

## 停不了的網——是自制力太差，還是大腦喜歡你一直滑？

撰文／林怡潔

你是否也有過這樣的經驗？

- 無法停止玩電玩遊戲，幾乎到廢寢忘食的地步
- 影集一集接著一集看，看完的集數比預期的多
- 依賴社群網路，三不五時想打開來看
- 上網時告訴自己再用幾分鐘就好，結果花了比預計還要長的時間

沉浸在 3C 網路中，可以帶來刺激和歡愉。但有時眼睛越滑越酸澀，原本覺得很好玩、吸引人的，也漸漸無法集中注意力觀賞。或者明明決定要停止，手指頭卻又在螢幕上左點右點。在滑手機滑到太失控的時刻，心裡大聲苛責自己：「怎麼這麼沒有自制力！」卻偏偏停不下來，仍然放縱在手機之中，到最後竟然變得有些焦慮。

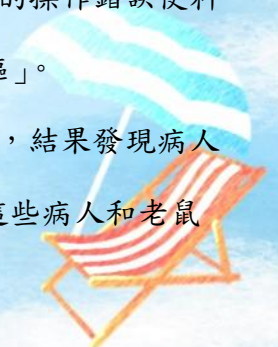
如果你一直抱持著這種複雜的感受看待手機玩過頭的行為，可能正在錯怪自己，因為會沉迷於網路，其實跟大腦運作機制有關。

### ◎是快樂還是渴望？

1953 年兩位科學家進行了一場實驗——只要老鼠壓下金屬桿，腦部就會遭受電擊。原本預計老鼠在接受電擊後會因為疼痛而逃跑，出乎意料地，有隻老鼠一次又一次壓下金屬桿，甚至為了持續接受電擊，放棄水和飼料。結果，這隻老鼠竟然在實驗進行後的 12 小時後，因為不停按壓金屬桿而死於精力耗盡。

是什麼讓老鼠寧願餓死、累死，也要壓下那根金屬桿被電呢？原來是實驗的操作錯誤使科學家意外發現腦部某區域的刺激會帶來極樂的感受，他們把它稱作「快樂中樞」。

後來一位精神病理學家希斯（Robert Heath）對他的病人進行類似的實驗，結果發現病人的確在受電擊後能夠微笑、甚至大笑，但只要一停止刺激，症狀就會恢復。這些病人和老鼠



一樣不斷按壓按鈕，同時病人也表示：比起快樂，這種一直驅使他們按按鈕的感覺更像是焦慮，因為想要不斷獲得愉悅的刺激，所以瘋狂按壓。最後，科學家們證實——刺激這一區域**不會讓人真正獲得快樂，只是會激發渴望，驅使人瘋狂地重複自我刺激的行為。**

## ◎大腦如何讓你對網路上癮？

「快樂中樞」其實應該被稱作為「酬賞系統」，是大腦為了協助人類生存而存在的系統。它會分泌多巴胺，使你在從事吃大餐、性愛、賺錢等有利於基因延續的活動時，感到很渴望、想要，腦袋彷彿在大喊「快去做那件事，它會讓你快樂！」進而促發行動、去追求那些行為。

現在的網路世界為了吸引你投入使用，就是利用這套酬賞機制以及各種設計，激發你的內在渴望。譬如當你在社群網站上獲得讚、愛心或回應時，那種被看見或被認可的感覺就如同腦部被電擊般，一股興奮感湧上，使你想要繼續滑、不斷接受刺激，就像那隻小老鼠一樣。

好消息是，從另一個角度來看，會不會沉迷於網路，不是因為你的意志力不夠，而是人類大腦運作機制以及網路世界的設計容易使我們無法自拔。

有這樣的理解，希望能幫助你減輕自責感。同時也不必太過擔心，因為雖然大腦讓你容易掉入手機的無限循環中，但你仍然有能力可以逃脫。

## ◎自在上網的行動指南

### 一、覺察與選擇：

使用網路已經是現代生活不可避免的一部分，而且，每個人都知道什麼對自己才是最好的。所以是否要改變使用網路的習慣，完全由自己決定。但可以先好好檢視與覺察：

首先，把使用網路的時間記錄下來，然後思考這些行為滿足哪些需求，又為生活帶來哪些影響？然後，可以自己決定對於現況想要有哪些改變。譬如線上遊戲填補了無聊的時光，但花太多時間在遊戲上卻影響到作息；你不需要完全放棄線上遊戲，但在了解遊戲經常勾住大腦想玩的渴望後，可以決定在睡前不玩免得自己停不下來。

### 二、接納渴望，控制行為：

研究已經發現，一旦禁止自己做某件事，就會更加渴望。所以比起一味壓抑自己的需求，



接納自己很想滑手機反而更能夠幫助控制行為。你可以嘗試以下的方式：

1. 了解自己正在想著滑手機的渴望。
2. 接納這個想法，不要立刻否定或斥責。
3. 了解自己雖然沒辦法掌控渴望，但可以選擇是否要順從。
4. 想想自己的目標，提醒真正想要的是什麼。

### 三、尋找替代品：

你可以思考什麼是引起你想要使用網路的「提示」，觀察使用網路會得到什麼「酬賞」，然後尋找可以獲得同樣酬賞的行為。譬如你發現在感覺孤單的時候，最容易拿起手機看朋友動態，那麼或許把朋友直接約出來碰面聊天，或多參與聚會，也可以滿足你的社交需求，成為替代滑手機的選項之一。

以上是一些讓你能更自由使用手機和網路的小方法，祝福我們，都能夠免於網路的控制，贏回自己的生活與時間。

參考資料：

廖建容（譯）（2017）。**欲罷不能：科技如何讓我們上癮？滑個不停的手指是否還有藥醫！**（原作者：Adam Alter）。台北市：遠見。

薛怡心（譯）（2012）。**輕鬆駕馭意志力**（原作者：Kelly McGonigal）。台北市：先覺。

