

湖心花園107年6月主題

生命教育暨家庭教育

你被手機綁架了嗎？



等待老師進來教室前，雙眼仍緊盯著手機螢幕；上課忍不住看一下放在抽屜裡的手機，下課仍和同學湊在一起玩著手遊...
等車、等人、等餐、不知道在等什麼，你也繼續划著手機...
和家人一起吃飯，也都各自在滑手機...晚上明明沒事做，可以早點睡，仍捨不得放下手機，繼續聽音樂、瀏覽訊息、關注別人的動態，滑過一輪後，又重新再滑一遍...

以上你的生活型態嗎？「機」不可失的你，小心被手機綁架囉！

如何知道我有沒有手機或網路使用問題？

一睜眼第一件事
就是玩手机



自我覺察很重要！你可以試著從下面的指標
來檢視自己是否有過度使用手機的問題：

睡前必須玩手机



- (一) **強迫性**：在想到或看到手機，會產生想要上網的欲求或衝動；上網之後難以脫離，渴望有更多時間留在網路上。
- (二) **耐受性**：愈來愈無法忍耐不使用手機的時間，必須透過更多使用時間才能得到滿足。
- (三) **戒斷性**：如果被迫無法使用手機，會出現受挫的情緒反應，如情緒低落、生氣、空虛感等，或是注意力不集中，坐立不安。
- (四) **時間管理問題**：花太多時間在手機上，導致耽誤學習、經常缺交或延遲繳交課業。

依賴手機與網路背後隱藏的需求是什麼？

從研究中發現，成癮的行為與社會環境有很大的關聯性。當班級同學都在使用、捷運上每個人也很習慣看著手機，受到環境影響，也會使人做一樣的行為。有意思的發現是，臺北捷運的低頭族比例高於高雄捷運乘客呢！想一想，為什麼我會這麼需要手機與網路，從中我能夠獲得什麼？從心理學的角度來看，有下列幾點可能性：

- (1)玩樂需求**：遊戲的聲光與影音刺激，與人合作打遊戲的成就感，能提供立即回饋機制，獲得滿足。
- (2)自由需求**：很放鬆，暫時不用面對課業壓力與父母師長的要求。
- (3)人際需求**：想關注他人動態，或是想知道別人會不會關注自己，渴望在人際關係中與他人有更多連結。
- (4)自主與權力需求**：學業成績很難掌控，但在手機的世界裡卻可以有完全的主控權，例如成為遊戲者的主控感、在社群網站中想表達什麼就PO文，或是照片展現個人獨特性。

善用手機的優勢，減少依賴狀態

手機的功能大大提升生活的便利性，能隨時通訊、拍照、記錄行事曆；連上網路能夠立即查詢資料、地圖、下載APP。善用手機的優勢，讓它成為你生活中的好幫手，而非被它所控制，過度依賴手機而衍生出與家人發生衝突、學習專注力下降、拖延時間等問題。

如何減少手機使用問題呢？你可以試試看這些方法：

(一)設定使用時間：列出你預定要做的事情，先完成再使用手機。如果拿起手機就很難放下，可以設定時間或是請旁人幫忙提醒，只在規定的時間內使用，慢慢縮短依賴的時間。

(二)人際實質互動：多跟同學、朋友一起活動，，或一起達成課業目標，有人際的連結就會有動力行動。

(三)建立生活目標與興趣：生活缺乏目標，每天玩手機也會感到空虛、無聊，找到自己喜歡做的事情，忙於感興趣的事情，會有充實感。