

## 淺談網路成癮

撰文/徐燕如

每當想到“癮頭”，我總想起自己在電腦上玩著連環新接龍的小遊戲。一開始第一局到第二局還玩得注且覺得有趣，但後來的幾局只是處在一種煩躁又停不下來的狀態。往往我的頭腦會有聲音響起「再玩兩局就要停了，該去準備演講的資料」，但奇怪的事，手腳就是不聽使喚。當這種不聽使喚的狀態延續一段時間後，煩燥感會快速攀升，最後只能擠出殘存的那一點微薄控制力，關掉這個其實不有趣又不刺激的活動，心中還留下一種自責與愧疚感。我相信這樣的狀態對許多大學生而言並不陌生，最常見的大概就是「看電視」的心理交戰。許多人一邊看電視，一邊想著「該去讀英文了…」「該去準備考試了…」「我想把時間省下來早點上床睡覺…」，但卻發現自己的身體一直黏在沙發上，手裡緊握著遙控器猛轉台，此時看電視不再是歡樂，而是一種內心的征戰與折磨。讓你擺脫不掉的可能就是電視、酒精、毒品，甚至是每日的咖啡。當然醫學上對於成癮的認定，並非指這種單純的內心征戰，而是當這樣不得不的狀態，影響了你日常生活中的其他功能，如到了該上學的時間卻完全停不下來，甚至人際關係網絡慢慢退縮，到最後生活只剩下成癮的行為與自己相伴。

這類的上癮行為，不論是依附網路、電玩或酒精等任何活動，上癮的背後都隱藏著一種未察覺的壓力，舉例而言，幾次觀察自己打開新接龍這個小遊戲的時間點，我發現都是因為有一份工作等著我，但我卻毫無頭緒與靈感。在有壓力的情況下，為了讓自己從那種焦慮感中抽離出來，我就全神貫注地投入這個不太花腦筋的小遊戲，這似乎可以讓我短暫地喘息片刻。當這樣的活動變成一種疏解壓力的習慣，若個人又不發展應對原壓力的技巧，最後它就會演變成一種逃避壓力，全然鑽入另一個世界的模式。

在協助網路成癮者控制成癮行為的過程中，他們同時經驗一種拉力與推力。拉力是來自於網路世界，不論是虛擬的交友或電玩，相較於現實的壓力，這些都顯得輕鬆多了。這樣自然產生一種吸引力，不斷地把成癮者拉回網路世界或上癮物質中。推力則是每一次逃避不去應對現實生活，如課越翹越多，踏入教室上課所面對的心理壓力，如同學怎麼看、課程更跟不上等，則變得越來越大。拉力與推力交互作用的結果，往往會使人更鑽入網路或酒癮藥癮等虛幻的世界中。更吊詭的是，當人越逃入幻想的世界，真實的世界卻往往透過一張二一通知單、父母

的叨唸或考試將近等事件，不斷提醒當事人，其實這些壓力都仍然在，未曾消失過。

若想跳脫這種無法控制的上癮行為，我發現往往當事人必需願意誠實地面對內心的無助，願意去檢視非網路世界中，自己應對人際、課業、甚至是父母期待等種種的懼怕、無力與挫折。很多時候，這樣的壓力是無意識地累積著，演化成一種推動自己沉入網路世界的力量。透過諮商所帶來的自覺，當事人因此可以較清楚，哪些心理因素驅使自己陷入不可自拔的上癮行為。透過自覺，可減低網路世界對自己的吸力，讓人較易升起自我控制的動能。同時，若能培養自己去應對現實世界的心理能力，如面對玩笑或家人期待，情緒的紓解與各種溝通技巧，這將能有效降低想逃離現實世界的強大推力。這些新增長的能力使人增加了應對世界的各種配備。如此一來，現實的世界將不再顯得張牙舞爪，而是個人可以對付甚至從中獲得滿足的。

上帝將人設計為群居的物種，透過實際的交流活動，人經驗了一種內心的滿足。但也因著交流的挫折，我們失落了價值感、自信與喜樂的心。除了虛擬的網路世界與真實的人際世界，在每個人內心那一方小小天地中，我們都被上帝賦予了一種豐盛的精神能量，被創造了一個特殊性與特別的使命，願每個人在安靜的呼吸中都能經驗那超越外界的神祕力量，讓自己能悠遊於外在世界，真正握住內在那把生命之鑰，譜寫自己獨特的生命之書。