

如何與滑世代共處

洪鐘穗諮商心理師

簡歷

證照：

- 中華民國諮商心理師證照
- 心理諮商督導證書
- 美國 NGH 催眠師協會認證催眠治療師

現職：

- 樂為診所諮商心理師、督導
- 新北市政府汐止區、鶯歌區衛生所駐點心理師
- 德明財經科技大學、致理科技大學學生輔導中心兼任心理師
- 啟宗心理諮商所兼任諮商心理師、督導

經歷：

- ▶ 台北市內湖區新湖國小、中山區永安國小 小團體督導
- ▶ 新莊張老師中心特約諮商心理師
- ▶ 聖約翰科技大學學務處諮商輔導組專任諮商心理師與實習生督導
- ▶ 資深義務張老師
- ▶ 聖約翰科技大學學務處資源教室輔導老師
- ▶ 台北張老師中心新張儲訓團體催化員
- ▶ 台北張老師中心諮商輔導組自殺關懷訪視員
- ▶ 台北市明湖國中輔導室特教組諮商輔導義工
- ▶ 聖約翰科技大學諮商輔導組實習諮商員
- ▶ 新北市板橋國中輔導室諮商輔導義工
- ▶ 新北市汐止區樟樹國小、新埔國小、埔墘國小輔導室個別諮商、小團體帶領員、義工媽媽進修與教師進修研習講師

我有手機成癮嗎？

➡ 手機成癮評量測驗

➡ web.pts.org.tw › [php](#) › [event](#) › [livehouse.in](#)

手機成癮量表分數的意義

正常級	(20-49 分)	屬於正常的行為，雖然有時候會花了些時間在使用手機上消磨，但還有自我控制的能力。
預警級	(50-79 分)	正遭遇到因使用手機而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶來的人生衝擊。要有警覺，並開始改變習慣！
危險級	(80-100 分)	網路使用情形已成為嚴重的生活問題，應該評估使用手機帶來的影響，並且找出病態性成癮的根源。或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能回覆常態。建議趕快找專家協助。

(節錄自:台南市諮商心理師公會<https://tncounseling.pixnet.net/blog/post/296312095>)

青少年使用手機狀況調查數據一

- 金車文教基金會在2018的調查顯示：
- 9成青少年手機能上網：WIFI上網(38.2%)、限額費率上網(21.0%)、上網吃到飽(31.0%)
- 青少年使用手機的時機：閒聊（60.4%）、接送問題（46.7%）跟報平安（44.5%）
- 青少年最常使用手機的功能前3項為，社群軟體Line（67.6%）、觀看影音（64.8%）聆聽音樂（61.3%）。
- 67.7%男生每天至少玩1小時的電玩遊戲，
- 近4成（38.3.%）的青少年每天使用手機3小時以上。
- 有6成多（63.5%）的高中生每天滑臉書超過1小時

(出處:<https://heho.com.tw/archives/13748>)

青少年使用手機狀況調查數據二

- ▶ 4成（39.7%）高中生每天隨時回應社群Line，其他社群FB、IG
- ▶ 近6成的青少年沒有手機會感到很無聊，國中階段特別嚴重（國小49.6%、國中60.3%、高中59.7%）
- ▶ 青少年社群朋友平均270位，但有近4成沒見過面
- ▶ 65.9%家長曾反應青少年手機使用過長，
- ▶ 而近半數（44.5%）青少年表示家長對手機管控採取自由開放態度。
- ▶ 59.1%青少年有加父母為社群好友

(出處:<https://heho.com.tw/archives/13748>)

青少年的社會心理階段

- ▶ 處於Erikson 的社會心理期的第五階段：12歲~ 18歲
- ▶ 主要發展任務：嘗試把與自己有關的多個層面加以整理，形成一個協調一致的完整自我，嘗試許多不同的角色和抱負
- ▶ 重要他人：同儕團體
- ▶ 青少年的發展危機：自我認同 vs. 認同混淆
- ▶ 佛洛伊德所謂的壓力與緊張的時期，即心理學家所謂的狂飆期。
- ▶ 如果個體自己眼中的我與別人眼中的我全然一致時，則形成自我認同，否則將形成認同混淆。
- ▶ 此時個人會思考：我是誰？我將走向何方？
- ▶ 思考的六個層面：現在我要什麼？我的禮貌如何？父母對我的期望？
過去的成敗經驗如何？現實環境有什麼限制？對未來的展望如何？

遊戲成癮症？

- ▶ 歸類為精神疾病：世界衛生組織（WHO）在2018年最新版的《國際疾病分類》（ICD-11）中，正式將「遊戲成癮症」（Gaming Disorder）歸類為精神疾病，並將過去使用的「網路成癮」聚焦在「網路遊戲成癮」上，針對沈迷於遊戲內容的行為進行相關研究。
- ▶ 其中，網路遊戲成癮中的「手機遊戲成癮」類型值得關注，
- ▶ 判斷成癮的主要因素包括「過度沉迷，產生負面影響」、「耐受性」、「戒斷症狀」，也與傳統上的「成癮行為」相當類似。

(摘錄自:<https://www.mohw.gov.tw/cp-4628-55259-1.html>)

網路成癮的心理特質

- ▶ 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，容易藉由網路逃避現實壓力，尋求支持
- ▶ 臺大醫院林煜軒醫師與高淑芬針對網路成癮的研究發現：晚睡晚起、焦慮度比較高、家庭支持少、特別是缺乏母愛的孩子，比較容易有網路成癮的傾向
- ▶ 國外學者研究指出：現實生活過得並不好的人，比較容易有線上遊戲成癮的問題。
- ▶ 青少年網路成癮是成年人的兩倍。

原因是：他們正在建立認同，包括：同儕、性別角色、宗教、國家、角色、偶像、自我。遇到認同混淆，他們會缺乏自我、缺乏歸屬感、不知道要做什麼、不知道自己在世界的哪個位置、容易因為別人的批評或外在刺激的影響，到網路上尋求滿足。

留意：是否有憂鬱、尋求感官刺激、低自尊、害羞、注意力不集中、或合併情緒、焦慮、注意力不足過動、物質濫用等情形。

（摘錄自張立人著 上網不上癮：給網路族的心靈處方）

網路成癮的心理特質

- 對親密感的需求，也會讓青少年迷戀網路。童年開始累積脆弱的自我感覺(害羞、內疚、自卑或疏離)，就會害怕在親密關係中失去自己、害怕依賴(自己不想繼續，就直接離線)、害怕被拒絕(隨時可逃跑)、害怕獨立(找友伴)
- 隱憂：缺乏成人的健康知識、缺乏管束、心理發展未成熟，容易成為犯罪者性剝削的危險群；包括在網路上和陌生人交談情色話題、援交的誘惑、從網路進行性騷擾

(摘錄自張立人著 上網不上癮: 給網路族的心靈處方)

青少年人格特質對手機成癮的預測分析

臺灣教育評論月刊(2017)，「高中職學生手機成癮與人格特質之相關研究」

結果：

- 高中職學生的人格特質愈穩定，其手機成癮的情形愈不嚴重
- 人格特質愈穩定者，其時間管理問題成癮的情況愈不嚴重
- 外向性人格傾向愈高者，其戒斷性手機成癮愈嚴重
- 情緒愈穩定的人格特質，其手機成癮的情形則愈不嚴重
- 愈嚴謹的人格特質，其手機成癮的情形則愈不嚴重
- 近六成五左右的高中職學生為中重度手機成癮者，且手機成癮情形會因年級及學業成績不同而有顯著差異，學業成績越低者，手機成癮程度愈嚴重

臺灣教育評論月刊(2017)，「高中職學生手機成癮與人格特質之相關研究」建議

(一) 強化手機使用的認知，並正確引導手機使用的時機

1. 父母和師長首先要在時間上對孩子進行有效控制，並溝通使用手機的時機

2. 調整心態與改變生活作息

3. 在手機功能的選擇上，家長和老師必須透過討論、教育等方式，向青少年說明如何辨別、篩選和拒絕瀏覽不良訊息，學習隱私權的保護、網路詐騙的防治以及智慧財產權的維護等

臺灣教育評論月刊(2017)，「高中職學生手機成癮與人格特質之相關研究」建議

(二) 了解學生的人格特質，培養情緒穩定及謹慎的特質

1. 情緒教育的實施，青少年學習做情緒的主人，勿讓衝動主導意志
2. 建立較強的自我控制能力，並擁有責任心、勝任感和自我約束的性格
3. 培養正向思考和追求成就的動機

(三) 積極構建良好學習環境，以加強身心健康

1. 藉由各種社團、運動或遊戲競賽等團體活動，構建與他人正常交流的平臺，以豐富他們的知識，並提升人際溝通的技巧
2. 可協助學生探索自我性格、教導學生有益的人際溝通與情緒管理技巧，並教導學生做好時間管理問題，

滑世代的家長對策

- 召開家庭會議：明確規範平日與假日使用時間、限制與罰則，親子間共同溝通認知「享受權利也要盡義務」。
- 全家進修與功課時間：手機集中於客廳開靜音，另附加存錢桶與鬧鐘；這段時間因故可緊急使用，唯須投入20元存錢桶，計時10分鐘，鬧鐘響畢歸還客廳，存錢桶月底結算提供家庭聚餐用
- 假日則規定使用手機、做家事、出遊與運動時間，共同投入居家整理，建立親子溝通話題與興趣
- 共同運用平板內音樂平台喜歡的歌曲及MV，以便開車旅遊時可以共同哼哈全家各自愛曲
- 誘導代替禁止、同理心代替責難，父母身體力行並讓孩子認同對3C使用的合理規範

(摘錄自：<https://health.udn.com/health/story/9559/3853109>)

如何制止孩子玩手機？

▶ 共同討論，雙方同意

EX: 1. 在規定時間內把手機交給媽媽

2. 在規定時間內把手機交給爸爸

3. 周一到週五兩天忘記交出手機，零用錢扣0元

4. 手機都不交給爸媽，可以，但如果下次段考成績退步，當月只好暫停手機網路

從是非題改成選擇題，讓孩子學習自己決定為自己負責

讓愛不是礙

- ▶ 放不下的媽媽，假借關心之名，維持情感依賴之實，用來綑綁孩子。
- ▶ 過度關心與掌控的家長(孩子必須照著自己的標準選擇學校、選擇科系、選擇工作、選擇朋友..)，這樣的愛好沉重，已經是孩子的壓力。
- ▶ 情感過度依賴孩子會造成以下兩種破壞性的結果：
 1. 無法逃離、順從的孩子變得無法獨立，造成兩方病態共生的情況，
孩子繼續依賴以逃避面對未來，母親繼續提供逃避的空間避免孩子離開自己
 2. 有自覺、想獨立的孩子用決絕的方式逃離，卻懷抱罪惡感、也感到孤獨。

(摘錄自:南琦著「當我們滑在一起 與手機世代孩子共處」)

薩提爾的溝通姿態：溝通時，你是哪一型？



生活中的冰山對話(一)

- 「弟弟阿!你還好嗎?」(關心與探索)
- 「你看起來很難過，也很著急是嗎?」(感受)
- 「發生什麼事啦?」(事件)
- 「媽媽拿的那根糖糖，你要吃嗎?」(期待)
- 「你想吃糖糖，但是不要吃那根糖糖，對嗎?」(期待)
- 「這根糖糖怎麼了?你怎麼不想吃呀?」(觀點、期待)
- 「堂堂掉在地上嗎?」(事件、期待)

孩子被傾聽後靜下來，就能清楚的說明「期待」：他不要吃髒的糖。
這句話背後帶的一個「觀點」：髒了的糖不能吃。

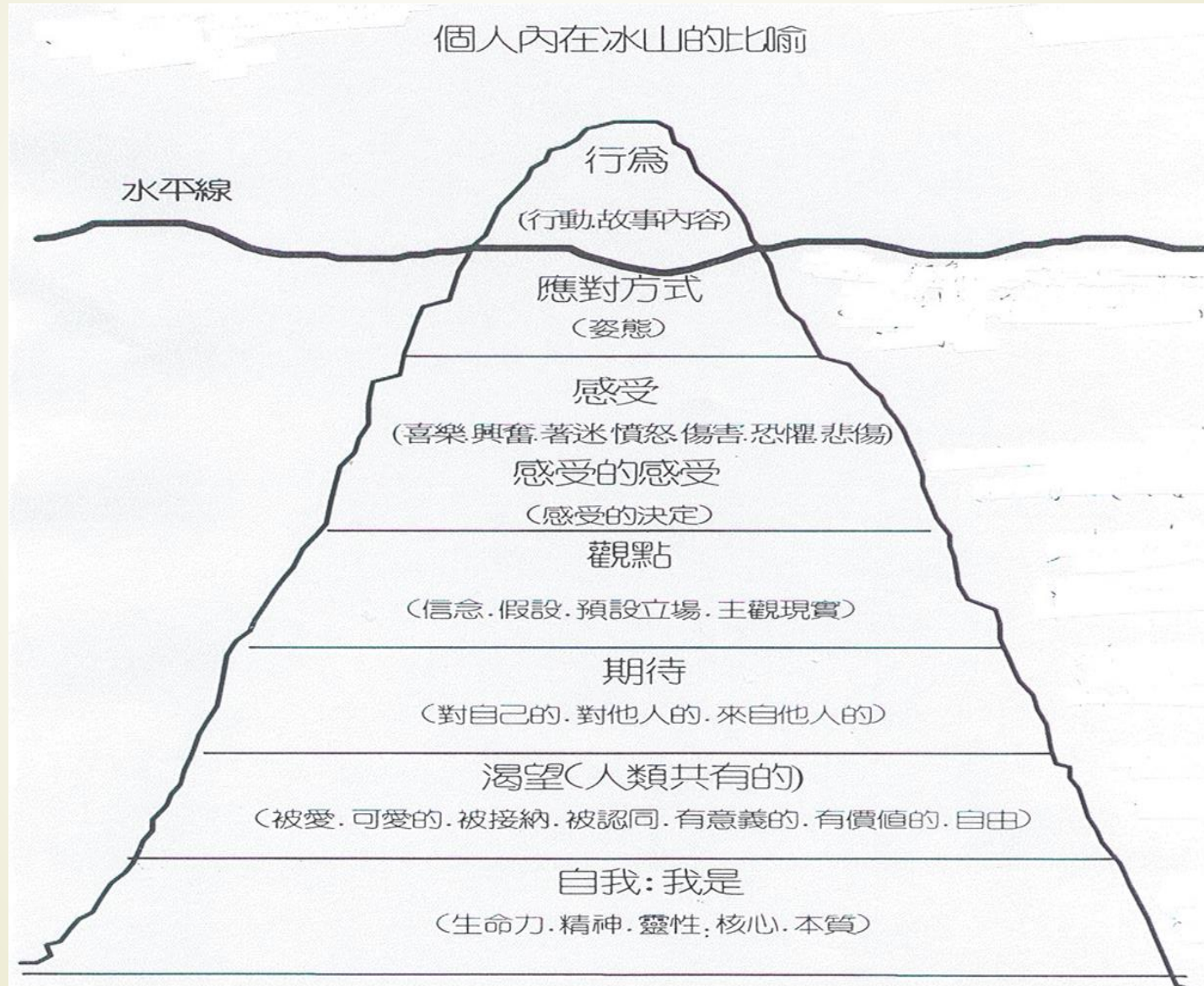
(節錄自:李崇建著「薩提爾的對話練習」)

生活中的冰山對話(二)

- 「可盟，怎麼啦？」(關心與探索)
- 「妳將作文揉掉了，發生了什麼事呢？」(事件)
- 「妳將作文揉掉了，是因為作文沒寫好嗎？」(期待、觀點)
- 「阿建老師問妳一個問題…」(探索)
- 「妳在生氣嗎？」(感受)
- 「妳在生自己的氣嗎？」(感受)
- 「阿建老師在問一個問題…」(探索)
- 「妳欣賞認真的孩子還是成績好的孩子呢？」(觀點)
- 「妳跟阿建老師一樣嗎？比較欣賞認真的孩子？」(觀點)
- 「我不明白一件事，剛剛可盟認真寫作，即使可盟沒有寫好，妳怎麼會生可盟的氣呢？」(觀點、渴望)
- 「阿建老師邀請妳，將作文讓我朗讀…但妳是自由的，妳可以拒絕我」(渴望)

(節錄自:李崇建著「薩提爾的對話練習」)

人類經驗的六個層面



導致溝通的障礙(一)

➤ 1. 感受不同:

不同年齡、國籍、文化、教育、職業、性別、地位、個性的人，對於同樣的情境會有不同的感受

➤ 2. 妄下結論:

我們往往只看到自己預期會看到的，只聽到自己預期會聽到的，而非完整接收實際存在的整體，其結果常常就是「捕風捉影」，妄下結論。

➤ 3. 刻板印象:

我們必須從經驗中學習，因此我們常傾向把人歸類在特定的框架中。「天下烏鴉一般黑」

➤ 4. 缺乏興趣:

溝通過程中最大的一個障礙，就是對方對你的訊息興趣缺缺。你應該時時記住這一點，因為我們很容易就假設，我們自己關心的事，別人也一樣關心。如果你發現對方興趣缺缺，有個辦法就是調整傳達訊息的方式，去迎合對方的興趣和需求。

導致溝通的障礙(二)

➤ 5. 缺乏知識

如果對方的教育背景與你很不一樣，或是對談話主題了解極少，要有效溝通就很困難。這時你就必須了解雙方的知識差距，妥善調整溝通的方式。

➤ 6. 表達困難：

如果你找不到適當的字眼來表達你的想法，勢必會影響溝通的過程，這時你就得增進自己的字彙。如果是缺乏自信所造成的表達困難，則可以透過事前的準備和計畫來克服。

➤ 7. 情緒：

接收者和溝通者的情緒，也可能成為溝通的障礙。人在情緒激動的時候，往往會陷在情緒的漩渦裡，無法接受不一樣的訊息。因此，避免在情緒激動的時候跟他人溝通，以免語無倫次或口無遮攔。但反過來適當情緒也不完全是壞事，因為如果你的聲音裡沒有一點情緒或熱忱，對方大概也不會想聽你說話。

➤ 8. 個性：

不只是人的個性不同會引起問題，我們自己的行為也會影響對方的行為，這種「個性不合」是溝通失敗最常見的一種原因。

同理心練習

每組3人



A:扮演說話的人(說一件不開心的事)

B:扮演聽的人(用語:「嗯…」,「那真的很令人難過…」、「辛苦您了」、「原來…」)

C:扮演另一個聽的人(用肢體語言陪伴,例如: 拍肩膀、握住手、遞衛生紙…)

計時5分鐘,

講完後:分享自己在過程中的感受、想法,還有發現了什麼?

- 
- 
- 你讓我覺得很可怕。
 - 2. 我知道你正在做這件事，目的是要我氣炸。
 - 3. 為什麼你要一直讓我生氣？
 - 4. 你在羞辱我。
 - 5. 不要再鬼混：你這樣讓我緊張不安。
 - 6. 如果你再不聽我說的話，我就永遠不跟你說話。
 - 7. 你是個混蛋，住手！
 - 8. 你實在是一個@#\$%^&，我簡直不敢相信。
 - 9. 為什麼你就是要這樣對我？
 - 10. 有時候我覺得你太不近人情了。

「我」陳述句

1. 你讓我覺得很可怕。

改寫成：

我覺得很可怕

有時，當你(說那種話、做那種事等等)時，我覺得很可怕。

2. 我知道你正在做這件事，目的是要我氣炸。

改寫成：當你那樣做時，我氣炸了/感到焦慮/煩亂。

3. 為什麼你要一直讓我生氣？

改寫成：我現在覺得很憤怒。

4. 你在羞辱我。

改寫成：當你那樣做時，我覺得自己像白癡。



感謝聆聽