



從網路依賴到真實生活

由小地方找回生活的平衡



輔導老師，您好：

最近我發現自己越來越依賴手機和網路。尤其是在夜深人靜、對生活與未來感到迷惘時，我常透過交友軟體、看直播或玩遊戲，暫時逃避焦慮與無力感。這些方式雖然能帶來短暫的陪伴與放鬆，但我也發現自己花在網路上的時間越來越長，與現實生活中的人互動卻越來越少，即使每天都和許多人交流，真正能談心的人卻不多，也讓我感到空虛。

想請問老師，我可以如何減少對網路與手機的依賴，建立更健康的生活模式？

想改變的阿修

親愛的阿修，你好：

謝謝你分享自己的感受，也很欣賞你能察覺自己越來越依賴手機和網路，這是改變的重要第一步。當網路逐漸成為我們面對壓力、孤單或迷惘時最主要的因應方式，若缺少其他調適管道，就容易形成「每當情緒不好時就滑手機」的固定循環。

所以，比起要求自己完全不使用網路，更重要的是逐步建立更多元的情緒調適方式與生活重心。但當使用時間太長，就可能影響睡眠、人際關係，甚至讓心情變得更空虛。那麼，我們可以一起來看看有什麼方法在使用網路的同時，維持健康的生活模式。

覺察自己「依賴網路」背後的情緒與需求

當想拿起手機時，不妨先停下來問問自己：「我現在真正需要的是什麼？」有時候我們需要的不是手機，而是在尋找一個放鬆的機會、一個陪伴自己的人，或是一個整理情緒的空間。當瞭解自己的需求，就可以找出更適合的應對方法。



探索、培養多元的休閒娛樂活動

當生活中有越來越多能帶來成就感與放鬆的活動，或是增加面對面的人際交流，手機自然就不會成為唯一的娛樂來源，也較能降低對網路的依賴，同時也更容易建立現實生活中「人與人」之間的信任與支持感。

找出可以暫停使用手機、網路的時間



可以依照自己的生活步調，先找出最容易滑手機的時段，並嘗試設定短暫的「無手機時間」，例如專心工作、用餐或睡前半小時不使用手機。與其要求自己完全不碰手機，不如一步步建立新的使用習慣，讓自己重新掌握使用手機的主導權。

對改變保持耐心 允許自己慢慢進步

「一萬小時成天才」提醒我們，真正的改變往往來自日積月累，而不是一蹴可即。培養健康的網路使用習慣也是如此，偶爾發現自己又滑很久的手機、長時間為了休閒娛樂使用網路時，不需要感到挫折，這並不代表失敗。每一次重新開始，都是讓自己更靠近理想生活的一步。

當生活逐漸有了新的重心、真實的人際連結，以及更多照顧自己的方式時，對網路的依賴也會慢慢降低。希望你能給自己一些時間，在探索與調整的過程中，重新找回屬於自己的生活方向與溫度。

