



基隆二信高中-親職教育講座講師

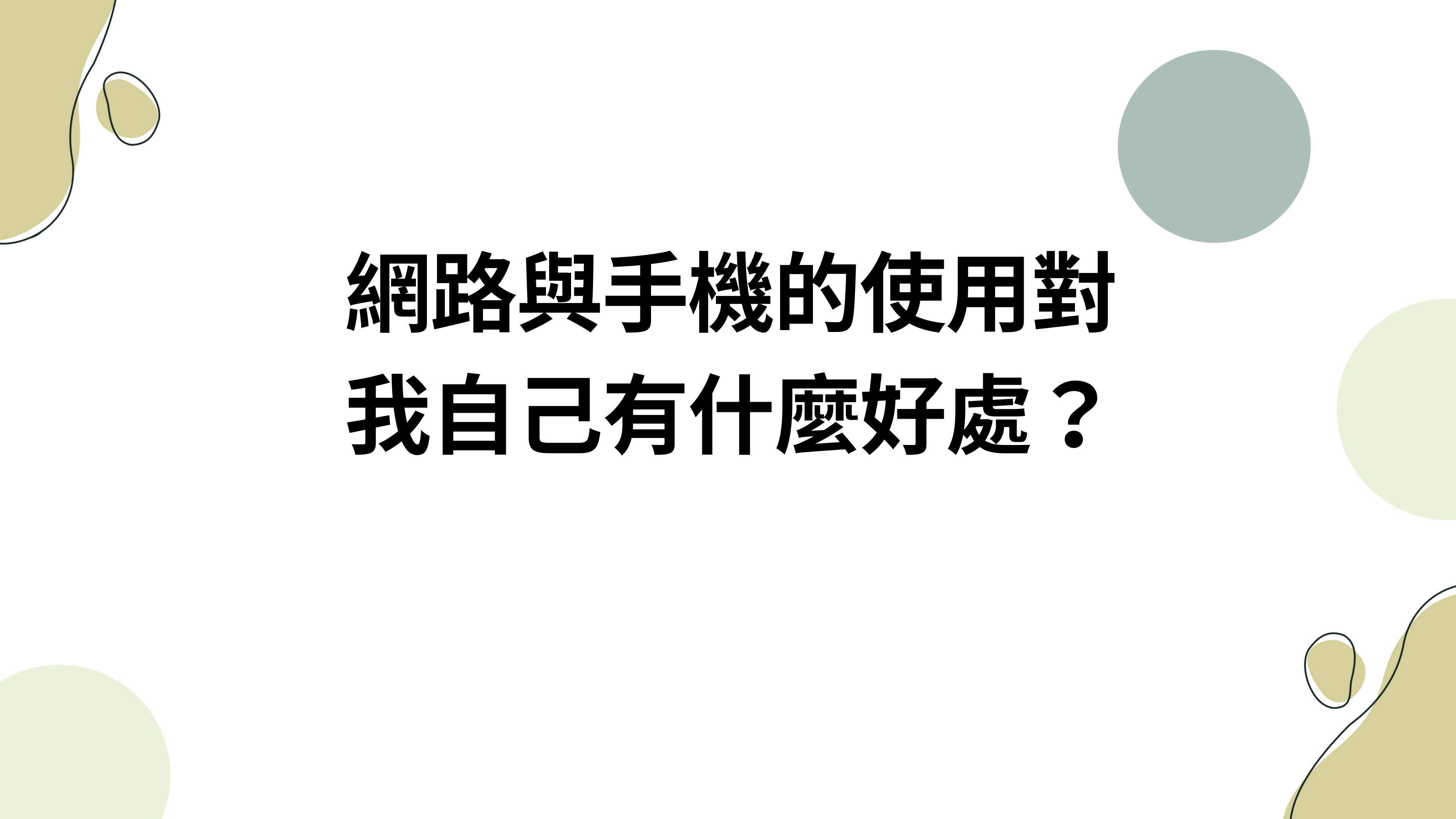
面對3C世代： 網路與手機使用的親職溝通

Presented By:

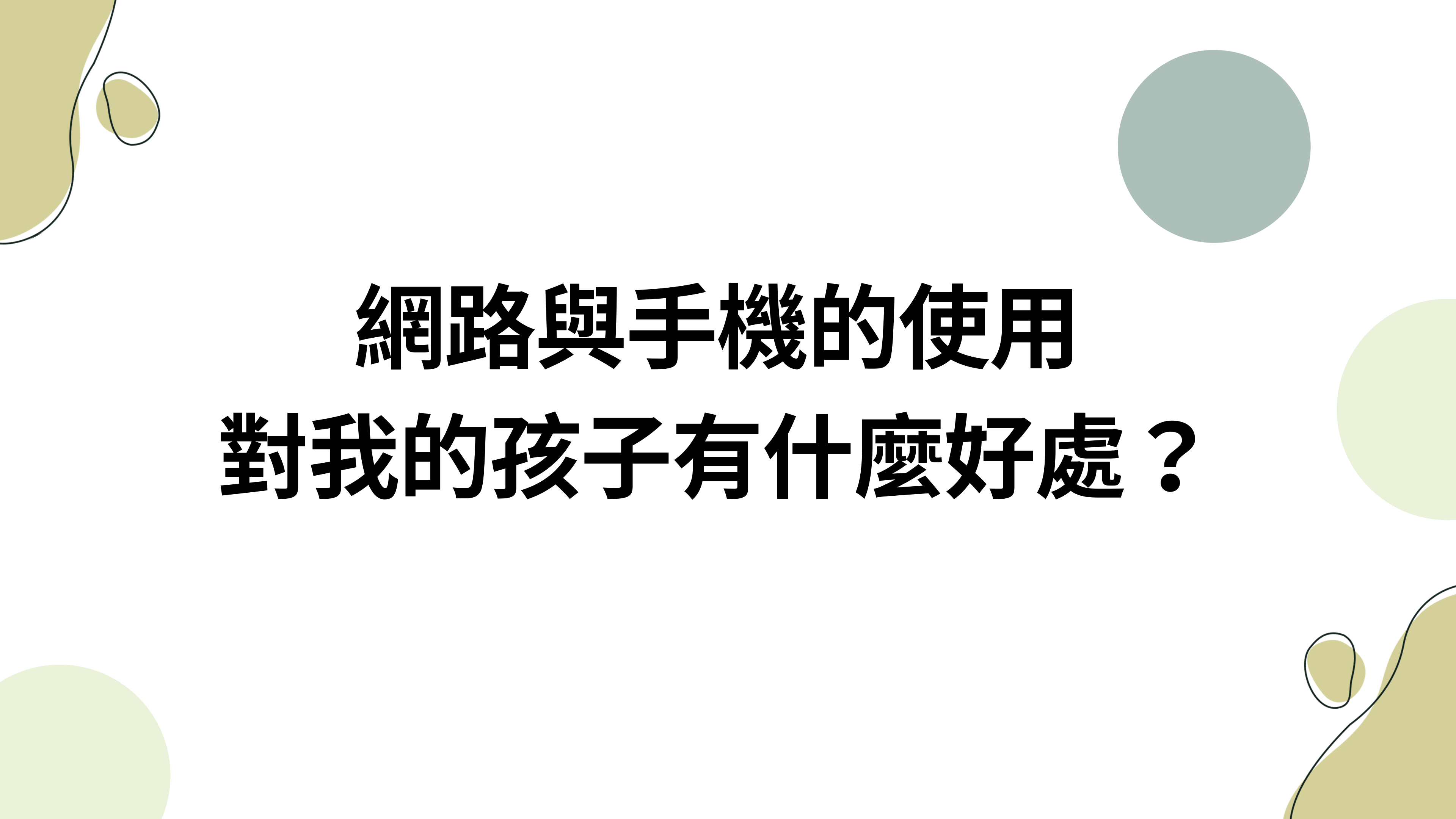
國立陽明交通大學教育研究所
林米庭老師/臨床心理師



我在擔心什麼？



**網路與手機的使用對
我自己有什麼好處？**



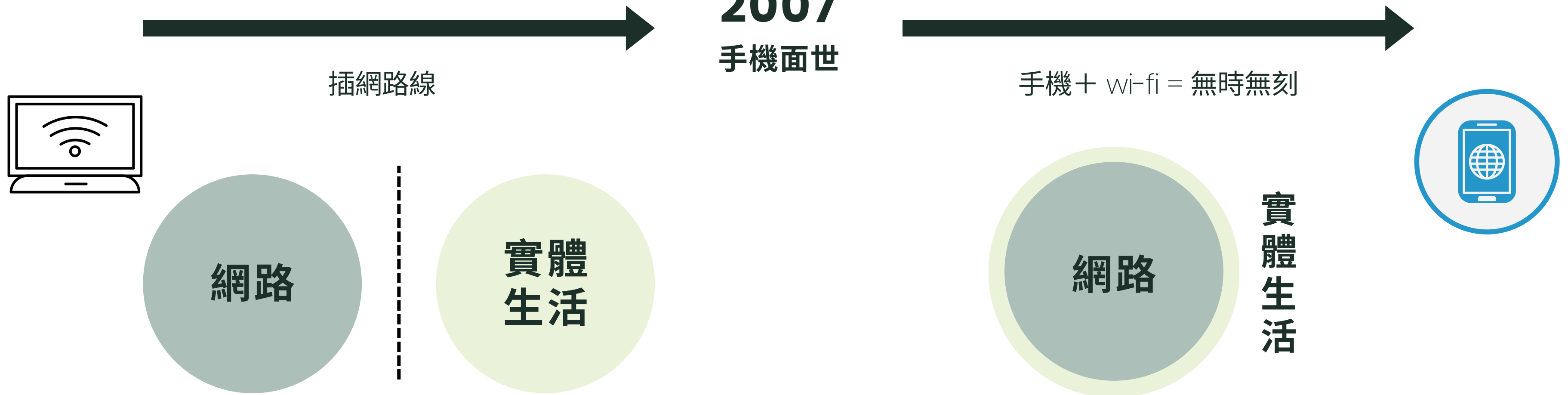
網路與手機的使用

對我的孩子有什麼好處？



孩子成長歷程和 我有什麼不一樣？

解碼新世代...



注意力歷程徹底顛覆

過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？

解碼新世代...

網路原生

天生環境

界線失序

網路 24hr 在生活中，沒有物理空間界限

餘裕不再

學校內事件 = 學校外蔓延 (更多焦慮與不安)



網路持續連結

過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？

解碼新世代...



FoMO：錯失恐懼症，是指因擔心錯過社群動態或他人精彩生活而產生的持續性焦慮與不安感。



網路使用習慣自我篩檢量表

簡介：

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

填答說明：

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。



戒斷性

耐受性

強迫性/失去
自我控制

相關問題

1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響

計分方式：

- 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲）：
■ 篩檢切分點：11 分或以上（高使用沈迷傾向）。
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

結果說明：

適用對象總分超過 11 分者即可能具有高度網路沈迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽各縣市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。

實 際 情 況			
極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

成癮的四大特性

戒斷性

原本的量已經無法帶來原本的效果

耐受性

暫停時會出現身體／心理的不適

強迫性
失去自我控制

猶豫、矛盾，雖然知道不妥或不必要，但是卻停不下來

渴望感

內在或外在的誘發

成癮的階段

網路可近性

生活壓力太大，逃避壓力

難以忍受戒斷症狀

推力與拉力的四個面向

網路成癮

課業壓力、人際衝突、家庭矛盾等負面因素，讓青少年在現實中待不下去，被推向網路世界。

遊戲成就、社群認同、即時快樂等正向吸引力，把青少年拉進網路世界。

實的推力

虛的拉力

健康使用

網路過度使用的副作用，如視力惡化、網路霸凌、成績退步等負面後果。

現實生活中的樂趣與機會，如建立友誼、培養專長、參與社團、達成目標等正向體驗。

虛的推力

實的拉力

過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？

當孩子成天只想上網...

除了擔心沉迷問題外，更重要的角度是理解：

孩子用網路來逃避什麼？或是獲取什麼？

(釐清深層的原因)

當孩子成天只想上網...

每個重度上網背後，都是現實中遇到困擾或問題的結果

掌握朋友近況

紓解現實壓力

逃避現實孤獨

(先覺察，再解決問題)

我可以怎麼做...

反向作用法

一、讓遊戲的樂趣變壓力

- 遊戲樂趣 → 評比、檢討、改進（削弱喜悅）
- 孩子意外有進步 → 將正向經驗複製到課業學習

我可以怎麼做...

反向作用法

二、改變遊戲的意義

增進覺察、潛意識意識化

「我玩遊戲並不只是因為好玩，其實我也在逃避學習上的挫折。」

讓大腦內的衝突檯面化 → 帶來進一步改變的機會

我可以怎麼做...

合作代替禁止

帶領孩子覺察，分享你觀察到的損害，以及你的擔心，從「合作模式」找共識。

- 時間規劃
- 活動安排
- 管控原則
- 白紙黑字

我可以怎麼做...

反向作用法

三、交替遊玩，減少重度沉迷

有研究指出，在同一時段進行多個遊戲項目交替遊玩，會減少對單一手機遊戲的重度沉迷。

我可以怎麼做...

弱化感官體驗

**掌握感官弱化的原則：
五感減「一」 = 四不像**

如：弱化聽覺體驗、提供舊世代型號手機
(降低整體遊戲體驗)



當你們又因手機管教起衝突...

溝通中的自我覺察

許多溝通中的衝突，最後的源頭仍
映射回我們各自生命議題的延伸。



當你們又因手機管教起衝突...

同理心對話

- 避免在衝突時說教
- 嘗試理解孩子的觀點、感受

同理心的回覆策略：重複（他的話、你的好奇）

當孩子的立場或論述邏輯很薄弱時，同理心的對話會讓他們在對話中看到自己想法的缺陷或搖擺。

當你們又因手機管教起衝突...

無量迴向父母心法

衝突前、衝突當下、衝突之後，你仍然忿忿不平、心有罣礙時...在心中默念，通常可修靜心之效...

- **當孩子頂嘴時，恭喜你...** 品質良好的頂嘴，代表大腦成功發育
- **當孩子嘲諷時，恭喜你...** 高級酸的挖苦，是認知能力強的展現
- **當孩子說謊時，恭喜你...** 好品質的謊，是高端大腦能力的展現
- **當孩子擺爛時，恭喜你...** 高濃度的擺爛，是起步前的低蹲姿態

當你們又因手機管教起衝突...

非暴力溝通

觀察 → 感受 → 需要 → 請求

和孩子一同營造高四感的興趣、活動

愉悅感

來自單純活動中的快樂，例如遊戲、運動、創作或休閒。重點是「做這件事本身就令人感到開心」，不需外在獎勵。

成就感

來自個人努力後的完成與突破，不必依賴分數或獎項。關鍵是「我能做到、我完成了」的內在滿足。

歸屬感

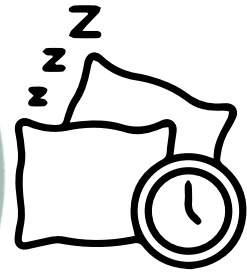
是「我不是孤立的」的體驗。可能來自與家人朋友的互動，或與某項活動的連結，感受到承接與支持。

意義感

在行動中體驗「這件事有其價值」。來自對事情的投入，或感受到行為對自己或他人的正面影響。

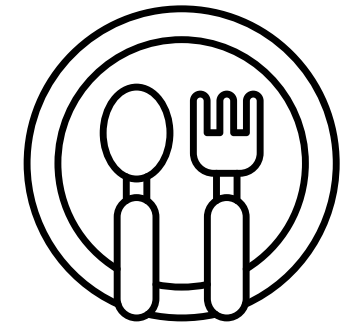
(柯慧貞，2019)

可以上網、可以打電話，但..



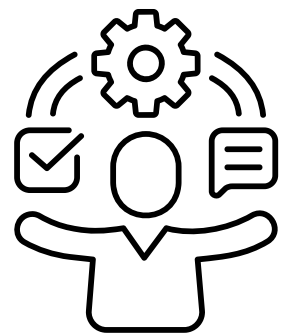
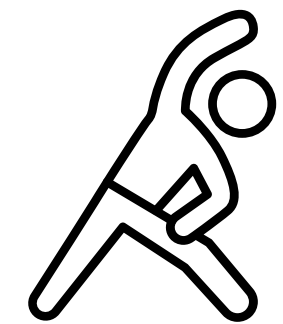
好好睡覺

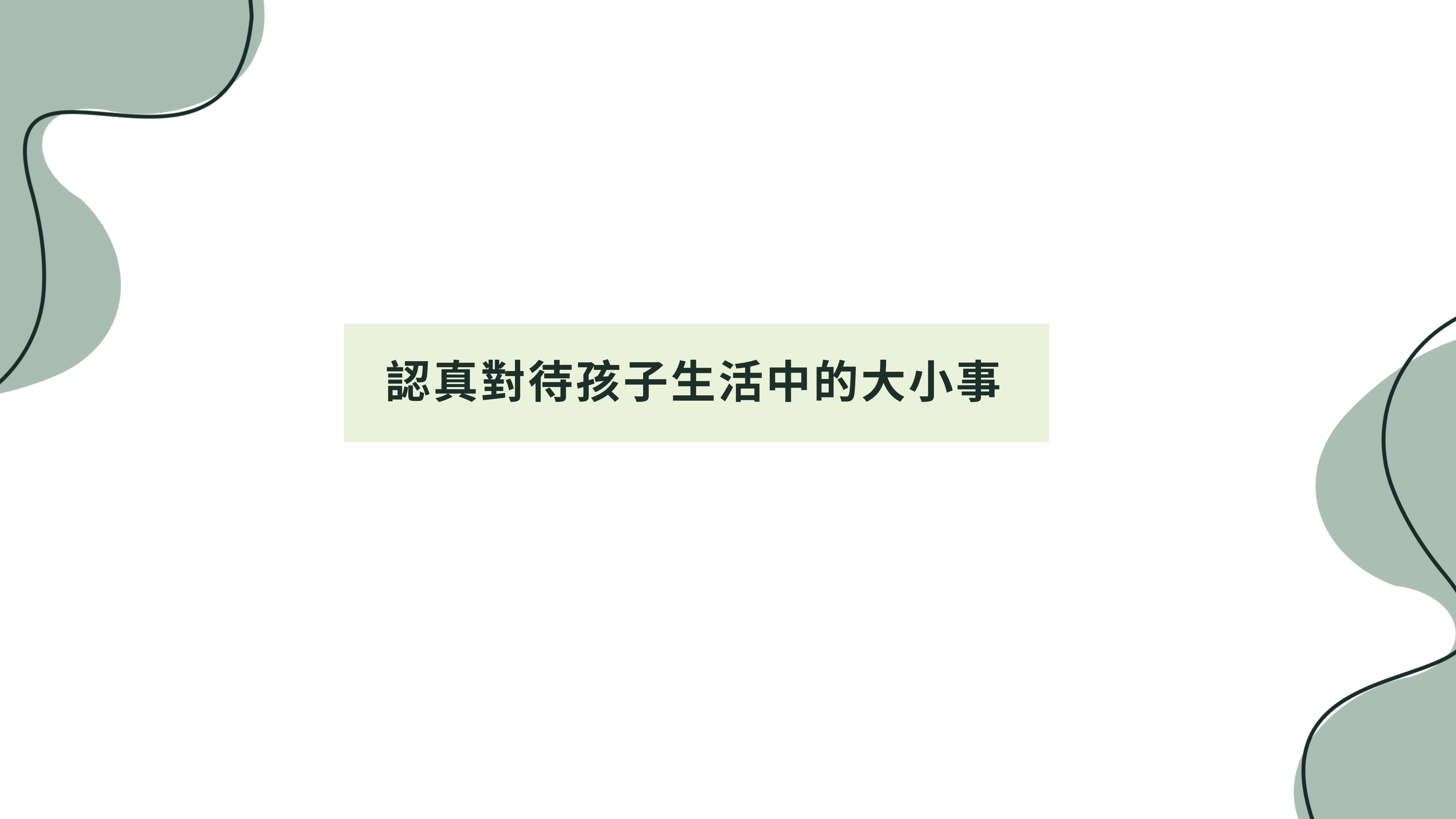
好好吃飯



負責任

運動





認真對待孩子生活中的大小事



參考：

00:00 本集概述

00:29 來賓介紹

00:52 青少年心理諮商，他們最常遇到什麼樣的問題？

05:04 過曝世代的意思是什麼？

14:26 現代青少年在面對網路和社群媒體的挑戰時，最需要哪些心理支持和資源？

19:48 曾經遇到過最「玻璃心」的案例是什麼？

28:16 「心理疫苗」這是什麼意思？

34:46 社群媒體的「限時動態」功能，對於青少年的人際關係有不好的影響？

39:11 父母應該如何管理孩子使用網路和數位媒體的時間？

47:10 除了心理諮商，來賓平時有什麼獨特的興趣或嗜好？

49:06 哪裡可以找到來賓？

50:08 瓦基推薦下一本讀什麼



參考：

00:00 社群媒體讓大家都更焦慮、更不快樂

01:10 第一台iPhone

02:04 軟體公司改變策略：讓使用者成為產品

03:20 全世界青年更憂鬱、焦慮、疏離

05:47 手機對於大腦的影響

08:56 聚在一起玩對大腦來說很重要

12:21 網路世界讓我們學不會維繫關係

13:49 社群媒體讓我們拜錯師傅

15:44 社群媒體對女孩的負面影響更多

17:14 我曾經以為這不甘我的事

18:03 給家長的使用建議

19:28 給有點手機上癮的人一些建議

21:08 一點小小的真心話