

## 【心靈花園】「人生不低頭」- 讓手機和自己喘口氣、生活更輕鬆

心靈花園

(資料來源／諮商暨職涯輔導組提供)

吃飯、上課、休息、或是在生活中的任何時段，你花了多少時間在滑手機呢？是否常不自覺的在社群軟體中遊蕩、或在手遊中殺時間，同時卻又耗費掉了學習時機、或與朋友相聚的歡樂時光呢？觀察一下身邊的同學們，偶爾會看到有的人總低著頭過生活，而你的視線是否也離不開手機呢？

手機很方便，無論是聊天、工作、看影片、還是玩遊戲，生活中許多事情依靠著手機就可以完成。從小到大，手機陪伴著我們度過許多時光，但偶爾讓自己和手機休息、喘口氣，也許是個好選擇。

滑一下手機、有什麼大不了？

偶爾滑一下手機、的確沒什麼大不了。但是大部分的人可能都還沒有察覺到，手機除了帶來愉悅感，有時更為我們帶來了許多負面影響。某些時候，使用手機可能只需要花費幾分鐘、甚至幾秒鐘的時間，但因為不斷使用手機的需求，一天下來可能導致做事沒辦法集中注意力、精神緊繃、肩頸痠痛、眼睛疲勞等等。

長時間處於這樣的狀態，可能因此影響睡眠品質、課業表現，也會減少我們日常面對面談話的機會，影響到人際關係。偶爾也會看到行駛或走路中的人，因為使用手機而沒有注意到交通情況，導致生命危險。因此，過度使用手機不但傷身傷眼，更可能擴及到生活其他層面，包括了交友、家庭、學業及安全等部分。

放下手機好像有點難，Why？

有時候，當我們以為自己只是在隨意的滑手機，其實可能是沒有覺察到背後有些想法、感覺和使用手機的行為緊緊綁在一起了。讓我們從想法、情緒與行為三個面向來看待手機使用，推測離不開手機的幾個可能原因：

1、想法：對手機使用有不合理的想法。譬如說，隨時隨地的回應他人，才能維持良好的人際關係；或是，不即時使用手機便會無法跟上別人的話題。

2、情緒：用手機避開生活中的負向感受。例如，對當面談話感到不自在、尷尬時

，藉由使用手機帶來多點緩衝時間，但是當滑手機成了習慣以後，時只要離開手機便感到莫名不安。

3、行為：對周遭環境的學習。想像你在一個聚餐的場合，原本想跟朋友好好聊天，但當身邊的人都在使用，只好跟著滑手機。久而久之，也習慣聚餐時用手機。

### 不再低頭的方法

了解自己為了什麼原因而使用手機，有助於思考如何更有效的使用手機。當我們發現自己又不經意的在滑手機時，先關掉螢幕，想想以下問題：

1、使用原因：我為什麼要在這個時候使用手機？

2、必要性：我是否有必要做這件事情呢？

3、優先次序：使用手機是否有急迫性，有什麼其他更適合的事情可以做嗎？

因為想法、情緒、及行為三者之間是息息相關並互相影響的，思考這些問題的過程中，就已經開始打破了過度使用手機的慣性。在考量上述問題後，可以先放下手機，想想有沒有其他的行為可以來取代使用手機的衝動。當需要使用手機玩遊戲或聊天時，也可以先設下鬧鐘，提醒自己使用時間。

良好的手機使用習慣，可以增加生活品質、提升工作效能，但過度使用只會為生活帶來負擔。現在就來用上述的內容幫自己做個簡單的檢測和調整吧！若是使用了所有方式，仍無法停止過度使用手機的行為，且已造成生活的困擾了，也歡迎到諮輔組預約諮商，好好地把心情與思緒整理一下。

2019/04/15