

上癮時代的清醒秘方

上癮是逃離痛苦的手段、清醒需要操練自我的決心



邱瓊慧 / 種子心靈事業有限公司

每個人的心靈是肥沃的土壤，
種下什麼種子，將決定我們如何
經驗和實現自己的生命

大家好，
我是瓊慧

每個人的心靈都是肥沃的土壤，
於是我們種下什麼種子，
將會決定我們如何經驗和實現自己的生命。



- 種子心靈事業有限公司負責人
- 諮商心理師（105年辦理歇業）
- 教育部部定講師、NGH催眠師

讓我認識您



- 您曾聽過成癮相關主題的演講嗎？
- 您從這些演講獲得什麼？
- 您有點擔心孩子使用3C的狀況？
- 您對孩子使用3C的狀況有何看法？
- 您對自己使用3C的狀況有何看法？
- 關於成癮的主題，您最想解惑的問題？

人生很難，但我們不需要孤軍奮戰，謝謝您願意來

相關資源：衛福部網路成癮專區



衛生福利部心理健康司

Ministry of Health and Welfare

請輸入關鍵字



進階

熱門關鍵字：[血壓](#) [食品藥物業者登錄平台](#) [國民年金](#) [健保](#)

[關於本司](#)

[組織架構](#)

[業務職掌](#)

[焦點新聞](#)

[活動訊息](#)

[公告訊息](#)

[本部各單位及所屬機關](#)

心理健康促進宣導 素材

[婦女心理健康促進](#)

[嬰幼兒心理健康促進](#)

[青少年心理健康促進](#)

[注意力不足過動症心理
健康促進](#)

[長者心理健康促進](#)

[疾病心理健康促進](#)

[首頁](#) / [心理健康促進](#) / [心理健康促進宣導素材](#) / [青少年心理健康促進](#)



網路成癮專區

- 資料來源：心理健康司
- 建檔日期：109-08-17
- 更新時間：111-08-10

[面對網路成癮，我有哪些資源可以使用呢？試試以下管道：](#)

[網路成癮是什麼呢？該如何面對？該如何幫助自己和他人？](#)

[其他網癮資訊網址](#)

面對網路成癮，我有哪些資源可以使用呢？試試以下管道：

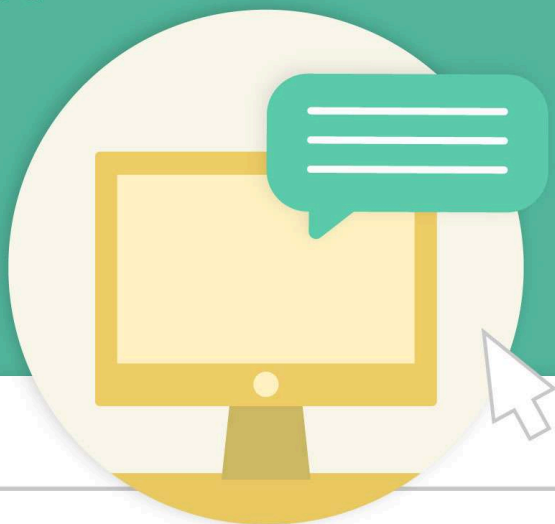
相關資源：短版手機遊戲成癮量表

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。
若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
-------------------------	--------------------	---------------	-------------------------

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下 (滑一下)。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



網路使用習慣量表

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近6個月的實際情形是否與句中的描述一致。

請依照自己的看法來勾選，由1至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

1:極不符合/2:不符合/3:符合/4:非常符合

01 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

02 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

03 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

04 我發現自己上網休閒的時間越來越長

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

05 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

06 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

07 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

08 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

09 上網對我的學業已造成一些不好的影響

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

10 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

計分方式

1. 計分方式：每題由左至右分別登錄為1, 2, 3, 4分，總分共計40分。
2. 本量表已發展網路沈迷臨床篩檢用切分點，切分點適用對象為國小三年級至大學之學生(10歲至25歲)，篩檢切分點：28或以上(高使用沈迷傾向)。
3. 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

量表來源:衛生福利部心裡及口腔健康司

結果說明

總分得分超過28分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步瞭解受測者使用網路之情形與評估相關心理症狀。

相關資源：台灣展翅協會

eb885! 網路幫幫我

捐款

網路困擾如何解決？

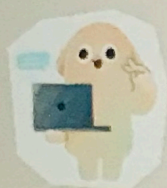
由社工、律師、醫師、心理師提供諮詢服務
填寫線上表單諮詢專業顧問團隊



相關資源：台灣展翅協會

Issue 網路議題介紹

web885針對民眾最常於網路遭遇的類型提供諮詢服務



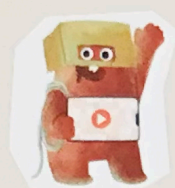
網路交友



網路誘拐



性私密影像



兒少性剝削



疑似戀童傾向



網路沉迷



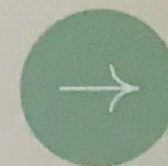
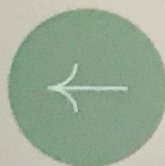
網路霸凌



個人資料隱私



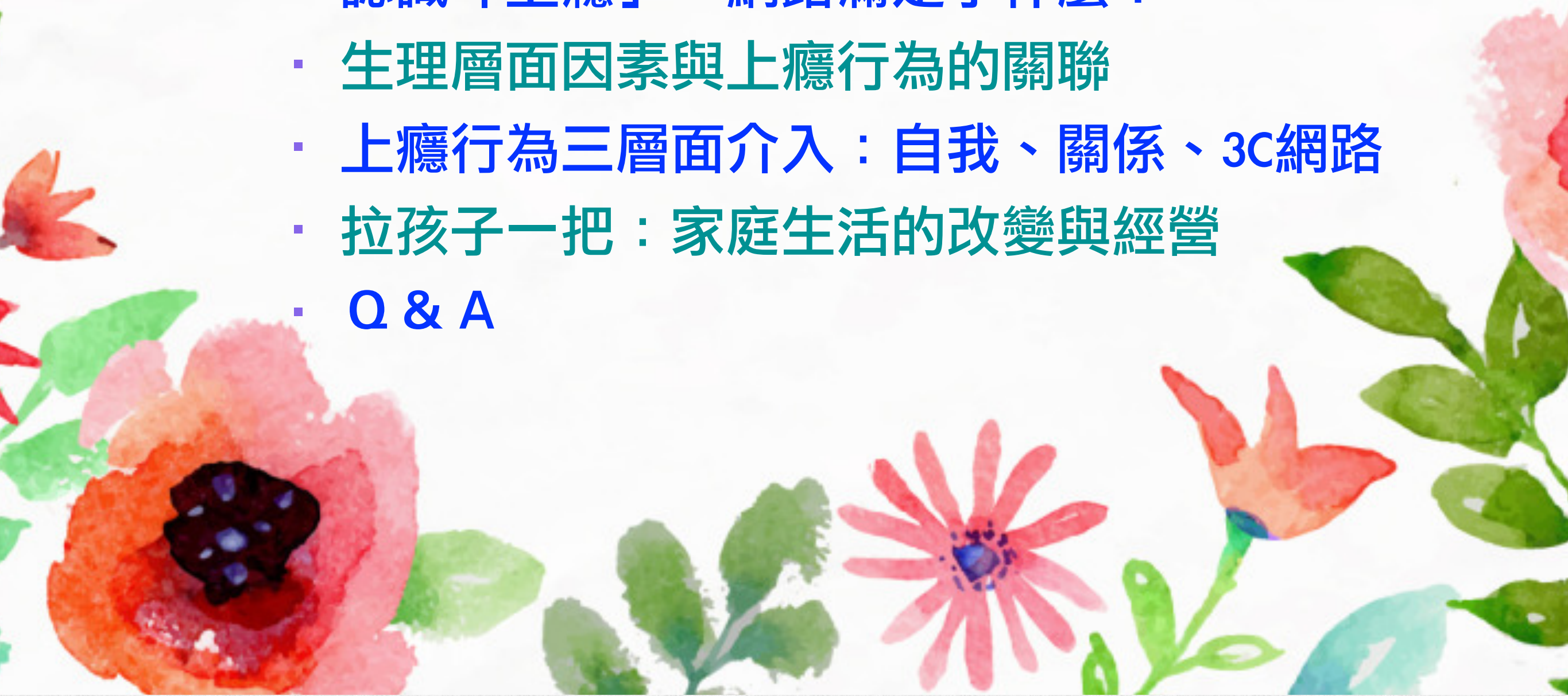
其他



Go
Top

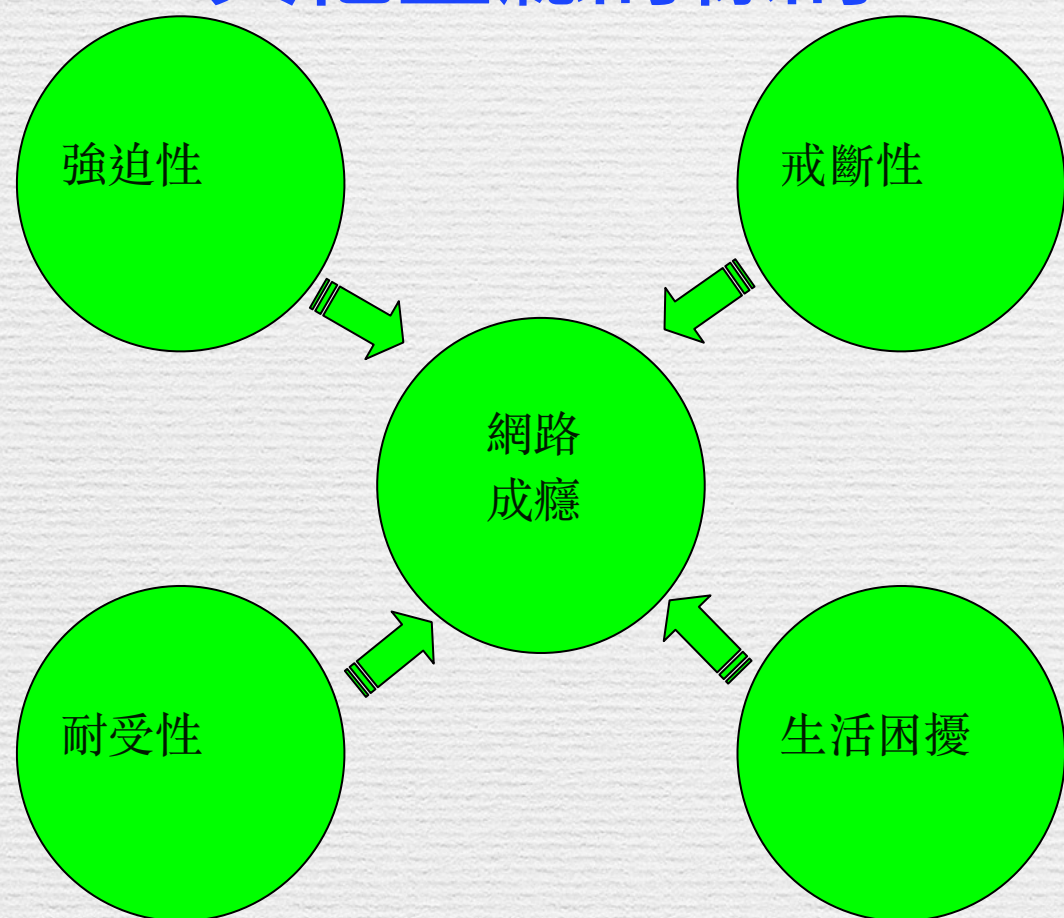
我的準備

- 認識「上癮」：網路滿足了什麼？
- 生理層面因素與上癮行為的關聯
- 上癮行為三層面介入：自我、關係、3C網路
- 拉孩子一把：家庭生活的改變與經營
- Q & A



什麼是「癮」

可替換成
其他上癮的標的



性、煙、酒、毒品

甚至是各種執念.....

那正向耽溺算嗎？例如運動？

測試 你是否上網成癮了



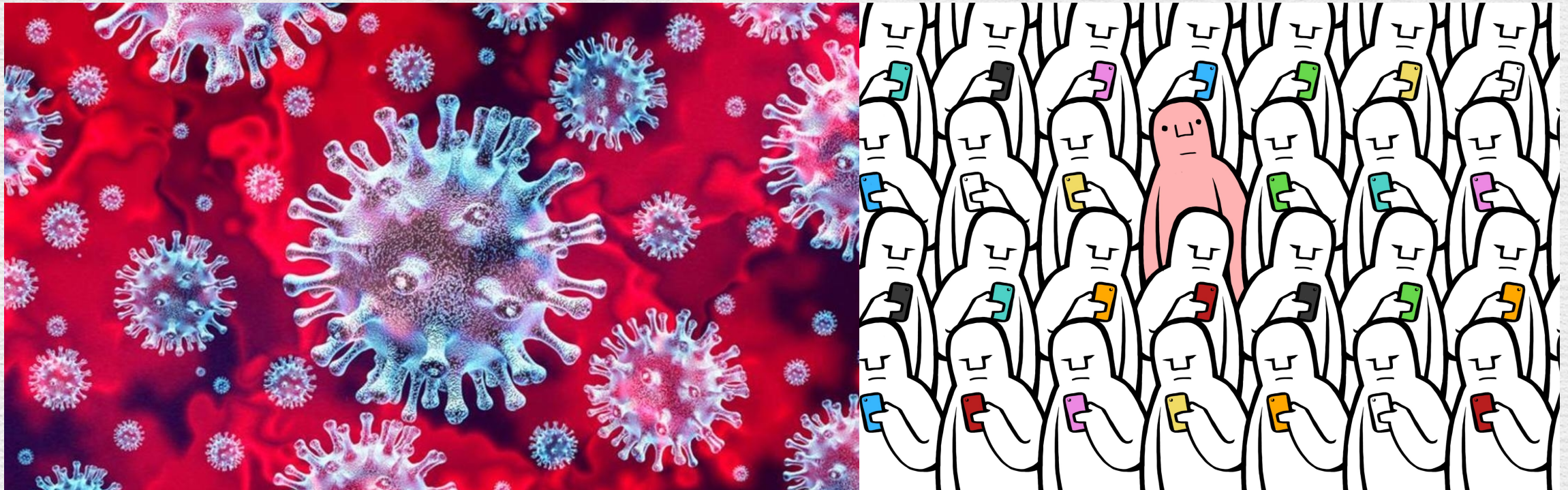
超過五項就是上網成癮囉

- 1 腦子裡想的都是上網的事
- 2 上網時間永遠覺得不夠
- 3 多次努力去減少上網時間，都沒達成
- 4 上網時間減少後，會心神不安、躁鬱
- 5 上網所花的時間都比計劃的時間要長
- 6 因上網而損害了人際關係、其他機會
- 7 曾說謊以隱瞞上網的強制程度
- 8 上網是你逃避問題或排遣不良情緒的方法

構成上癮的刺激源特性

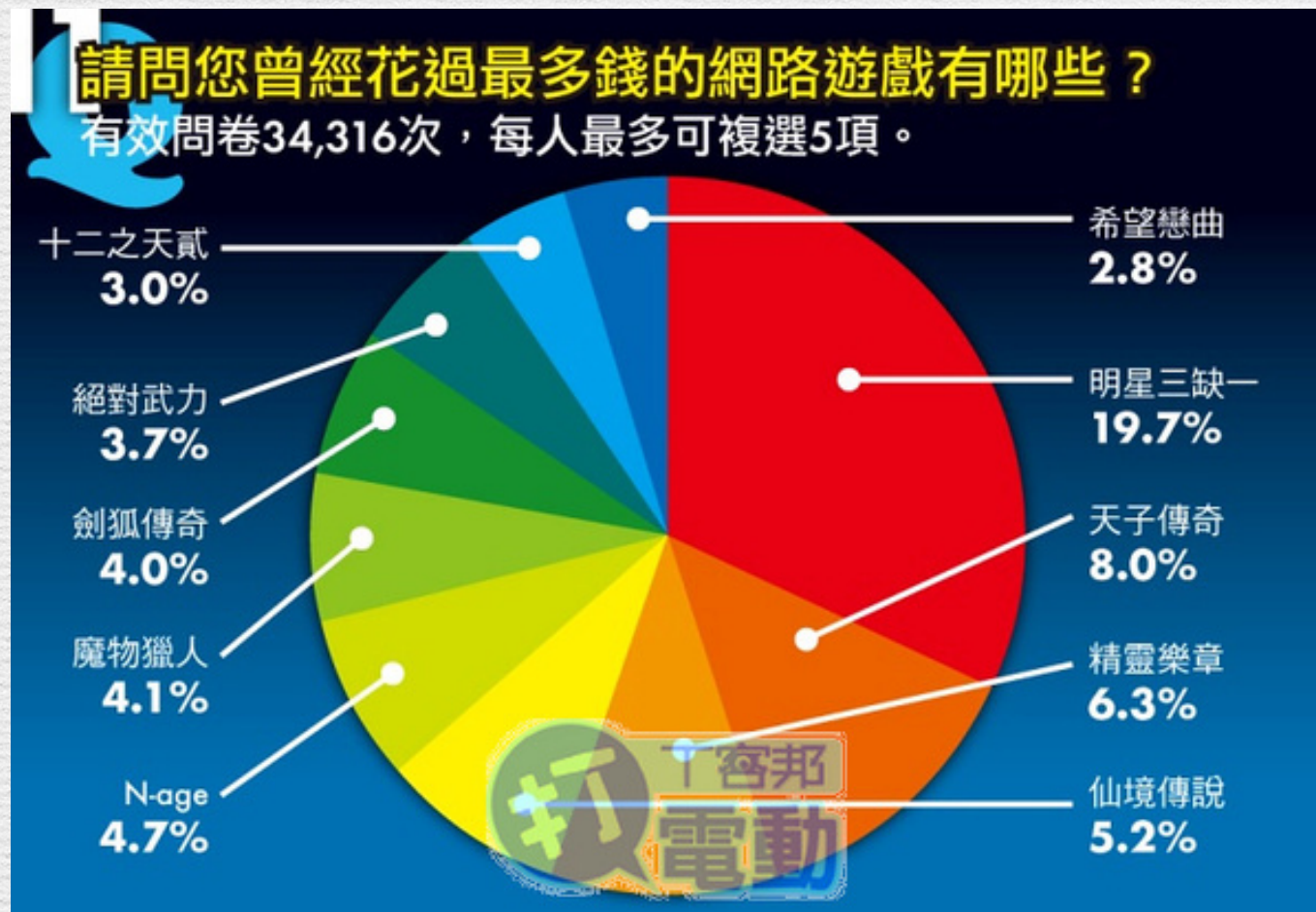
- 強烈愉悅感：帶來好的感覺，或讓我們忘記痛苦，行為心理學說的「酬賞」，給你你要的、拿走你不要的
- 酬賞持續時間很短：很快效果就沒了，並且因為生理的適應/閾值提高，而需要增加劑量或使用頻率，才能獲得同樣的滿足，類似麻藥的效果
- 刺激源容易取得：剛開始因為容易入手，不自覺中就會持續投入，如果沒有適度設限、自律，到已經影響生活其他層面和功能時，已是上癮狀態
- 外在因素：社群媒體和網路遊戲的設計就是要你上癮

疫情推一把



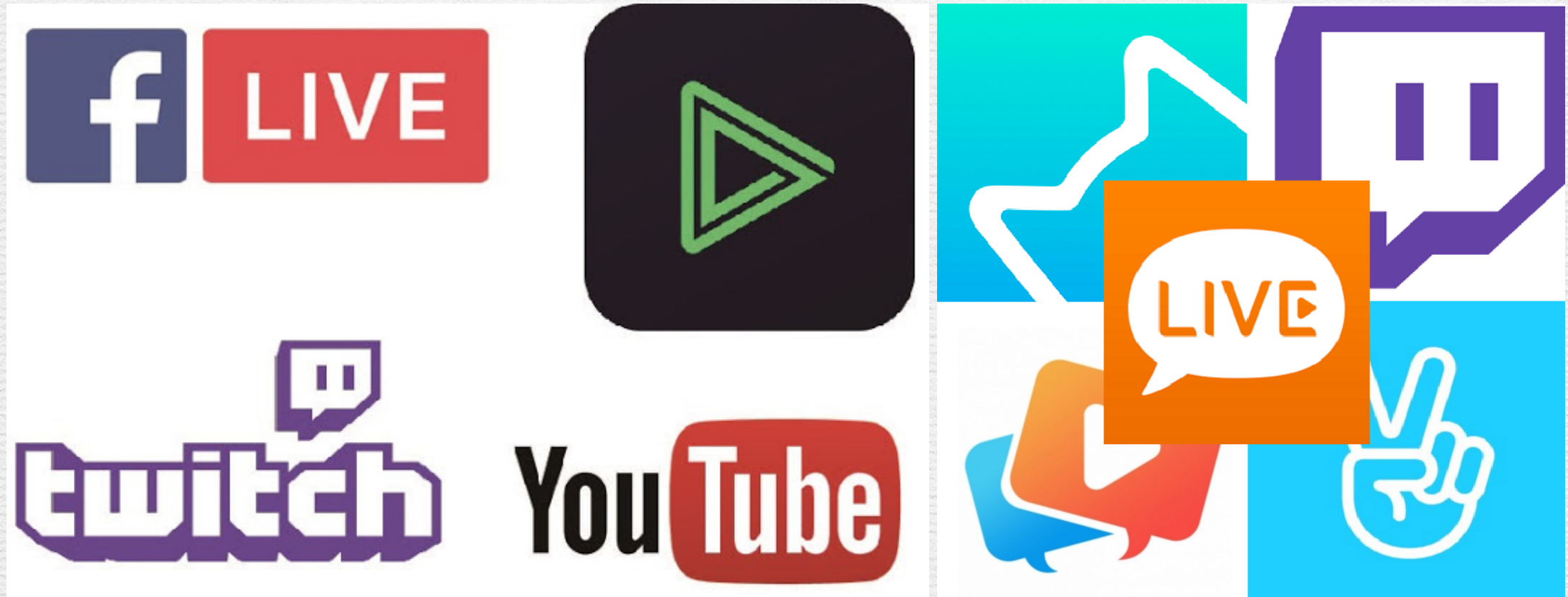
網路與3C產品重度使用的現實趨勢，能跳脫不跟嗎？
面對早已是數位保母帶大的世代，我們準備好了嗎？

用網路做什麼？玩遊戲



策略遊戲、角色扮演、冒險、動作、博弈、益智.....
轉移焦慮、麻痺痛苦、獲得成就感、連結感和控制感

用網路做什麼？社交軟體/社群媒體



讓世界知道我在幹嘛、交個朋友吧、留言按讚、筆戰
FB、IG 貼文已經不夠看，直接直播給你看
因自卑而渴望被關注、被肯定、若沒得到則更焦慮憂鬱
倡議在意的議題，評論他人的時候也墊高自我

用網路做什麼？

瀏覽影片文章、短影音綁架



看看世界在幹嘛、別人都怎麼活、放空大笑
無意識地消耗時間、沈浸於虛幻的投入感和連結感

用網路做什麼？色情網站



台灣也有 N 號房、各種交友交易管道

網路世界為什麼吸引人？

- **立即性**：網路上隨時可以有人理你、有事可做
- **安全感與控制感**：匿名、封鎖、快速淘汰與化身、躲在螢幕背後的強大感
- **聲光刺激的重口味**：帶來身心強大的興奮和滿足
- **現在要、立刻要、馬上要**讓人上癮的多巴胺



試著理解：生理的影響

大腦自動化歷程

圖片來源：交通大學科喀報陳盈璇製作

控制歷程

- 1.個人主動靠意識控制。
 - 2.需花費較多皮質資源。
 - 3.通常需要「一心一意」。
- 例：算數學、記憶

認知歷程
2種處理方式

自動化歷程

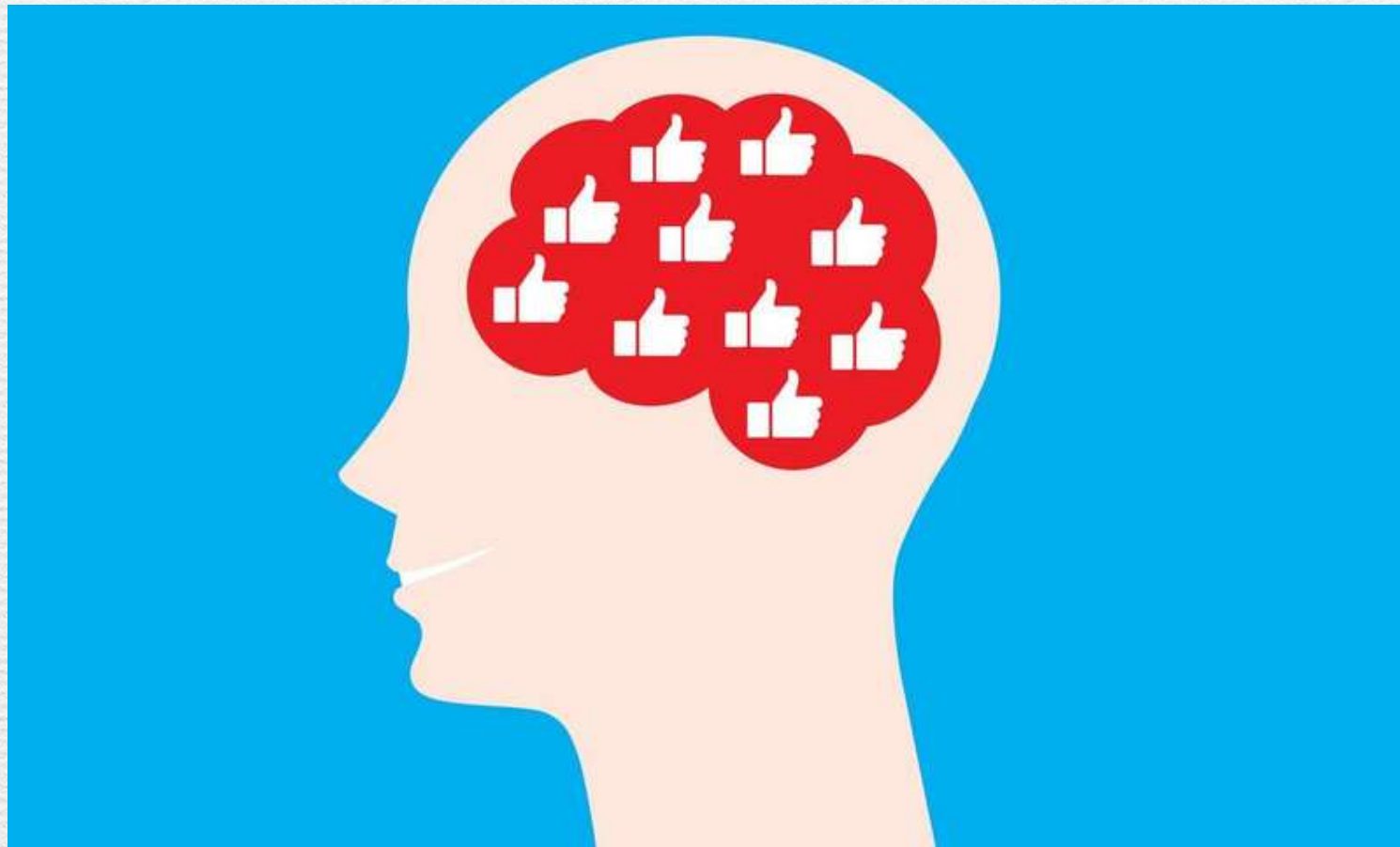
- 1.不需靠意識控制。
 - 2.花費較少的皮質資源。
 - 3.通常可以「一心多用」。
- 例：開車、傾向不動行為。

減緩久坐行為 日常5招式

- 1.嘗試在長時間看螢幕時，制定規律休息時間。
(例如：滑手機一小時休息十分鐘)
- 2.能站就站，不要坐著。
- 3.工作的時候站起來。(例如：盡量不要和同事用手
機或信箱聯絡)
- 4.在平常都是坐著的時候規劃活動。(例如：飯後散
步，而非飽餐躺下)
- 5.在久坐行為上，設予時間限制。(例如：看電視)

大腦傾向節省能量運作，對於越不運動的人來說，
此傾向越明顯，就越難離開成癮的綑綁
意志力跟體力一樣，是有限的但可以鍛鍊

化學物質的影響：多巴胺上癮



多巴胺：預期完成任務或達到目標的成就感

透過視覺化訊息增加刺激、易引發上癮行為而提高閾值

激活多巴胺，我們可以為自己設立其他的目標，像是？

帶來快樂的化學物質



腦內啡：人類自製的鴉片，藉此緩解肉體痛苦
大笑也能產生腦內啡，藉此讓我們感到愉悅、轉移恐懼
在您的家庭生活裡，設計增加腦內啡分泌的時刻

帶來快樂的化學物質

血清素不足檢測表

- ① 眼前有椅子會立刻坐下
- ② 不趕時間仍不願意等紅燈
- ③ 不主動與朋友聯絡，總是等別人聯絡
- ④ 對每天打掃、洗衣等家事感到厭煩
- ⑤ 無法率真的表現自己的情緒
- ⑥ 對接電話感到厭煩
- ⑦ 自責自己是什麼都不會的人

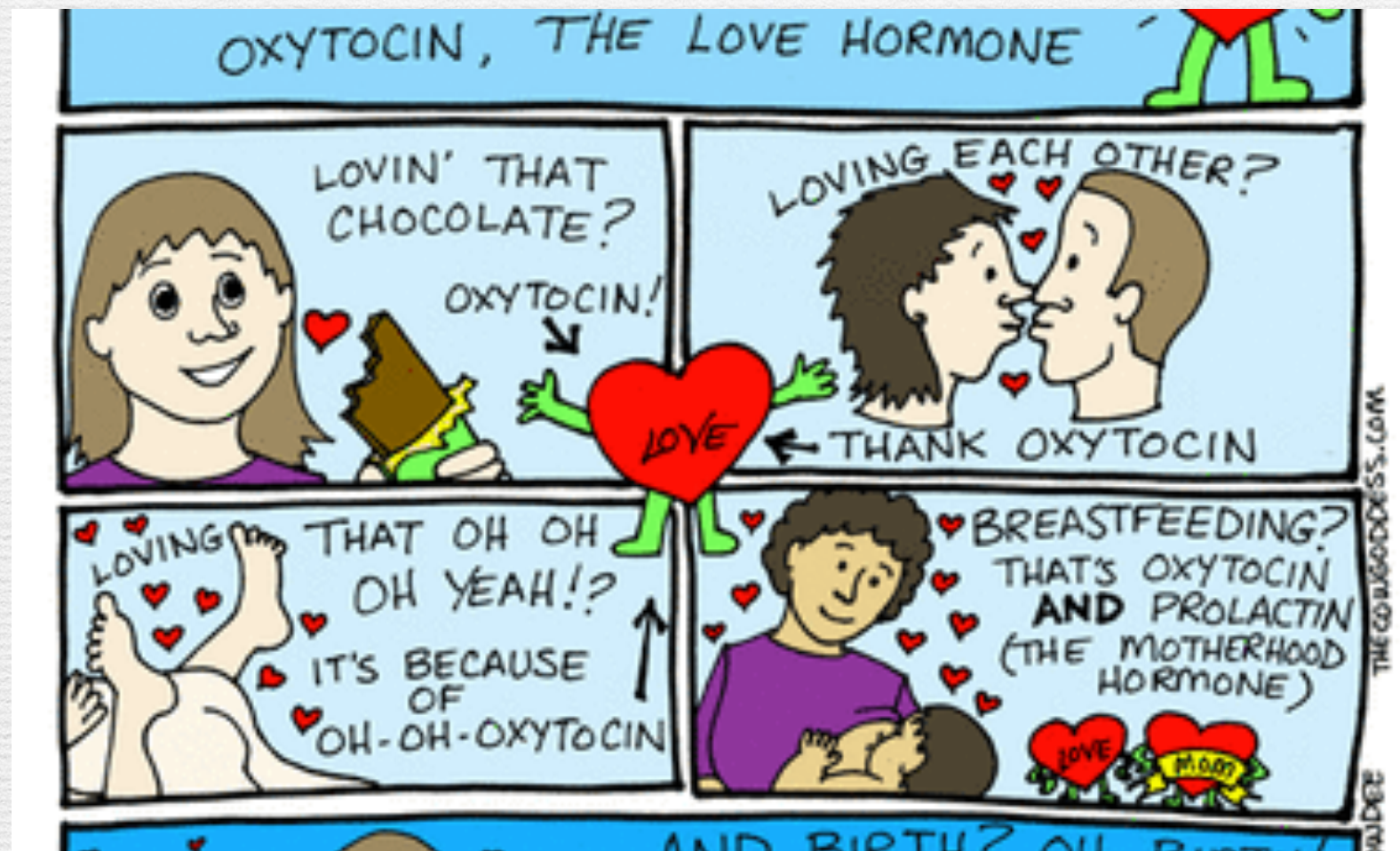
是否可能為低血清素症候群？？

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 暫時性健忘 | ☐ 不切實際的期待 |
| ☐ 突然的情緒變化 | ☐ 試圖改造另一半 |
| ☐ 對關心的需求增加 | ☐ 無條件付出但超出負荷 |
| ☐ 由愛轉恨 | ☐ 憂鬱與飲食異常 |

若出現三項以上症狀，就應該尋求婦產科醫師協助囉！

血清素：獎勵合作行為、因為被喜歡或被肯定而覺得驕傲
血清素濃度會影響前額葉運作—負責理性思考和衝動控制
在您的家庭生活裡，如何可以增加血清素的分泌？

帶來快樂的化學物質



催產素：愛的賀爾蒙、發展同理心、信任的關係

抵抗多巴胺上癮、增加免疫力、長久的平靜與安全感

在您的家庭生活裡，如何可以增加催產素的分泌？

產生警覺的化學物質

- 正向壓力：自己有意願和熱情所選的挑戰
- 可承受壓力：雖然不是自己選的壓力但還可承受、還有掌控感、效能感。
- 惡性壓力：長期處於挫敗和需要戰或逃的情境



皮質醇：負責管理壓力和焦慮、啟動腎上腺素戰或逃
長期處於皮質醇高濃度的狀況下，會抑制催產素分泌
壓力會讓人更固著上癮，上癮是果，解決背後的因才是關鍵

影響我們行為的化學物質

催產素 能降低 多巴胺 上癮風險

高濃度 皮質醇 會抑制 催產素 的分泌

自律神經 交感與副交感神經的完美合作

有賴於在安全、循序漸進的情況下，

透過走出舒適圈來擴展舒適圈

幼鼠離開母鼠的實驗：鍛鍊復原力

創造幸福感

血清素

好心情

- 外出走走
- 時常感恩
- 做日光浴
- 吃優質蛋白質
- 補充好菌
- 冥想

催產素

愛

- 身體接觸
- 關懷他人
- 讚美別人
- 按摩
- 練習瑜伽
- 聽音樂

腦內啡

減壓、緩解疼痛

- 規律運動
- 常常大笑
- 針灸
- 良好性愛
- 黑巧克力
- 跳舞

多巴胺

獎勵

- 完成任務
- 高品質睡眠
- 慶祝成功
- 開始新習慣
- 寵愛自己

食物的影響

增加上癮、躁動的party food



從最基本的飲食著手

■ 抗發炎從吃對油做起！飲食均衡營養、選擇低GI、原型食物

油脂在發炎中扮演著相當重要的角色，例如飽和脂肪、反式脂肪及 ω -6 脂肪酸會促進發炎， ω -3 脂肪酸則具有抗發炎作用。理想的 ω -6 / ω -3 脂肪酸比值應該介於1~4:1，但典型的西式飲食這個筆直卻高達15~20:1，因此，脂肪攝取不當也被認為是促成現代人肥胖及糖尿病、心血管疾病等發炎相關疾病盛行的原因。所以，想要抗發炎，吃對油就非常重要！



從最基本的飲食著手

■ 抗發炎，飲食該怎麼吃才對？

飲食在慢性發炎中扮演重要角色，藉由多吃抗發炎食物、少吃促發炎食物能夠幫助發炎的控制，降低長期慢性發炎帶來的器官損傷。

故飽受發炎相關疾病，如過敏、自體免疫疾病、關節炎等發炎性疾病、心血管疾病、癌症等的人均可受益於下面的抗發炎飲食。

圖片來源：Stella的減肥 & 營養部落格

食物組成與發炎的關係

脂肪	- 飽和脂肪、反式脂肪；ω-6脂肪酸過量會<u>促發炎</u>。 ω-3脂肪酸、低膽固醇飲食能<u>抗發炎</u>。
醣類	高血糖(糖、精製澱粉類食物)會<u>促發炎</u>。
維生素	維生素C、E具<u>抗氧化及抗發炎作用</u>；維生素D能<u>調節發炎反應</u>。
植化素	類胡蘿蔔素和類黃酮類植化素<u>具有抗發炎及抗氧化作用</u>。

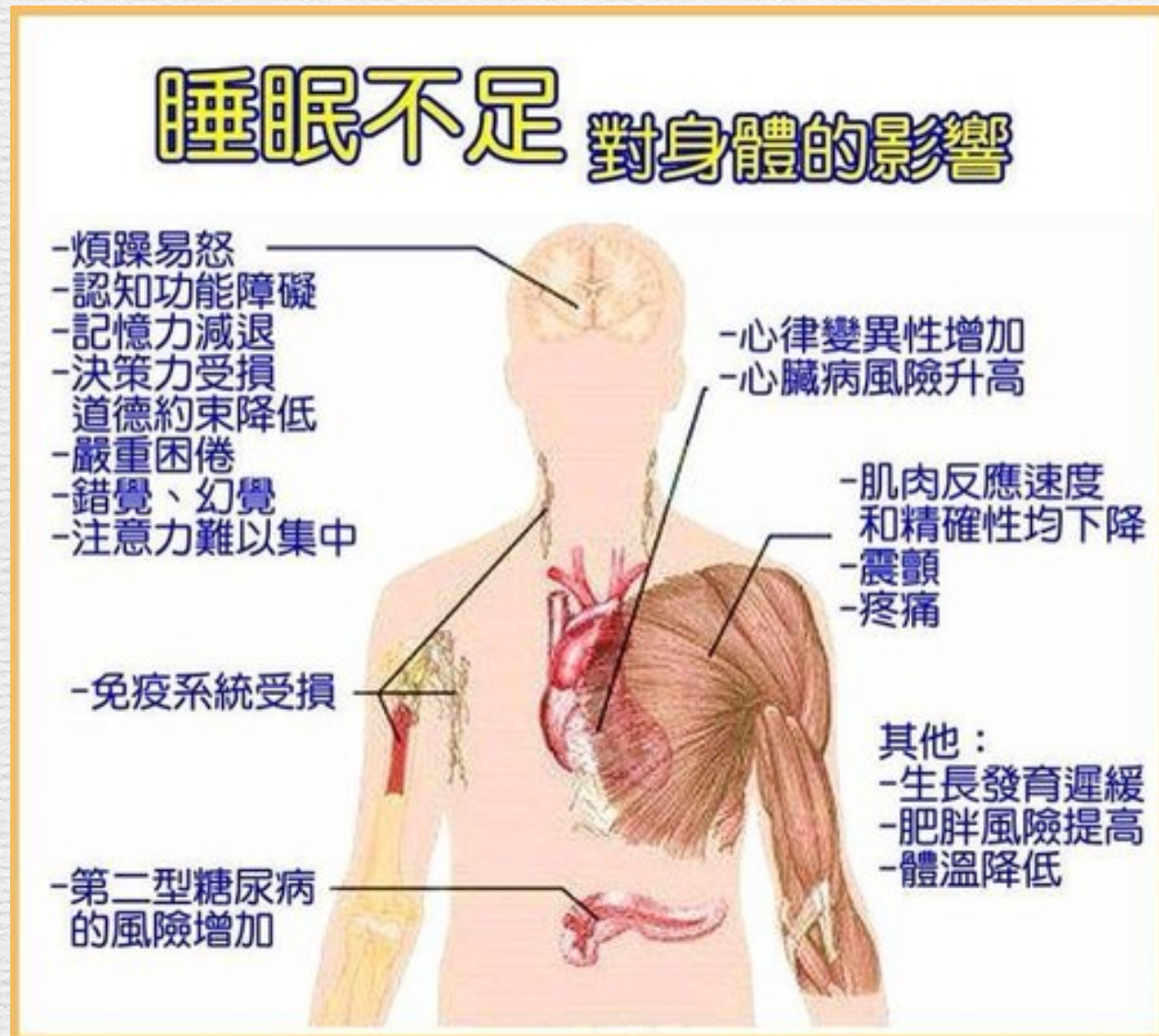


抗發炎飲食指南

1. 多白肉，少紅肉：多攝取深海青背魚、海鮮及雞、鴨、鵝等家禽；少吃豬、牛、羊等家畜。
2. 改用富含 ω -9脂肪酸的油脂：以橄欖油或茶油烹煮、料理食物。
3. 少吃油炸、高脂食物。
4. 遠離壞油脂：少吃富含反式脂肪酸的食物。
5. 吃好醣：多吃全穀類根莖類澱粉，少吃精製澱粉類食物。
6. 戒糖：避免碳酸飲料、含糖飲料及含糖食物的攝取。
7. 多吃蔬果：每日攝取5~9份蔬果，盡量選擇彩虹蔬果。
8. 將香草、香料納入飲食中。

睡眠的影響

睡不好是因？還是果？藍光影響褪黑激素的分泌



圖片來源：睡眠管理職人
李偉康臨床心理師

沒睡好 -> 執行力與判斷力差/自制力下降 -> 功能表現變差
-> 更焦慮 -> 更容易失眠 -> 更容易使用3C來轉移焦慮和痛苦

暫停一下：生理介入

好好吃、好好睡、好好運動



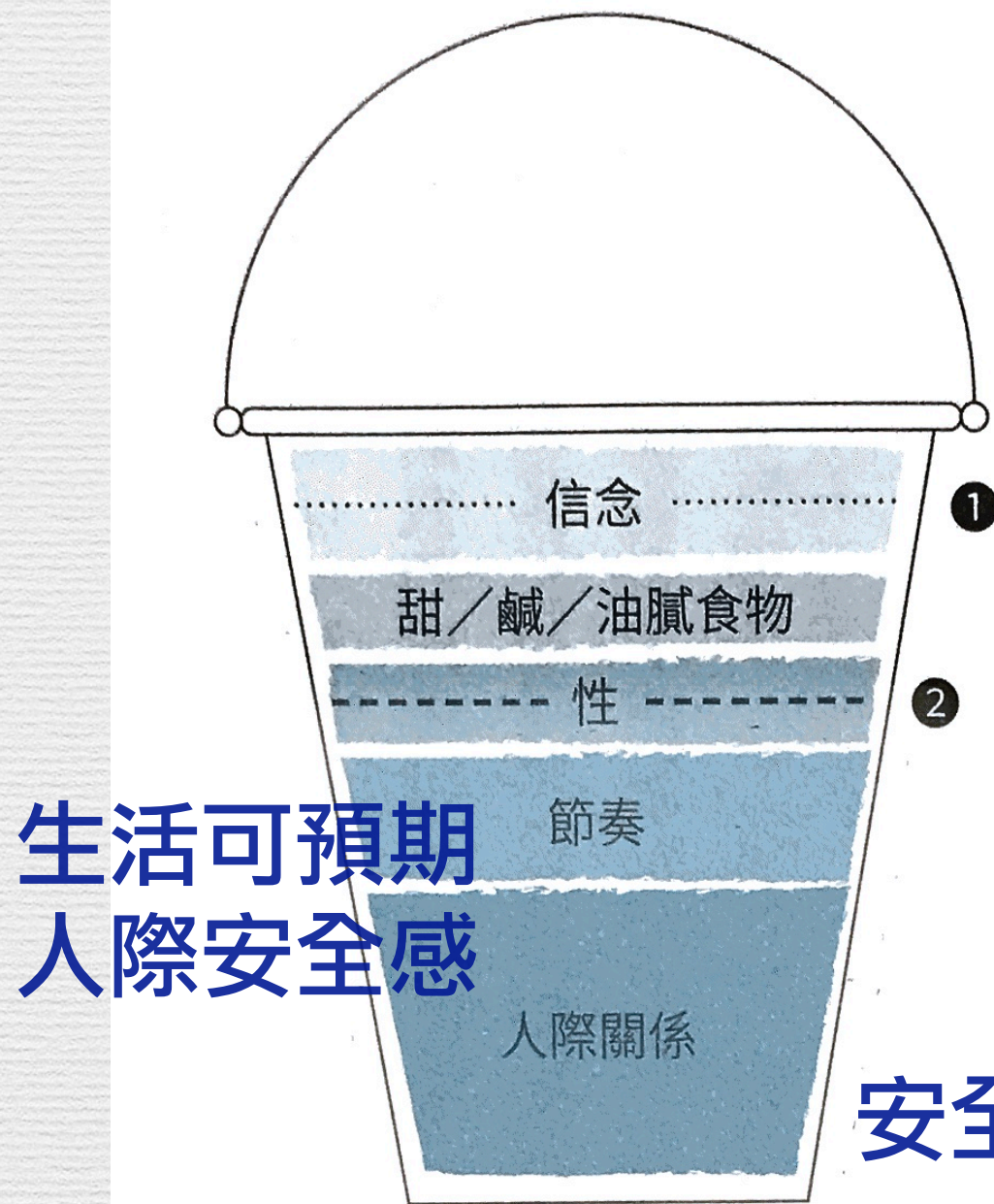
- 好好吃：多吃原型食物、減少升糖指數高的食物
- 好好睡：建立良好睡眠習慣、規律就寢和起床
- 好好運動 / 腦內啡：規律的體能訓練
- 多巴胺：追求造福他人的目標/成功以避免上癮風險
- 血清素：創造合作機會、增加被需要、感覺到被愛
- 催產素：心情與故事的交流、接收平靜與愛的能量

哪些因素有助於增加快樂賀爾蒙？哪些會增加壓力賀爾蒙？

哪些是您可以帶來調整和改變的？

獎賞桶/調節 與 需求論/存在

圖片來源：書「巔峰心態」



成長需求

安全需求

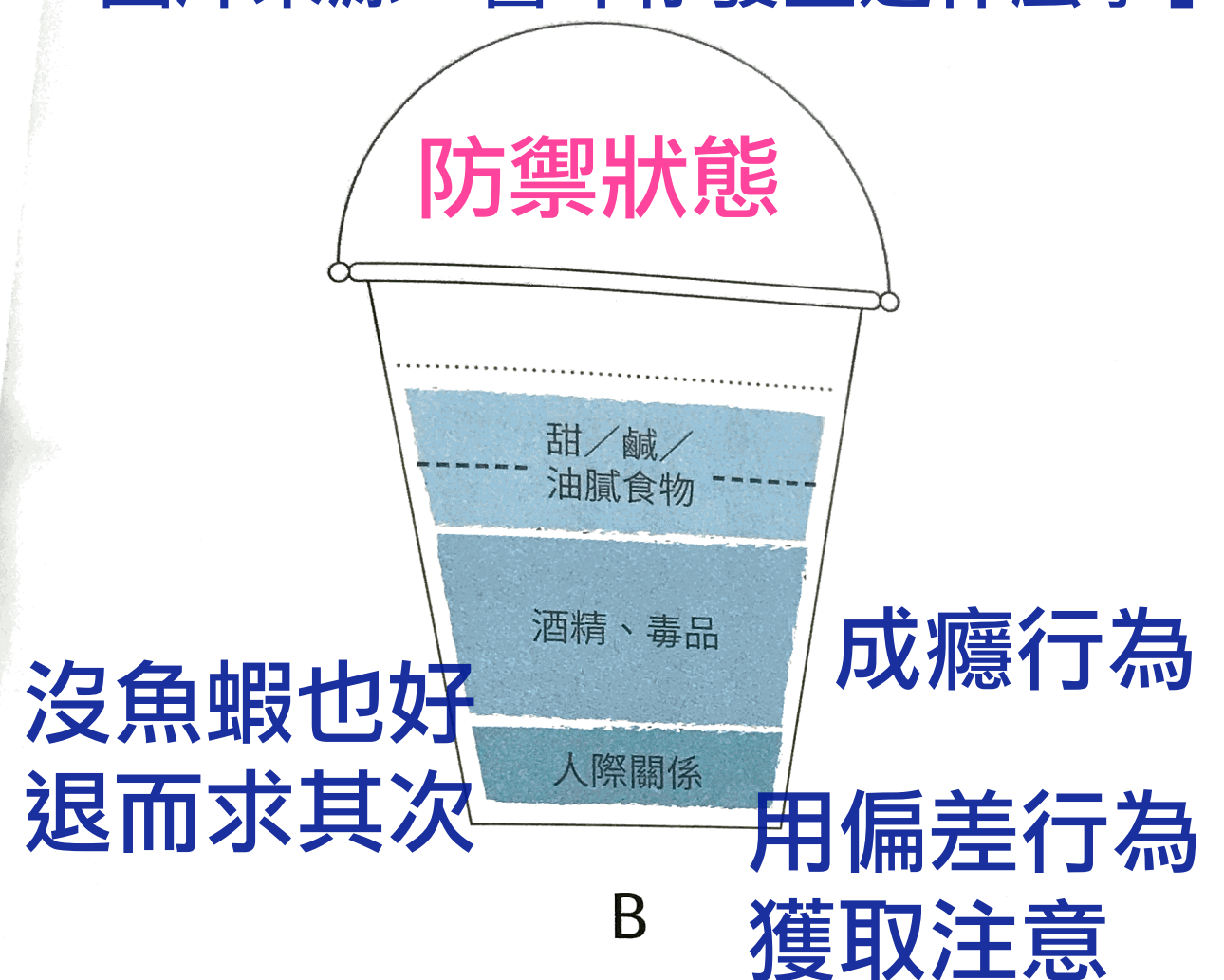
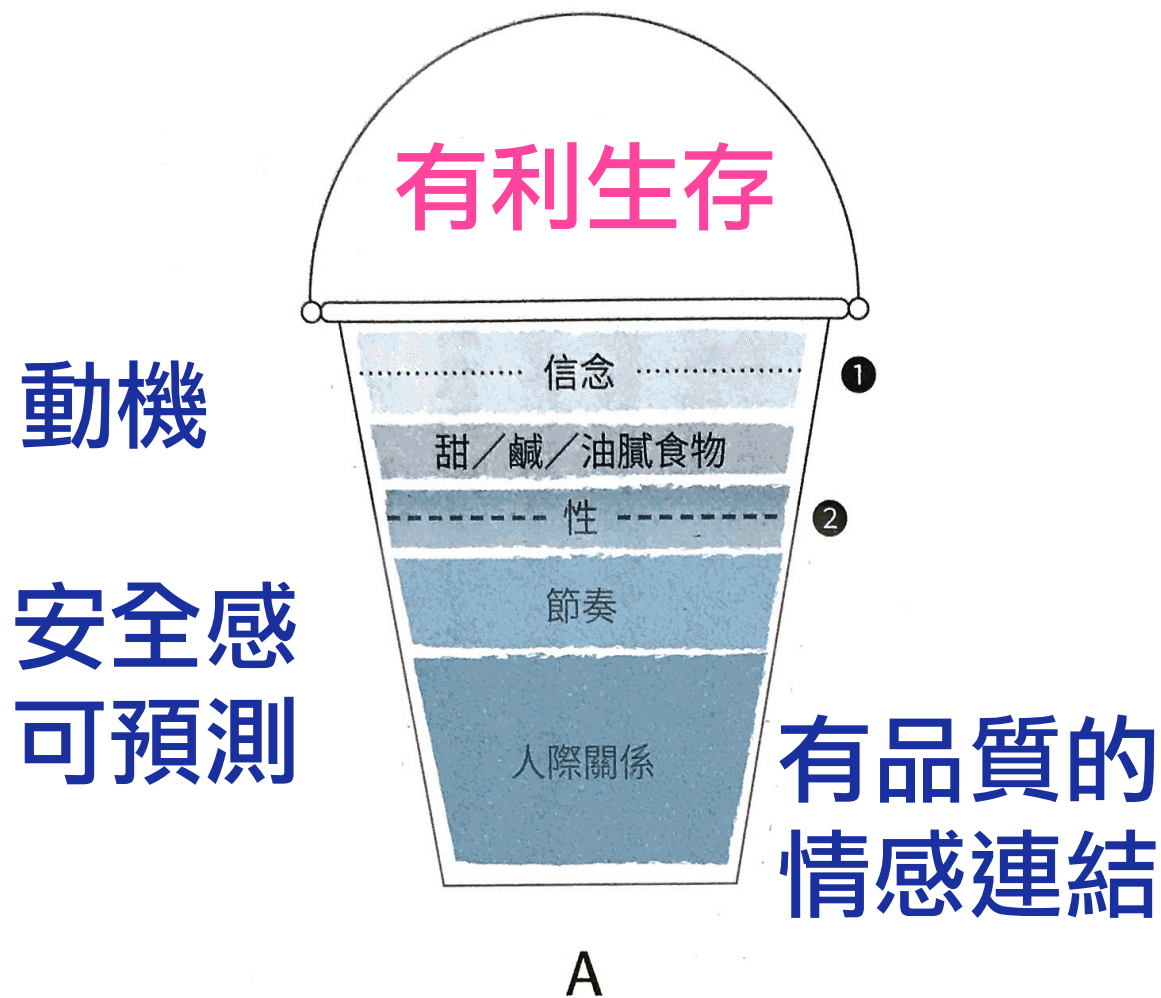


進入、了解孩子的內在世界

支持、協助、教育孩子，發展及具備滿足需求與調節的功能

孩子的內心用什麼填滿？

圖片來源：書「你發生過什麼事」



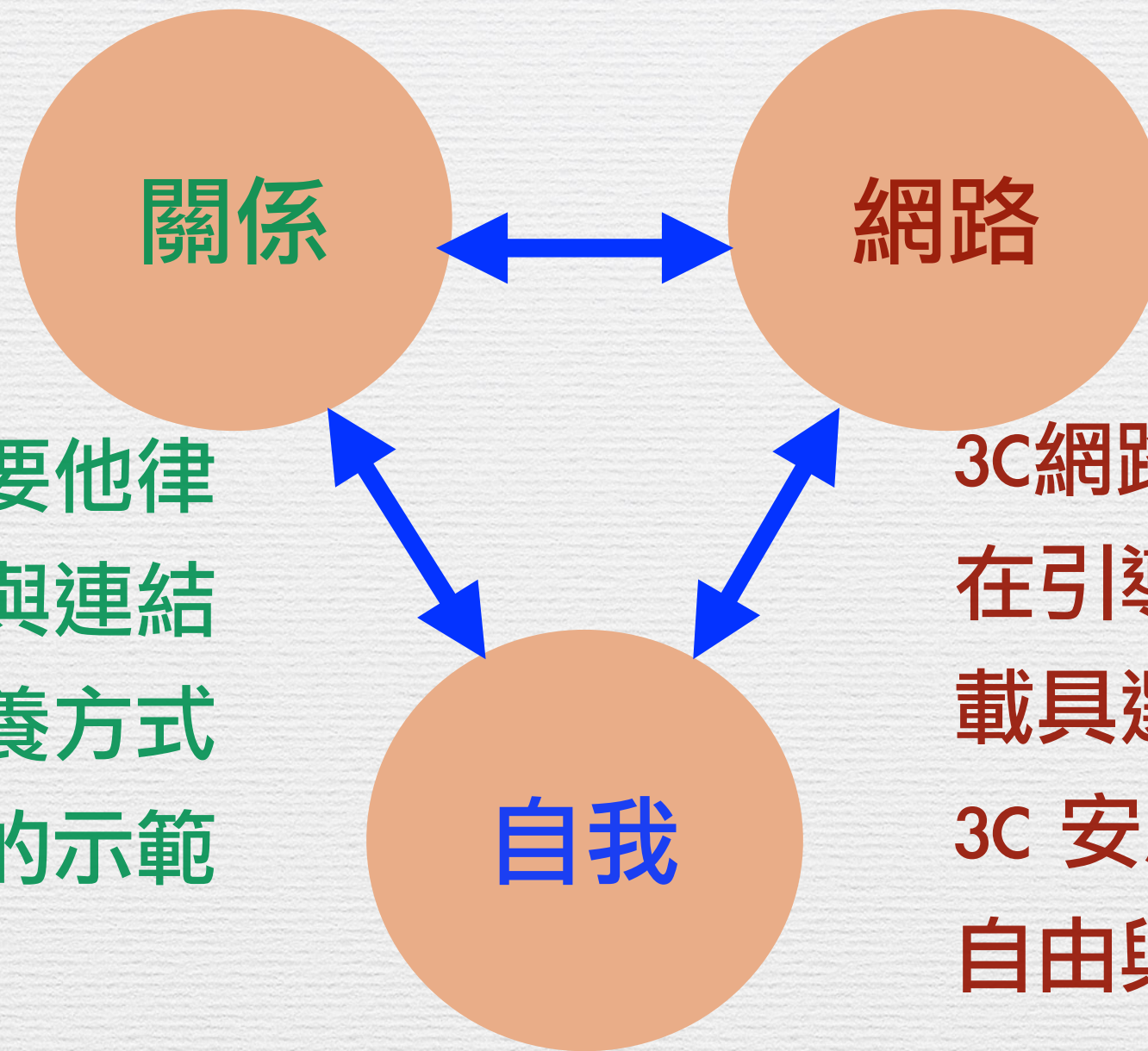
啟動大腦的關鍵神經網路可以製造出愉悅或獎賞的感受。這些獎賞迴路可以由許多種方式啟動，包括解除壓力（如：使用酒精自我藥療，以節奏調節壓力反應系統因創傷而變化所造成的焦慮）；正向人際交流（人際關係）；濫用古柯鹼、海洛因之類的毒品直接啟動獎賞系統（毒品）；吃進甜／鹹／油膩食物；秉持價值觀或信念行事（信念）。

每天我們都必須填裝「獎賞桶」。比較深色的虛線（②）是我們必須達到的獎賞基準，這樣才會感到獲得調節與獎賞；倘若我們每天得到的獎賞低於這個基準，就會感到壓力。如果超過最上方黑點連成的線（①），我們會感

到滿足、調節良好。我們每個人都以各自獨特的方式填裝這個桶。

我們許多人有機會接觸健康的獎賞：工作、信仰、符合價值觀與信念的志工服務，藉此得到許多正向人際互動，如圖A。但缺乏強大的人際關係與情感連結，可能導致個人難以抗拒濫用其他不健康的獎賞方式（圖B）。健康的獎賞組合（如：大量正向人際交流、從事符合價值觀的工作、在一天的生活中加入健康節奏與性行為，以健康的方式保持調節良好）有助於降低使用單一、不健康的獎賞方式，例如濫用酒精、毒品或暴飲暴食。

影響是否成癮的三角關係



未能自律前需要他律
有品質的關係與連結
民主威信的教育方式
身教勝於言教的示範

3C網路是工具非玩具
在引導與監控下使用
載具選擇：電腦優先
3C 安息時段與禁區
自由與責任的正相關

建立自主感：擁有做選擇與嘗試錯誤的學習空間
增加能力感：問題解決的能力、累積成就的能力

教養方式的影響

嚴厲管教

造成孩子叛逆、退縮、沒自信、抗拒、自暴自棄。

溫和且堅定

親子相互尊重、有健康互動，很多的溝通促使孩子思考，孩子有自尊、自信，及解決問題的能力。

	高情感回應 (high responsiveness)	低情感回應 (low responsiveness)
高行為要求 (high demandingness)	民主威信 (authoritative)	專斷獨裁 (authoritarian)
低行為要求 (low demandingness)	放任溺愛 (indulgent)	淡漠忽視 (neglectful)

資料來源：出自 Baumrind (1996)

溺愛

順著孩子、滿足他一切，孩子的自信心過高或過低，驕縱、自私、沒有同理心。

忽略

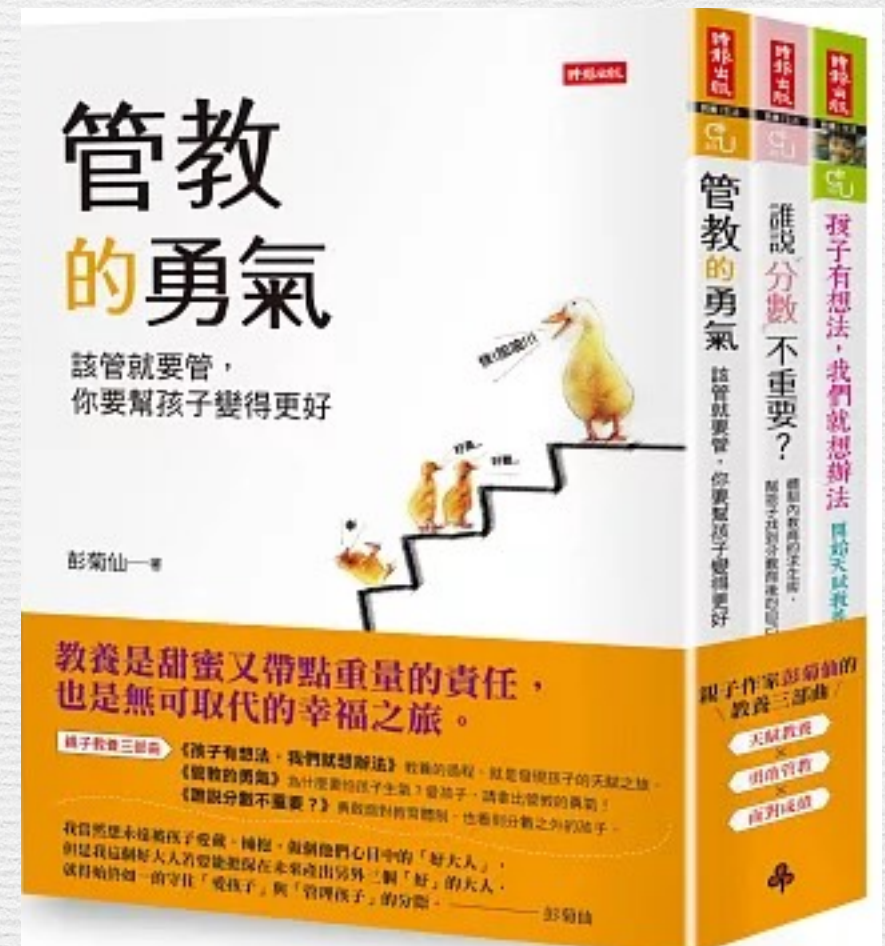
親子缺乏互動，孩子冷漠、自我中心，不會同理別人。

沒有任何一個孩子應被視為沒有希望，即使在最糟糕的狀況下，永遠會有適合這孩子的方法，我們唯一要做的就是去找到方法。(阿德勒1930)

家長執行管教的勇氣與底氣

- 什麼狀況下，您會放棄管教？
- 孩子最能勒索您的手段？
- 您會如何贏得孩子的信任？
- 您會如何贏得孩子的尊敬？
- 孩子若很獨立、表現也很好，會如何影響您的生活？
- 當孩子不信任您、不佩服您、也不羨慕您的生活時？

穩定的客體有助建立安全依附，溫和堅定的態度
內在寧靜和諧、外在專注放鬆、一致型的溝通



動機式晤談



動機式晤談



Open question



Affirmation



Reflection



Summary



- 開放式問句：4W1H，專注了解不評論、不貼標籤
- 給予肯定：持續帶著正向欣賞和信任的眼光看待
- 反映式傾聽：簡單回映、複雜回映、兩邊回映/呈現出當事人的兩難或矛盾、將分享變成故事或隱喻
- 摘要：進行統整與核對

非暴力/善意溝通創造連結



- **觀察**：區分觀察(客觀)與評論(主觀)、越具體、明確越有助溝通
- **感受**：區分感受和想法/分析的不同
- **需求**：以正向肯定句表達內在需求，表達需求不是對他人的情緒勒索
- **請求**：誠懇請求協助，同時給予他人拒絕的空間，不能拒絕則變成要求
- 對自己和對他人的觀察和感受，能夠到位才有連結的可能。

以行動創造和支持我們認同、嚮往的人際互動

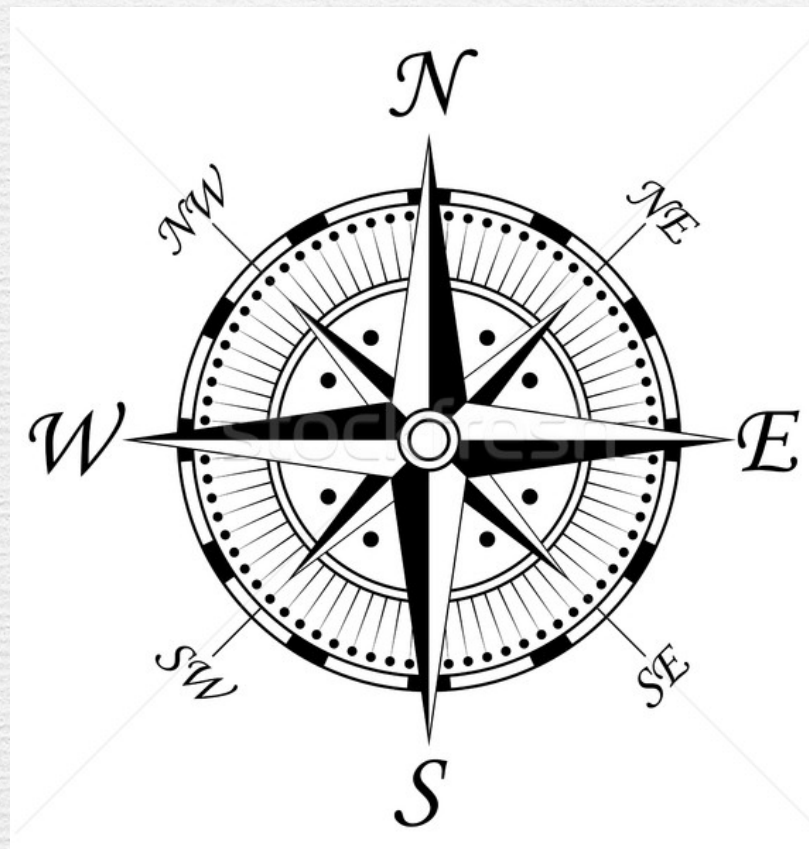
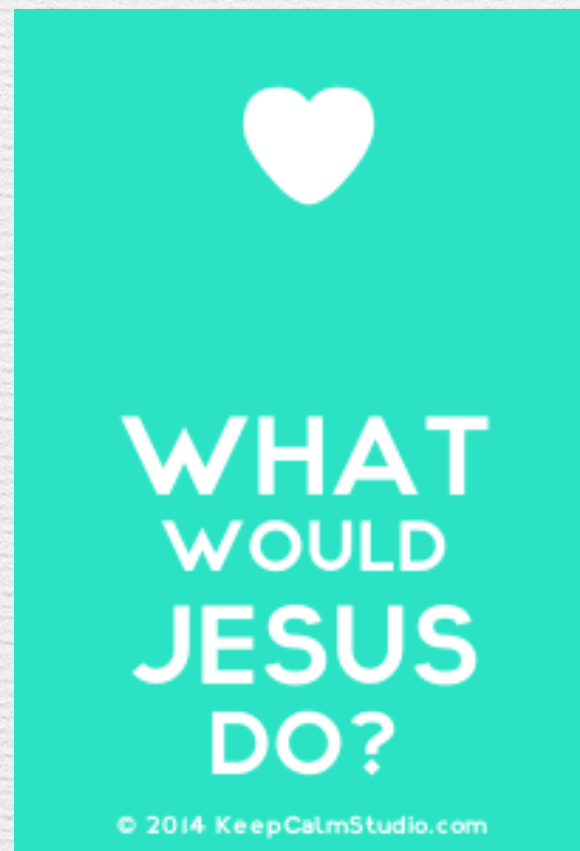
好書推薦



- 成為孩子的人生顧問、教練
- 讓孩子的精力用在創造，而非用來拒絕父母的控制
- 同理與設限都是需要的
- 非焦慮的存在：莊子裡的「唯止能止眾止」
- 愛與平靜是給自己和他人最好的禮物

讓天賦自由的內在動力：給老師、父母、孩子的實踐方案

從自我實現的角度著手



您的自我/人生定位、價值、使命、願景為何？

如果沒有網路等讓我們分心的事情，您想活出怎樣的人生？

找到更值得上癮的事情

現實治療法的應用??



III. 現實治療法應用

Want

您想改變嗎？

Doing

您現在正在做什麼？

Evaluation

您正在做的事是有利還是有弊？

Plan

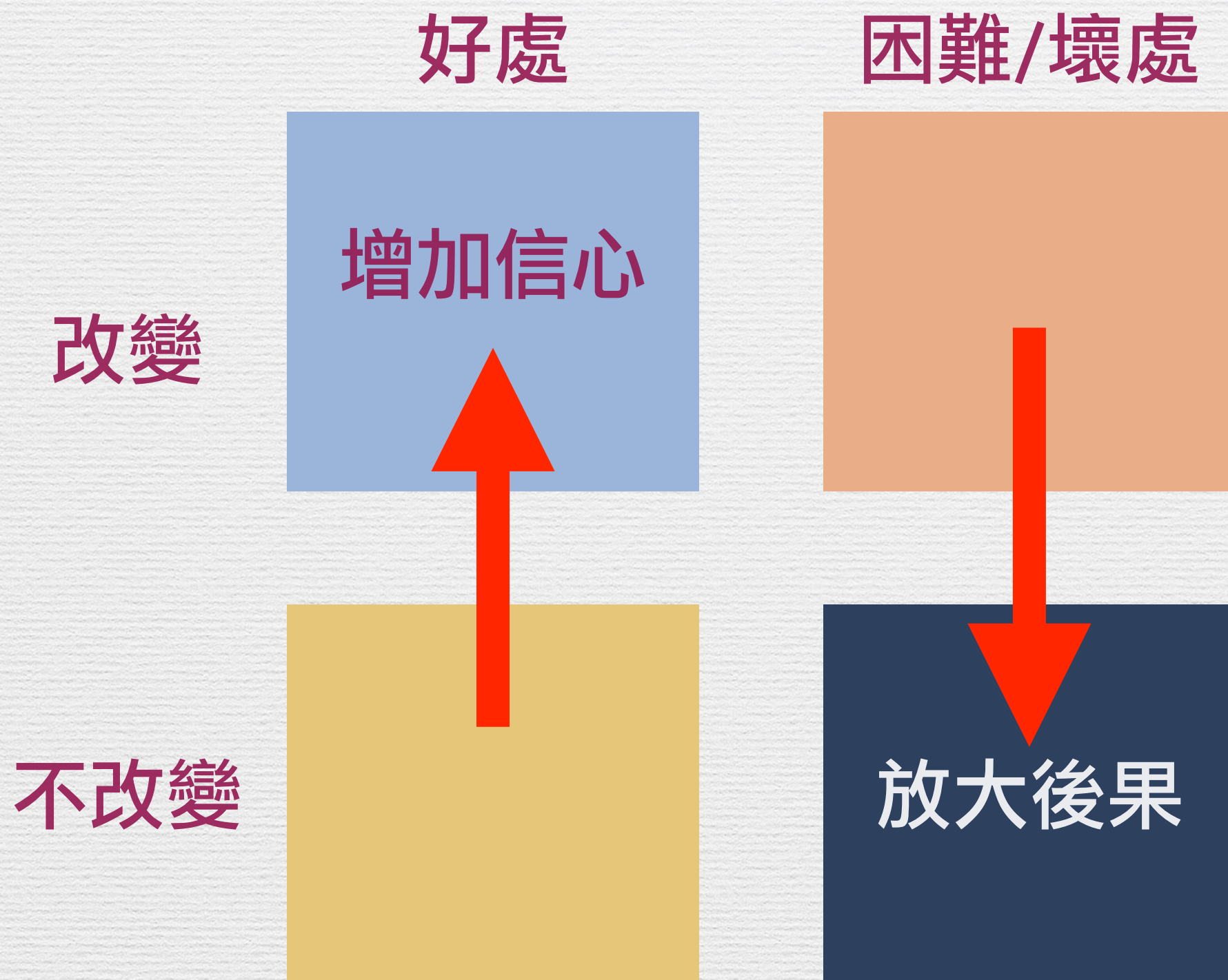
為了達目的，您願意做什麼？

ALIPO®

為自己的生命負起完全的責任：W D E P

大人生活的方式，是孩子最好的身教

運用愛/渴望與恐懼的能量



拉孩子一把：分析自我



列出明確的目標與行動步驟清單

針對容易分心的個人特質或狀態，清單可以強化規律

拉孩子一把：家的凝聚力

- 這星期我們家有哪些事情進行得很順利？
- 這星期我們家有哪些事情可以改進？
- 下星期我們承諾願意努力去做的事情是？



家庭會議該討論的問題，每星期抽出 30 分鐘

拉孩子一把：家的凝聚力

- 餐桌分享的原則
- 至少十分鐘優質談話
- 讓孩子說話達一半比例
- 沒辦法天天一起吃，一週一次為目標
- 平日太忙碌，週末也很好，早餐、宵夜也可以
- 重點是彼此分享今天發生的事情
- 開心與不开心
- 助人與接受協助



一起吃飯：聊什麼比吃什麼或何時吃還重要

拉孩子一把：愛的語言



每個人特別受用的愛的語言是什麼呢？

拉孩子一把：家庭特殊活動



收藏屬於家庭的獨特記憶
成為我們能夠帶著走的溫暖和力量

協助孩子培養闖蕩世界的能力



The poster features a portrait of Angela Duckworth on the right. On the left, the word "Grit" is written in a large, bold, black serif font. Above it, the subtitle "The Power of Passion and Perseverance" is written in a smaller, black, sans-serif font. To the right of the subtitle, the Chinese text "恆毅力" (Grit) is written in a bold, black, sans-serif font, with "人生成功的究極能力" (The ultimate ability for success in life) written in a smaller, black, sans-serif font above it. Below the word "Grit", the text "TED 演說近千萬人瀏覽" (TED talk viewed by nearly 10 million people) is written in a bold, black, sans-serif font. Below that, the text "達克沃斯博士 Angela Duckworth" is written in a smaller, black, sans-serif font. At the bottom left, the text "2017 01月 02日" (January 2, 2017) is written in a bold, black, sans-serif font, followed by "首次訪台公開分享" (First visit to Taiwan public sharing). At the bottom right, a gold circular button contains the text "立即報名" (Sign up now) in a bold, black, sans-serif font.

恆毅力
人生成功的
究極能力

The Power
of
Passion
and
Perseverance

Grit

TED 演說近千萬人瀏覽
達克沃斯博士 Angela Duckworth

2017 01月 02日 首次訪台公開分享

立即
報名

大人也需要恆毅力：學習型家庭、刻意練習.....

戒癮、清醒、復原十二步驟

1. 我們承認自己對〇〇無能為力，我們已經無法管理自己的生活。
2. 我們相信有一個比自己還大的力量可以將我們的精神恢復健全。
3. 我們決定把意志和生命交付給我們所瞭解的神手上。
4. 對自己做一次內在的追尋和無畏的道德盤點。
5. 對神和其他人承認我們有錯誤的本質。
6. 完全做好準備，讓神來協助祛除所有品格上的缺失。
7. 謙卑地請神祛除我們的缺點。
8. 列出一個曾經被我們傷害過的所有人的名單，然後願意彌補他們。
9. 用直接的方式彌補曾被我們傷害的人，除非會造成他們或其他人的傷害。
10. 持續進行道德盤點，發現錯誤時，立刻承認。
11. 透過祈禱和靜心，與神有意識的接觸；祈求知識，讓我們瞭解神對我們的旨意；祈求力量，讓我們以行動來貫徹。
12. 完成十二步驟、獲得心靈的覺醒之後，我們會努力把這個訊息傳遞給其他上癮者，並且在所有生活中持續練習這些原則

結語：陪伴是最好的良藥

Life

完全負責

我是自己生命的編劇、導演和演員，我為自己創造的一切負起完全的責任。

I am the script writer, director, and actor in my life.
I take full responsibility for everything I create for myself.



如果你只做小改變，很快就會發現這些新改變在一陣子之後便消失了，沒有事情真的改變。只有對你的人格系統進行非常基本的改造，才可望在未來創造出改變
埃里希·佛洛姆/傾聽的藝術

謝謝您的用心參與