

《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

第1讲：手机及网络成瘾是什么（提供简易测试）

亲爱的听众朋友大家好，欢迎收听《空中辅导》。作为忠实听众的你，一定知道我们最关心的，都是围绕着大家日常生活所面对大大小小的问题。从个人心灵、交友、恋爱到步入婚姻关系，到如何建立健康的基督化家庭、育儿，以及培养良好亲子与夫妇关系等等……我们总是希望关心到大家生活上最直接又最真实的需要。过去听众谈到养育孩子的烦恼时，不外乎都是如何与步入青春期的孩子沟通，又或是如何在教导上与丈夫达成一致的共识，让家庭气氛更和谐。只时，随着时代的转变，社会的进步，我们发现，越来越多的教养问题变得更复杂，面对的困难也更多，近年听得最多的亲子问题，一定与孩子沉迷手机游戏与网络游戏有关。不知道以下这个情况，你会不会也觉得很熟悉呢？

小杰是一个活泼又聪明的10岁孩子，在学校也深得同学的欢迎，但自从得到一台属于自己的手机后，下课回家就跟同学玩在线手游。以往喜欢下课后到球场或到公园户外活动的越来越少，慢慢更完全不愿意运动，一天到晚唯一的娱乐就是手游。妈妈晚上下班回家想跟小杰倾谈，得到的回应总是只有：“嗯，知道了。”“啊，好。”连吃饭也是机不离手。爸妈怕跟小杰吵架，也就不多说什么了，只是眼看着过去活泼好动的小杰，精神一天比一天差，跟家人也少沟通了，从前吃饭都会跟爸妈说说在学校的趣事，现在快快吃完就跑到房间玩手机。每天早上总是赖着不肯起床，成绩也明显退步了。爸妈看在眼里，却不敢正面训斥孩子，因为常看到新闻有孩子被父母迫得太紧，结果一时冲动跑去自杀，所以他们宁愿顺着孩子，也不希望有悲剧发生。

也许你正正就像小杰的父母，面对孩子这个情况也感到无奈，更别说还要照顾工作和家里大小事呢！智能手机的出现，无疑让我们的生活更便利，人与人的沟通更无远弗届，但无可避免地，我们的日常生活却又被手机全面控制一般，网上社交平台一定要每天刷一刷，网络购物是常态，甚至出门在外可以不用带钱包。当我们自己一天没手机都不行的时候，试问年纪轻轻的孩子，又如何有能力拒绝刺激又有趣的手机游戏呢？

事实上，沉迷手机与电玩已经不是新鲜的社会现况，也是一个全球性的问题，受影响的年龄层也不只单单限于青少年，早在2012年，有德国数据统计公司曾经作过相关的调查，发现巴西人每天花在手机上的时间排行第一，平均每天近5小时，而中国人平均3小时，排行第二，顺序排名第三到第八位分别是美国、意大利、西班牙、韩国、加拿大、英国，每天玩手机的时间也都超过了2小时。但是，随着手机应用占据我们生活层面日广，使用的时间更是有增无减，在2019年6月《中国青年报》发表了一项调查显示，中国有84.7%的受访者平均每天花在手机上的时间超过3个小时。这调查访问了2004名年龄在19岁至59岁之间的手机用户。93%的受访者感觉自己严重沉迷于手机，最严重者更说他们每天使用手机的时间超过12小时！更有针对1000名0-5岁婴幼儿父母的调查发现，幼儿智能手机使用率是80.4%，一半以上的父母都为了让孩子能够好好安静听话，而给他们过早接触手机游戏或看网络卡通影片。

以上这些只是一些数据的参考，虽然我们不能一概而论，所有手机的使用都是在浪费时间，可过度使用手机带来的不良影响，却是我们都可预想得到的。最直接的影响是在生理上的，相信我们自己或多或少都有经历过，医生早已提醒长时间低头盯着手机屏幕看，容易导致视力问题，脊椎侧弯或肩颈疼痛等等。如睡前看太多手机也会令睡眠质量变差，影响学习与工作。学生会容易出现注意力障碍，影响创造力和学习能力。英国专家也指出，过度依赖手机

其实也是一种瘾，而且会影响心脑血管健康。因为沉迷网络会令血压和心率上升，间接导致情绪焦虑与免疫力下降。如果依赖手机的是婴幼儿，最直接的影响就是语言发育迟缓，严重的会出现沟通障碍！也许以上的信息，对你我来说都不陌生了，而且也早已影响着我们的日常生活，就看程度的多少，也多么希望在审视自己和家中孩子时，不至成为专家们所指的严重上瘾者。可专家们如何界定什么是“手机成瘾”呢？

首先，我们要知道“瘾”可以套用在不同的对象或行为上。当人依赖此对象或行为而失去自控能力，甚至因而影响日常生活如社交、工作、学习，再甚者精神健康与情绪出现问题，便进入了“成瘾”的状态。而“手机成瘾”，简单来说就是使用智能手机上网，而造成的心理依赖失序行为，并被心理专家界定为新的心理疾病。有学者指每天花 5 小时以上使用智能手机，过度专注于手机讯息，不使用时，仍心系其中或无法克制对手机的注意，因过度使用手机而影响到正常作息的病态行为。无法使用手机的时候，就会情绪失调、焦躁不安，进而影响到日常作息、学业或工作，甚至出现暴力等失序行为，便可界定为患上“手机成瘾症”。不过，专家也提醒我们，喜欢使用手机和手机成瘾是两个概念。判断一个人有没有手机成瘾主要观察三个方面：一是针对日常工作和学习的情况，会否因为使用手机而造成经常性的失误或耽误了生活中的重大事件？二是用手机上网的时间日渐递增；三是没有手机的时候出现焦虑情绪。如果同时出现了这三个特点并且有一年以上，那么可以基本判断已经手机成瘾。此外，还要没有抑郁症等精神疾病，因为很多精神疾病患者也容易产生成瘾现象。

我们如何知道自己或家人有没有“手机成瘾”的问题呢？就让我们来提供几个简单的检测，让你和孩子也试一试，再慢慢的了解改善的方法吧。

“手机成瘾症”自我测试：这个检测来自美国金柏莉·杨博士（Kimberly S. Young）编制的手机成瘾自评量表，一共有 20 条问题，你可以来为自己评评分。几乎不会是 1 分、偶尔是 2 分、常常是 3 分、大部分是 4 分、总是如此就有 5 分。

1. 你会发现使用手机时间超过原先预计的时间吗？
2. 你会放下该完成或正在执行的事而将时间用来使用手机吗？
3. 你对手机讯息的兴奋感或期待远胜于其他人际互动吗？
4. 你会在手机上结交新朋友吗？
5. 你会因为使用手机而被家人朋友抱怨或指责吗？
6. 你会因为使用手机而上学或上班迟到早退或缺勤吗？
7. 你会每几个小时就不自主的检查脸书或电子邮件信箱（编者按：或微信）等社群软件吗？
8. 你会因为使用手机而使工作表现失常或成绩退步吗？
9. 当有人问你使用手机做些什么时，会有所防卫或隐瞒吗？
10. 你会使用手机寻求情感支持或社交慰藉吗？
11. 你会迫不及待的一早起床便提前使用手机或上床前才将手机关机吗？
12. 你会觉得少了使用手机，人生是黑白的吗？
13. 若有人在你使用手机时打扰你，或建议你缩短使用次数你会愤怒吗？
14. 你会因为使用手机而牺牲或缩短晚上的睡眠吗？
15. 你会在脱机时仍然对使用手机的内容念念不忘吗？
16. 当你使用手机时会一再延长自己的使用时间和次数频率吗？
17. 你曾尝试缩减使用手机时间或不使用手机却失败的经验吗？
18. 你会试着隐瞒自己使用手机时数或传讯内容吗？
19. 你会选择把时间花在使用手机而不想出门吗？

20. 你会因为在一天当中没使用手机而心情郁闷、易怒或心神不宁吗？

请将以上每题的分数相加，你所得的总分就是你的“手机偏好指数”。分数结果分析如下：

1. 正常级（20-49分）：
属于正常的行为，虽然有时候会花了些时间在使用手机上消磨，但还有自我控制的能力。
2. 预警级（50-79分）：
正遭遇到因使用手机而引起的问题，虽然并非到了严重的地步，还是应该正视网络带来的人生冲击。要有警觉，并开始改变习惯！
3. 危险级（80-100分）：
网络使用情形已成为严重的生活问题，应该评估使用手机带来的影响，并且找出病态性成瘾的根源。或许已经成为成瘾者，恐怕需要很强的自制力才能回复常态，建议赶快找专家协助。

不知道你的分数是多少呢？有没有发现自己原来也真的每天离不开手机呢？美国德州贝勒大学 Hankamer 商学院营销学教授罗伯兹教授，他在著作《过犹不及：你手机成瘾了吗？》（*Too Much of a Good Thing: Are You Addicted to Your Smartphone?*）中就以谈恋爱来比喻人与手机的关系，仿佛已变成许多人生活中最亲密的一段关系。调查指出，将近三分之二的成年人每天晚上睡觉时，会把手机摆在自己伸手可及的地方，而青少年与手机同床共枕的比例，更高达九成！以下再提供一个简单的测试，你可以试试回答是或不是，就可更了解自己是不是已经太倚赖手机了。

1. 每天早上醒来时，我的第一个动作就是伸手去拿手机。
2. 你睡觉时会把智能手机摆在床边。
3. 我经常在无聊时使用手机。
4. 我会假装接听电话以避免尴尬场景。
5. 我发现自己使用手机的时间越来越长。
6. 我花了太多时间在使用手机。
7. 手机不在身边时我会变得焦躁不安。
8. 我曾因以为手机丢了而惊慌失措。
9. 我曾因使用手机而和配偶、朋友或家人发生争吵。
10. 我曾在开车时使用手机。
11. 我曾经试图减少使用手机，但并没有坚持太久。
12. 我需要减少使用手机，但我觉得自己恐怕办不到。

如果刚刚你有 8 项或以上的回答是“是”：表示情况严重你应该去勒戒中心报到了。如果是 5 到 7 项：表示你正在迅速手机成瘾中。3 到 4 项：你还在安全范围内，但仍需谨慎评估手机对你的生活带来什么影响。如果是 0 到 2 项：你若不是一个自律严谨的人，就是被科技给吓坏了。

亲爱的弟兄姊妹，以上的测试只是简单的参考，最重要的是我们都要习惯时间管理和心灵管理，圣经以弗所书 5:15-17 说：“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。不要做糊涂人，要明白主的旨意如何。”保罗提醒我们要善用时间去作有益的事情，圣经新译本把爱惜光阴翻译为“要把握机会”，意思是当在这个纷乱的时代把握做正确事情的机会，当明白神的心意是要带来祝福，我们就应该培养自律的习惯，不要把使用手机的方便变为影响健康的原因，当你的心意坚定，加上祷告，相信一定有方法

可以减轻手机为你和孩子带来的坏影响。之后一系列的环节，就让我们一起来探索，也一起同行学习吧。最后，让我们一起用这个为成瘾者祷告的祷文作结。

天父啊，在我们是不能的，在你凡事都能，我们要为此感谢你。你在万有之先，万有靠你而立。对我们所有人来说，这个时期非常艰难，但对已经在和成瘾抗争的弟兄姊妹而言，更是如此。求你帮助他们意识到，这些挣扎并不代表他们的身分或价值。

他们是你的子民，归在你的名下，为你的旨意而被分别为圣。求你让他们看到，他们身上的锁链已经断了。求你帮助他们抗拒试探，使他们能够享受你丰盛的生命。当他们感到不胜负荷时，赐给他们力量反击，并将能够支持他们的人带到他们的生命里。

求你保护他们的身、心、灵，不叫他们遇见试探，并救他们脱离凶恶。奉耶稣的名祈求，阿们。