

## 如何克服網路成癮？


心理師您好：

我有一件事情，是這樣子的啦.....我實在有點給它難以啟口，可是我覺得再不問問看，我的功課這學期鐵定被當啦！我在想，我是不是有網路上癮症！因為我一天花在網路上的時間實在很多。唉！我的狀況是這樣的，我回到宿舍之後，就幾乎掛在網路上，本來是想讓自己放鬆一下下，上個網、玩個小遊戲，或者是上網逛逛看看有甚麼東西，然後就在一開始玩之後，一發不可收拾，等我驚覺到要開始做功課時，轉頭看牆上的時鐘，都已經十二點啦！若是隔天繳交作業，就趕快草率的寫一寫，若沒有，就東摸摸西

摸摸，想說明天再做、明天再做。天啊！我每次都告訴自己說，不可以再沉溺於上網了，結果時間就這樣日復一日，我的很多作業都是拖到最後一刻才寫，再不然根本沒寫，更慘的是，我這學期答應了別人很多要作的事情，期限都快到了，我都還沒開始動工，每次告訴自己要作，但只要回到宿舍就整個人又開始掛在網路上了，怎麼辦？功課越來越重，信用快要破產，啊！救救我！心理師~~~~~

快要瘋了的小 B 同學上

\*\*\*\*\*

 親愛的小 B 同學，您好：

看起來您正瀕臨水深火熱當中，想對自己精神喊話，看起來效果有限，期待自己做點事，又心有餘而力不足，想要救救自己，又苦思無門，換作是我，大概跟您一樣感覺快瘋了吧！

怎麼救您呢？這的確值得需要仔細思考策劃一下，我們先來搞清楚幾件事情吧！首先，您要知道我們使用電腦的習慣，大概不像現在的孩子一樣，從很小就開始接觸，就跟接觸電視的歷史一樣久，接觸這麼久的時間下，同時也會被爸爸媽媽管教如何和電視保持一點距離，以及維持好自己日常生活該做的事。我們使用電腦的經驗就沒有這麼幸運地被規訓著，大多是大學時才開始完全使用，這時的我們就像是一隻脫韁的野馬，逮到機會，當然就完全忘記要跟它保持一點距離以策安全。所以，這次快瘋了的經驗，其實是個提醒呢！看起來該好好的馴服一下使用電腦的習慣，以下的步驟都是為了讓我們有機會養成使用電腦的好習慣，這過程就像是小王子這本書裡，小王子馴服狐狸的過程一樣囉。

### 第一步：對自己說說話

站起來，看著鏡子或仰望著天空，雙手緊握，用肯定的語詞告訴自己，『我不要再這樣下去了，我要有所改變，而且就從現、在、開、始』。肯定的語詞帶給人們朝向行動發展，也會對自己的心情增能。

### 第二步：承認自己遇到問題

通常上網只是我們逃避問題時，可以待的舒適區吧了！每個人的舒適區不一樣，有些人用大吃大喝，有些人則是四處 shopping，這樣處理心情的方式顯然置你於險境，再這樣下去你也開始不喜歡自己了，所以，找個安靜的時刻，泡杯咖啡或是香醇的濃茶，拿出一隻筆和一張紙，條列的寫下你目前所遇到的問題，人際的、課業的、自我的.....任何你想得到的。並且寫下可以解決的方式。我建議你，關於這個部份你可以找個好朋友，用一問一答的方式來進行，增加些樂趣，也可以獲得支持，搞不好也可以得到不錯的問題處理策略。

### 第三步：增加生活中的小成就

成癮的本質之一是失去控制感，在生活中得不到的掌控感，容易在操作滑鼠時，得到充分的掌控感，這跟很多人在開車時感受到有掌控的感覺很像。所以，我們要在生活中，重新找回這些掌控感，重新在你的生活中來建立一點一滴的成就感，記得設立一個目標時，不要把目標設得太大，每次一小部分容易達到的即可，每次達到時，給自己一點獎賞，上網可以變成除了寫作業外，格外的獎賞，而非日常隨手可構及的，這些的重點在於獲得成就感，一旦人獲得成就感時，也就開始會相信自己可以達到成功，並且有信心。記得每天做一些小小有成就感的事情，讓自己開心愉悅。

### 第四步：發展其他消除煩躁心情的方法

用上網當作放鬆好像代價太大了，也許可以試試其他的，像是運動，又可以健身；找人聚會，又可以聯繫友誼；去唱歌，練練歌喉等。可以再思考看看還有哪些方法，也可以和其他人聊聊，知道其他人都是怎麼處理心情的。

### 第五步：降低刺激

大多數的人都把電腦放在房間中，隨手可以構到的，這樣太容易受到刺激了，這跟在冰箱的冷凍庫裡放了一隻義美脆皮雪花冰，然後告訴自己要克制不能吃的道理一樣，簡直就是折磨人。所以，要重新安排電腦的擺放位子，重點在降低視覺慣性刺激。若住外面，則將電腦放在客廳，若是住在宿舍，則不要一邊寫功課一邊開電腦，功課可以到圖書館寫，電腦可以在每天的十點時，請你的好友無論你如何哀求，都要收走保管著；甚至，請家人把電腦帶回家，若有需要使用電腦，則到計網中心使用；簡而言之，增加電腦使用的困難度，而非便易性，這會讓你對時間敏感些，就不會在不知不覺使用電腦時，又再度神遊去了……

### 第六步：注意一些不相干的小決定

常常在克服的過程中，我們會被一些看似小小不相干的決定，影響了整個馴服的過程，包括：「沒關係啦！今天剛考完，我放縱自己一下又沒關係！」，「我已經克制了這麼多天，我今天要好好大開殺戒一下」，「我只是上網收個信就好了，不會又去玩遊戲的。」。隨時注意這

些念頭，看是不相干的決定，這正是心思再度被拐走的前兆喔。

### 第七步：記得要去上課

上課很重要的的是可以讓你保持生活規律化，也可以知道老師的授課重點，不要覺得因為聽不太懂就不上課，不然自己看書，看完書後，你認為的重點不見得是老師認為的重點，考試時就會有很大的落差，記得，你是來學習的，盡本分至少會讓你生活容易些。

根據台灣的研究，很多人的上網成癮，是人際關係出了問題，這和西方的資料比較不一樣的地方，若你發現你也同時有人際上的困難，可以協尋學校心理師的協助。

最後，有一點非常重要，但卻常常是他人所疏忽的事情，我們常常在建立新習慣時，並非成直線性的，馬上就成功，正常的狀況是，進步三分退兩分，或者是進步五分退一分，或者是退步暫時無進步，很多人到最後不成功的原因，其實是被這些小小退步的時刻，而自己全盤否定自己有關，其實要學習的是，看到自己已做到的比自己沒做到的還來的重要喔！

加油！

學生輔導組 心理師筆

## 學務寬頻小補充

- ◎請 98 學年度已錄取的研究所僑生務必至僑生輔導組報到，以繼續維持僑生權益。
- ◎各位僑生同學手機、E-mail 有異動時，請隨時至僑生輔導組更正，以維持聯絡管道。
- ◎僑生輔導組聯繫方式 TEL：(06)2757575 分機 50460  
E-mail：em50460@email.ncku.edu.tw

～ 學務處關心您～