

癮行時代

從「成癮」看見人性、需求與選擇

核心觀點：癮，不只是某一個人的問題，而是人類共同面對的課題。真正重要的，不只是把「癮」拿掉，而是看見癮背後隱藏的需求，增加人生更健康的選項。

摘錄自蘇琮祺諮商心理師心理師公會20260821演講分享

一、什麼是「癮」？

「癮」可以從「癮+隱」來理解：許多成癮行為背後，往往隱藏著沒有被滿足、沒有被看見的需求。

可能的隱藏需求包括：孤單需要陪伴、焦慮需要安定、壓力需要出口、無聊需要刺激、失落需要慰藉、缺乏成就感時需要立即酬賞。

因此，比「你為什麼戒不掉？」更重要的問題是：「這個癮，正在替你滿足什麼需要？」

二、癮，是人類的共業

成癮並不只是吸毒者的問題。現代生活大量運用大腦的酬賞機制、即時回饋與社交需求，使各種事物變得「快、方便、好用、刺激」，也更容易讓人反覆使用。

從鴉片、嗎啡、海洛因、安非他命、K他命，到手機、網路、遊戲、購物與追劇，都可能牽動大腦的酬賞系統。

成癮不是單純意志力不足，而是大腦、心理、家庭、環境與社會系統共同作用的結果。換句話說：癮是系統的，不只是個人的。

三、癮，也是一筆「好生意」

只要一個產品能讓人「想再來一次 → 使用頻率增加 → 形成習慣 → 難以離開」，就可能產生巨大的商業價值。

菸、酒、賭博如此，數位時代的手機、App、短影音、遊戲及社群媒體，也大量運用即時酬賞與注意力機制。免費的東西不一定沒有代價，有時候我們付出去的是「注意力」。

四、成癮最大的警訊：失去控制

最簡單的判斷方式是：成癮＝已造成不良後果＋仍然難以自我控制。

例如：明知熬夜滑手機會影響隔天精神，卻停不下來；明知賭博造成金錢問題，仍持續下注；明知某種物質傷害健康，仍反覆使用。

真正需要留意的不是「有沒有使用」，而是「還有沒有選擇」。

五、成癮常見的發展歷程

1. 耐受性：原本少量就能滿足，後來需要更多、更久或更強烈的刺激。
2. 戒斷性：無法接觸時，出現焦躁、易怒、不安、空虛或情緒低落。
3. 強迫性：明知有不良後果，甚至想停止，仍一次又一次重複。
4. 傷害性：自己失控成癮造成心理的問題

六、所有成癮，一開始往往都有功能

手機讓聯絡更方便、網路帶來資訊、遊戲提供成就與社交、追劇讓人放鬆、食物帶來慰藉、止痛藥原本為了治療疼痛。

所以問題不只是「這個東西好不好」，而是：「我在使用它，還是它開始控制我？」

毒本來也可能是藥，關鍵在於如何使用。

七、成癮的三種類型

1. 物質成癮：煙、酒、毒品，以及演講中提到的超級加工食品等。
2. 行為成癮：網路、遊戲、追劇、購物、賭博、性、進食，以及部分反覆尋求痛感或整形的行為等。
3. 狀態成癮：上進、權力、愛情、拖延、特定團體依附等，可作為生活教育上的延伸思考；不宜直接等同正式精神醫療診斷。

八、手機：數位時代最值得警覺的「癮」

手機最大的特色就是快、方便、隨手可得，而且能不斷提供即時回饋。

訊息、按讚、短影音、購物、遊戲與社群互動，都可能反覆刺激酬賞系統。

重點不是「手機不好」，而是：手機很好用，所以更需要有意識地使用。

可自我檢視四件事：我還能不能停？沒有手機會不會非常焦躁？是否影響睡眠、學習與情緒？明知道有影響，是否仍無法控制？

九、不是「戒掉」，而是「增加選項」

如果一個孩子只有打遊戲這一種方式能讓自己快樂，直接把遊戲拿走，他可能只剩下痛苦。

如果生活逐漸增加運動、朋友、音樂、閱讀、自然、創作、旅行、聊天、陪伴、寵物與成就感，大腦就不必只有一條路得到快樂。

真正的戒癮不是只有「不准做這件事」，而是：「除了這件事，你還可以怎麼讓自己好一點？」

十、家庭與環境也很重要

孩子沉迷手遊，不一定只是自制力差，還要看家庭互動、家庭規則、親子關係、生活是否有樂趣、是否有陪伴、戶外活動，以及是否長期處於孤單或壓力中。

成癮是系統性的問題，復原也需要系統性的支持。陪伴、關係與諮商仍然極其重要。

十一、學會過「平淡的生活」

現代都市生活習慣快、刺激、新鮮與立即回饋，久而久之可能愈來愈難忍受等待、無聊、安靜、慢與平淡。

健康的大腦也需要學習等待、安靜、無聊、自然與平淡。有時真正需要戒掉的，不只是手機，而是「每一分鐘都必須有刺激」的依賴。

十二、預防，就是最好的治療

對青少年而言，最重要的是在還具有選擇能力時，先建立自我覺察、延宕滿足、情緒調節、人際關係、運動習慣、生活興趣，以及面對壓力的多元方法。

最好的戒癮，是讓人生原本就有很多值得投入的事情。

十三、離癮：A + 3M + F

代號	英文	中文	重點
A	Admit	承認成癮	先承認：這件事的確已經影響我。
M	Mindfulness	意識覺察	看見何時最想使用、什麼情緒容易觸發，以及真正需要的是什麼。
M	Movement	行為轉化	不要只有「不做」，而要開始做另一件健康的事。
M	Maintain	維持重建	新的生活方式需要時間、規律與持續練習。
F	Flourishing	豐盛生活	最終目的不是一輩子忍住，而是重新建立有意

			義、有關係、有選擇、有盼望的人生。
--	--	--	-------------------

十四、《癮行時代》的核心精神

1. 癮是人類的共業，不只是少數人的問題。
2. 癮的背後，往往隱藏著沒有被滿足的需求。
3. 成癮不是單純意志力不足，而是大腦、心理與環境共同作用。
4. 成癮最重要的警訊：明知有害，仍然難以控制。
5. 所有成癮一開始，往往都有它的功能。
6. 戒癮不是只有拿掉，而是增加健康的替代選項。
7. 預防成癮最好的方法，是建立豐富而有意義的生活。
8. 離癮的終點不是「沒有癮」，而是重新擁有選擇與豐盛人生。

「癮的反面，不只是戒除，而是選擇；

不是失去一樣東西，而是重新得到一個豐盛的人生。」