

《 你是在放鬆，還是被手機偷走了時間？ 》

出版日期：115.05.13

出版單位：嘉商輔導處

【 小測驗 】

你有「被手機綁架」的狀況嗎？

請看看自己中了幾項：

- 起床第一件事就是看手機
- 睡前總是不小心滑太久
- 明明有事情要做，還是一直想拿手機
- 看短影音停不下來
- 手機不在身邊會焦躁、不安
- 常常滑完之後覺得空虛或浪費時間
- 一邊讀書、一邊一直切換手機
- 已經很累了，卻還是停不下來

✓ 如果超過4項，
可能要開始留意自己與手機的關係囉！

✓ 如果全中，手機可能比你朋友更了解你。

【 為什麼停不下來？ 】

為什麼手機總讓人停不下來？因為手機太懂你的大腦

你有沒有發現：

明明只是想回個訊息，結果莫名開始滑短影音；
原本只想休息五分鐘，回過神卻已經半夜；
甚至有時候，手機根本沒通知，手還是會自動把它拿起來。

如果你也有這種經驗——恭喜你，你不是一個人。
因為現在的手機與社群平台，
本來就是被設計成「讓人停不下來」的。

一、大腦其實很容易被「獎勵」收買

當你滑到好笑的影片、看到有人按讚、收到訊息通知時，大腦會分泌一種東西：

多巴胺 (dopamine)

多巴胺會讓人產生：

「好期待」
「再看一下好了」的感覺。

於是，大腦開始學會：

「滑手機 = 有機會得到快樂」
然後就會想一直重複這個行為，
尤其是短影音最厲害。



因為你永遠不知道下一支會看到什麼：

- 超好笑影片
- 帥哥美女
- 八卦
- 神奇知識
- 貓咪跌倒

這種「不知道下一個是什麼」的感覺，超容易讓人上癮。

其實很像抽獎，你明知道不一定抽到好的，但就是會想：

「再一次就好。」

二、有時候，我們滑的不是手機 是情緒

很多人壓力大、心情差、很煩、很孤單的時候，
都會開始狂滑手機。

因為滑手機有個很大的功能：可以暫時不用面對現實。

例如：

- 不想讀書 → 開始滑短影音
- 心情很差 → 一直看限動
- 覺得孤單 → 狂刷新訊息
- 壓力太大 → 打遊戲打到半夜

這時候，手機像是一個「暫時逃離情緒」的小出口。

而社群平台也很懂這件事，它會一直讓你看到：

- 新貼文
- 新通知
- 新影片
- 新留言

讓你忍不住想確認：「我是不是錯過了什麼？」

這種心理，其實有個名字：
錯失恐懼症 (FOMO)，
Fear Of Missing Out。



意思是：

害怕自己錯過重要消息、流行話題，或朋友之間正在發生的事情。

於是你明明沒事，還是一直打開手機確認。

【為什麼「想放鬆」卻越滑越累？】

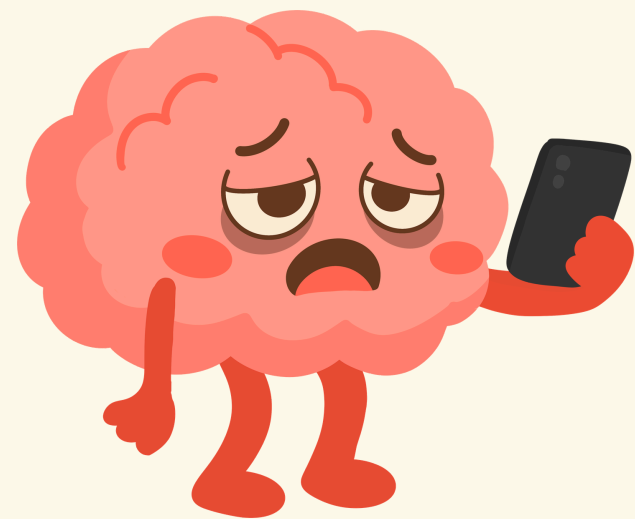
很多人會在壓力大、煩躁、無聊的時候滑手機。因為手機能快速讓我們：

- 分心
- 暫時逃避壓力
- 得到短暫刺激

但問題是：這種放鬆通常只是「暫時麻痺」。

當大腦長時間接受大量快速刺激後，反而更容易：

- 注意力下降
- 讀書難專心
- 情緒變煩躁
- 睡眠品質變差
- 對原本的事情失去耐心



你可能以為自己在休息，但其實大腦一直沒有真正停下來。

真正能恢復能量的休息，通常是：

- 好好睡覺
- 運動
- 和朋友聊天
- 聽音樂
- 發呆
- 散步
- 做自己真正喜歡的事情...

有時候，「不一直被資訊轟炸」，才是真正的放鬆。

【實用小方法】

給自己一點「不被手機控制」的練習

1. 睡前30分鐘不滑手機
讓大腦慢慢安靜下來，睡眠品質也會比較好。
2. 關閉不必要通知
少一個通知，就少一次分心。
3. 讀書時把手機放遠一點
看不到手機，大腦比較容易專心。
4. 不用完全戒掉，而是練習有意識地使用
不是不能滑，而是不要讓手機決定你的時間。
5. 問問自己：
「我現在是真的想休息，還是只是想逃避？」
當你開始覺察，就已經是在重新拿回自己的主導權。

手機可以是工具，
但不要讓自己變成被控制的人。

這個世界有很多東西都在搶你的注意力。
而真正重要的，是你有沒有發現：
自己的時間、情緒與生活，是不是正在慢慢被偷走。

偶爾放下手機、離開資訊洪流，你會發現：
生活裡其實還有很多真實而重要的事情。

如果你發現自己：

- 常因手機影響情緒與作息
- 覺得壓力很大卻停不下來
- 想改變卻不知道怎麼開始

都可以到輔導室聊聊:)

腦內多巴胺大賽



FOMO 的貓



錯失恐懼症 (FOMO)：怕沒看到新訊

只是想放鬆？



滑手機其實不是真正的休息

實用小方法：遠離手機



睡前放遠一點，試試別的興趣