

## 【教牧辅导】辅导(9)：如何辅导上网成瘾者？

ds200821.mp3



在各种沉溺行为当中，**现时最普遍的，相信是网路的沉溺**。互联网急速的发展，为人带来丰富的资讯；同时，也为社会带来严重的问题，就是上网成瘾（Internet Addiction）。不单青少年热衷于打机，就连成年人也会到了疯狂的地步；成为不能除掉的习惯，更成了沉溺的行为。

### 个案分析

#### 雷姊妹

我们小组里有个单亲妈妈唐姊妹的儿子打游戏上瘾，27 岁的男人从未上过班，整天在家打游戏，母亲说她，他就要打人。正好学了“第 23 课上瘾辅导”，可以将学到的知识运用到唐姊妹的家庭辅导中。当然，要先祷告求圣灵引导才可能做到事半功倍。感谢神！

### 上网成瘾的原因

1. **家庭关系的替补**：父母离异或长期外出工作，孩子缺乏父母照顾，需要找替补。
2. **学习压力的弥补**：学习成绩不理想，感沮丧，网上游戏可带来成功和满足。

3. **人际关系的满足**：网上交友管道，可建立朋友，不再孤单；又能逃避复杂人际接触
4. **身份不足的认可**：网路沟通可隐藏自己的缺陷与不足，可以释放地表达自己而获得满足感，并且，容易得到别人的认同。
5. **知识获取的满足**：网路上资讯丰富，可随意、随时浏览获得。

### 沉溺行为的影响

有沉溺的行为，人在以下不同层面都会受到严重的影响：

1. **个人**：不同成瘾行为有不同影响。一般会导致**身体健康出问题、精神受损、情绪失控**。学习的无心向学；工作的无精打采，闲懒怠工；照顾家庭的，失去负责和照顾的能力。
2. **家庭**：**家人受牵连**（赌债或购物的消费，需要家人说明清还）；**家庭关系失去和谐**；甚至出现**家暴**的情况（特别容易出现在酗酒的人身上）。
3. **社交**：沉迷成瘾行为，变得**自我中心，人际关系疏离**；生活层面变得狭窄。
4. **灵性**：**与神隔绝，随意放纵情欲，容易倾向犯罪**。“但你们的罪孽使你们与神隔绝；你们的罪恶使他掩面不听你们。”（赛 59：2）

### 沉溺者的个人背景特征

无论是哪一种沉溺（成瘾）行为，患者基本上都有以下一些相类似的背景：

1. **家庭成长**：患者有**不完整的家庭成长背景**。包括：父母离异、父母关系不和、缺乏照顾关爱、被虐待、过早承担家庭责任等。
2. **个人性格**：性格大多偏向**反叛、不爱守规则、冲动、好胜、放纵、情绪不稳**等。这些性格气质，容易有沉迷事物的倾向。
3. **社交氛围**：若是**性格孤僻，欠缺健康社交生活**，容易产生依附事物的倾向，引致成瘾。另一相反情况，有**人际接触，受朋辈影响，缺意志力抗拒，习染陋习**，引致成瘾。

因着个人成长和性格因素，沉溺的处理在辅导方面，也离不开与**个人生命成长**的关系。在**辅导关怀过程**，也需要**帮助受辅者处理个人生命的问题**，才能达至有效的辅导。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络