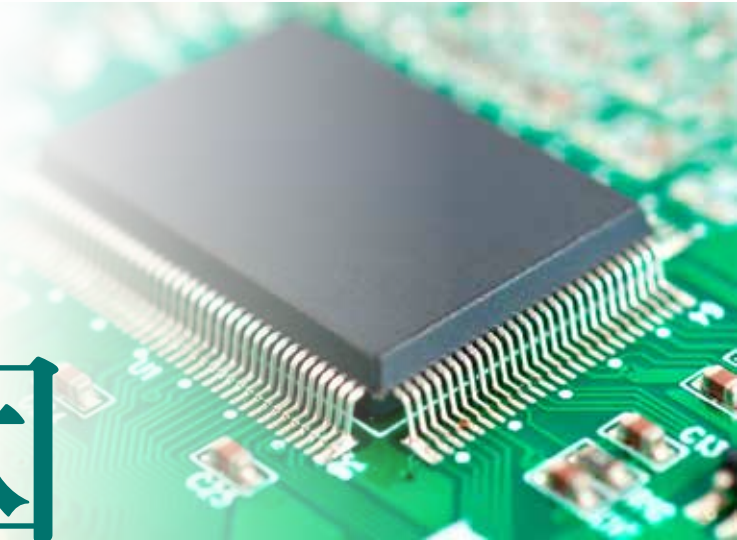


電子 海洛因



文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

臺灣「TPA」拿下網路遊戲《英雄聯盟》世界大賽冠軍，再次掀起臺灣電玩熱。這群電玩小子的表現，引起國內外的注目，被喻為臺灣之光，也引發臺灣電玩熱潮，有人提醒政府要注意電玩競技產業發展，甚至有孩子想要休學拼電玩。其實早在二〇〇一年，臺灣的電玩小子曾政承就曾獲得世界電玩大賽冠軍，但之後卻銷聲匿跡。一度曾到加油站打工，現在的他，「只想找份兩萬元的工作」。有人要求政府多多鼓勵「電玩」產業，許多家長卻擔

心會將沉迷網路遊戲合理化。

一個孩子如果長期沈迷於網路遊戲，多半是因為網路遊戲外的世界讓他覺得無聊。另外，如果一個孩子會因為網路遊戲耽誤了前途，即使沒有網路遊戲，也會有另外的東西讓他墮落。

網路遊戲並不是毒品，它和我們小時候玩的遊戲並沒有什麼差別。我們小時候玩躲避球、玩捉迷藏，也常常玩得忘了回家，意猶未盡。現在的孩子缺乏玩伴，只能在網路上和虛擬人物玩，也常常覺得沒玩夠。

事實上，網路遊戲已經成為現代孩子生活中缺少不了的部分。不論家長接不接受，他們終究會接觸到的。所以，應該要思考的是，如何讓孩子既能玩網路遊戲，又懂得自我約束。

首先，家長要調整自己的心態。要跟孩子站在同一邊，不要老是反對孩子玩網路遊戲。干涉和責備只會強化孩子玩遊戲的慾望，孩子需要的是學會自我控制。禁止玩網路遊戲，就真的禁止了孩子的慾望嗎？讓孩子離開網路坐在書桌前，他就是去學習了嗎？如果不是出於自願，不僅當天的學習效率差，玩網路遊戲的慾望在壓抑中更被強化，讓孩子內心在玩與不玩間充滿矛盾與痛苦，只會不斷損傷他的自我覺察力。

每個孩子原本都有積極讓自我完美的天性，如果一種控制對他們的自我覺察力沒有影響，他們可以健康的發展天性，產生出適當的自我控制的力量，反而能幫助他們健康的更適應一些事情。只顧著玩網路遊戲，荒廢了一些原本該做的事，孩子通常會愧疚的。遊戲癮解了，這時通常比較聽家長的話。成長的過程中，慾望沒被壓抑的孩子就會開始自我調整。為了保障遊戲的時間，他們會開始注意做事的效率。只要不把學習放到網路遊戲的對立面，他們會更認真學習，並且學會自我控制，把該做的事情做好。家長可以調整心態：我們可以讓網路遊戲變成教

孩子做事的效率提高的好幫手，只要家長不亂嘮叨、不亂干涉。

有些家長，平常不許孩子上網。一旦孩子做了一些值得讚許的事，家長一高興，就拿上網時間當作獎勵。家長一方面討厭孩子玩網路遊戲，另一方面又把它當獎品送給孩子。可以當獎品的東西，怎麼會是壞東西呢？孩子被弄糊塗，網路遊戲興趣更濃了。事情或許可以反過來做，拿上網時間當作懲罰。在孩子每次作錯事情的時候，就懲罰他必須連續上網比平常多一至二倍的時間。讓孩子覺得上網不是一種樂趣，而是一種懲罰，慢慢讓他討厭網路遊戲。

最後，網路遊戲只有在精神空虛的孩子那裡才會變成天堂。好的親子關係，廣泛的興趣發展，以及充分的閱讀會填滿孩子的精神世界。讓美好的事物攻城掠地，不給網路遊戲留下空間。

網路成癮症最初是由葛爾·柏格 (Ivan Goldberg, M.D) 在一九九五年所提出的一種精神錯亂，他比照在《心理疾病診斷統計手冊》第四版上對病態賭博的定義來比照，訂立了有關病態上網的理論，但它不被最新的心理疾病診斷統計手冊收錄，網路成癮症認為是否被劃為心理障礙仍須研究。然而，他對網路成癮的定義被媒體廣泛報導，使得這問題是否應該被歸為一種精神錯亂而有所爭議。🌱