諮商心聞報

【第 426 期】

淺談網路成癮

諮商輔導中心 紀婭宜心理師 整理提供

網路在現代幾乎成了必需品，查資料、購物、社群聯繫，甚至連熱騰騰的餐點都可以透過網路，即點即可送達，網路帶來的便利性，也讓我們對網路的依賴性愈來愈高。假若今天要你停下來，不要使用網路，大概很多人會覺得不自在，因習慣已影響了我們。那麼，我們是否都已網路成癮了呢?

若是從精神醫學的角度來看，當你無法控制自己不去使用，這種過度使用的情況讓你原本具有的功能變得不正常，例如，你無法好好出席上課、無法好好專心、難以與他人互動等等，就可能會有“成癮”。換句話說，即便網路再發達、再便利，有意識地使用網路，可以自我控制不讓它影響自己的生活，這些人是不太會成癮的。因此，有學者認為網路成癮的個人問題大於環境問題，進一步探討個人的危險因子。目前國內外已有多項研究發現，如果個人本身較憂鬱、社交焦慮、敵意和衝動的性格，較容易會有網路成癮的情形，因此，網路成癮反映出來的是心理健康議題。

如果您擔心身旁的孩子是否有網路成癮，透過王智弘教授的「網路成癮預警系統檢核表」可以提供關心學生或孩子的您一些參考。當發現有下述的情形，可以考慮向輔導人員或專業求助。

1. *一回家(宿舍)或一有空時就守在電腦前上網。*
2. *不能上網時會有不安或憤怒的情緒。*
3. *上網的時間越來越長，上床時間越來越晚，叫他電腦關機，嘴巴說好卻遲遲不離開。*
4. *越來越不想和同學出去從事其他休閒活動，和班上同學的連絡越來越少，感情越來越不好。*
5. *上課或平日的精神越來越差，身體狀況越來越不好。*
6. *功課越來越差、做作業越來越草率，上學越來越拖拖拉拉。*

為了協助孩子避免過度沉迷於網路世界，導師和家長可以讓孩子知道**使用網路的行為教育，介紹網路安全的重要，與孩子保持良好溝通**，也可以避免網路受

騙等情形，而如果可以**和家人、朋友(同學)有共同的人際和休閒活動**，讓過度使用網路的人，與現實生活有所連結，那會是一項很好的策略。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師（2269）

工程與科學學院(機電系、纖複系、工工系、化工系、精密系、航太系) 紀婭宜心理師（2282）

資訊電機學院 呂子豪心理師（2286）

建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師（2283）

金融學院、工程與科學學院(應數系、材料系、光電系、環科系) 孫羽佩心理師（2285）

商學院 黃莉棋心理師（2284）

國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師（2263）

個案管理員 張喻婷社工師（2264）

個案管理員 蔡韻如社工師（2280）