



透過禪定專注力訓練

拉拔迷 網 青少年 脫離網癮深淵

文／吳育嫻

網路已成為人際溝通的主要媒介，許多家長與老師明顯感受到自身教育的影響力逐漸被網路所取代，而面臨前所未有的挑戰。家長、學校與個人該如何協助青少年脫離網癮深淵呢？

政治大學教育學系教授周祝瑛說，許

多研究指出，青少年染上網癮，往往是因為家庭教育失誤、不良的網路文化及考試教育制度所影響，例如親子關係疏離，造成心理上或生活上的壓力。而治療網癮的方式並非只將孩子隔絕於網路，必須讓孩子「建立連結與關係」，感受到親友的愛



與關懷。

從眾多案例中發現，令孩子染上網癮的人，往往是父母親本身，因為孩子從小看到父母總是在玩手機、看電腦，「耳濡目染」情況下，很自然會模仿父母的行為；因此，家長應以身作則，避免在孩子面前一直使用 3C 產品。

周祝瑛認為：「一天 24 小時，家長太早給小孩使用網路，會剝奪小孩從事其他學習的時間，建議愈晚給小孩子 3C 產品愈好，學齡前的階段最好不要。一旦給了，規範就要非常清楚，讓孩子偶爾玩一下，不要讓網路成為孩子生活的一部分。」

家長在孩子面前最好暫時關上電視、電腦與手機，陪伴孩子建立對書本閱讀的

興趣；或帶領孩子進行戶外活動，擴展視野與生活圈，轉移對網路的注意力，讓孩子體驗網路世界外的廣闊與美好，也增加親子交流的機會。

而家長自身也必須提高網路素養，以學習、理解、陪伴的態度，指引孩子注意網路安全，建立相關知識與使用技巧，以應對網路虛擬世界的挑戰。

學校因應網路時代 實施體驗教育日益重要

網路時代隨之而來的是，當前學校教育需有重大轉變。科技在教育中日漸扮演重要角色，目前傳統講述的教學方式未來將不再是主流，虛擬教室、翻轉教室、網



■家長應多陪伴孩子建立對書本的閱讀興趣；或帶領孩子進行戶外活動，擴展視野與生活圈，轉移對網路的注意力。

路學習與遠距教學形式將變得更加普及。

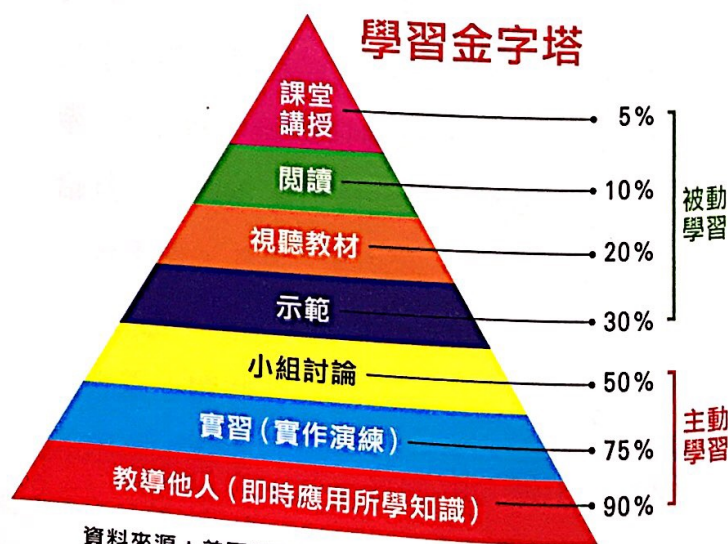
周祝瑛觀察，目前台灣教育仍偏重灌輸、缺乏啟發與體驗形式，進行實驗和動手操作的機會更是嚴重缺乏，少有機會讓學生應用到學校所學；因此學生容易感覺上學無聊，因為網路上的東西更多、更動態，也更好玩；相較之下，老師上課內容一成不變，缺乏吸引力，也就增加學生被網路世界吸引，染上網癮的機會。

許多年輕人常宅在家中，缺乏體驗真實人生；或因在現實世界中無法獲得成就感，因而遁入虛擬的網路世界，因此，實施「體驗教育」更顯得重要！

體驗教育是指透過真實體驗的機會，

獲得知識建構與操作技能，進而提升自我價值的歷程，也就是——從做中學。

根據美國緬因州國家訓練實驗室提出的「學習金字塔」顯示，傳統「課堂講授」的學習成效最低，只有 5%；以「閱讀」方式學習量達 10%；採「視聽教材」的方式學習量達 20%；採「示範」的方式學習量達 30%；採「小組討論」的方式學習量達 50%；採「實習（實作演練）」的方式學習量達 75%；採「教導他人（即時應用所學知識）」的方式學習量達 90%。



資料來源：美國緬因州的國家訓練實驗室
(National Training Laboratories)

式學習量達 20%；「演示或示範」方式達 30%，以上均屬被動式學習，學生的參與度低，學習成效無法超過 30%。

但如果以「分組討論」的方式，學習量增加到 50%；「做中學或實踐演練」提升到 75%；「教別人或對所學知識的立即應用」，學習量高達 90%。

顯示主動式學習的體驗教育能夠提高學習的動機、興趣與成效，進而提升學習者的自我信心與價值感，可以幫助網路成癮者從現實世界中獲得成就感，解脫網癮束縛。

分心時代

靜坐是訓練專注的絕佳方式

美國《時代》雜誌專欄作家，專研行為與腦科學的知名心理學專家丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）指出，這一代的孩子

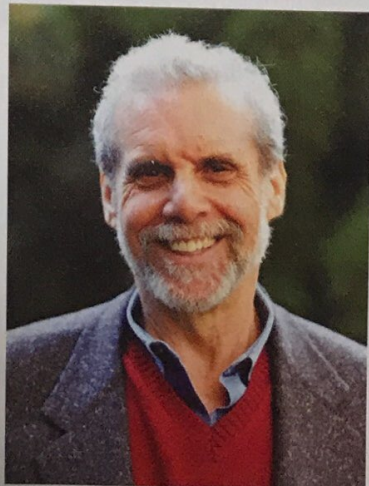
在充滿讓人分心事物的環境中長大，專注力愈來愈薄弱。各式各樣的科技產品，讓人容易分心，無法專注於手邊的工作，或專心對待他人，就連大人也不例外。專注力不足的現象，已成為現代社會的常態。

網路成癮、每天花許多時間傳訊息、上臉書、互動聊天，是目前全世界的問題。在這個「分心時代」，必須非常強調、教導孩子學會專注的技巧，因為注意力愈集中，做任何事都能有傑出表現。

高曼說，好消息是，專注力如同一種心智肌肉，可以經過鍛鍊，而「靜坐」是訓練專注力的絕佳方式。研究強烈顯示，靜坐有許多好處，透過靜坐能夠控制我們的注意力，而非被科技所控制。

在靜坐過程中，觀察自己是否被科技所引誘、分心了，然後將注意力再拉回來，這是人類心智最大的戰場。世界各國已經

◀網路時代，學校實施體驗教育更顯重要，透過真實體驗的機會，獲得知識建構與操作技能，進而提升自我價值。



◀知名心理學專家丹尼爾·高曼指出，科技產品讓人愈來愈容易分心，無法專注手邊的工作。專注力不足現象，已成為現代社會的常態。



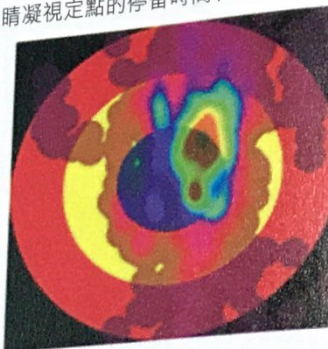
眼動儀測試「眼球注視軌跡」的定力圖測

(圖中數據為 60 秒內，眼睛凝視定點的停留時間)

對照組

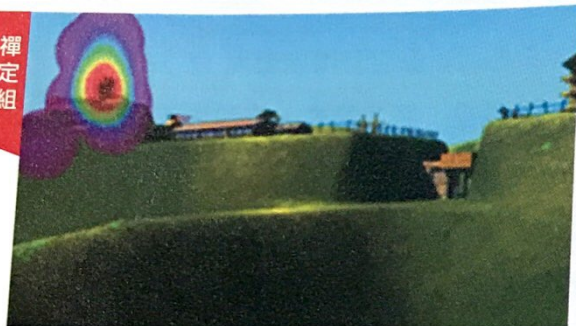


6.3 秒



53.9 秒

禪定組



18.7 秒



59.8 秒

■受測者正觀看電腦螢幕上的三色光圖，在 60 秒內，眼睛必須專注在綠色中心點。



◀實驗結果顯示，妙天禪師所指導的禪定組，專注力比未學過禪定的對照組，要明顯高出許多。

(圖片來源：亞洲大學光電與通訊工程學系副教授張剛鳴博士)

有許多公司大力推廣靜坐，因為透過靜坐練習，能夠減輕壓力，也能讓專注力更提升。

悟覺妙天禪師指出，真正的禪定並非只是靜靜地坐在那裡冥想、數息，或放鬆身心而已，必須把精神力專注在體內某個能量定點上。

而禪宗所傳的禪定法，是在禪定中，以內專注的方式，內觀身體內部各個能量中心，不但可以激發人體本有的潛能，讓身體更健康，這股專注的精神力量，還能更深入到深層的心靈境界，開發心靈智

慧。

亞洲大學光電與通訊工程學系副教授張剛鳴博士透過眼動儀，測試「眼球注視軌跡」的定力實驗，結果顯示，透過妙天禪師指導的禪定者，專注力明顯高於一般的未禪定者，證明禪定確實可以提升專注力。

禪定解除網癮

開啟內在光明智慧

目前為清大資工博士候選人的張業正，過去曾是重度網路成癮者，高中時因

面臨沉重的課業壓力，不論如何努力，成績依然不如人，因此自信心徹底被擊垮，也開始藉由網路遊戲麻痺自己。

張業正回想當初只為了消遣娛樂，但到後來卻控制不了自己，成天只想玩網路遊戲。即使人在學校上課，也滿腦子都是網路遊戲，精神萎靡、無法專心念書，睡眠品質也很差，儘管內心明白沉迷網路不好，卻仍無法戒除網癮。

張業正形容：「染上網癮真的很可怕，如同跌入無底深淵，儘管當下馳騁於虛擬的網路世界意氣風發，但實際上反映出自己缺乏自信，也找不到生命的方向，輕則浪費寶貴的時間，重則影響日常生活，愈來愈頹圯墮落。」

直到學長介紹他接觸到印心佛法，開始練習禪定，雖然一開始禪坐5分鐘都讓他痛苦萬分，閉上眼睛腦中思緒紛飛，想

的全是網路遊戲。但一段時間後，他發現已經不再需要透過網路遊戲來獲得心理上的滿足，且禪定後的專注力、精神力與理解力明顯提升，讀起書來事半功倍。

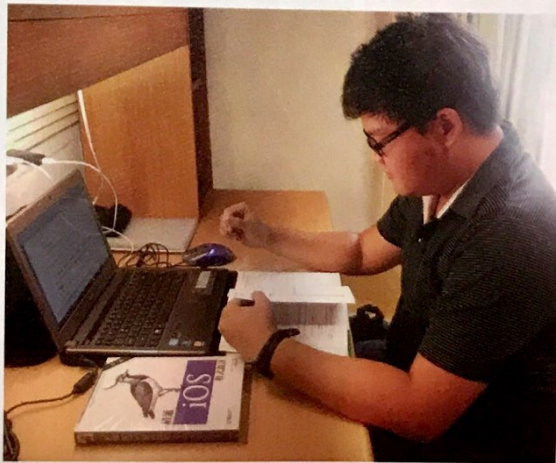
張業正說：「以前即使一天睡8～10個小時，仍覺得精神不濟；但現在只睡6小時，全身就像充電般精神飽滿。」

禪定的訓練讓他懂得如何精神統一、輕鬆掌握讀書的重點；即使宿舍十分吵雜，周遭的室友都在玩網路遊戲，他仍能心無旁騖、全神貫注地念書，因此只花了別人1/10的時間，便拿到博士班資格考第一名。

張業正強烈建議，家中有網路成癮的孩子來修行印心佛法，學習禪定，接受禪的洗禮能清除腦中的網癮、開啟內在的光明智慧，讓生命展現出不一樣的光彩！



▼修行印心佛法、練習禪定，讓張業正成功戒除網癮，專注力、精神力與理解力明顯提升，讀起書來事半功倍。



◀禪定是訓練專注的絕佳方式，研究顯示，透過禪定可以控制注意力，而非被科技所控制。