

脫「癮」而出不迷「網」

數位時代父母的 3C 教養策略

義學國小 2022/04/12

講師：陳志恆 諮商心理師

經歷：中華民國諮商心理師高考及格

曾任國立彰化高商輔導教師、輔導主任

美國 NLP 大學認證高階訓練師 (Master Trainer)

台灣神經語言程式學會 (TBNLP) 副理事長

2018 年博客來網路書店百大暢銷書作家

2018 年 TAZZE 讀冊網路書店百大暢銷書作家

2018 TEDxNTHU 主講人

專長：輔導與諮商、諮商督導、演講/工作坊帶領 (學習潛能、親職教育、志工培訓、助人技巧、人際關係與溝通、生涯規劃、壓力與情緒管理、創傷知情、NLP 潛意識工作、簡快身心積極療法.....等)



【FB 粉絲專頁】【ListenPsy 網站】
陳志恆諮商心理師 <https://ListePSY.com>

著作：《此人進廠維修中》(究竟出版, 2016)、《受傷的孩子和壞掉的大人》(圓神出版, 2017)、《叛逆有理、獨立無罪》(圓神出版, 2018)、《擁抱刺蝟孩子》(圓神出版, 2019)、《從知道到做到》(謳馨出版, 2020)、《正向聚焦》(親子天下出版, 2020)、《你怎麼沒愛上你自己》(謳馨出版, 2021)、《脫癮而出不迷網》(圓神出版, 2022)

一、數位時代的教養原則

(一) 你被 3C 產品綁架了嗎?

(二) 數位童年四危機：

3C 低齡化、3C 保母化、3C 親職空窗化、3C 沈迷化

(三) 為什麼要重視網路成癮?

(四) 在網路上的問題行為

(五) 數位教養三原則：

1. 3C 網路是工具，而不是玩具

2. 網路使用的自我控制能力需從小培養

3. 高品質的陪伴是最終解方

二、培養健康上網好習慣—網路控管

- (一) 不同年齡層 3C 產品使用的教養原則：
明確+人性+彈性
- (二) 第一隻手機何時給？你該考量的是：
 - 1. 大人，你準備好了嗎？
 - 2. 這是誰的手機？
 - 3. 孩子的自我控制能力？
 - 4. 需要上網吃到飽嗎？
- (三) 孩子說：「別人有，我也要有！」
 - Step 1：正視情緒、表達同理
 - Step 2：重申立場、說明理由
 - Step 3：共同討論、替代方案
- (四) 建立網路使用規範的原則：
 - 1. 區分「學習」與「娛樂」使用時間
 - (1) 學習用途—視「實際需要」而開放
 - (2) 娛樂用途—視「自我控制能力」而開放
 - 2. 把上網視為一種「自我控制」的練習：
 - (1) 小處著手—從孩子做得到的開始練習
 - (2) 逐步開放—依孩子年齡及自我控制能力漸次開放使用時間
 - (3) 反覆堅持—每天都做到，沒有例外
- (五) 正向聚焦的運用：行為不會一成不變
- (六) 創造家庭的每日零 3C 使用時間

三、為什麼孩子沉迷網路？

- (一) 網路成癮了嗎？—網路成癮風險檢測
 - 1. 強迫性：明知道上網已帶來許多問題，但仍無法減少或停止使用。
 - 2. 戒斷性：當不使用網路時，會感到痛苦焦慮，出現身心難耐的症狀。
 - 3. 耐受性：每次上網的時間與刺激，要比上一次更多更強才能滿足。
 - 4. 功能降低：因上網導致生活各方面的功能與表現嚴重受損。
- (二) 網路成癮的拉力與推力
- (三) 網路成癮是問題嗎？還是孩子遇到困難了？
—網路成癮是這個世代理解孩子問題的重要管道
- (四) 網路成癮是如何形成的？
現實生活中的困境+接觸網路+網路的吸引力
事實上，網路成癮行為是用來因應現實生活困境的途徑。
- (五) 自我破壞行為來自於關係的斷裂

四、如何幫助孩子「脫癮而出」？

- (一) 關係=影響力：在生活中創造每個高品質的談話片刻
- (二) 孩子網路成癮了怎麼辦？
 - 1. 拔插頭還是溫暖關懷？
 - 2. 長期抗戰、重啟連結
- (三) 重啟連結：人們的努力都想被看見
 - 1. 正向聚焦—行為不會一成不變
 - 2. 正向聚焦在哪裡？
 - (1) 上網時間的減少
 - (2) 想要改變的意願
 - (3) 上網的正向意圖

網路世界好危險？

孩子說：「外面的世界更可怕！」

作者：陳志恆（諮商心理師）

有一次，我前往一所學校演講的路上，與來車站接送我的輔導老師閒聊。輔導老師告訴我，最近常接到一些家長的電話，提到他們的孩子整天掛在網路上，手機片刻不離手，感到很困擾。

討論到最後，家長總會拜託學校老師：「老師，你可不可以告訴他，不要再沈迷網路了，好歹也節制一點！」接著，家長雙手一攤地說：「我們當爸媽的講都沒有用，老師由你來講，或許他會比較願意聽進去。」

當然，這是不可能的事！

這顯示了兩個問題，第一，家長在孩子心中已經失去影響力。直白地說，父母與孩子的關係連結斷裂了，因此無法有效溝通。家長發現不管怎麼說，來硬的，來軟的，孩子就是不願意聽從。

第二，家長不願意當壞人。因為不想破壞親子關係，或避免出現親子衝突的火爆場面，於是要別人幫忙規範自己的孩子。看來，父母與孩子之間的關係是建立在表面和諧但脆弱不已的基礎上。

不管是哪一種可能性，都凸顯出親子之間的關係連結出了問題。

成癮行為與關係連結

2015年英國知名雜誌編輯約翰·海利（Johann Hari）在TED上的演講《你對上癮的所有認知都是錯的》，顛覆性地宣告，成癮行為主要是來自於生活中缺健康有意義的人際連結，人們在關係斷裂下開始對菸、酒、毒品等成癮物質產生連結，終至無法自拔（註1）。

這個觀點一推出，廣受歡迎，社會大眾開始正視成癮與人際關係之間的關連性。然而，在此必須提醒大家的是，成癮行為背後的成因錯綜複雜，不是只有缺乏關係連結而已，但是關係連結仍是很重要的影響因素之一。

回到網路沈迷這件事情上，不論孩子沈迷的是網路遊戲、社群交友、色情媒體、購物拍賣、資訊下載……等，如果長時間過度使用，且到了難以自我控制的地步，通常是在告訴我們，孩子可能在現實生活中遇到了無法因應的困境（註2）。

沈迷網路是孩子用來因應生活困境或痛苦的途徑

人們在遇到困境時，會很自然地企圖去解決問題；若問題大到難以招架，便轉而設法去解決問題所帶來的痛苦。然而，因應痛苦的方式若不妥，往往會造成更多的困擾。

同樣的，孩子在生活中遇到了困難，若無法被有效解決，孩子也會努力尋

求如何從困難所帶來的痛苦中解脫。通常，網路世界就扮演了這樣的角色。在各種型態的網路世界中，孩子能暫時忘卻現實世界的煩惱，包括：課業成績低落、受到同儕疏離、與父母關係緊張、被身旁的人討厭輕視、親密情感上的失落，甚至莫名的壓力或情緒困擾……等。

同一時間，在網路世界裡的活動，又能充分滿足孩子現階段的基本需求，包括成就感、歸屬感、支配感、獨立自主以及對自我身心的可控制性等。這些需求通常會與現實生活中正面臨的困境有關，或者說，當困境的出現時，使得某些需求無法再獲得滿足。

於是，一個在現實生活中「孤單、寂寞、覺得冷」的孩子，一旦進入網路世界，逐漸發現這真是個世外桃源，既能讓人感到溫暖，又會備受重視，同時還很有成就感，當然登入後就不想登出了。長時間投入其中，隨之而來的是父母師長的教訓，以及同儕關係的疏離，更加重了現實世界中那些「孤單、寂寞、覺得冷」的痛苦，孩子當然更渴望待在網路中而不願意出來了。

待久了，便依賴了。明知道這樣不對，再下去也不是辦法，卻怎麼也無法讓自己從網路世界中跳脫出來。就這樣，成癮了，戒不掉了！

此刻，師長大嘆：「網路世界真是危險，害人不淺呀！」；無助的孩子卻說：「外面的世界才可怕呢！」

斷網！移除了網路，受傷的孩子還剩下什麼？

如果你是孩子的師長，眼看著孩子就這樣向下沈淪，你會怎麼做？許多師長便想到祭出限制網路使用時間，或者直接沒收網路的管制手段。既然軍紀渙散，當然要勤教嚴管呀！

問題是，你拿走了孩子的網路——那個他向來用來因應現實困難的途徑，孩子還剩下什麼？沒有了！除了現實生活中的困難依舊存在外，原來在網路世界中能獲得的成就感或歸屬感也一併被拔除了。此刻，孩子除了慌亂無措外，更多的是挫折與憤怒！

這下子，新仇加上舊恨，層層積累的情緒無處釋放，勢必得找到一個跟網路世界一樣能有效因應痛苦的途徑，於是逐步踏上了離家、輟學、陣頭、幫派、酗酒、吸毒、犯罪行為等不歸路，又或者走向退縮、鬱悶、身心症狀、莫名病痛、自我放棄，甚至來到自我傷害的境地。

這麼說起來，網路世界縱使其巨大的吸引力與潛在的危險性，但比起酗酒、吸毒、犯罪或自我傷害，大概是所有令人擔憂的問題行為中最輕微的一項吧！

一旦我們將網路或網路沈迷看成罪惡的深淵，群起撻伐時，我們便看不見孩子遭遇的困境，甚至把這些受傷的孩子推向了萬劫不復的地獄邊緣。

如果，我們將網路沈迷看作是了解孩子遭遇問題的途徑或指標時，我們便知道，真正該給予協助的，不是網路過度使用的行為本身，而是孩子遭遇的困境，以及長期未受滿足的心理需求。

每個人都期待擁有更美好的明天，誰會甘願如此自甘墮落？那些現實中的困境若沒被有效協助，栽進網路世界中可能就是孩子心中「更美好的明天」。

耐心等待，與孩子重啟連結吧！

回到實務面，當孩子嚴重網路沈迷到了難以自我控制時，該怎麼辦呢？

家長面臨的困境是，我也想幫助孩子解決他現實生活中的困難，但孩子的心思全在網路中，難以溝通，怎麼辦？不難理解，你們之間的連結斷了線，不論你說什麼，說得再大聲，他都聽不見。而講多了，孩子還暴躁易怒，甚至要拳腳相向。

冰凍三尺，並非一日之寒，只能請你做好長期抗戰的心理準備了！耐心點，你得與孩子慢慢磨。只是，你的目標很明確，就是「重新與孩子連上線」，一點一滴地修復那原來衝突或冰冷的親子關係。

孩子再怎麼沈迷網路，也不會一天 24 小時都掛在上面。當他離開網路回到現實生活時，請把握機會，與孩子進行有品質的談話（註 3）。只要，你能多與孩子有品質地對談個 10 分鐘，孩子就會減少在網路世界裡 10 分鐘。若你能逐漸與孩子討論到他遭逢的困境，讓他感受到被理解與被支持，甚至，他能在你這裡體驗到歸屬感或成就感，滿足他一直感到匱乏的心理需求；慢慢地，他會發現，原來外面的世界不會總是令他孤單、寂寞、覺得冷，也有溫暖的時刻。

幫助孩子不再「迷網」，是個漫長又辛苦的過程，但只要方向正確，終究會看到曙光的。

夕陽西下，外頭的天色逐漸昏暗。我按下存檔鍵並關閉電腦，步出書房。我知道，此刻比掛在電腦螢幕前更重要的事，正是陪伴身旁的家人。

--

註 1：關於約翰·海利（Johann Hari）在 TED 上的演講《你對上癮的所有認知都是錯的》請參閱：

https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong?language=zh-tw

註 2：在本文中，我多半使用「網路沈迷」，而刻意避免使用「網路成癮」這個詞，因為「成癮」（addiction）涉及了精神醫學診斷上的定義。一般而言，界定一個人的成癮行為需要符合強迫性、戒斷性、耐受性，以及嚴重損害生活功能等指標。

註 3：關於如何進行「有品質的談話」，坊間有太多書籍可以參考了，也可以閱讀我部落格裡的其他文章。

--

【文章來源】

陳志恆諮商心理師個人網站「ListenPSY」

（網址：<https://listenpsy.com/21960>）