

《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

第2讲：手机及网络成瘾原因分析

亲爱的听众朋友大家好，欢迎收听《空中辅导》。还记得我们这一系列的节目，主题是关于什么吗？我在问的时候，可能你正正就是耳在专心听，但眼一直盯着看啊，对了，就是你的手机。听过上一集的节目，不知道你有没有特别花时间去试试看我们提供的两个小测试呢？得出的结果是你心中的预期，还是有点意想不到呢？又或者更大机会是，你不太敢作这两个小测试，因为你害怕知道真相吧？人的本性都是偏向逃避的，也少有主动去认识自己了解自己的，因为我们都怕自己令人失望吧，也怕万一发现自己其实真的不是那么完美，要作出改变是多么令人感到吃力啊！又怕努力只可以维持一下子，很快就会故态复萌，变回老样子了。过去我们都以为手机成瘾比较多的是儿童或者是青少年，因为他们的自我控制能力不强，但原来专家告诉我们的研究成果却相反！手机成瘾其实是一种精神障碍，而且中年人上瘾的机会更严重！怎样界定是精神障碍呢？世卫组织的专家提出，对许多人来说，智能手机就好像身体的延伸，就如固定在手上的额外器官。你有没有发觉，自己醒来第一件事就是看手机，而睡前最后一件事还是在看手机呢？万一手机丢了或是忘了带出去，内心就会感到极度不安，心跳加速，情绪难以平伏，这就是一种显而易见的精神障碍反应。

为何中年人特别爱看手机呢？的确，中年人的时间相对比较多，这个年纪的人也是最需要与外界沟通的。在一个核心家庭当中，中年的角色就是一个中介，一家大小的讯息都会接触到，也会不期然成为了中间的桥梁，相对于30岁以下的人，他们比较喜欢在网络上自己的自拍照，喜欢在社交媒体与朋友分享，内容都是围绕自身的，而中年人需要与孩子、学校、父母沟通，许多讯息的往来都是实用性的为主，更多时候是身不由己，也因为网络的讯息太多，也太容易获得，久而久之便依赖了手机网络去处理事务或获得实时信息。这样看来，手机成瘾并不是某一个年龄层的专利，可以说是攻占了大部分人的生活啊！不过，既然上帝创造人有男有女，有各式各样性格的人，到底会不会有一些人的性格特质比较会被影响的呢？的确，研究发现人格特质与成瘾行为是有很大的关联的。容易形成手机成瘾的个性特质主要有：孤独、抑郁、焦虑、自我形象低落、神经质、外向性等。说到这里，似乎容易手机成瘾的人，心理状态都是较为负面的一类，你又会如何界定自己呢？下面我们尝试有系统一点来看一般手机成瘾者的心理素质到底如何，让大家作一个参考吧。

第一：孤独感

研究发现，孤独感会影响使用手机的程度。孤独感越重的人，似乎越容易会成为手机成瘾者。每个人都会有感到孤独的时候，适当的独处是生活中必需的平衡，我们若一天到晚都身处繁忙热闹的环境中，短时间可能会感到满足，但长时间下来对心灵都是极大的负担，所以生活平衡有序者，都会懂得在适当时寻求独处的时间，但独处却不会成为他们所谓的孤独感，亦不会成为一种心灵的障碍。然而研究所言之孤独感，可被界定为是一种主观上的社交孤立状态，并伴随个人觉得自己与他人存在隔离或缺乏接触，继而产生的不被接纳的痛苦体验。人都会寻求情感上的支持与满足，但不是每个人都可以成功寻找到足够的关心，当孤独感水平较高时，这人便会容易利用手机来排解或回避孤独，进而形成手机依赖，更甚者成为手机成瘾者。

第二：焦虑

我们经常以为，焦虑是那些意志比较容易动摇或心灵软弱的人才会出现的感受，但原来医生说，焦虑是与生俱来的正常情绪反应，是每个人天生都有的！上帝创造我们有焦虑的感觉，原来是一个保护的系统，使我们容易觉察身边的危险，并懂得实时采取适当行动来保护自

己。许多人会形容焦虑感为：担心、害怕、惊慌、恐惧等等。当我们存在这感觉，身体也随之会有反应，例如：心跳加速、肌肉绷紧、呼吸急速等，而在思想层面上，就会开始在脑海中估计，或预期，甚至相信不好的事情将会发生，而且后果严重。这个反应如果是正面运作，是会教我们在遇上危险之前早作准备，以保护自己的安全，又或能够成为推动我们把事情做好的动力，例如我们知道考试快到了，在担心自己不及格的情况之下，会好好编排温习的时间，早作准备。可是，过份的焦虑却会成为我们身心灵的负担，导致精神紧张，心神不宁，严重会影响生理健康，成为焦虑症。那么，焦虑为什么会与手机成瘾有关呢？那可以在社交焦虑的层面来探讨。

社交焦虑与天性害羞是不一样的。美国著名心理学家，加州伯克莱害羞研究院的创立者林恩·亨德森（Lynne Henderson）在他《害羞与社交焦虑症》一书中，对社交焦虑的定义是这样的——拥有社交焦虑倾向的人，由于害怕外界的消极评价，而对社交产生不舒服的、恐惧的情绪，故会容易在社交情境中表现出退缩、回避行为。这种社交中的不安和不参与会严重影响个体的适应，进而妨碍他们对自己人生目标的追求。但是，社交焦虑与内向是不同的，内向的人只是较为安静、保守，但不会过度放大外界的批评，也不会受到外界评价的影响。而社交焦虑的人，则会在与别人有近一点的距离时感到不安，继而产生逃避的心态。然而，他们其实也希望和别人接触和交流，只是同时会担心别人会对自己做出负面的评价而已。社交焦虑者的行为表现可以是两个不同的极端，退缩的一面是拒绝与他人作正面的交流，在群体活动中总是默不作声、待在角落；但也有少数人会走向另一边，以滔滔不绝、非常活跃的表现来掩饰他们内心的焦虑，并且容易放弃自己的观点和信念、以投人所好来取得别人的认同。说到这里，你会不会也觉得自己有点这样的倾向呢？原来人有社交焦虑并不罕见，只是看程度会否发展至成为症状。极端的社交焦虑症会严重影响个人，其中物质滥用是社交焦虑症的常见并发症。

美国专门研究手机与电脑如何影响人类的学者卡普兰曾在 2007 年进行研究，心理特质能够有效预测网络使用行为。他发现孤独、抑郁、物质的滥用、害羞和攻击性等心理因素，都会带来不正常使用网络或手机的行为。而这些心理因素大都因为真实生活中的人际疏离而导致，通过网络或手机上的交往能满足这种人际需求。而以往亦陆续有不少研究发现，一些人格特质在手机依赖上亦扮演重要的角色，例如较为冲动的性格、外向性格、神经质等等。神经质性格的人在现实交往中，往往因担心被拒绝而产生焦虑感，但通过手机交往则可避免现实交往的焦虑。可见，因为社交障碍带来的焦虑，是导致人手机上瘾的原因之一。

讲了这么多，你会希望了解一下自己有没有社交焦虑的倾向吗？不妨花一点点时间来作一个小测试，对自己认识多一点，或许对自己使用手机的习惯有好的提醒作用啊！

以下会有 10 条问题，每条问题都有 4 个答案可以选择，它们分别代表：

1. 从不或很少如此就有 1 分
2. 有时候会如此就是 2 分
3. 经常如此就有 3 分
4. 总是如此就算 4 分

只要根据自己的实际情况作评分，把每题的分数加在一起，便是最后的分数了。

1. 害怕在重要人物面前发表意见或在公众场合上讲话。
2. 除非和自己很熟的朋友一起，否则多热闹的场所你也高兴不起来。
3. 在公交或地下铁路等人多的地方害怕或厌恶与人接触，看到讨厌的陌生人，会一直厌恶地盯着。

4. 在路上看到相熟的人，下意识地想躲避，不想与他打招呼或进行交谈或总想快点结束交谈。
5. 聚会总是一个人埋头吃，很少和别人交谈，也不想和别人交谈（因为找不到话题）。
6. 为了拒绝别人的要求，会撒谎。
7. 说话时总是躲闪别人的眼睛，不敢和别人对视，怕被别人窥探到自己的内心。
8. 不会维持友谊，或者说不知道怎么去维持友谊，导致和初中、高中、大学都不怎么联系。
9. 常常感到孤独无聊，会自言自语，但是如果有人约唱歌、吃饭，却又下意识的拒绝了，只想一个人在家静静。
10. 常会梦见和别人交谈时出丑的样子，或在公众场合出丑。

让我们现在评分吧，准备好来看看自己分数多少吧？

如果你的分数是 10 到 14 分：放心好了，你没有患社交恐惧症。继续保持现在这种良好心态就对啦！

如果你的分数是 15 到 25 分：说明你已经有了轻度症状，发展下去可能会不妙。因此在日常应该尝试主动地与身边的人交流，让好朋友带动自己积极参加社交活动，对抗回避反应。

如果你的分数是 26 到 35 分：你可能已经处在社交恐惧症中度患者的边缘，如果可以，一定要到医院求助精神科医生，并在日常生活中多听舒缓的音乐和做户外的健康活动。

如果你的分数是 36 到 40 分：很不幸，这么高分的朋友可能是严重的社交恐惧症患者了，应该立即求助精神科医生，早日摆脱心理困境啊！

以上只是简单的测试，给大家一个参考的指标而已，但话说回来，重点是透过认识不同的心理状态，了解成瘾的原因，如果你或你身边认识的年青人已经有这方面的倾向，我们是建议大家最好尽快找专家帮忙！

第三：自我控制能力

自我控制力是指一个人能够克服自身的欲望、需求，从而改变固有习惯行为的一种能力。在现实生活中，自我控制能力差的人由于难以抗拒玩手机带来的快感与诱惑，所以难以控制时间，随之无法专注于工作和学习中。美国社会心理学家罗伊·鲍迈斯特于 1982 年，已就个人自控能力发表了研究，他的自我控制能力模式理论，说明一个人的自控能力取决于他的心理能量，但是心理能量是有限的，短期内只能进行有限次数的自我控制；自我控制的过程就是消耗心理能量的过程，消耗后需要一段时间才能恢复，类似于肌肉疲劳后需要休息才能恢复一般。而信息的处理、社会交往等行为都会消耗有限的心理能量，继而导致自我控制的失败。而智能手机是获取信息和人际交往的多种内容的途径，所以会消耗个人的心理能量。

因此，手机成瘾会降低自我控制的能力，而自我控制能力的下降也会容易形成手机成瘾。

各位弟兄姊妹，这一集我们认识到三种心理素质与手机成瘾的关系，当我在预备内容的时候，也提醒了自己，原来我们的心灵健康是如此的重要，也往往是决定我们如何生活的关键。我突然想到了圣经箴言 4:23：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”上帝创造我们有情绪，有情感，有自我选择与控制的能力，可一旦我们没有尽力去持守一个健康与正面的心神，让孤独、焦虑、失控成为了我们内心的包袱，继而寻找另外一些东西去填补，不一定是手机，可能捆绑你的是其他瘾头，你的生活也会得不到真正的自

由。亲爱的弟兄姊妹，当你现在正面对手机上瘾，或是其他问题无法自拔，请将眼光重新注视在主耶稣身上，祂知道我们的软弱，可十字架的大能就是要来释放我们的心灵，使我们得自由，不用借其他东西来满足自己。希望你跟我作以下的祷告：

亲爱的耶稣，我来到你面前，承认我的软弱。我不能靠自己的能力胜过孤独感与过分的焦虑，也难以维持我的意志力。圣灵啊，我需要你的大能，帮助我克胜软弱，带领我离开捆绑，求你再次进入我的心掌权，让我感到满足，慢慢从手机的引诱中走出来，重新过健康有意义的生活。谢谢主，奉主名求，阿们。