

我的心遺留在網海！？

～談網路成癮與其因應之道～

Internet Addiction and Its Coping

市立聯合醫院松德院區
臨床心理師 黃健



看看流連在網路上會帶來什麼問題??



擔心學生沉迷！印度頂尖學院限制上網



更新日期:2007/03/21 18:30

印度一所頂尖學院擔心學生沉迷上網，影響睡眠跟其他活動，開始限制學生上網時間。

〔印度技術學院〕表示，他們發現每天第一堂課，上課人數越來越少，有些人即使來，也昏昏沉沉，甚至趴在課桌上睡覺，因此決定限制學生上網時間。

現在〔印度技術學院〕鼓勵學生不要蹺課，要多社交多運動，到了半夜11點半，就會關閉學生宿舍寬頻網路，強迫學生斷網。校方說，如果允許學生在宿舍全天上網，有些學生半夜上網還玩網路遊戲或下載影片，嚴重影響睡眠跟課業。



千萬網癮少年 大陸社會隱憂

中時電子報

China Times Magazine

更新日期:2007/03/14 04:09 記者: 朱建陵／綜合報導

現年十七歲的楊陽，如今成為中國大陸一千萬「網癮少年」的代言人。楊陽目前仍在接受治療，他日前在《中央電視台》接受訪問時表示，他現在最大的心願是自己的父母雙雙死去，原因是「他們不讓我上網」！

七年前，因為一次偶然的電腦培訓，十歲的楊陽開始迷戀上了網路遊戲，他從最簡單的紙牌玩起，到現在，他已經成為電腦遊戲高手，但另一方面，他的學習成績一落千丈，身體、心理都嚴重受創，更重要的，是他和父母的關係從疏離到嚴重惡化。專責機構協助五百多人戒癮



孩子網路上身，親情陷泡沫危機

Health

更新日期:2008-05-04 記者:文吳皆德

當孩子在現實中遇到壓力，選擇逃避、沉溺於網路的虛擬世界來尋求慰藉，造成親情愈走愈遠時，該怎麼拉他回來，重修親子關係。高一的阿光自從有了電腦，每晚窩在房間上網，直到深夜還不睡覺，常是媽媽大喊：「幾點了，還在上網？」「我再玩」結果，這「一下」愈來愈長，直到一天，媽媽「啪」的腦，阿光氣得大吼，甚至當晚離家出走。隔天，媽媽竟寄來阿光曠課多日的通知單。

《紐約時報》曾刊一則著名的漫畫說：「在網路上，沒一條狗。」家婉在交友網站上認識一名網友，好奇地和他結果，會面後發現在網路上暱稱「老公」的網友，竟有妄想，若不是爸媽及時找到家婉，後果不堪設想。

迷「網」為了逃避壓力 找尋另一個成就感

網路之所以迷人，因為它提供虛擬、不真實的世界。對不滿足的人，可藉由上網進入虛擬世界來逃避。例如，[基測](#)，壓力大，上網玩線上[遊戲](#)，頻頻得分或獲得寶藏，比現實生活中書念不完，來得有成就感，無形中也養成他壓力大，就上網的制約習慣。



44%大學生網路成癮 宅男宅女求救

中時電子報

更新日期:2007/04/17 04:39 記者: 林志成、本報特約記者林賢齊/台中報導

不上網手會抖、看到電腦不能用會焦慮，學生沈迷網路已衍生「網路成癮」問題！東海大學檢測校內七八一位學生發現，四成四有網路沈迷或成癮；五十四位學生主動向學校表明，願意接受諮商治療，希望擺脫上網對日常生活造成的困擾。

就讀私立大學的小玲(化名)有個「網路相簿」、放自己的照片，很在意「人氣」高不高，如果瀏覽人次少，就垂頭喪氣，四處拜託同學上網「留言」。她也不時上網回應網友的問題，整個情緒都被虛擬世界牽引，真實人生反而失魂落魄。同學認為，這已是病態。

活在虛擬世界 真實人生失魂

東海學務長武自珍說，「現在全世界最大的怪獸是電腦」，年輕人沈迷網路世界，讓社會運轉產生改變，並不斷製造出新問題。

不只東海大學，中部卅五所大專院校都發覺網路沈迷或成癮已嚴重影響學生人際關係及學校教學，五月廿五日將舉辦「www.網路.com—網路成癮認識與治療研討會」，為此一新興校園現象尋求解決之道。

東海學務處提出最新調查報告，四月一日至四月十四日間，以台大心理系教授陳淑惠的「中文網路成癮量表」調查學生使用網路狀況，總計二千五百人次瀏覽調查網頁，七八一人完成檢測，二成受訪學生有沈迷傾向，成癮傾向者占二四%。

上網成癮 精神病作祟~~

國中生擔心網友滲透 出現被害妄想

【周昭平／高雄報導】青少年常上網、逃避上學不一定是網路成癮症，也可能是精神疾病的表現！一名國中生常抱怨人際關係有問題，幾乎每天都躲在房間上網，不敢出門上學，甚至不願吃飯、洗澡，家人原本以為他是網路成癮帶至就醫，結果醫師評估發現，該名國中生已出現言語脫離現實、擔心網路遊戲玩家滲透他的生活等被害妄想的急性精神症狀，非單純網路成癮。

家長多注意儘早就醫

醫師提醒，網路已成為青少年主要的生活娛樂，但不少青少年的精神疾病如精神分裂症、躁鬱症等，也會以網路互動問題方式呈現，家長必須多注意，儘早就醫診斷。

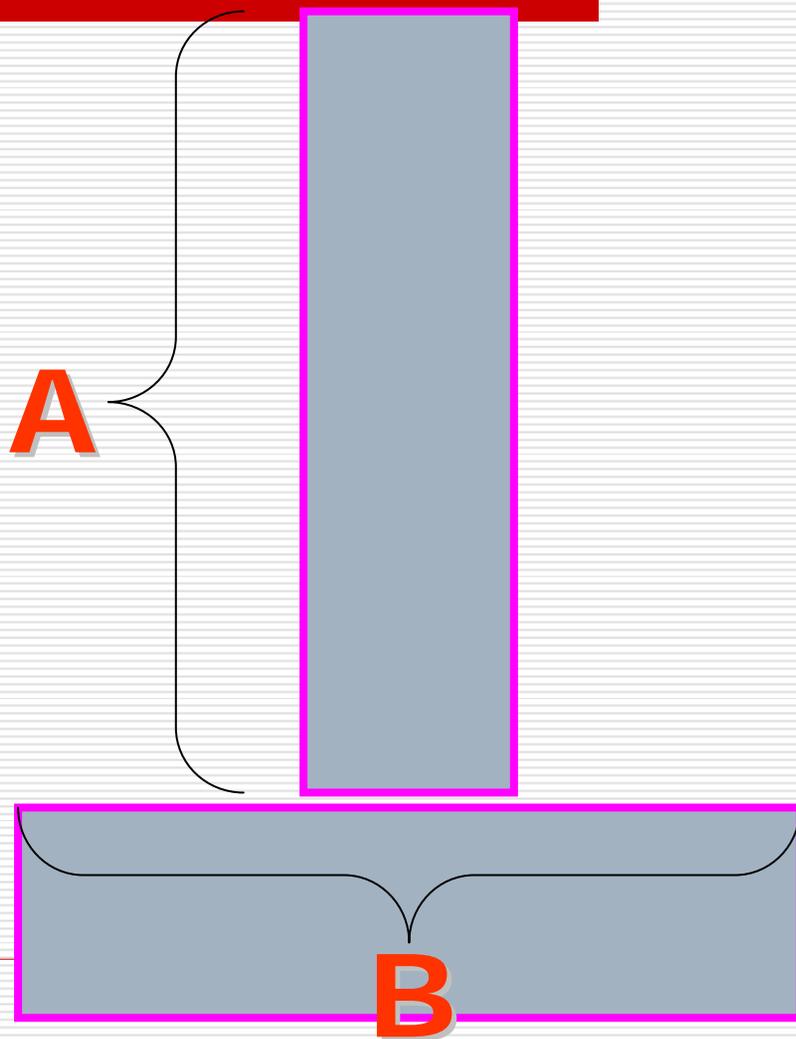
這名患者上國中後就常向家長抱怨有人際問題，平日只喜歡上網，念國二時甚至每天都躲回房間上網，勉強念書又抱怨讀不懂，父母發現他常變得焦慮緊張，又常請假在家上網，後來甚至不願和家人吃飯，也不太洗澡，家長擔心他是網路成癮，帶他就醫。

先來看看**發生**了什麼事？

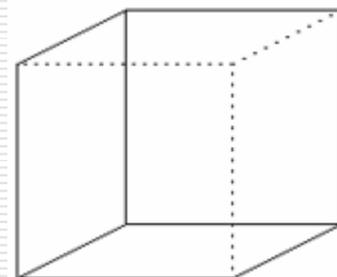
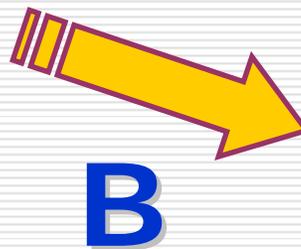
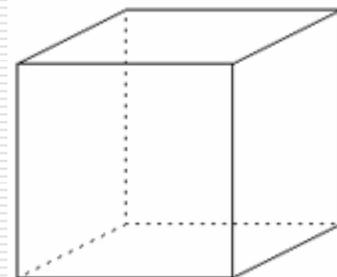
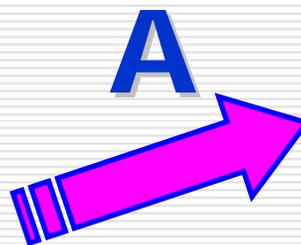
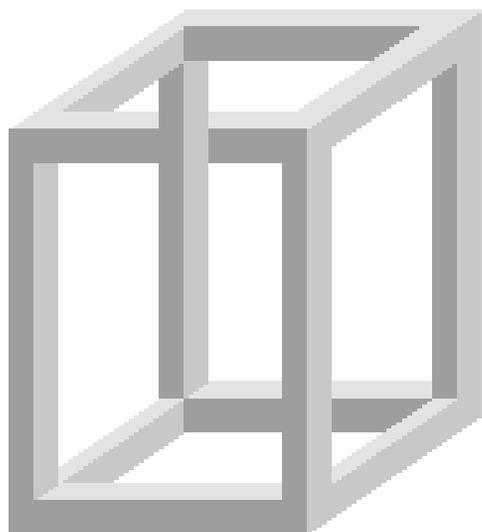
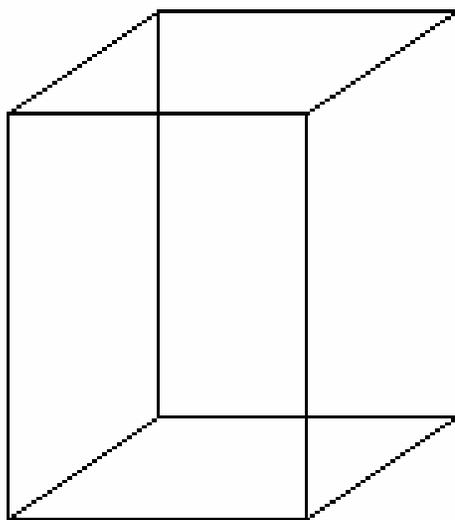
What
HAPPEN???



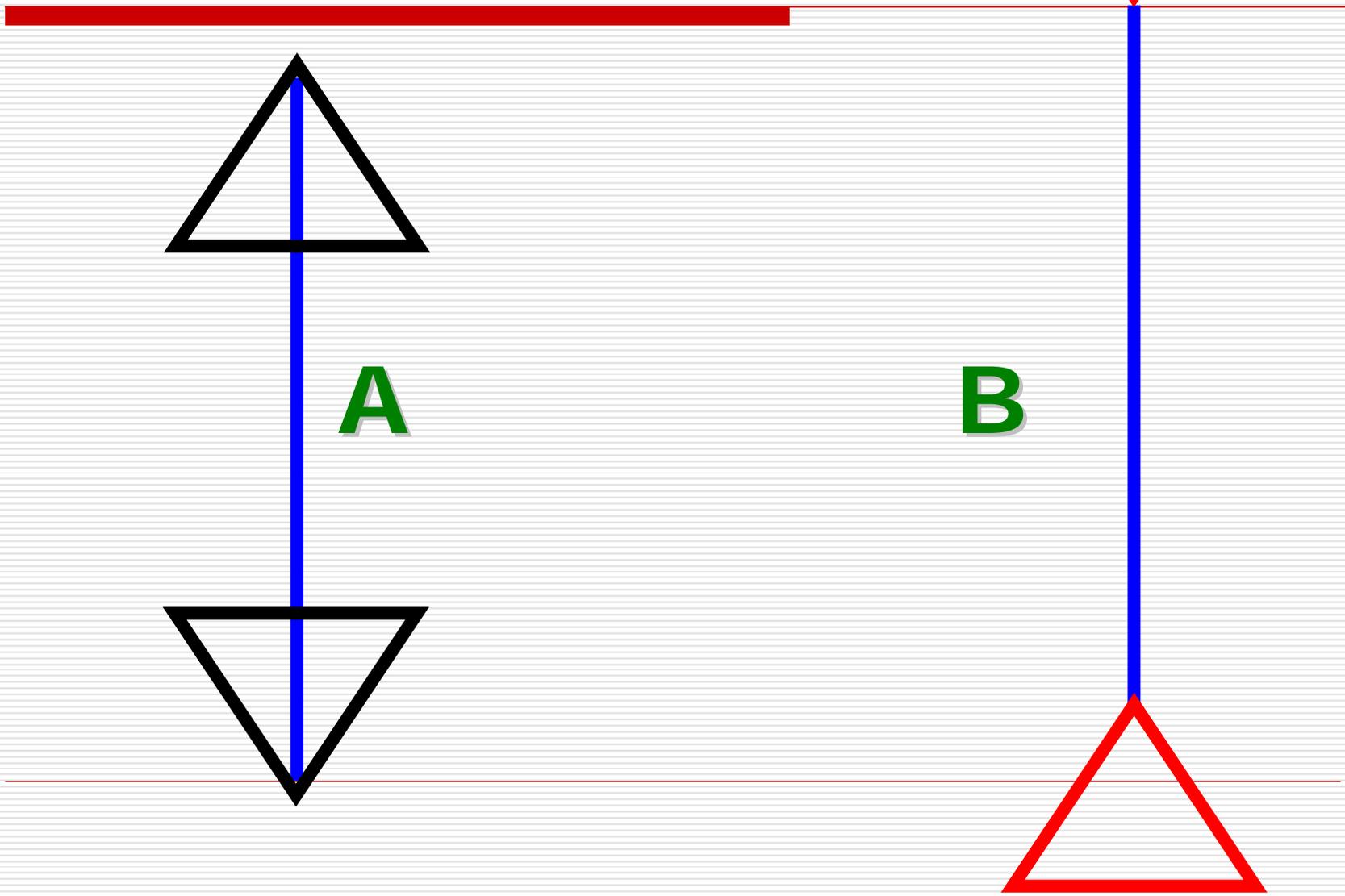
哪一段比較長？ **A** or **B**?



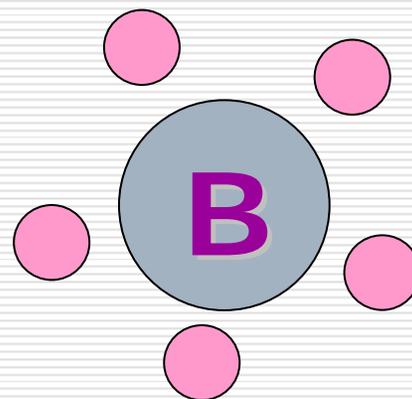
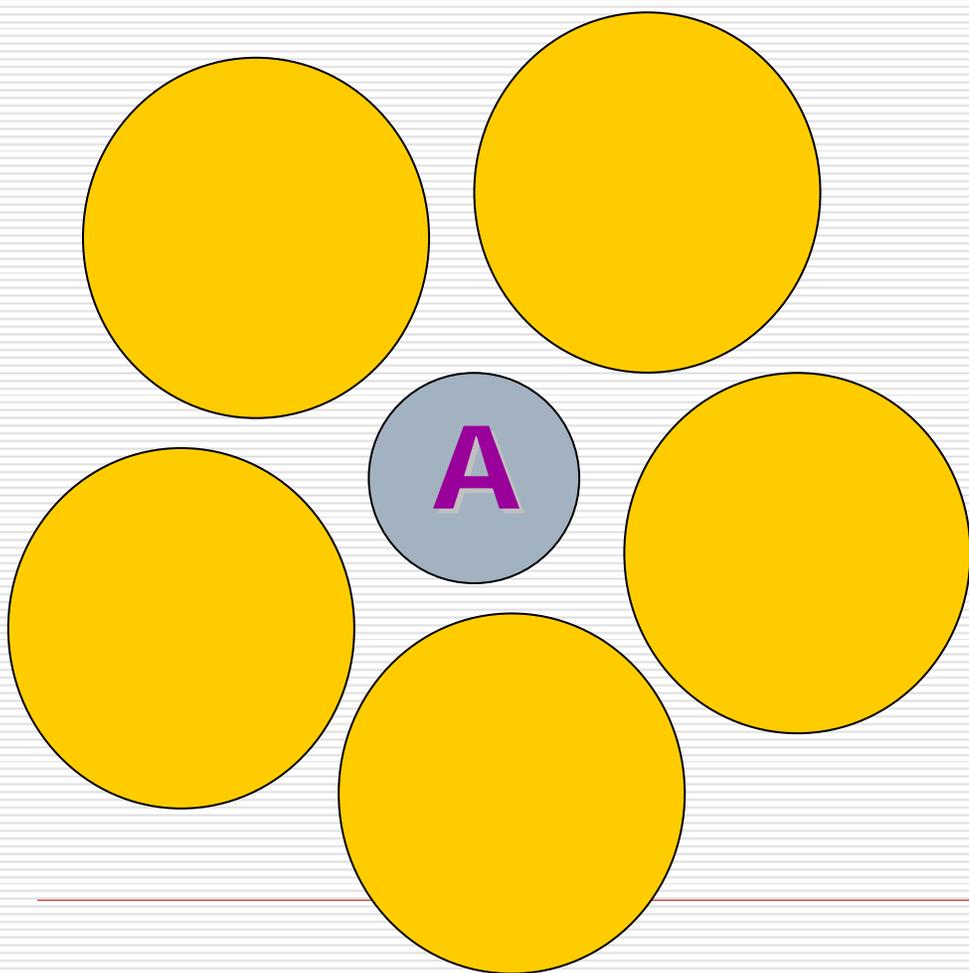
尼克氏方塊的問題

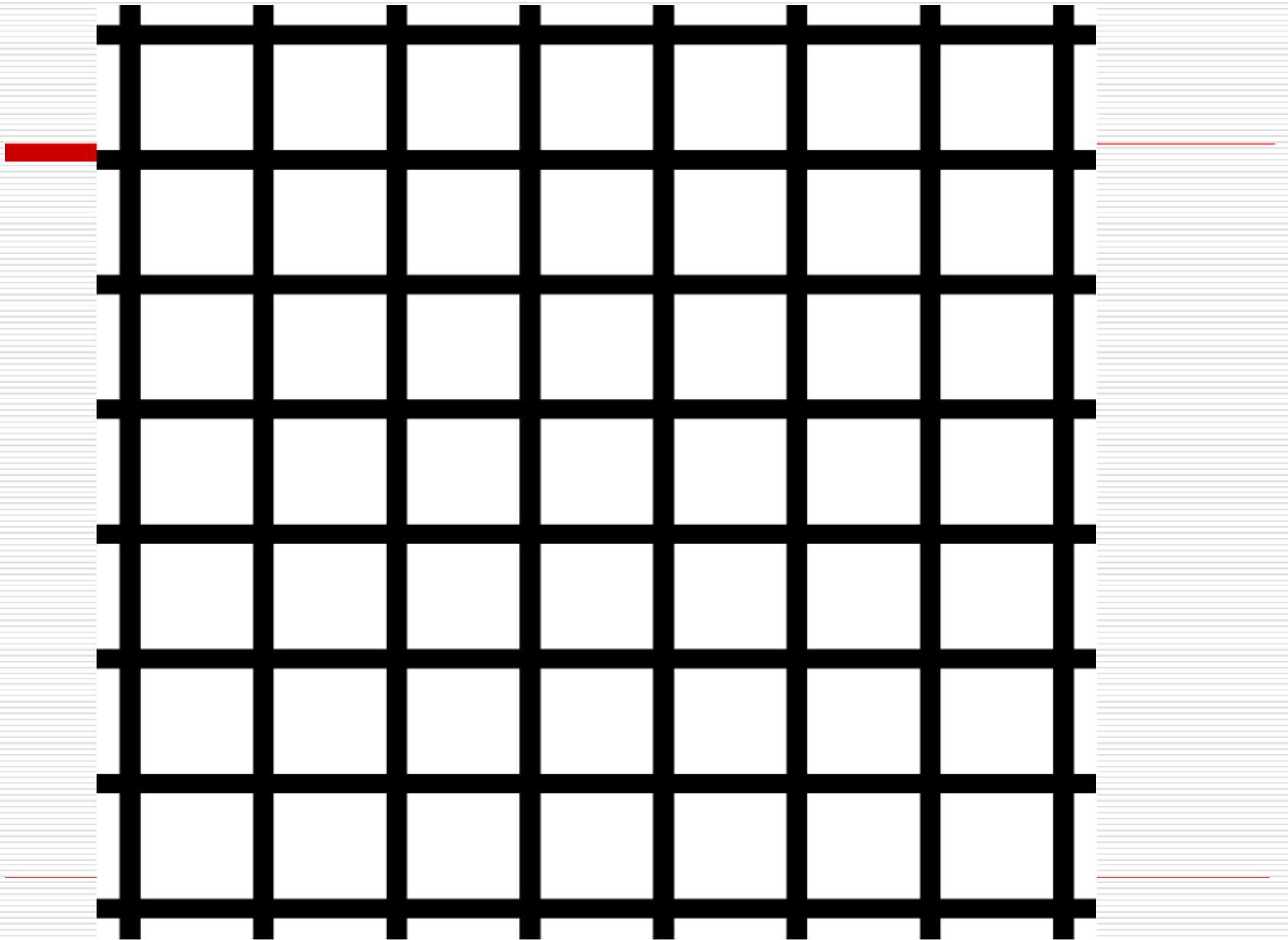


哪一段比較長？ **A** or **B**？



哪一圓圈比較大？ **A** or **B**?





瞭解自己的習慣/錯覺

覺察自己的習慣/錯覺





Web Site: <http://www.rivercomic.com>



© 2003 BY RIVER COMIC STUDIO



網路成癮面面觀！？

1. 在網路使用行為上，一些具社交功能且互動性高的活動如：E-mail的使用、聊天交友活動、情色網的使用則較容易造成網路沈迷傾向的不同。
 2. 「使用時間」、「生活壓力」、「憂鬱傾向」對網路沈迷有直接的影響力。當中的學生挫敗感容易造成網路沈迷。而因生活壓力的過大，產生情緒、認知、人際人格型態的失調，藉由網路的使用，最大的滿足來自於情緒的抒解。
-

➤從上述的研究結果發現，網路成癮被視為逃避現實生活壓力的一個管道。網路成癮者似乎企圖從線上這一新的人際溝通平台取得人際的歸屬感，另外成癮者的個人特質方面也出現負向的人格特質，這也意味著負向人格特質者有較差的人際關係處理技巧，使的須藉助網路匿名的特性，在線上尋求人際互動，令自己不至於孤立於社會網絡中。

Personality & Stress → Health

- 人格 & 環境 如何影響健康 → 壓力

- 壓力(stress)的定義 → 考慮點
 1. 壓力事件=壓力源(stressors) → 刺激
 2. 壓力反應(stress response) → 反應
 3. 個人×環境互動的結果 → 歷程



1. 壓力源(stressors)

□ **生活事件** = 生活上的變動，e.g. 畢業、新職位、剛工作、主管調任...等

A. 重大生活事件(Major life events)

→ Social Re-adjustment Rating Scale (SRRS)

→ 具挑戰性的生活事件

→ 需重新調適

→ 發生的時間點



哪一件事情壓力最大??

1. 結婚
2. 事業重整
3. 與上司有爭執
4. 工作責任變化
5. 懷孕
6. 轉換工作跑道
7. 被炒魷魚
8. 退休
9. 配偶過世



哪一件事情壓力最大??

- | | |
|-----------|--------|
| 1. 結婚 | 1) 50 |
| 2. 事業重整 | 2) 39 |
| 3. 與上司有爭執 | 3) 23 |
| 4. 工作責任變化 | 4) 29 |
| 5. 懷孕 | 5) 40 |
| 6. 轉換工作跑道 | 6) 36 |
| 7. 被炒魷魚 | 7) 47 |
| 8. 退休 | 8) 45 |
| 9. 配偶過世 | 9) 100 |
-

B. 日常瑣事(daily hassle)

→ 生活中的小煩惱，如：塞車、和朋友吵架、
學新東西...等

→ 非單獨形成，而是逐漸累積的壓力源





2. 壓力反應

□ 對壓力事件的感受或反應

→ 通常是指生理上的反應

A. 遭遇短期性壓力下

→ 緊急反應(emergency reaction)

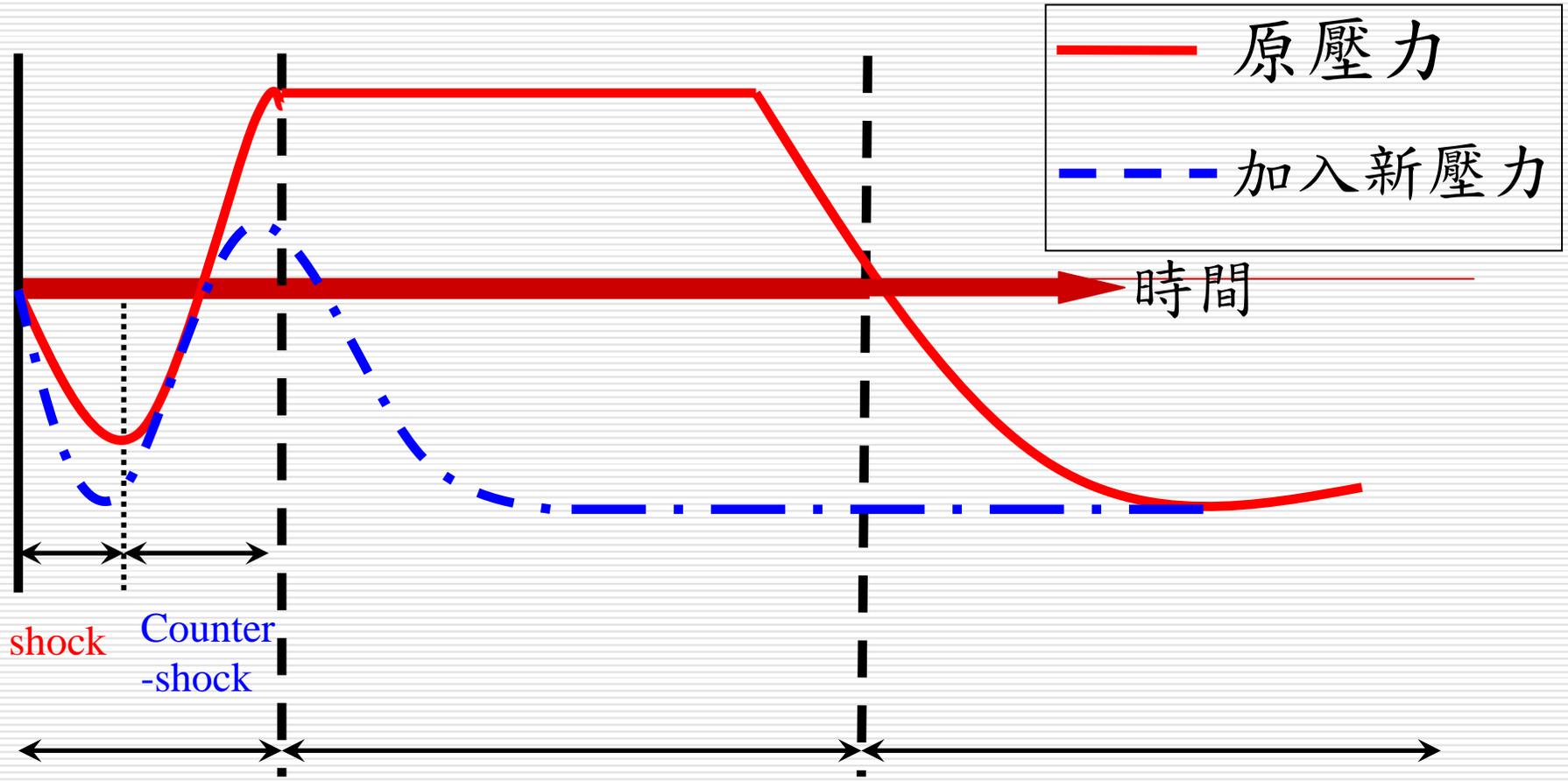
→ 戰或逃(fight-or-flight)具有演化上的意義

→ 由hypothalamus負責

B. 遭遇壓力持續存在的情況下

→ Hans Selye (1974): 一般適應症候群(general adaptation syndrome, **GAS**)

面對壓力的對抗反應



警覺反應
Alarm reaction

抗拒反應
Resistance stage

耗盡反應
Exhaustion stage

面對壓力之各階段反應

3.個人與環境的互動歷程

A. 感受到壓力事件的存在

B. 認知評估與因應

□ Folkman & Lazarus (1998)

→ Two steps of cognitive evaluation process

B-1. 初級評估 (primary appraisal)

→ 壓力事件對我的影響、利害關係有多大

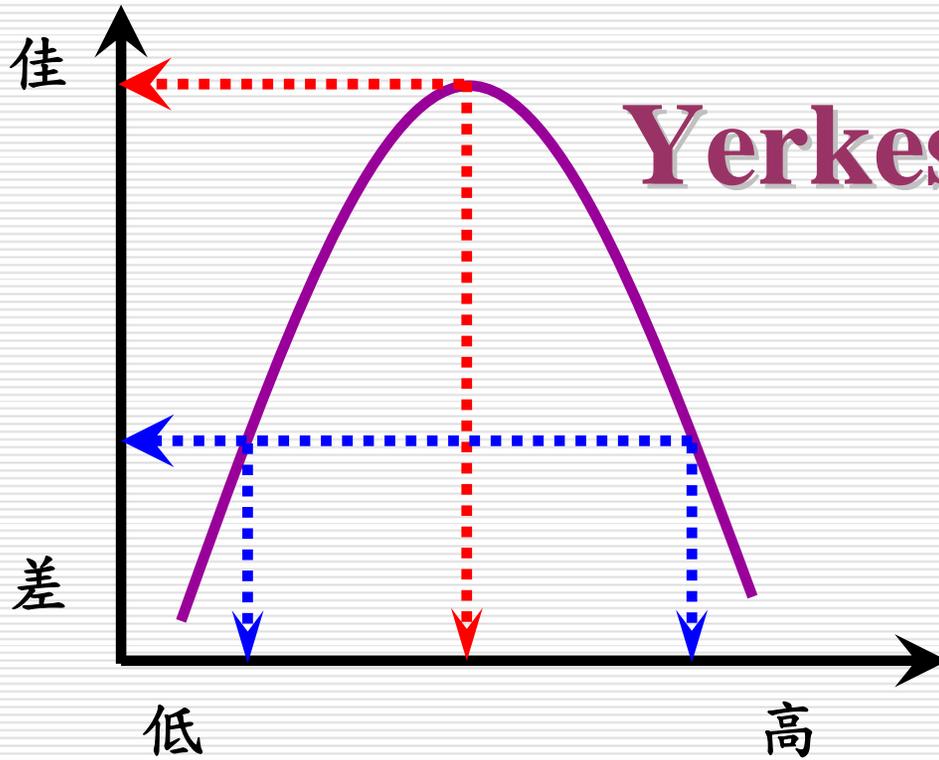
B-2. 次級評估 (secondary appraisal)

→ 我有什麼能力來因應，以改變壓力的影響

壓力與工作表現的關係



工作效率



Yerkes-Dodson 定律

壓力程度



Stress can be good for your body

Getting stressed now and again may be good for your health, research suggests.

A short burst of stress, such as that caused by giving a speech, may strengthen your body's immune system.

But long-term stress, such as living with a permanent disability, may render you less able to fight infections, say the study authors.



A little stress may actually be good for you

Dr Suzanne Segerstrom and Dr Gregory Miller report their findings in the journal *Psychological Bulletin*.

Scientists have known for some time that stress can have a negative effect on the body.

Now the American and Canadian pair from the University of Kentucky and the University of British Columbia say some psychological stress can be good for you.

"Good" stress

Stressful situations that lasted only short periods tap into the primeval 'fight or flight' response that goes back to when early man was threatened.

This response benefited the person by being a natural front-line defence against infections, such as bites and scrapes.

But long-term anxiety had the opposite effect.

Situations that caused permanent stress and turned a person's world upside down were damaging to health.

These stressful events, such as caring for someone with dementia, appeared to wear out the immune system, leaving the person prone to infection.

“ What's damaging health wise is unrelieved stress ”

Phillip Hodson, a fellow of the British Association for Counselling and Psychotherapy

Other damaging experiences included losing a partner or spouse or being abused as a child.

The important factor appeared to be knowing that the event causing the anxiety would end soon.

Some people seemed to be more vulnerable to stress than others.

Older people and people who were already ill were more likely to suffer damage to their immune systems.

沒有被適當抒解的壓力對健康傷害最大!

小結論

什麼是「壓力」？

- 生活上的重大事件、瑣事。
 - 個人心理感覺有負擔（荷）。
 - 需要花費腦力、體力、心力來應付。
 - 是否有辦法適度調節生活上的各種負擔。
-

壓力的因應



□ 考慮**壓力**與**情緒**的關係！

□ **你**通常都是.....

■ 忙著調整/抒發你的壞心情？

■ 想辦法去找導致問題？

壓力感受形成之後……



1. 問題焦點的因應

(problem-focused coping)

→ 針對問題（壓力事件）做處理

→ controllable

2. 情緒焦點的因應 (emotional-focused coping)

→ 針對壓力而產生的情緒做處理

→ un-controllable

習得無助感 (learned helplessness)

□ Martin Seligman (1975)

—用實驗創造一隻憂鬱的狗……



對壓力事件的歸因 (attribution)



□ 我怎麼"看"壓力??

1. 內在一—外在 (internal-external)
2. 穩定—不穩定 (stable-unstable)
3. 全面—特定 (global-specific)

→個人形塑出對壓力的控制感

扭轉壞心情的**好**方法……



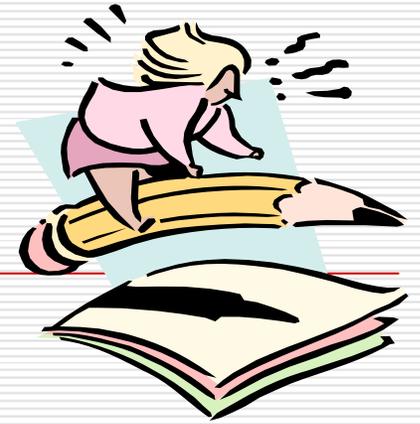
□ 找到你的壓力源

- 是否發現經常抱怨身體不舒服

□ 傾聽心裡的吶喊～理解造成壓力或困擾的原因

- 它可以控制嗎??
- 適度運動增加體力、腦力和心力
- 提早為壓力做好準備
- 請不要忘記你的親朋好友
- 尋求各方專業人員的協助

心理衛生程式



$$\text{心理健康 (Mental Health)} = \frac{\text{自我強度 (ES) + 社會支持 (SS)}}{\text{壓力 (Stress)}}$$

網路成癮的自我檢核



	幾乎不曾	偶爾	常常	幾乎常常	總是如此
	1	2	3	4	5
1. 你會發現上網時間超過原先的計劃時間？	<input type="checkbox"/>				
2. 你會不顧該做的事而都將時間用來上網？	<input type="checkbox"/>				
3. 你會得上網的興奮感更勝於對伴侶之間的親密感嗎？	<input type="checkbox"/>				
4. 你常會在網路上結交朋友嗎？	<input type="checkbox"/>				
5. 你會因為在上網耗費時間的問題而受他人抱怨嗎？	<input type="checkbox"/>				
6. 你會因為上網耗費時間而產生課業或工作上的困擾嗎？	<input type="checkbox"/>				
7. 你會不自由的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>				
8. 你會因為上網而使得工作表現或成績不理想嗎？	<input type="checkbox"/>				
9. 當有人問你在網上做什麼的時候，你會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>				
10. 你會因為現實生活紛擾不安而在上網後得到慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>				

-
- 11.再次上網之前你會迫不及待的提前上網嗎？
- 12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？
- 13.若有人在你上網時打擾你，你會叫罵或是感到妨礙嗎？
- 14.你會因為上網而犧牲晚上睡眠嗎？
- 15.你會在離線時對網路念念不忘，或是一上網便充滿遐思嗎？
- 16.當你上網後會常常說「再幾分鐘就好了」這句話嗎？
- 17.你有嘗試縮減上網時間卻失敗的經驗嗎？
- 18.你會試著隱瞞己的上網時數嗎？
- 19.你會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走嗎？
- 20.你會因為沒上網而心情鬱阻、易怒、神經不定，一上網就百病全消嗎？
-

得分解釋

結果分析：

1. 正常級（20～49分）你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會多花了些時間在網路上消磨，但還尚有自我控制的能力。
 2. 預警級（50～79分）你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
 3. 危險級（80～100分）你的網路使用情形已經引起生活上的嚴重問題，你應該評估網路帶來的重大人生影響，並且找出依賴網路的問題根源。你差不多屬於網路耽溺者，恐怕需要很強的意志力，才能回復常態。建議你趕快找專業的心理諮商老師談一談！
-

敬請指教！

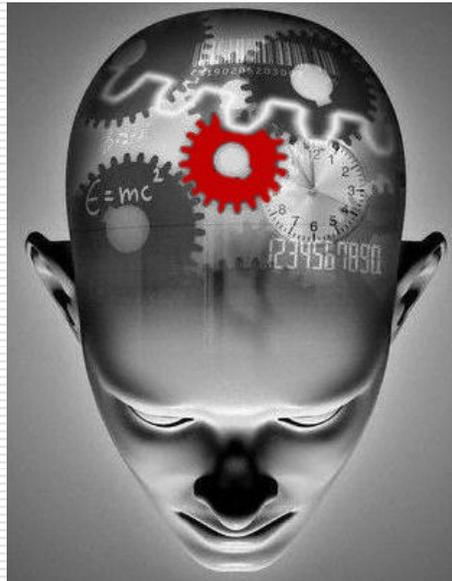
黃 健

E-mail : hj9605@yahoo.com.tw



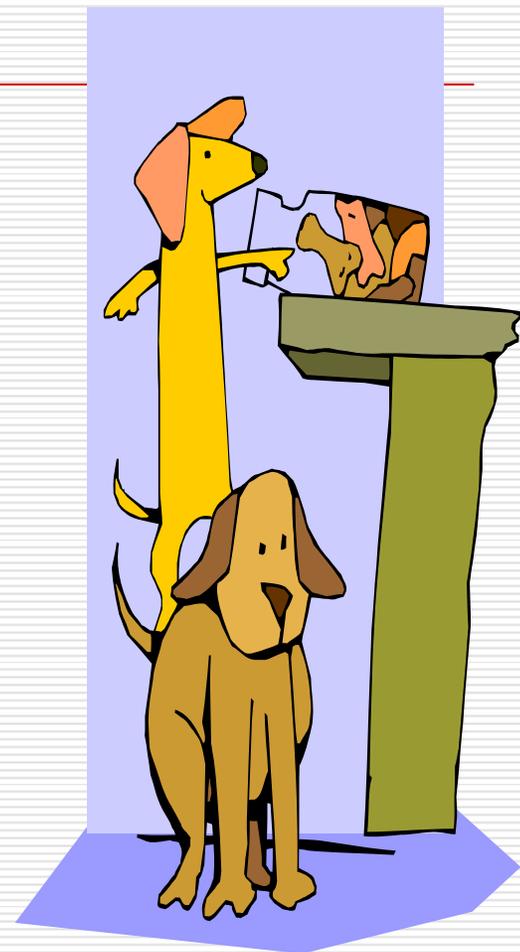
6種頭腦體操

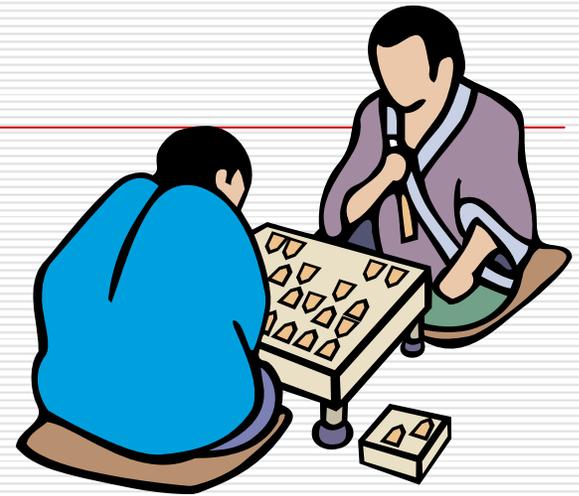
～讓腦力二度成長～



成人鍛鍊術～～

- 懷抱好奇心、刻意接觸新事物
 - 規律練習計算題、玩棋盤遊戲
 - 閱讀新聞標題、整合出脈絡
 - 觀賞抽象畫、發揮創意詮釋
 - 運動活化小腦、增強學習力
 - 休閒放鬆、創造頓悟良機
-





□ 聊天、看報、下棋

- 與陌生人聊天
- 看報時加入統整的概念
- 少玩電動遊戲、多玩下棋

➤ 日常生活多一點小變化，就能增進腦力

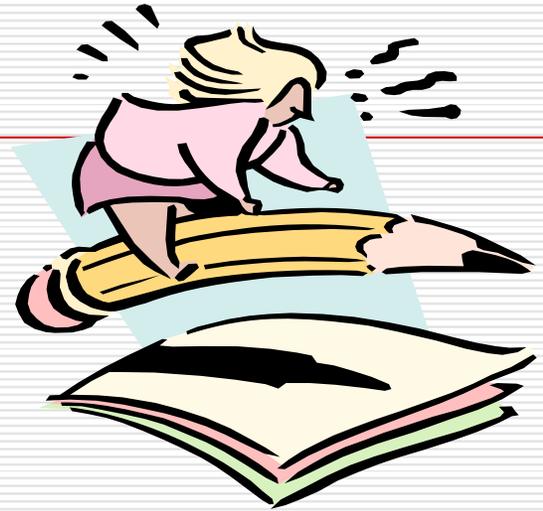


□ 賞畫、運動、靜坐

→ 多參觀畫展

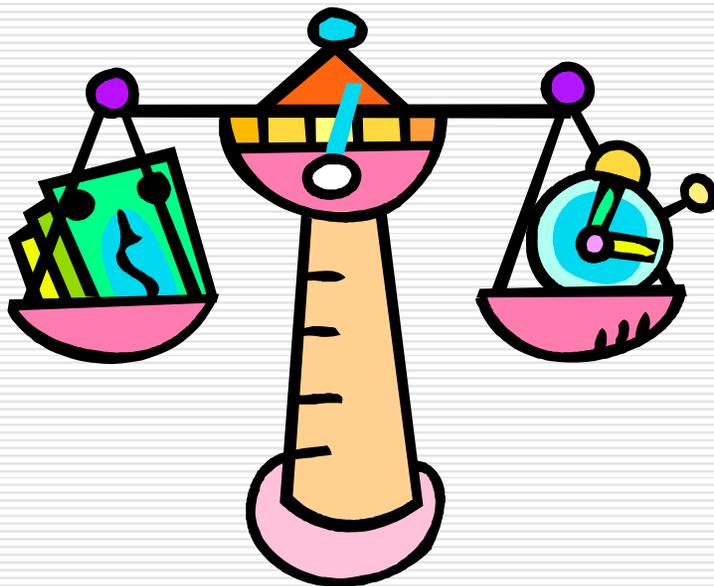
→ 多多運動或靜坐

▶ 給自己多一些參與休閒活動的機會，
也能活化腦部機能



腦部保養小小叮嚀～～

放慢節奏、睡眠充足不可少



快樂學習

～加速腦神經連結～



身心樂活術～～

- 給予安全感、培養正面思考
- 激發好奇心、引誘主動學習
- 建立成就感、不輕言放棄
- 廣泛學習、多玩多閱讀
- 協助站上對的位置、不要貪心



腦科學研究的小小叮嚀～～

不快樂的學習經驗，
將讓人終其一生，失去學習的動力！

