



# 尋找新愛好 避免3C成癮

文/柯書林  
(臨床心理師)

「K老師，不知道為什麼，最近很常突然失憶，像是上完廁所洗手後，竟不記得自己有沒有上過廁所，又或是洗完澡後，不確定有沒有洗頭髮。這感覺好怪！更嚴重的是今天連續失約兩個早就約好的朋友！真不知自己究竟怎麼了，但我就是沒辦法出門哪！」這是十四歲C君在晤談兩次後寄來的電子信件。

「你可以把事情經過寫下來傳給我嗎？」想進一步釐清他的困擾，必須了解更多細節。不過，根據之前與他的對談，我推論心不在焉與無動力出門，都和手機成癮脫不了關係。

## 以癮制癮 投入感興趣的活動

眾所周知，短而誇張的影音刺激，會讓我們處在精神亢奮的狀態。

而最大的副作用，是刺激過度的腦袋容易慢性發炎。這就好比掌廚或滑鼠使用太久會有腕隧道症候群一樣。只不過一般發炎反應會讓身體不舒服，須「停工」休養，唯獨使用3C產品時，即使肩頸痠痛仍令人捨不得暫停，因為一旦中斷了精彩的影音，便感覺無聊，甚至感到沒勁。但持續目不轉睛的結果，最終可能引發身心疾病。令人無奈的，是大人小孩都知道過度滑手機會有上述這些「身心折磨」等在後頭，但光靠立志想戒斷這片「小玻璃」，卻是毫無勝算可言。而眼前最可能讓孩子不被手機綁架的作法，當屬「以癮制癮」。



圖/達志影像

意指透過養成第二甚至第三項興趣嗜好的習慣，來制衡對3C影音的癮頭。

換言之，想幫3C成癮的腦袋戒癮，絕非逼孩子刻意不滑手機。孩子只要有任一門課業表現不差，或是運動才華足以助班隊獲勝，那麼光想拚成績不輸人，或是在同學聲聲呼喚中下場比賽，都會自動限縮手機使用的時間。

## 設定目標 力求學習不退步

想順利以癮制癮，記得必須縮小目標。「你要我把事情經過寫下來，但我經常寫兩

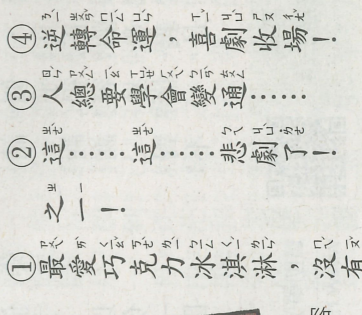
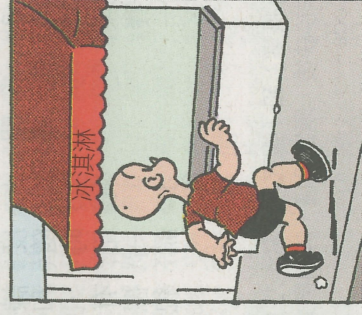
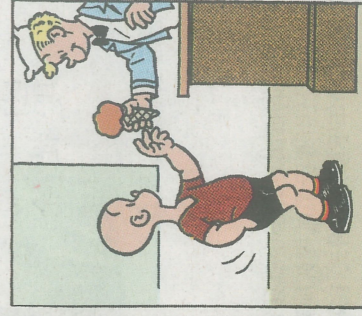
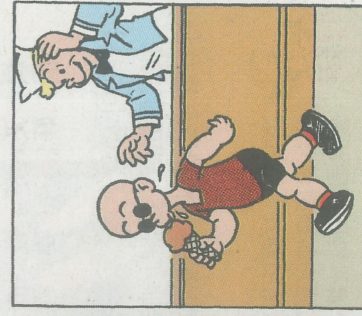
句就不耐煩了。我發現我的注意力是碎片化的，而且自律能力實在太差！其實我好想進步，但我什麼都做不到！」相隔一週後，再度收到C君一串自貶的字句。讀信之餘，暗自尋思：有誰不想功課變好？至於對籃球有興趣者，又有誰不想化身為身手出眾的得分高手？只是「想進步」的宏願談何容易呢？我決定回信向他講清楚。

「煩夠了嗎？其實近年有不少孩子出現和你類似的情況。主要是因為你們在上廁所或洗澡時，並沒有專心做這些事。」我越來越明白，長期接觸手機的「慢熟世代」，九成九的心思忙於線上世界，想同時兼顧現實生活，的確變得非常困難。「我知道你真的想進步，但你能和很多人一樣並不明白，想進步的第一步，並非悶頭努力拚進步，而是得先求不進步！」認真整理了C君在這

段期間，為了約晤談所往返的信件，發現他其實「進步」不少。「你還記得最初來找我時曾透露，你從每週請假一天，漸漸每週最多只去學校一天呵！你的狀況原本一路惡化，就連你剛來晤談時也是有一搭沒一搭的，顯得意興闌珊。但你發現了嗎？後來，你會因改時段而主動向我道歉，上次你雖然遲到，但最終還是來了。」「所以你覺得我慢慢在進步嗎？經你这么一說，好像真的地！好，我會記得先求不進步！謝謝你。」頭一回在信寄出的當天，就收到C君的回信。

## 心理師的叮嚀

只有先求不進步，進步才會不請自來。要是您的孩子也有手機成癮的困擾，不妨試試「以癮制癮」的作法。並請牢記：想順利養成新習慣，目標絕對不要訂太高。如果發現漸漸不再退步，相信距離進步就不遠了。



譯/蔡宜容

- ④ 逆轉命運，喜劇收場！
- ③ 人總要學會變通……
- ② 這……這……悲劇了！之一！
- ① 最愛巧克力冰淇淋，沒有