

上網不迷惘－我的網路迷航記

靜宜大學 唐傳義校長

### 【如何戒斷沉溺？】

每個人都希望追求快樂，追求快樂、沉溺、沉迷、成癮是一個過程。以我親身經驗，把快樂分為三個層次，第一個層次屬於肉體的，例如口腹之慾、感官；第二個層次是經過努力，一件事情有了成就感，例如你參加馬拉松賽，即使沒有得名，你也會有快樂；意義是最深層的快樂。

拿我兩位朋友來舉例，一位是補習班的名師，另一位是博幼基金會的督導，他們都是在幫助小孩成長與學習。那位補習班名師賺非常多錢，他從南到北做補習教育的快樂，在於開他的 Porsche 車去跑，開那台車去跑他非常快樂，但跑完的第二天他突然間產生空虛感；另一位博幼的督導在竹東尖石鄉那個區域，他每次跟我分享小朋友們有多少進步，他的教學終於有一點點成果，他的車是無法撥放 CD 的一台破車，但是他非常快樂。所以快樂有深層的也有不深層的。

沉溺快樂原因在於在浮淺的快樂得到滿足，希望不斷重複，如果要戒斷沉溺，必須找出深層意義，沉溺跟戒斷的分野點在於「意義」。

### 【我的成癮與戒斷經驗】

我自身有很多成癮經驗，17 歲開始抽菸，37 歲才戒斷，那是因為尼古丁的成分。成癮不完全屬於精神層面，包含生理層次，屬於另一個課題。今天所談的網路成癮，我 23 歲時電玩成癮，那時還沒有網路，有賭博性電玩跟遊樂性電玩，我不沉迷於賭博性電玩，但我非常沉迷一個名叫「迷魂車」的遊戲（四年級生的回憶）。那時我讀研一，在研一學期末到暑假花二十天時間完成論文，我覺得我做完努力，要去找尋一個快樂來犒賞自己，發現從這個遊戲得到回饋，滿足了第一個跟第二個層次，有感官享受也有努力的成果，所以花了很多時間跟金錢在那上面。

之後如何戒斷？因為另一件事情鼓舞著我，指導教授認為我的論文寫得不錯，鼓勵我攻讀博士，未來可以有更好的選擇，所以我有新的目標念博士班，才慢慢從那沉迷拔出來，這是我第一次有成癮的經驗。

30 歲開始教職，35 歲成為正教授，當時我升上正教授，算是又完成了人生階段，那時恰好有一個 ok bridge，那是可以跟全世界的人結交朋友玩橋牌的遊戲，白天可以跟外國人玩，晚上可以跟台灣朋友玩，一天 24 小時都可以找不同的 partner。我在另一個世界拋開包袱，不是一個教授，匿名一個角色發現一個新型的關係，兩年的時間沒心情上課，一心想趕快結束課程。你自身一定有察覺，

快樂的拉力是非常大的，當時太太疑惑我怎麼那麼用功，他走近關心我時，我立刻變換螢幕畫面，有一個原因在於我難以面對我跟太太的關係，我花很多時間在事業上，疏於照顧家庭，太太一直埋怨，你到底是結婚還是單身，這也讓我在親密關係上無法得到滿足，逃離到自己可以定位自己角色的虛擬世界。

如何改變？在於我過去的背景，跟學生們有良好互動的特質還在，因此被邀請擔任清華大學戶外活動組組長，那個工作讓我有個新的 commitment，為了這個新的 commitment 我做了改變，讓我從沉溺裡拔了出來。

成癮主要與快樂相關，當你覺得在一個環境不快樂，尋求關係的快樂是一個主因，解決主因在於解決與人親近關係的課題，找到快樂可以解決人生的問題，「意義」在於扮演一個快樂的重要角色。