

2015 年 10 月

本期焦點

- 網路沉迷是什麼？
- 我們如何協助學生？
 - ✓ 辨識網路沉迷行為
 - ✓ 如何關心學生
 - ✓ 如何鼓勵學生離開電腦或手機
 - ✓ 尋求相關資源進行協助

認識網路沉迷

剛開學不知道老師們有沒有發現，可能有一些學生上課時總是無精打采、哈欠連連，或是有些學生頻頻遲到甚至不見蹤影呢？老師們可能會覺得這是暑假過後學生還沒有收心的一種現象，但也有可能在暑假的時候學生已經習慣花很長的時間上網且過著日夜顛倒的生活，因此有些學生很可能就會發生對網路有過度沉迷的狀況，究竟什麼是網路沉迷？會帶來什麼樣的影響？又該如何協助學生呢？本期的心情便利貼將介紹網路沉迷的相關內涵，以期讓您有更多的認識與了解。



圖片來源: <http://blog.xuite.net/hw0800666191/wretch/118580499>

網路沉迷是什麼？

網路沉迷是一種對網路過度依賴的現象，類似於對酒精，更甚者像對毒品的不當使用所造成的依賴，嚴重者就會出現俗話說的成癮情況，因此有網路沉迷傾向的學生可能就會出現無法克制自己上網的行為、不能使用網路時很容易心情煩躁或發怒、需要使用更多上網的時間才能滿足需求等情況，進而影響到課業、人際、甚至身心健康等生活層面。

網路沉迷者男性比例較高，大學生的盛行率約為 5-10%，發生網路沉迷的原因有很多包括對課業沒有興趣或缺乏成就感、找不到生活重心或目標、交不到異性朋友、人際關係缺乏、同儕互動較差、自信心較低、容易緊張或焦慮、家庭功能較差等都可能造成網路沉迷。

如何協助學生？

一、辨認網路沉迷行為

可藉由以下問題可以觀察學生是否有網路沉迷的傾向：

1. 整天想著網路上的活動。
2. 多次無法控制上網的衝動。
3. 需要更長的上網時間才能滿足。

- 4.產生焦慮、生氣等情緒，必須接觸網路才能解除。
- 5.使用網路的時間超過自己原先的期待。
- 6.持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗。
- 7.耗費大量的時間在網路的活動上或很難離開網路。
- 8.竭盡所能來獲得上網的機會。
- 9.即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網。

以上內容如果出現六項以上症狀，而且已經影響到學校課業表現或人際互動等生活層面，則需要老師進一步主動進行關懷與了解，必要時可以諮詢諮商中心或進行轉介。



圖片來源: <http://www.heyshow.com/tipsdetail.asp?id=867>

二、如何關心學生

平時與學生接觸時，不管是路上遇到學生或是課堂中，都可以用幽默與關心的口氣詢問學生「最近還好嗎？」或是「最近忙些什麼呢？」等問句了解學生的心情或生活近況。另外也可透過導生聚的時間進行關心，或是善加利用網路資源如 FB、LINE 群組等關懷學生。

針對上課頻頻遲到、嚴重缺席，又或是極少參與系上活動的學生，可能需要進一步了解原因。了解的管道除當事人外，也可以詢問班上其他授課老師、系辦助理、系上工讀生、其他學生(室友、好友、交往的伴侶…)等，進一步了解其出席情況、課業表現，或行為等是否出現明顯差異，以利及早發現可能需要多關心與留意的學生。

三、如何鼓勵學生離開電腦或手機

建立網路以外的興趣是離開網路的最好辦法，因此老師們除了在課業的要求外，可以多鼓勵學生參加各類活動，並試著讓學生了解多接觸課外、網路外的相關活動的好處有什麼，像是比較有機會遇到心儀的對象，也可以建立更多的朋友圈與人脈資源，對目前課業或是未來升學、找工作等都相當有助益，另外可以讓學生了解抒壓的方式並

不是只有上網一途，更可以走出戶外踏青、多欣賞花東地區得天獨厚的天然美景，在接觸大自然的同時也可以紓解許多是生活或課業上的壓力，

除鼓勵學生自發性參與非網路等相關的活動外，老師們也可利用導生聚或上課的機會，建立或創造可以讓學生走出宿舍、走出網路的特定活動，像是安排相關機構、社福單位的參訪、或其他有趣的戶外活動(例如可以請學生進行校內生態觀察與紀錄的活動...)等，讓學生除了網路的世界外，能有更多元拓展視野的方式與更多真實接觸生活的體驗，進而對生活周遭的人、事、物能有更多的認識、連結與關懷。



圖片來源: <http://pgtsai.synology.me/moodle/>

四、尋求相關資源進行協助

如發現學生有網路沉迷的傾向或疑慮時，您可以從其他授課老師、系上助理與工讀生、班上同學、室友、好朋友與交往的伴侶等與學生較常接觸的人員進行更全面性的了解，掌握學生更真實的狀況，以利形成更適切的協助計畫。

經您了解後主觀判斷學生確有因網路沉迷，而影響了上述各層面的情形時，可以主動聯繫相關單位，或開個案討論會，集結相關單位進行系統合作，例如系所、生輔組、教務處、家長、諮商中心、有力的同學等，讓學生能有更周全的協助，相信在各專業與資源系統的合作下，學生能更快地重新找回生活的重心並回到生活的常軌。

近日因網路沉迷所造成的社會問題層出不斷，為避免東華學生因網路沉迷而造成不適應的生活方式甚至憾事的發生，因此如何協助與輔導學生實有賴所有東華人的努力，身為第一線與學生接觸的老師們更是辛苦，因此諮商中心可以提供的服務有班級測驗與輔導講座、個別諮詢、心理測驗、心理諮商等，視老師的需求與學生的狀況提供不同的服務，以期能為您分擔一部分的辛勞。有任何相關的問題，歡迎與諮商中心聯繫。

資料來源與整理：台灣網路沉迷輔導網

網址：<http://iad.heart.net.tw/paper.html>

(心理諮商輔導中心實習心理師 劉時好編)

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632270

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

