

專欄名稱：學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：陳慎平 實習諮商心理師

找回生活步調，不再讓時間被偷走

輔導老師，您好：

我最近常睡不飽，我平時生活蠻忙的，除了上課之外，還要打工跟參加社團活動。忙完後我就會想要滑一下手機，平時都看youtube影片或吃雞紓壓，但常常忘記時間，最後沒時間睡覺，常常不小心睡過頭沒去上課，打工的時候也沒辦法專心，這樣算是網路成癮嗎？我該怎麼辦才好呢？

By想好好睡一覺的白白

親愛的 白白，你好：

謝謝你的來信，讓我們一起來看看要如何在壓力調適和睡眠時間之中安排好時間。從文字中感受到白白真的非常忙碌，平時缺乏自己的時間休息或紓壓，以至於用了睡眠時間使用手機，但缺乏睡眠也導致白天容易昏昏沉沉，無法好好專心做事。我們可以一起來想辦法如何改變現在的情況。

■ 何為「網路成癮」？

首先，讓我們來辨識何為網路成癮，世界衛生組織(WHO)宣布，若上網行為無法控制且造成日常生活功能失常，就能稱作「成癮」。但是經常使用網路，使得眼睛經常乾澀，精神狀態疲倦，不過仍能維持正常上課、上班與人際社交，便尚未達到成癮的程度，僅是網路的「重度使用者」。

■ 生活步調小撇步

面臨現在的狀況，提供你以下四個日常生活練習，藉以管理網路使用的時間以及相關的行為：

1. **替代性行為**：白白可以思考有什麼其他方式可以幫助自己紓壓、放鬆，設定具體可行的目標，如運動、聽音樂，透過用其他行為取替原先的網路遊戲行為，並且逐步減少網路使用。
2. **建立小目標**：要建立一項習慣很不容易，可先從小目標開始，若為減少網路遊戲時間，可從原本不贏一場不行，改為只打5場不論輸贏，或是設定上網時間從60分鐘減為55分鐘，50分鐘等，慢慢減少。
3. **自我觀察**：檢視並記錄上網的行為與時間。舉例來說：111/9/16，20分鐘，查詢隔日上課報告的資料。記錄自己可以達到的要求，增加對自我的控制感。
4. **自我酬賞**：若有成功達成小目標，可以適時的依比例獎勵自己，如買一杯小飲料、小禮物送給自己，後續繼續調整的規畫安排。

乍看這些練習很難做到，但相信只要白白願意持之以恆，透過建立好習慣：設定具體的目標、記錄可以達成的要求，藉此提升自我控制感的過程，以及給自己好表現的回饋，之後再設定另一個稍難一點的目標去做，持之以恆，你也可以成為能夠自我掌控、安排、使用網路的人。如果還有遇到其他的問題，歡迎你來諮商中心和老師談談喔！

參考資料：廖御圻(2018)。健康網路使用—不失控的自我練習。心快活《心理健康學習平台》

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間