

正向聚焦，改變網路上癮

文／陳志恆（諮商心理師）

孩子上網超時、不遵守時間規範，很多家長大概會苦口婆心地提醒、勸戒，碎唸嘮叨或咆哮怒罵，要求孩子停止上網，但如果有效，早就不用再說了，一直重複同樣的話，表示根本沒效，或者效果有限。

要促發一個人行為改變，讚美肯定會比指責和否定來得有效果。因此這幾年我大力推廣「正向聚焦」，希望大人們都能學習用正向的眼光看到孩子值得被讚賞的地方，給出能帶來改變力量的肯定，最終讓孩子相信「我是做得到的」，而願意持續改變。

行為表現不會一成不變

如果認真思考，你會發現孩子再怎麼沉迷網路，也不會每天都一樣嚴重，雖然整體來說都很誇張，但也會有程度上的不同。

這便是正向聚焦的核心概念：行為不會一成不變。再固定的行為模式，每天都會有不同的波動起伏。如果孩子今天上網的時間比昨天少了一點，那怕只是少十分鐘也好，你願意看見並給予肯定嗎？當我們把焦點放在那提早十分鐘下線的行為表現上，並且讚賞孩子、給出肯定，而不是只在乎「一直上網」或「不肯下線」，這麼做便是「正向聚焦」。

我們可以說：「孩子我發現今天你提早十

分鐘下線喔！」將事實具體地描述出來，同時用欣賞的眼光看著孩子，用肯定的語氣說出來。

如果過幾天，孩子又提前下線，你要再對孩子表達肯定：「孩子，今天你又提前結束網路遊戲，很棒喔！」適時加上一些讚美的話語，但點到就好，切勿過度誇張。

除了上網的時間減少可以肯定，上線頻率降低，拿起手機的次數減少，都可以立刻指出來給予肯定，例如：「我發現最近你有好幾次減少上網時間，這很不容易耶！顯示你是可以做到自我控制的，越來越進步了呢！」孩子會因為你的一再肯定，而開始減少上網。

我始終相信，沒有任何一個孩子願意自甘墮落或想永遠被困在網海中，若可以，他們也想從網癮中脫困，只是，這困難到他們不相信自己可以做得得到。



然而，這不代表他們完全放棄努力，也不代表真的完全做不到。當我們願意去關注孩子減少上網這樣的事實時，孩子感受到他表現合宜的行為被看見了，因而願意花更多的心力，控制自己的上網行為。

還可以進一步問：「多麼不簡單呀！你是怎麼幫助自己做到提早下線的呢？」或「這真的很不容易！你是怎麼做到寫完作業才上網呢？」引導孩子自我反思，同時也再度向孩子傳達出欣賞與肯定。

正向聚焦加強改變意願

當一個人的正向行為被看見，進而受到讚許時，類似的行為就會被強化而重複出現。因為每個人的努力都想被看見！當你觀察到孩子雖然還是經常上網，但時間減少、次數變少、頻率降低了，你可以說：「孩子，我發現這陣子你上網的狀況明顯改善，你自己有發現嗎？」孩子應該會點點頭，你接著說：「我覺得，這很不容易耶！這顯示你正努力地控制自己上網，你不但在乎，而且有能力自我控制。我很好奇，是什麼讓你願意這麼做的呢？」

「是什麼讓你願意這麼做的呢？」是將焦點放在孩子的改變意願上；或換個方式：

「我的意思是，當你願意減少上網、開始改變時，對你的好處是什麼呢？」孩子通常會說：「不知道，就……不想再繼續這樣下去！」

「你的意思是，不想再繼續沉迷網路嗎？也就是說你希望自己能有新的開始，是嗎？」這是用「換句話說」來確認孩子所表達的，把孩子口中的「不要」，轉換為「想要」，藉此強化孩子願意改變的理由。

很多家長會在這裡講起大道理，當大道理一出口，孩子感受到的只是指責和碎唸，好不容易出現的微小進步，很可能就此前功盡棄、打回原形。你只需要傾聽，適時地幫

孩子重新詮釋話語內容就好。

最後，對孩子說：「你願意這樣做、這樣想，我很開心！我也相信你是可以做到的。」依然用肯定的眼神、讚賞的語氣說出這句話。這些回應或提問，都是在設法強化孩子的改變意願，提升改變動機，增強對改變的承諾。

行為背後心理要被理解

別急著要孩子不上網就去念書，或許他們的壓力來源之一，就是在課業上缺乏成就感；也別期待孩子不沉溺網路社群，就可以和同儕相處熱絡，或許正是被同儕孤立排擠，才把他們推向網路世界，他們的痛苦需要被好好理解。

家長可以這麼說：「我知道，你在生活中過得很痛苦，所以才在網路世界裡讓自己感覺好一點。」、「你不是故意要沉迷網路的，你是遇到困難了吧？」

透過說出沉迷網路背後的「正向意圖」，對孩子表達深層理解，同時鼓勵孩子把他的痛苦或困境說出來。接著便有機會進一步討論該如何解決這些困境，至少陪著孩子去面對現實生活的壓力。

當孩子願意改變的動機越來越強，也表現出比較多自我控制、減少網路使用的行為時，我們便可以引導孩子覺察不上網後，氣色變好了，睡眠品質變好、上學也有精神，情緒穩定、人際關係改善，上課能專注、與家人能溝通等等，引導孩子說出這些戒癮後的好處，能鞏固孩子持續改變的動機。

正向聚焦之所以能改善網路成癮問題，是因為它能讓孩子感受到被理解、被接納，體驗到不同於虛擬世界中的實在歸屬感。更重要的是，讓孩子感受到被肯定與被欣賞，因而漸漸相信自己有能力做到減少上網，斬斷網路的糾纏、重獲新生。



（本文節錄自《脫癮而出不迷網》／圓神出版）