

如何導正學生使用電腦

蔡銘津／樹德科技大學教育學程中心教授

壹、前言

電腦科技的一日千里，帶來了人類工作、生活、學習等互動上的莫大便捷與助益。除了從原先電腦協助儲存、搜尋、處理與統計偌大的事務與資料的功能外，資訊產業的日新月異、目不暇給，更徹底的對人類的各種生活機能，發生了革命性的改變，其中觸角所及，甚至影響了許多人追求娛樂的方式。但「水能載舟，亦能覆舟」，伴隨的電腦也帶來了許多從未曾預想到的心理與行為問題，它正在蔓延開來，像電腦沉迷與網路犯罪的問題就是明顯的例子。

學生沉迷於網路或電玩，家長擔心的不外是他們的健康問題，整天盯著螢幕看，超大的音量，都容易使視力與聽力受損；而且許多電玩內容太過暴力，容易產生模仿與冷血的效應。有些家長也認為孩子整天玩電玩，只要反應好並不需要花太多思考，擔心孩子會變笨。而且整天坐在電腦前，沒時間跟家人相處與溝通，加上虛擬世界裡的不真實，亦會造成親子與人際關係的隔閡與疏離。而電玩或網路沉迷又總與浪費時間、虛耗精力、功課變壞、花錢與偷竊等印象連在一起，因此家長急

於知道什麼時機應該介入，並且採取斷然的措施，以把孩子從尚未沉迷的深淵中拉回。

或者父母要的不過是不要耽誤功課、不要沉迷或上癮，不要因此交上外面的壞朋友，這點「要求」，好像很難說是過分（吳麗芬，民92）。但在目前無時無地幾乎無法讓孩子與網路與電玩隔絕的情況下，我們不是要跟電玩或上網作殊死戰，或者成人應以全新的角度真確與謹慎的審視與面對這個問題。

貳、網路遊戲何以讓人沉迷？

電腦世界之所以吸引人，其實主要原因是相對於現實世界之無趣。對孩子而言，成長歲月中被設定了學習的時間，伴隨學習帶來的挫折與壓力，許多人都想逃離缺乏成就感的現實環境，而電玩提供了絕佳的機會，他們從被控制者立刻成了控制者，考試、壓力、臉色、責備全都煙消雲散，這種投入其實像極了大人本身的一些逃避行為，如賭博、酗酒與吸毒的上癮。何況電玩充滿了挑戰性與包容心，它鼓舞人們一試不成，再試一次，因此沒有孩子會在電玩前受挫，或擔心被罰抄寫或

罰跪，它計算你贏的次數，而不統計你的失敗，你每一次都是勝利者，讓你接受更難的挑戰。每過一關就是一次自我肯定，它本身就具有現實世界裡類似教育家們應有與難得的性格與胸懷。因此沉迷電玩好似一場現實與虛境的競賽，關乎的是魅力而非輸贏。（吳麗芬，民92）

其次，人際關係差者，現實環境裡交友的困難與挫折，網路遊戲或電玩裡，協助解決了交友的需求。另外，遊戲中亦讓人滿足生活中所缺乏的擁有財產和地位的感覺，你可以培養戰力等級、裝備、金錢和其他財產，為完成「擁有」，追求「更多」，因此你必須不停的上網練功（尹怡君，民92）。當然電玩最迷人的特質是「立即滿足與報償」的痛快感，那是一種即時殺戮、報復或聲光效果燦爛的快感。（楊詠晴，民92）

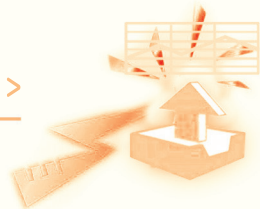
小孩會沉迷網路遊戲與聊天室，其實也跟生活環境與個人特質有關，當孩子不被父母關心，獨處時間較多，有機會接觸到電玩及高速網路時，就很容易將心投進去，久了就有沉迷的傾向。如何判斷孩子玩太多網路遊戲了，張學嶺醫師提出幾個簡單標準：包括每天上網超過六小時、一周超過四十小時以上、常強迫性上網，一看到電腦或想到電腦就會有上網的衝動、在電腦前精神振奮，被迫離開電腦時，容易出現挫敗、情緒低落、空虛、易怒、注意力不集中、坐立不安穩等現象者。（楊正平，民92）

參、網路遊戲對孩子的影響

一般人的刻板印象多認為常玩電玩的小孩個性比較退縮、內向、自信心低，但根據研究，無論什麼樣的孩子都可能迷上電玩（盧玲穎，民92）。Selnow & Reynolds（1984）調查指出玩電玩可使青少年遠離生活上的問題。其中不只包括課業的問題，還有無法獲得生活主控權、缺乏成就感來源。電玩中獨特的互動特質，從發射子彈、操控方向、線上與人合作，比起閱讀、看電影等休閒，更容易滿足自主與掌控的慾望，更容易從中獲得自信，這是任何一種小孩都會有的需求。Gibb, Bailey, Lambirth & Wilson（1983）的研究發現沒有證據可支持電玩讓孩子與社會隔離或退縮，或孩子變得易怒或有反社會傾向。相反的，他們發現，電玩對女性從成就動機的增加中，變得更有自信。麻省理工學院的媒體實驗室裡，正在進行電玩如何增進孩子認知與空間協調能力的研究，「多媒體教學」其實也是在探索電腦如何造成互動與引起孩子學習動機。（引自盧玲穎，民92）

Emes（1997）發現有四分之三的研究顯示，孩子在玩過暴力電玩後，會出現明顯的暴力傾向，但大部分研究只探討短期影響，對長期效應如何則較少研究，這是值得努力的研究領域。

年紀較小的孩童與青少年，較容易受



到電玩的影響，尤其出現在「語言使用」與「行為」兩方面。美國愛荷華州立大學心理學家觀察了四千位成人與孩童，以及兩千種不同的電腦、電視遊樂器，發現太暴力或太血腥的電玩會影響小孩的行為發展，孩子的談話會比較激烈、具攻擊性，且比較不願意幫助別人。除暴力容易讓孩子習慣、麻木，甚至學習外，且影響孩子認同其侵略者的行為。（引自盧玲穎，民92）

張學嶺醫師認為有衝動或過動特質的小孩比較容易對電玩上癮，而非許多人想像或認為的「內向、安靜」的孩子，因為前者比較無法抗拒誘惑，遊戲容易快速滿足他們的一些心理需求。（引自楊正平，民92）

楊詠晴（民92）認為喜歡網路遊戲中那些即時殺戮、報復或聲光效果燦爛的快感者，通常這類型的玩家個性會變得無耐性、較躁動、亦為小事抓狂。

國內亦有些研究調查發現，沉迷於網路遊戲的男生較女生缺乏自信心，對現實生活表現不滿的男生，網路遊戲成癮的機會可能較高。（引自郭佳玲，民92）

學者洪蘭（民92）則以瑞文式非語文智力測驗，分別探討有無玩電玩的孩子，其在「亂中找序」的能力與「精準快速」的判斷力上之差異情形，結果發現電玩對於孩子非語文智力的提高有所幫助。因此電玩並不是不好的東西，只要使用得當，就像電視一樣，端視個人如何使用、父母如何與孩子互動而已。唯該調查並沒有事

前分組隨機控制，到底是這些孩子本來因非語文智力就高，所以喜歡電玩，因此造成此種差異情形，還是玩電腦促成的結果，值得進一步探討。

綜合言之，網路與電玩對孩子身心的影響，根據研究正反面的看法均有，唯持正向者不否定其智力訓練及帶來的成就感滿足的獲得；持負向者，則多擔心其心理與行為所造成的嚴重問題，而且持負向觀點者多於正向看法者。

肆、如何導正孩子使用電腦

一、先審視孩子是否有人際問題

其實許多孩子沉迷網路只是表象而已，有的孩子其「人際關係」才是主因，如在校因身材受到嘲笑、或因功課受到挫折、或交不到朋友，藉著網路聊天室與線上遊戲，才能找到認同感。建議家長或老師與孩子維持一個良好的親子溝通關係，積極的與孩子談話，找出小孩行為背後的原因，關心孩子是否發生什麼困難？是否因為課業不佳或在學校遭到排擠等，千萬不要用打罵的方式來應付。（楊正平，民92）

二、了解孩子的電玩內容與使用的時間

建議父母需要多花心力注意孩子所玩的電玩內容，了解所玩的時間長短，宜限制的是街頭鬥毆、搏擊、射擊，將對手打

到血肉模糊的遊戲。父母不妨找機會接觸、理解孩子玩些什麼東西，了解孩子的個性是否容易受到暗示、影響，會不會常分不清幻想和現實，再判斷有否負面的訊息。

三、協助小孩發展其他的興趣，必要時請求醫療支援

有衝動或過動特質的小孩比較容易對電玩上癮，父母只需多加關心，必要時稍加管制設限即可，重要的是要協助小孩發展其他的興趣，如打球、戶外活動等，當然如嚴重的沉迷網路者，仍建議宜採取必要的心理治療。協助無時無刻想上網的嚴重個案時，有些門診醫師會選擇用藥，以便孩子有充足睡眠、抗憂鬱。（引自楊正平，民92）

四、在意孩子的感覺，給予足夠的肯定、溫暖與安全感

現實生活還是很有吸引力的，只要生活是多采多姿、讓人自由自在，沒有人只喜歡躲在虛境裡求得滿足。遊戲本身也許並不是原因，無論從學理或臨床來看，其實小孩都希望父母能在意他們。安全感是基本魅力，大人的肯定與溫暖，永遠是孩子在現實世界安全感的保證，給得愈早，孩子愈不易沉迷電玩，即使踩入，也較容易喚回。（吳麗芬，民92）

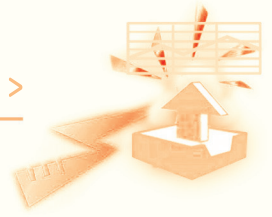
五、提供更多休閒與探索現實世界的路徑

所謂探索現實世界的路徑，例如小說、詩、電影、自助旅行、藝術創作等，都是可以使人擁有另一個世界的重要「管道」，父母自小多以上述相關休閒素材增進親子關係，亦作為閒聊的好題材，而這些空間及機會上都是可自我控制的遊戲素材，本身就有助於其心智的成熟（吳麗芬，民92）。其實孩子年齡愈小，愈有意願與父母共同進行其他的休閒行為，若父母多花心力與孩子相處，不難減低孩子對電玩的依賴與電玩對孩子可能造成的負面影響。

六、放下「我執」，學習教育家的性格和胸懷讓父母的性格學習更接近教育家，先放下「我執」，聆聽孩子的心聲，用關懷與對話取代監視與命令，以書信取代嘮叨，讓孩子失去「逃避」的需求，讓父母自己失去「不滿」的情緒（吳麗芬，民92）。通常當個體長大身心較成熟時，且在現實世界裡累積了相當的經驗，那道幻想的門會跟著關上，而成為童年記憶的。

伍、結語

總之，電腦發展至此，我們不是要跟電玩或網路遊戲作殊死戰，我們應探求與了解的是這些孩子真正的內心世界，協助拓展他們的生活、休閒與心理空間，使其進入更多元、更寬廣的現實世界。尤其更應努力於改造目前生活中無趣的環境與學



習帶來的壓力與挫折，家庭中重建親子共有的魅力生活，學校加強一些正確使用電腦的基本觀念，激發多元學習的樂趣與探

索，應該是導正孩子沉迷電腦的根本之道。

參考資料

- 尹怡君（民92）進入遊戲享受另外一種人的感覺。張老師月刊，311期，40-45。
- 吳麗芬（民92）非求輸贏——一場現實與虛境的魅力競賽。人本教育札記，174期，p. 32-34。
- 洪 蘭（民88）多給孩子一點遊戲的空間。科學月刊，30卷7期。
- 郭佳玲（民92）螢光目前的親子經。張老師月刊，311期，50-53。
- 楊詠晴（民92）馬克白的咒語落在逃避自由的孩子身上？張老師月刊，311期，54-56。
- 楊正平（民92）沉迷網路遊戲的孩子怎麼了？人本教育札記，174期，p.26-27。
- 盧玲穎（民92）電玩如何影響孩子？人本教育札記，174期，p.28-31。
- Emes, C.E. (1997) Is Mr. Pac Man eating our children? A review of the effect of video games on children. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 42, 409-414.
- Gibb, G..D., Bailey ,J.R., Lambirth, T.T. & Wilson, W.P. (1983) Personality differences between high and low electronic video games users. *Journal of Psychology*, 114,159-165.
- Selnow, G.W. & Reynolds, H. (1984) Some opportunity costs of television viewing. Paper presented at the Annual Meeting of the American Education Research Association, San Francisco.