

網路成癮——關於網路成癮你不可不知的二 三事

中華大學 諮商中心 實習心理師 賴振豪

Q：什麼是網路成癮？

網路成癮指的是長時間使用網路，並且會出現常見的上癮徵狀以及對人際、健康等相關生活造成負面影響。所謂的癮頭，就如同煙癮酒癮般，需求的量會越來越多，越來越難達到滿足，並且當突然停止使用的時候會有各種生理心理的徵狀出現，像是焦慮、易怒、不由自主的去想網路上會有什麼新奇事。影響人際互動，因長時間待在電腦前，造成越來越不想出去社交。影響自己的課業，因長時間使用網路，造成沒時間準備功課，學業不及格，可能會被退學。

Q：我有次一天上網 8 小時以上代表我有網路成癮？

被診斷網路成癮需要：

1. **強迫性**：也就是不由自主的想上網，雖然知道要克制時間，但卻無法抗拒。
2. **耐受性**：使用網路的時間越來越長，越來越難滿足。
3. **戒斷症狀**：焦慮、易怒、內心煩躁、不由自主的去想網路上會有什麼新奇事，或甚至無意識手會有打鍵盤的動作。
會使用網路或者是替代性的裝置來讓自己的戒斷徵狀緩和，或者是以此避免出現戒斷徵狀。
4. **無法克制**：雖然有想控制使用網路的時間，可能也嘗試過切斷不去使用網路，但是都不成功。
5. **相關生活負面影響**：重要的家庭、社交、學業、或職業上可使用的時間，因網路而大量減少。
6. 即便已經知道不好，或者甚至已經出現問題（睡眠時間減少、課業出現問題快被退學、工作上自己的業務做不好），還是持續使用網路。

單獨一天上網8小時不代表就是網路成癮，但如果長期下來如此，卻是有可能讓自己陷入網路成癮的危險。因此注意自己是否使用網路時間越來越長，以及當無法使用網路的時候是否會有生理心理的徵狀出現，可以使用網頁頁面最下方的[自我評量](#)來看看自己的狀況。

參考資料：

1. [Internet Addictive Disorder \(IAD\) Diagnostic Criteria](#)
2. [台灣網路成癮輔導網](#)
3. [網路成癮症-維基百科全書](#)



網路成癮如何自助

中華大學 諮商中心 實習心理師 林喬元

Q：如果我有網路成癮的情況，可以怎麼做？

使用網路不一定就是不好的事，但是當網路的使用已經造成到自己課業、家庭及工作的傷害，甚至影響到現實生活或忽略現實生活，對自己的網路使用情況就需要有所調整囉！以下提供一些方法讓大家可以試著做看看：

1. 逆向操作法(practicing the opposite)：

例如本來早上起床第一件事是收發 E-mail，然後再盥洗和吃早餐。我們可以試著先盥洗和吃早餐再收發 E-mail，藉由調整事情的優先順序來減低對網路的依賴。

2. 外來停止器(external stoppers)：

例如利用鬧鐘或電腦定時提醒程式，提醒自己使用網路及電腦的時間到了，該離開座位走走囉！

3. 設定時間限制(setting time limits)：

例如設定一週使用網路幾小時後即不再使用，或設定每日固定的上網時段，以避免上網時間無限延長。

4. 列出事情的優先順序(setting task priorities)：

因為上網時間有限制，因此先列出必須透過網路處理事務的優先順序，以利用網路達成最重要的事情。

5. 使用提示卡(reminder cards)：

把網路成癮所造成的問題，列出幾項寫在卡片上，戒除網路成癮的好處也寫在卡片上，然後貼在電腦旁，以便隨時提醒自己。

6. 個人活動行程表(personal inventory)：

沉迷於網路中，常會忘記或取消一些日常活動，像是運動、與朋友聚餐等，所以我們可以寫下個人活動行程表，並標明重要性，以提醒自己不要因為上網而忽略它。

參考資料：[網路成癮症](#)

Q：如果我不上網，我不知道還能做些什麼？

試著想看看自己都是在什麼時候上網？除了上網你會想做哪些事情？

有時候是因為無聊，所以想上網打發時間；有時候則是因為心情不好，所以想上網找人聊聊天、看看有沒有什麼有趣的事物；還有些時候是為了做作業、查資料，所以想到可以利用網路的便利性。讓我們會想使用網路的原因可能有很多，漸漸讓我們不自覺地成癮。為了讓自己不要過度依賴網路，我們可以想想自己通常在什麼時候最想上網？感到無聊？感到心情低落？或是其他原因？我們可以試著將自己每次想上網的原因及時間記錄下來，從記錄當中找到最常出現的情況，瞭解自己為什麼會想上網，以及上網通常都做些什麼事情。

瞭解自己上網的原因之後，我們可以試著再想想，如果自己在那個時段沒有上網，那麼還可以做些什麼事情？想做些什麼事情？在當下我們可能無法立即想到有哪些事情，但是我們可以將日常生活中想到的事情記錄下來，這樣當我們在思考自己沒有上網，還可以做哪些事情的時候，就能瞭解自己有哪些想做卻尚未做完的事情。

Q：上大學後有沒有什麼事是你一直想做卻沒時間做的？

在上大學之前，我們對於大學生活曾有許多的想像，也有許多想達成的願望、想做的事情。然而，當我們剛剛成為了大學生，或是已經成為大學生一段時間，有哪些是自己當初想要做，卻一直尚未實際行動的事情？例如談戀愛、玩社團、交新朋友、打工、專研自己的興趣。這個時候不妨給自己一些時間，靜下來想想自己在成為大學生前，有哪些希望達成的事情？而讓自己遲遲沒有行動的原因又是什麼呢？最常阻擾我們的原因可能是「不知道該如何做」，這時我們也許能問問已經成長大學生一段時間的學長姊，看自己能如何達到想要的目標。

Q：我可以如何開始計畫達成這些事？

或許我們有時候可能也不太知道自己可以如何達到目標，那麼可以試著畫個圖，透過一步步地思考，讓自己更清楚能如何達成這些事情。

例如：我希望上大學之後能交到許多新朋友，那麼交新朋友可能需要哪些東西？我覺得需要認識許多人、朋友之間也要有共同的興趣，這樣才聊得來的話題。而我又如何認識許多人？我的興趣又是什麼？

