校生的您，也可以從多元化的協助管道來增進自己的人際支持網絡、提昇學業的投入程度、建立自信心及維持穩定的生活作息等方式幫助自己回歸「合理」上網、「控制」上網、學習「平衡」網路世界與真實世界的存在。

有幾種策略是我們建議您可嘗試的：

1. 建立人際支持網絡：

- (1) 可先試著運用網路與其他同學或朋友建立關係，如 MSN、e-mail 等，之後再進階邀請朋友們透過面對面的方式與大家互動，增加現實生活的人際互動。
- (2) 參加／安排人際互動團體或課程，學習維繫與處理衝突的方法，可降低或避免您可能在網路或現實的人際互動中受到挫折或傷害。
- (3) 重要他人的適度規範與約束：
住在學校宿舍的您，可與宿舍網路管理者或計網中心、同學、宿舍輔導員，甚至是室友共同訂定「網路使用契約」來協助自己適當使用網路之行為，如限制上網時間、限制下載檔案容量等來減少對網路之依賴。（下轉第 27 頁）