

2016年10月

童話中的沉迷事件—穿上後就停不下的誘惑紅鞋(學生版)

## 本期焦點

- 網路沉迷



從前從前有個失去母親的小女孩沒有鞋穿，但這孩子把一些碎布撿起來，最後為自己縫了一雙紅色的鞋子，她非常珍惜。雖然每天都得要靠著在叢林裡面撿拾食物，但她卻覺得自己非常富有。

沒多久後有位老婦人把這位女孩帶回家撫養，小女孩換上了乾淨的衣服和細緻的羊毛衫。當小女孩問到自己就有的衣服與紅鞋時，老婦人說因為太髒了所以都把它們給燒掉了。女孩非常傷心，儘管她已經在舒適的家裡面，穿著新衣服和新鞋子，但這些幸福卻無法取代自己親手縫製的紅鞋子。對她來說這雙舊紅鞋遠遠超過任何東西。

過了幾年，小女孩已經長大到可以參加成年禮。老婦人帶著她去訂製一雙可以在這場合穿的鞋子，女孩看到了鞋匠的鞋櫃中有一雙很細緻的紅鞋子，它們散發出紅色的光輝，女孩依照飢渴的心選了這雙紅鞋，而老婦人因為眼睛已經不好也沒看清楚這雙鞋的顏色就付錢了。

當然，過沒幾天老婦人因週遭人的耳語而知道了女孩的紅鞋，並且嚴厲的告訴她不准穿紅鞋到成年禮上。但女孩當然聽不進勸告還是穿著紅鞋到成年禮上，每個人都注視著她腳上的紅鞋。當教堂的音樂響起時，女孩不自覺隨著音樂翩翩起舞，穿過花園，穿過大街。老婦人馬上把女孩抓回家，脫掉了她腳上的紅鞋，並警告她絕對不能再穿那雙紅鞋子。

不久後，老婦人臥病在床，而女孩趁機再度穿上了那雙紅鞋，並且開始跳舞，且神采奕奕的旋轉跳躍著，卻還不知道自己碰上了麻煩。當她想要向左時，鞋子居然向右邊舞去；想要繞圈時，鞋子卻直直往前，鞋子帶著女孩穿過馬路、田野和森林，女孩試著要停下來，鞋子卻不讓她停，試

著要脫下來卻還是舞個不停。

於是她跳呀跳著，跳過了最高的山丘、經過山谷、經過風雨、霜雪和陽光，在最黑的夜晚也在光明的白天，她依舊跳著舞蹈，卻已經不是美麗的舞蹈，而是令她無法休息的可怕之舞。

最後女孩舞躍過了荊棘、河流、樹籬，繼續往前進，跳著跳著來到了劊子手居住的森林，女孩經過劊子手的門口時向他乞求，劊子手先試著割斷了舞鞋的鞋帶，但鞋子依然在女孩腳上，因此她大喊自己的生命不算甚麼，並請求砍斷她的雙腳。於是劊子手砍斷了女孩的雙腳，而紅鞋與女孩腳繼續跳舞，經過山丘、經過森林，消失在眼簾之外…

這是出自安徒生的童話故事中一則非常著名的故事—紅鞋子，我想大家對於故事的結局不甚滿意，可能還讓人感到有些可怕，但把這則故事放到現在的社會中卻也一再上演。這樣讓人著迷且喪失心神的紅鞋可能是菸、酒、毒品、藥物或甚至是網路，許多人為了心中的紅鞋而廢寢忘食，也停不下”舞步”，儘管帶來困擾也可能讓自己身邊週遭的人不理解，但那種快樂與著迷好像只有自己以及與自己一樣在那個世界的人群才可以懂得這種心境與感覺。

網路確實是一種很方便也讓人容易”穿上”的東西，且現在智慧型手機在 APP 的開發上有很好的豐富度，加上 4G 網路的普遍性，各種社群網站、購物網站、網路影片頻道還有線上遊戲都很容易可以隨時隨地的使用，各式餐廳與景點也幾乎會提供免費 WIFI，雖然帶來了種種的方便卻也加深我們對網路世界的依賴，好像走在哪裡坐在哪裡都需要與網路為伍，而我們與人之間的互動以及我們的生和也轉向了這虛擬的世界裡面。

在網路世界中的各種遊戲與交流似乎都能夠滿足了我們對這個世界的許多需求，不論是自尊、意義、自由、愛或是歸屬感，特別是當我們面對現實世界感到匱乏就可能轉向另外一種形式去試圖索取這些，但如同虛擬世界的這一個名詞，我們也往往索取到了非真實的需要，就如同小女孩的第二雙紅鞋般，已非她的初衷。

隨著故事的結局，我們都看到了過度沉浸在某些事物上總會失去些甚麼，在故事中的女孩一再穿上那被禁止穿上的紅鞋，雖然一開始手舞足蹈且開心的跳著舞四處炫耀，但跳著跳著卻也停不下來了，無法掌控自己的雙腿，即便倦了、累了卻還是得跳著舞，直到雙腳被砍斷……。在現實中我們可能是上著網不斷開關網頁、刷著臉書和各種交友軟體的頁面，或是癡癡等待著遊戲中的能量恢復到可以動作的程度。

或許藉由故事我們可以開始思考究竟小女孩要的是甚麼，可能是被看見、可能是要著某種自由，但這些都在老太太把她親手創作的紅鞋丟去燒時一併被毀滅了，儘管這雙舊的紅鞋是拼湊出來，但這樣的創作卻還是來自小女孩自己的心靈，若還在就不需要穿上那漂亮卻像是毒品般的紅鞋，所以我們也可以開始思考自己雖然很依賴網路中的各種交流互動或是遊戲，自己要的究竟是甚麼？玩遊戲為了要一份控制感？成就感？那在網路上的那些互動是為了甚麼呢？歸屬感？被注意？

其實對於沉浸在網路世界中的重點不在於這個行為本身，這並非是問題所在，畢竟網路的便利性與豐富性或許是可以帶來更多益處，反而關鍵

在於我們是否已經在這網路的虛擬世界中迷失了原本的自己，或是忘記了自己原本想要的東西，然後被名為網路的紅鞋控制住，接著漸漸開始失控到需要做出某些犧牲才會醒悟過來。所以當發現自己好像沉迷在網路世界中，開始責備自己或厭惡自己的行為都於事無補，甚至可能讓自己更加想要逃避以及焦慮，想要跳脫出這樣的情境重點還是在於探索自己，且找到自己的期待與渴望，讓網路回歸為自己在生活上的工具而非重心。

還喜歡這篇文章嗎？如果你看了很有感觸，想要有一些對話或回應：

- 可能覺得自己或身邊週遭的親友，好像也穿上了某種類型的紅鞋在不斷的跳著舞，想停也停不下來，卻不知道怎麼辦？
- 告訴我們你最喜歡這篇文章的甚麼部分，哪邊最讓你觸動讓你很有感覺，寫下你的想法和感覺？
- 其他任何想要回應或想要了解的東西？

回答問題（以上擇一即可）並附上你的系級、姓名與聯絡電話，將信件寄到：[ccy@gms.ndhu.edu.tw](mailto:ccy@gms.ndhu.edu.tw)，除了可以得到回覆之外，還可以得到諮商中心準備的小禮物唷，數量有限，送完為止。

(心理諮商輔導中心實習心理師 闕壯耘編)

心理諮商輔導中心關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632261

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)

