



手機成癮與青少年發展

心理學視角下的校園管理建議



|| 陳品皓 米露谷心理治療體系策略長、臨床心理師

筆者從事社區臨床心理工作多年，3C 使用問題不知不覺已成為本體系兒童青少年部心理師的主要服務面向之一。經由大量的臨床服務觀察，我們意識到當前的教育現場，智慧型手機已從通訊工具演變為青少年的數位器官。手機重度使用或成癮，往往只是這個現象的冰山一角，背後隱藏的是青少年身心需求與數位環境交織而成的拉扯與矛盾。



一、為什麼我們容易「卡」在螢幕裡？

青少年對手機的依賴，若僅歸因於意志力薄弱，難以完整解釋此現象，不妨從生理與心理的角度，獲得更全面的認識：

1. 大腦發展：

青少年的大腦處於「油門反應快、煞車敏感度低」的狀態。其中負責決策與衝動控制的前額葉皮質（Prefrontal Cortex），通常到成年前期才會趨於成熟。社群軟體與短影音的演算法，精準捕捉這種神經生理特性，透過低認知內容、去脈絡化描述，輕易打破認知門檻，帶來高強度、間歇性的刺激，讓使用者輕易沉浸其中。

2. 團體歸屬與同儕壓力（FOMO）

青少年在心理發展上面臨一項重要任務：即建立「自我認同」與「同儕歸屬」，兩者皆與人際關係緊密交織。手機則成為這些人際社交的延伸，社群平臺上大量的人際訊息堆疊，不僅增加了人際關係的維護成本，也讓原本就在意人際關係的青少年，面對

瞬息萬變的資訊洪流，感受到更大的壓力。他們只能透過不斷更新資訊，以確保自己在社交中的地位。

3. 情緒調節的替代路徑

對於正經歷學業挫折、人際焦慮或其他壓力的孩子，手機成了成本門檻最低的選擇。加上人工智能的技術興起，讓心理困擾者更容易轉向生成式 AI 尋求回應與慰藉。

二、臨床觀察：手機過度使用對發展的深遠影響

根據本體系兒青部團隊的臨床觀察，手機重度使用，對青少年的影響是全面而深入的：

1. 執行功能

長期碎片化、去脈絡化且不間斷的訊息接收，削弱了注意力品質，容易反映在深度閱讀能力與持續性注意力的減損上，並影響問題解決的整體品質。

2. 情緒調節

部分研究指出，網路一方面放大我們對自身評價的在意，同時擾動自

我懷疑，這些交互作用對情緒穩定帶來挑戰。對某些已處於憂鬱情緒的孩子而言，過度重度使用網路也會加劇憂鬱狀態，形成惡性循環。

3. 社交能力

過度依賴文字與貼圖溝通，使得孩子在網路社交中，很容易陷入自己的想像，而缺乏現實互動中來自對方表情、語氣姿態等等的資訊校正，進而在互動的廣度與深度上，出現品質的疑慮。

三、校園層面：心理學下的思考與建議

青少年在手機使用上的許多議題，溯本其源，大多源於家庭教育的延伸，而學校在很大程度承擔了這份責任。同時，教學現場的教師常受限於複雜的主客觀因素。因此，我們從心理學視角提供以下思考框架，聚焦於「課堂空間權力」的重劃，並融入對手機使用的心理層面教育：

1. 建立「空間儀式感」：

一種輔助管理的選擇

在教室前方或遠離座位的區域設

置存放處（如掛袋）。這不是沒收，而是建立一種「進入學習狀態」的身心儀式。經由儀式感（手機放入保管處）的塑造與強化，使其成為一種行為調節的慣性，也降低學生因手機在身邊產生的分心。

2. 將管理轉化為團隊契約

透過學生分組，引發競爭動機，將焦點導向自我管理的目標，例如：該組若在一定時間內能自律管理，則獲得特定的回饋。利用人們對於競爭的在意與反應、同儕合作下的交互影響力，將管理責任從教師身上分散到群體之中。

3. 強化手機使用的意義覺察

如同前述，所有手機使用最終延伸出的各種議題，背後回到每位使用者本身，都會有不同的意義。例如：學業問題、人際問題等，手機成為孩子們逃避壓力的低成本手段。從心理學角度來說，意識到自己內在心理的議題，讓這種理解成為意識層面的覺察，也具備教育的意義。

舉例來說，以反向操作的方式，讓大家分享各自對手機的「感謝」——



「感謝手機，讓我在不想上課時打發無聊」、「感謝手機，因為當我不想承擔任何責任時，它幫助我逃避」等。藉由刻意而詼諧的調侃，增進孩子的覺察，也降低其心理防衛。

4. 數位認知素養的建立

亦即透過對現象本質的重新詮釋，讓學生看懂自己的位置。例如，讓學生瞭解社群媒體如何利用心理機制設計產品，使他們在不自覺中成為演算法與低認知內容的新時代寵物，商家透過低廉成本換取孩子的注意力而獲利，在理解現象本質的過程中，提供孩子另一套世界觀，也培養其「媒體素養」。

結合 3、4 的本質的理解跟覺察，可幫助孩子建立對網路與自我的更全面認識——這種覺察，正是許多行動改變必要的認知前提。

5. 強化網路沉迷的辨識與轉介的能力

區分「過度使用」與「成癮」：教育現場的第一線夥伴，若能具備辨識成癮的臨床指標（例如耐受性、戒斷症狀、功能受損），將能發揮重要

功能，進而有機會引入更多資源協助孩子。

四、結語：回歸「連結」的本質

整理體系內兒青部團隊大量的臨床經驗後，我有一種理解：面對成癮，解方不在禁止，而是「連結」。連結的本質，是我們願意在關係中暫時放下慣性的價值框架，向對方遞出理解的意願。具體的練習，或許可以試著在對話中，保持三分鐘的專注傾聽，不急著給出建議、評價或答案。在這個專注的心理開放空間中，往往正是連結發生的所在。

手機成癮的青少年，背後往往都有各自的心理議題。任何管理的終極目標，都不是管理手機本身，而是協助他們在數位浪潮中，尋回自身的主體性。期待孩子在數位時代中，依然能保有心理的餘裕，從容邁向自我認同的旅途。✕

