

網路不成癮，天地任我行

一、課程名稱：網路不成癮，天地任我行

二、課程對象：國中一、二年級學生

三、教學對象分析：

在資訊科技的時代，網際網路促進了生活中的便利，但是相對的，也引發許多新的問題，網路成癮即是現在甚受重視的問題之一。根據教育部2009年的調查，國中學生有23.7%屬於網路成癮高危險群，也就是每五個國中生，就有一個可能有網路成癮問題。進一步分析上網狀況，高危險群國中學生暑假上網時間每週至少52小時，已超過一般上班族一周的工作時數。因此對網路成癮的認識與暑假中的時間管理乃是國中學生應該具備的知識。

四、能力指標：

五、教學目標：

1. 能清楚描述自己使用網路的情形。
2. 能明確了解網路成癮的特徵與危害性。
3. 能做到「網路不成癮」的生活習慣。

六、教學時間：二節

七、教材來源：

教育部中小學網路素養與認知

<https://eteacher.edu.tw/Default.aspx>

學生網路成癮宣導網

站 http://home.hwes.tc.edu.tw/class_web/modules/other/other.php?tea=net-addicaddi&Msn=103

台灣網路成癮輔導網

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

八、活動教學流程：

第一節		
教學活動	時間	進行方式
準備活動		1. 「搶救小展大作戰」PPT 2. 網路成癮簡介PPT 3. 「網路成癮檢測表」
引起動機	7'	<p>1. 前言 (3分鐘)</p> <p>調查班上學生玩線上遊戲的人數，是否喜歡電腦，討論網路有哪些功能。</p> <p>2. 前引劇-搶救小展大作戰 (5分鐘)</p> <p>透過「搶救小展大作戰」PPT，討論網路沉迷的各種狀況，引發學生對網路成癮的興趣。</p>
認識網路成癮	15'	1. 教師發下學習單：「網路成癮檢測表」給學生填寫 2. 解說何謂網路成癮、網路成癮的徵候等，共四點
分組討論與發表	18'	1. 討論網際網路的正向功能與負向功能 2. 討論青少年常見的網路沉迷行為，如網路遊戲、網路交友、網路色情、網路瀏覽、網路購物、社群網站等
總結歸納	5'	現在是網際網路的時代，網路促進了生活的便利，但也衍伸的很多生活上的問題，如何善用網路，避免網路帶來的害處是很重要的。下節課將針對如何在假期中做好時間管理，善用時間完成生活重要事項，避免過度上網而造成對自我的傷害。
第二節		
教學活動	時間	進行方式
準備活動		1. 中視晚間新聞「電玩成癮者的告白」影片 2. 學習單「時間分配圓餅圖」
引起動機	10'	1. 播放「電玩成癮者的告白」影片 2. 利用影片內容說明上網所花的時間，可以在日常生活中做許多有意義的事。 3. 詢問同學的假日作息，並說明暑假快到了，該如何安排假期的時間呢？

我的時間 去哪了	15'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發下「時間分配圓餅圖」學習單，請同學依照學習單上的問題，一一回答。 2. 步驟： <ol style="list-style-type: none"> a. 請依自己的假日時間，將自己一天的生活事項一一列出，並說明其分配的時間。 b. 將自己所列的事項，按比例畫在圓餅圖上。 c. 畫完圓餅圖之後，回答「想想看」的題目。 3. 都做完後請同一組的同學，相互分享自己的時間分配圓餅圖，並討論彼此的上網時間，比較上網時間的不同是否會造成生活型態的不同。 4. 根據彼此的假日作息，討論怎樣的假日安排是較健康的，每組推派代表上台分享。
分組報告	15'	教師就各組報告內容，引導學生思考怎樣的假期安排是較適當的
總結歸納	5'	從各組的假日規劃可以看到，活動非常多元，既有休閒閱讀也有戶外運動。上網和電動遊戲不是生活的全部，提醒同學要善用暑假時間，多安排和家人、同學相處的活動，適當的上網與使用電腦，讓自己的假期更有意義。

附件一

網路成癮評量表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 若有人在於你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件) _____

計分：

請將每題的分數相加(幾乎不會1分、偶爾2分、常常3分、幾乎常常4分、總是如此5分)，所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

1. 正常級(20~49分)你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. 預警級(50~79分)你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還

是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！

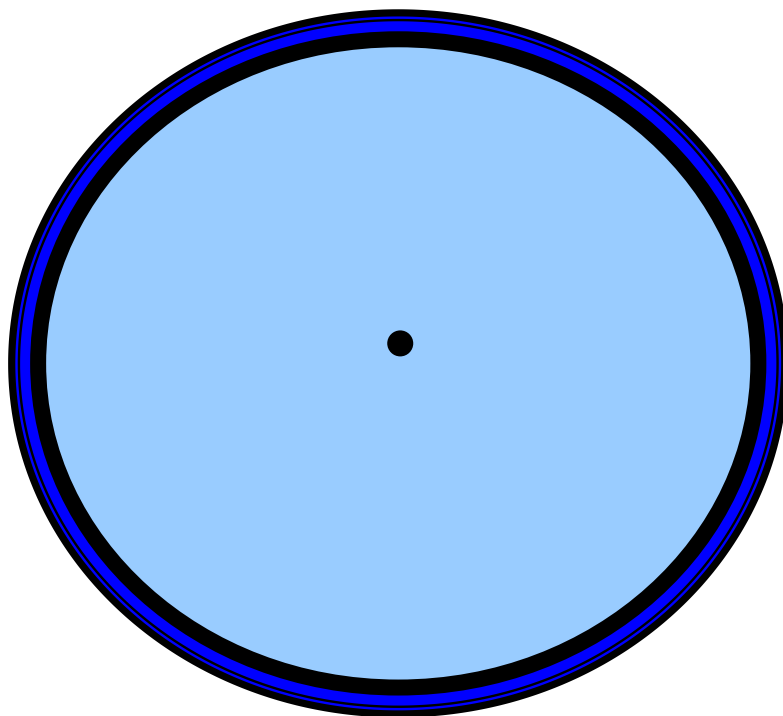
3. 危險級（80~100分）你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。（編譯自金柏莉•楊（Kimberly Young）的網路成癮評量表）

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

※在平常生活中，你都做些什麼事情呢？請以下列圓餅圖來說明自己每天的生活作息和時間分配情形

時間分配圓餅圖

:



*想想看：

◎我假日花在上網、手機或打電玩的時間有多少.....

◎我想將更多的時間用在.....

◎我希望減少一些時間在.....

◎ 我有事情一直想做，卻還沒去做的事情是……

◎ 在假日的時間分配上，我遇到的難題是……

參考資料

1/5 國中學生 網路成癮高危險群

<http://udn.com/NEWS/NATIONAL/NAT5/5671727.shtml>

【聯合晚報 / 記者嚴文廷 (2010/06/18)】

教育部今天公布學生使用網路調查，發現國小四年級到六年級學童，每 5 個學童就有 1 個可能會發展成網路成癮，而且年級越高、成癮比率越高。

教育部委託交通大學、雲林科大與世新大學調查，發現國小四到六年級網路成癮高危險群，佔 20.4%；國中學生網路成癮佔 23.7%；高中職佔 32.3%，年紀越大，成癮狀況越嚴重。

協助調查的新竹縣光明國小資訊老師蔡政宏分析，各年齡層的網路成癮大多與網路交友有關；其中國小學童大多是部落格或線上遊戲，利用遊戲同時聊天交友；國中則使用即時通訊，例如 Yahoo、MSN 等；高中則因為年紀較大，使用的管道較多元，但也都與交友相關。

從上網時間分析，高中職以下學生上網時間，每周上網 16 至 22 小時不等，但只要一進入寒暑假，上網時間暴增至 24 至 42 小時，平均每天 3 至 6 小時坐在電腦前。

蔡政宏分析，由於台灣網路發達，家家戶戶都加裝寬頻，提醒家長務必要把電腦移至家中公共區域，例如客廳或家長目光所及之處，並抽空了解孩子上網的內容，減少孩子成癮的機率。

教育部今天也宣布推出「網路守護天使」免費軟體，除了可過濾不當的網頁外，還可設定使用時間以及上網時段。教育部電算中心主任趙涵捷指出，例如家長可設定使用 30 分鐘後斷線 10 分鐘，或周一至周五晚間 5 點至 6 點開放上網等。「網路守護天使」可在教育部首頁 (<http://www.edu.tw/>) 下載。

教育部「學生上網習慣調查」共抽測 1244 所學校，有效問卷 5 萬 3636 份 (男生 49.9%、女生 50.1%)，調查時間從去年 11 月至今年 5 月，調查對象為國小四年級到大學四年級學生。

驚！台灣孩童平均週上網 15 小時 居全球第二

<http://www.nownews.com/2010/06/23/339-2618426.htm>

【記者蘇湘雲 / 台北報導 (2010/6/23)】

暑假即將到臨，青少年網安危機也拉起警報，根據最新發表的資安調查顯示，台灣孩童每星期一上網時數 15 小時，為全球排名第二，僅次於巴西的 18.3 小時，專家提醒，孩子在嚴重缺乏網路安全意識下，對網路虛擬世界產生沉迷，恐使網路成為犯罪溫床。

諾頓 23 日公佈「2010 家庭防護網報告」表示，網路越來越便利，但是當全球孩童平均每星期上網時數為 11.4 小時，台灣孩童的上網時數卻高達 15 小時，且台灣孩童最常在網路上進行的活動前三名分別為：玩遊戲（75%）、上網瀏覽（58%）、朋友聊天（55%），而做功課者卻不在排名內。

此外，調查指出，台灣孩童缺乏網路安全意識，平均每 5 個孩童就有 3 個曾經在網路上，收到陌生人請求加入好友的通知信；每 10 個就有 1 個曾在聊天室被陌生人搭訕；每 4 個孩童就有 3 個曾有在網路遇過負面經歷，包括：看見裸露或暴戾影像及圖片（39%）、在網路上被陌生人引誘做壞事（11%）、遭受網路霸凌（11%）。

當這些網路危機蠢蠢欲動之時，最可怕的是，有 57% 的台灣孩童卻自我感覺良好，認為自己比父母更注重網路安全意識，但是，當他們在網路上遇到威脅時，每 5 個孩童就有 1 個不會採取任何行動，選擇保持沉默，即使是向家長尋求支援的孩童也不到 2.5 個。

專家提醒，孩童除了應該提高對網路安全的重視外，也建議父母親加強與孩子之間溝通，瞭解孩子在網路上的行為，並從中輔佐其培養正確的安全網路觀念，而透過相關兒福單位建立有效回報及諮詢機制的必要，也能網路詐騙與網路霸凌等網路事件危機。

網路成癮的成因與諮商-阿德勒學派的觀點

復興國中 盧怡任

台灣心理諮商通訊 209 期

<http://www.heart.net.tw/209-1.html>

一、前言

近年來隨著資訊科技的快速發展，台灣網路使用人口也快速增加，根據台灣網路資訊中心（TWNIC）公布「2004年台灣寬頻網路使用調查」報告，截至2004年1月底為止，台灣地區上網人口成長已達1,264萬人，上網率達61.01%，而12歲以上一天使用寬頻時數，「半小時以上-未滿4小時」間之比例，達64.52%。可見上網已成為台灣民眾日常生活的一部分。

網路使用有其便利性，但在眾多網路使用人口中，也有一部分人因過度沉迷網路而產生問題，其中不乏有人因網路使用而導致身心健康受損、荒廢學業、工作喪失乃至於家庭破碎的例子。自從Goldberg(1996)在網路上首創「網路成癮症」(internet addiction disorder, IAD)來形容因為過度沉迷網路而形成的一種類似行為性的失常行為以來，網路成癮(internet addiction)即受到熱烈的討論與研究，

迄今國內外已有不少針對網路成癮所做的研究，企圖對網路成癮的本質有更進一步的了解。

然而身為諮商輔導人員，除了希望對網路成癮有進一步的認識外，更重視的是如何對這一群人提供專業的諮商協助，而要能提供有效的諮商協助，從諮商理論的角度來理解其成因與協助方式，是有其必要的。阿德勒學派強調以整體的概念來看待個案，視症狀為個案解決問題的方法，以及重視社會脈絡、生活任務的重要性等(唐子俊等譯，民96)，對於沉迷於網路世界，疏於真實人際互動的網路成癮者而言，其概念應對其有所助益。因此本文將先從網路成癮的認識開始，描述網路成癮的本質與界定，進一步描繪網路成癮者的心理特質，然後從阿德勒學派的觀點，探討網路成癮的可能成因與諮商策略，試圖從阿德勒學派的觀點來勾畫網路成癮的解釋模式與諮商。

二、網路成癮的本質與界定

網路成癮的現象受到重視與研究，乃是近幾年的事，對於網路成癮的描述與界定，至今仍有各種不同的看法。一般而言，多以傳統成癮症(addictive disorder)的觀點，來推論網路成癮可能有的症狀或成因，並將之視為各種成癮症中的一類，如藥癮(substance addiction)、酒癮(alcoholism)、病態性賭博(pathological gambling)等，認為網路成癮與它們相似，並具有一些屬於成癮症的共同行為特徵。

一般而言，成癮具有下列普遍的徵候：(一)出神地被某種物質、關係或行為所盤據；(二)喪失對某種物質的使用或是某種行為的掌控；(三)週遭人開始對這種喪失掌控的情形與結果表示關心；

(四)儘管有負面結果仍毅然決然地繼續且堅持使用某種物質或涉入某種行為(引自林旻沛，民93，p16)。依上述標準而言，網路成癮確已具備成癮的要件，但是網路成癮疾患的本質為何呢？Griffiths

(1998)將網路成癮視為與電腦成癮、電玩成癮、電視成癮類似的科技性成癮，認為網路成癮也是科技成癮之一種。所謂的科技性成癮便是一種人機互動(human-machine interaction)的歷

程，屬於行為性成癮(non-chemical addiction)。多數學者也認為網路成癮是一種行為性成癮，因為其與其他成癮症最大的差異，在於缺乏由物質所引起的生理機制之涉入，而是以心理依賴為其主要的心理病理機制，和病態性賭博最接近，並將之歸類於DSM-IV中衝動-控制疾患

(impulse-control disorder) 中未使用物質的疾患之一。(游森期，民91；Griffiths, 1998；Young, 1996)。而Shaffer (1996) 則將電腦視為一種心理興奮劑(psycho-stimulant)，當上網時所引起的心智與意識狀態的轉移，使人進入一種充滿掌控的虛擬世界。他同時指出，網路成癮的衍生歷程，與強迫性購物行為(compulsive shopping) 或強迫性運動行為(compulsive exercise) 類似，初期上網是種放鬆的體驗，然而有一小群個案會逐漸呈現網路成癮耐受性，因此上網時間不斷增加，直到無法自拔，變成網路成癮。以上學者對於網路成癮究屬衝動性疾患或強迫性疾患雖尚無共識，但網路成癮確可歸類為成癮症中的一種，看法則是一致的。

在網路成癮的界定方面，本國學者陳淑惠(民92)所編製的「中文網路成癮成癮量表修訂版」(CIAS-R)，算是國內外網路成癮研究中，編製較為嚴謹的量表之一，她採用傳統成癮症診斷模式，並側重其心理行為層面的原則，來考量網路成癮的症狀向度。其症狀向度為：

(一) 網路成癮耐受性(tolerance of internet addiction)

隨著網路使用的經驗增加，原先所獲得的上網樂趣。必須透過更多的網路內容或使用時間才能得到滿足。

(二) 強迫性上網行為(compulsive internet use)

指一種難以自拔的上網渴望與衝動。在想到或看到電腦時，會產生想要上網的欲求或衝動；上網之後難以脫離電腦；渴望有更多時間留在網路上。

(三) 網路退癮反應(withdraw from internet addiction)

如果被迫突然離開電腦，容易出現受挫的情緒反應，如情緒低落、生氣、空虛感等，或是注意力不集中，坐立不安。

(四) 網路成癮相關問題(internet addiction related problems)

指因為黏溺於網路時間太長，因而：1. 忽略原有的居家與社交活動，包括與家人朋友疏遠；2. 耽誤工作、職業；3. 為掩飾自己的上網行為而撒謊；4. 身體不適反應，例如，眼乾、眼酸、頭痛、肩膀痠痛、腕肌受傷、睡眠不足、胃腸問題等。

以上的症狀向度提供了網路成癮症狀的一個完整描述，也提供心理諮商人員判斷網路成癮的一個基準，值得相關人員作為參考。

三、網路成癮者的心理特質

由於網際網路使用的普及與盛行，網路已成為許多人的生活必需品，然而，也有愈來愈多的人沉迷於網路世界。陳淑惠(民92)認為由疾病模式或是適應模式來估算，網路成癮的半年盛行率約在5%~10%之間，那究竟具有何種心理特質者容易患有網路成癮呢？

事實上，國內外學者對於網路成癮的心理層面影響因素已多有探討，其中最常見的一項因素就是使用者的自尊或自我價值感。Young(1998)認為，自尊低落者、經常被拒絕與否定者、或是對生活感到不滿足者，較容易產生網路成癮。王澄華(民89)的研究顯示，大學生中自尊愈低者以及自我評價愈不確定者，網路成癮的傾向也愈高。方紫薇(民91)的研究發現，在自我認同方面，高沉迷者較會變換自我且易自我懷疑。魏希聖、李致中和王宛雯(民95)對高中

職學生的研究中，亦發現相較於一般學生，網路成癮高危險群的自尊較低，害羞傾向較高。從上述研究可以發現，沉迷於網路可視為個人對於自尊與自我價值低落的一種逃避作法。而網路世界的「去社會規範」之特性，可以將自己在社會角色、期待、性別上重新定位，這樣對於自卑感重、易退縮的青少年而言，反而能打造出另一個新的自我（陳淑惠，民89）。

除了自我價值感，人際關係與生活適應較差也是網路成癮者的一項重要心理特質。網路沉迷者在生活中常有人際關係上的問題、認同或是分離的焦慮，以及學業或工作上的困境等等（Kandell, 1998）

。戴秀津（民91）發現與同學相處較差者以及家庭功能有障礙者與網路成癮具有顯著相關。朱美慧（民89）對大專學生的研究發現，人際關係有較多的障礙，生活適應不良的大專學生，上網時間愈長，上網目的不是搜尋資訊，而是尋求社會支持。可見網路成癮者易將網路使用當成逃避生活壓力與人際焦慮的一項管道，並在網路尋求社會支持

。

統整上述研究，我們可以對網路成癮者的心理特質做初步的描繪，他們通常自尊較低、自我評價較不確定、人際關係較差、生活適應不良、家庭功能不佳等，因此網路成為他們逃避現實壓力、尋求支持的避難所，和以嶄新的自我，重新立足的虛擬世界。

四、網路成癮的成因

關於網路成癮，一般有三種常用的解釋模式：（一）疾病模式（disease model）；（二）適應模式（adaptive model）；（三）生活方式模式（way-of-life model）（陳淑惠，民92）。其中適應模式認為某些成長問題或環境，如不當的教養過程、不良的外在環境、先天生理或心理缺陷與障礙等，會導致一個人無法真正生長成熟，因此缺乏社會所期許的可靠性、自信、能力與社交接納度，故藉由某些物質（substance）或行為成癮來適應生存。因此藉由深度心理治療重建自我成熟度，可以改善成癮現象。

阿德勒學派對成癮行為的解釋，即是持上述適應模式的觀點。早在1932年，物質濫用尚未如現今氾濫時，Dreikurs（1932/1990）即已對成癮行為的成因與治療，作出完整的解釋與說明，其觀點即使以現今來看，仍是相當新穎與貼切。因此以下將從Dreikurs對成癮行為的觀點，來解釋網路成癮的成因。

關於成癮（addiction），Dreikurs認為應以全人（whole person）的觀點來看，才能對成癮的本質有適當的了解，而非只注意成癮行為，也只有以整體的觀點切入，才能對成癮者加以治療與改變，因此了解成癮者的整體人格特質是必要的。Dreikurs指出，成癮者在孩童時期並未準備好去面對生活任務（tasks of life），他們在孩童時期就顯現出只想到自己，不顧他人的傾向，而這通常來自孩童時期被過分縱容（pampered）。他們通常成長於容易依賴他人的縱容環境，並將他人的服務視為當然，因此他們會想辦法操縱他人以滿足自己需求。當一個小孩，因被縱容而無法承擔他人可輕易承擔的事情時，他們會傾向以逃避的方式來面對生活情境，即使成年成癮者，也會讓人覺得他們並未長大，而這也形成了成癮者的主要特質。

另外成癮者在孩童時期即表現出缺乏對他人的興趣，他們追求立即的享樂，但卻不在社會興趣（social interest）的脈絡下追求，這可解釋他們為何會發展出成癮行為。當他們面對生活困難時，他們希望從生活中退縮，這種自卑感促使他們尋求替代的滿足。因此他們會藉著任何可提供快樂的工具來尋求滿足，但這反而使他們生活中的難題更為嚴重。另外他們顯示出

社會興趣的缺乏，當他們缺乏與他人的聯結，缺乏對工作、家庭、友誼、愛等生活任務的歸屬感時，將會因生活上微不足道的困難而認為自己沒有能力去承受重擔。Dreikurs 認為人愈能去發展社會興趣，則他愈有能力成長，一旦缺乏社會興趣，他將規避對生活與對他人的責任。因此成癮者的主要特徵乃是無法忍受生活困境，並緊抓住能增加片刻滿足的工具。

若將 Dreikurs 對成癮的觀點套用於網路成癮成因的解釋上，其實是更為貼切的。因為阿德勒學派對於物質濫用（包含藥物與酗酒），重點其實都在與成癮者對生活的錯誤解讀與不適應的生活型態上，在此脈絡下，成癮者會採用各種逃避與獲得立即滿足的工具，包含藥物、酒精，在現代社會，當然也包含網際網路。阿德勒學派對於成癮行為解釋的一項缺失在於忽略物質所引起的生理依賴反應，但此缺失在網路成癮上則不存在，反而更能解釋網路成癮的發展歷程。對於網路成癮者，我們可發現他們將網路視為逃避生活任務與獲得短暫滿足的工具，當沉迷於網路世界時，似乎就可驅走生活中的不愉快，而讓自己有愉快的感覺。但這樣的作法，卻也讓問題更為嚴重，當他們因逃避生活中的困難，不願以勇氣（encouragement）去面對各項生活任務，努力與他人連結，他們就變得更不滿足，更為孤立，也就更需要上網來尋求慰藉，如此形成惡性循環，終致無法自拔。

五、網度成癮的諮商

在成癮的諮商與治療方面，Dreikurs 認為在阿德勒學派的治療架構下，首先應讓成癮者了解造成其阻礙的觀點（viewpoint），他們必須學習瞭解自己，探索他們如何孩童時期所處的環境中，發展出妨礙生活需求的滿足與社會興趣的發展之生活計畫。他們對自己的錯誤評價阻礙他們發揮潛能，去面對生活中的難題，並尋求他人的保證以減低自己應承擔的責任。但這樣的保證並無法避免失敗，而是相反的，製造失敗。只有當他們了解到之前的錯誤，之前的生活觀點，並能做出改變，才能幫助他們克服成癮。

從以上的觀點，可知阿德勒學派對成癮的治療是以改變生活型態（style of life）為目標，認為只有源自孩童時期所發展的生活型態能做出改變，讓他們有勇氣面對生活任務，並發展出社會興趣，能與他人連結，找到歸屬感與重視他人利益，則成癮行為就能克服。因此阿德勒學派是以全人為治療目標，幫助成癮者的全面成長，而非僅以消除成癮行為為目標。Prinz（1993）曾調查當今阿德勒學派學者對於成癮者的觀點，並提出治療的具體原則，以提供成癮治療的指引，其觀點對於網路成癮的諮商與治療深具參考，因此以下將敘述 Prinz 對於成癮者生活型態的歸納，並將其治療原則應用於網路成癮的諮商上。

根據 Prinz 對當今阿德勒學派學者的調查，歸納出成癮者的生活型態有以下特徵：（一）在接受與處理生活負擔方面，存在高期待與低容忍力的落差；（二）想要從現實中脫逃；（三）空虛感，如永遠無法填滿的空虛感以及持續的痛苦感覺；（四）罪惡感；（五）根深蒂固的否認組型（denial pattern）；（六）自我挫敗（self-destructiveness）；（七）缺乏社會興趣。上述生活型態的描述也與先前描述網路成癮者的心理特質相符合，從這些生活型態的特徵，我們可以 Prinz 所提供之成癮者的治療原則，發展出對於網路成癮者的治療導引，敘述如下。

（一）社會興趣（social interest）

網路成癮諮商的首要任務是創造合乎社會認可的目標來取代其因沉迷網路所承係出的各項活動，因此諮商師應盡力幫助當事人發展出社會興趣，以更能與重要他人連結，獲得歸屬感

與認同感。

(二) 目的論 (teleology)

阿德勒學派視症狀為個案試圖解決問題的方式，因此對於網路成癮者而言，沉迷於網路乃是他們試圖解決問題的方式，因此諮商師要盡力讓網路成癮者了解其目的為何，並與個案共同訂定諮商目標。

(三) 整體論 (holism)

網路成癮者應被以整體的觀點來看待，其成因源自於生活任務的問題，後因沉迷於網路而加劇，因此不應只將他們標籤為「網路成癮者」。

(四) 自我決定 (self-determination)

網路成癮者是有能力選擇他們要花多少時間在網路上，以及他們所需的是何種協助，因此諮商師應盡力讓他們了解沉迷於網路是自己的選擇，因此責任也在自己身上，只有本身才能幫助自己從網路中脫身。

(五) 現象學的觀點 (phenomenology)

雖然網路成癮者有一些共通的特性，但每個網路成癮者都是獨特的，他們知覺外在事物的方式與受環境影響的程度都會影響其沉迷行為，因此應從個別的角度來考量。

(六) 了解當事人 (understanding the client)

諮商師應盡力去了解當事人，並將其了解傳達給當事人。生活型態分析 (analysis of the life style) 是常用的技巧，分析時重點要放在：1. 辨認與改變支持網路沉迷行為之不切實際的信念與目標，如「每個人必須喜歡我」或「只有當……，我才是有價值的」；2. 了解陳引行為的目的，如問當事人沉迷於網路她得到什麼或逃避什麼。另外諸如這樣的問題「若你能停止沉迷於網路，生活會有什麼不同」當事人的回答能幫助我們了解他藉由這樣的行為，逃避何種生活任務。

(七) 以網路沉迷代替網路成癮

本文沿用一般通用的說法，使用「網路成癮」這個名詞，事實上應該用網路沉迷或網路成癮仍有見仁見智的看法。以阿德勒學派的觀點而言，反對將當事人標籤化，認為是他們網路過度使用，尤其網路使用並不會造成生理上的依賴現象，更不應被標籤為成癮。

因此以阿德勒學派觀點進行諮商時，應避免將當事人標籤為成癮而是視沉迷於網路造成生活上的問題，諮商師應尊重他們對問題的知覺，並允許當事人設定自己的目標，以減少他們的網路使用行為並能負起生活上的責任。

(八) 目標調整 (goal alignment) VS. 否認 (denial)

要對抗當事人的否認與抗拒會產生不良後果，且違反阿德勒學派的治療原則。重要的是建立與維持合作性的治療同盟，與當事人一同協商諮商目標與程序。溫暖與信任的關係乃是促進當事人改變的關鍵因素。

(九) 強調生活任務 (life task emphasis)

一般成癮的治療方案是將重點放在物質的過度使用與其衍生的不良後果，但阿德勒學派認為這些人缺少的是達成生活任務的動機與技巧，因此諮商重點應放在協助其發展出適當的動機與技巧。

諮商的目標在於幫助當事人願意去面對之前逃避或忽略的生活任務，然後諮商效果的衡量

應放在評估當事人在學校、工作、休閒時間及重要關係等各項生活任務上。除了上述任務，阿德勒學派也視與自我的關係與靈性層面為重要的生活任務。

(十) 精神層面 (cosmos)

精神層面乃是第五項生活任務(前四項分別為友誼、工作、愛與自我接納)(唐子俊等譯, 民 96), 諮商師的挑戰是如何協助網路成癮者以合乎其精神層次的方式處理生活意義等的存在議題。加入精神層面的處理, 諮商會更為全面, 但諮商師應注意不要將個人的價值觀或宗教觀強加於當事人身上。

六、結語

網路成癮乃是近年來網路興起後, 所衍生的嚴重問題, 關於其諮商與輔導策略, 已有不少學者撰文討論。王智弘(民 92) 參考國外學者的觀點, 認為在網路成癮的個別諮商方面, 應協助當事人:(一) 覺察病識感;(二) 協助當事人認知過度上網的行為是潛在心理問題導致其逃離正常生活的結果;(三) 協助當事人去面對現實, 處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題。其所建議的方法與阿德勒學派的觀點不謀而合, 由阿德勒學派對網路成癮之成因與諮商的觀點, 可以看出阿德勒學派強調的是協助當事人了解其不良生活型態, 找出其所逃避的生活任務, 透過平等、合作的諮商關係, 修正生活型態, 積極面對各項生活任務, 從全人、整體的角度來幫助當事人過更有意義而滿足的生活。而以上阿德勒學派的原則亦可整合入各項諮商輔導策略中, 不管是何種學派的諮商師, 若能應用上述原則, 相信都能更有效、全面的幫助網路成癮的當事人。