



班級： 應二甲

姓名： 李殷琪

書名—上網不上癮

我的觀點

現代網路科技蓬勃發展，對人們亦有好處，亦有壞處，正所謂「魚與熊掌不可兼得」，凡事有得，必有失。網路能帶來方便，相對的，我們對其的依賴日益增生，甚至有了成癮的現象。書中提到的一句由哥倫比亞大學的伊凡·郭德堡醫學博士所說的名言：「就像火一樣，電腦和網路都是最好的僕人，卻也是最壞的主人。」火是文明的開端，沒有火就沒有文明，但是火也有可能會燒傷人。而現在的網路，正是照亮二十一世紀虛擬世界的那把火，為生活帶來突飛猛進的便利，卻也伴隨著可怕的副作用與殺傷力。

我會選這本書是因為我想要藉此了解導致人們網路成癮的原因與自己是否為一名網路成癮的病患。作者在書中提供了兩份網路成癮檢測標準問卷給讀者自我檢測，此測量結果一出，發現我有網路成癮的傾向，許多症狀正好命中，這代表我該多多留意自己使用網路的時間了。網路真的有種難以抗拒的魔力，讓人愛不釋手，雙眼離不開，明明知道這是個裹著糖衣的毒藥，卻還是將其給吞食下肚，毒性漸漸蔓延全身上下，直搗龍心，造就了現在的癮。

網路成癮就如同那些吸食毒品上癮者一樣，想戒是困難如登天，只要被迫一段時間不能接觸到網路，就會覺得情緒反應上有些空虛感、注意力不集中，腦袋裡常迴盪著與朋友們在網路上的交談、遊戲差多少積分、漫畫與小說裡的劇情等等，此種戒斷症狀，已經發生在我身上了。曾試著想要控制上網時間，卻立刻宣告失敗，這又關連到了強迫性症狀的病因，一旦看到了電腦或手機有網路，原先只是想要查個單字意思，腦袋卻私自下達去看臉書或去回覆 Line 訊息等命令，使得短時間就能完成的查單字，變成了無止境的看動態與回覆訊息，明明並沒有重要的資訊需要去看，手卻不聽使喚地持續往下滑，雙眼也如不知疲憊般地一直看下去。

在讀完這本書之前，我一直認為網路能用來彌補自己在現實中所缺失的種種，像是不擅長交際的我，常常沉默在一旁，總被人忽視；反之，在虛擬網路世界裡，我較於活潑健談，結交了各種網友，長久以來，漸漸對網路產生了依賴，排斥現實中的自己。但是在讀完這本書之後，讓我恍然大悟，自己這樣的做法只是一種逃避，並不是真正的自我，現實還是孤單的，一直這樣下去會讓家人們擔心，此舉更是在傷害自己，使自己的前途黯淡無光，因此我想要改變自己。

許多青少年們因網路成癮而使自己誤入了歧途，偷錢搶錢騙錢的都有，甚至把自己身體搞壞的，但有些人經過醫生的多次訪談與建議之下，成功的戒除了此癮，所以我要試著按照作者的建議，來慢慢改善自己，多到戶外活動，找些不一樣的興趣，讓自己不會只拘限於網路，使自己活得更精彩。

