

高雄醫學院畢業
台南市臨床心理師公會理事長
台南市社區大學生命與健康學程講師
台南縣家庭教育中心審查委員
台南地方法院家事調解委員
衛生署強制住院委員
寬欣心理治療所

大樹食堂

中華LOMILOMI國際交流協會

0910226148

葉金源臨床心理師

FB: 寬欣心理治療所

寬欣

心理治療所

Psychology Clinic

讓我們陪伴您度過生命中的重要時刻 – 寬欣 懂得您的心

舒適安心的環境

外觀



會議室



遊戲治療室



候診區



你是我的榮耀 真的太恐怖了



如何和孩子討論手機網路使用

- 讓我們和孩子一起發現他的軟弱在哪裡
- 我們可能會要求孩子認真讀書拚成績好
- 真正的厲害 不是讀書第一名啦
- 是 你可以掌握你的腦啦
- 大人們你敢呈現你的軟弱和孩子一起嗎

媽媽的善良

媽媽对不起你

讓你沒有自己起床的能力

媽媽要改變不要再叫你

人類軟弱有哪些阿

- 有形的

- 錢
- 睡覺
- 美食
- 韓劇
- 性
-

- 無形的

- 情緒
- 權力
- 地位
- 尊貴
- 關係
- 價值

你的腦甚麼東西做的?!

- 感覺
- 感情
- 關係
- 人性

記得窩

- 大腦
- 是一個喜歡成癮的器官

大腦使用模式（人腦有時候是很笨的）

- 人有情緒，很多人因別人的情緒、語言、表情、……受傷
- 每天都有太多訊息和畫面（垃圾較多）電視、youtube. FB. PPS. 風行網LINE(很多人都以為很重要)
- 這個世界越來越讓人無聊、快速、電子化、雲端化、讓大家時間變多，所以更無聊
- 我們的大腦很笨如果你沒有讓它朝有意義方向走它一定會往無聊、成癮、放縱、等死方向走
- 刺激、困擾就是進去大腦了。所以不要隨便說，『放下』『想開一點』



科技進步解決不了甚麼？

有意義的方向指甚麼？

- 正向行為出現最重要(這一類當目標)

好比自己起床

好比自己控制掌握情緒

好比主動協助他人

這些點可以用一輩子

好比飲食自動節制

好比很會時間管理.....

都是跟大腦相關的

大腦是很笨的

- 馬上立刻享受最好
- 長遠思考能力訓練很慢（可加速）
- 你想要人生成功。
抱歉你就是要『逆自然』

大腦使用模式（人腦有時候是很笨的）

- 暗示作用（妳現在隨時隨刻在看手機喔！）
- 提示作用（豬腳）
- 別人讓你大腦思考走捷徑，你就不思考當然就買了
- 我們的心理狀態還停留在石器時代，但我們所處環境早已經是現代化

道理(知識)VS感覺

- 我們的孩子不一定會記得你說了甚麼或做了甚麼？
- 我們的孩子會記得你帶給她們甚麼感受，感覺(鄭

小確幸VS大確幸

- 小確幸
 - 排隊吃到
 - 排隊買到
 - 排隊看到
 -真的會快樂一下,就那麼一下
- 大確幸在哪裡?

大腦想要無限，人生卻相對有限

- 吃到飽餐廳
- 吃到飽ADSL
- 無限上網
- 有沒有發現你越來越軟弱、難抗拒
- 公司只是要你的錢，掌握不住是你的事

- 1G容量上網（學習掌握自己大腦）
- 棉花糖理論

常見的精神病種類

- 精神分裂症
- 躁鬱症
- 焦慮症
- 癡呆症
- 恐慌症
- 憂鬱症
- 強迫症
- 畏懼症
- 適應障礙
- 身心症
- 睡眠障礙
- 人格疾患
- 性變態
- 其他器質性精神病態
- 藥物性精神病
- 酒精性精神病

情緒性疾病

成癮性疾患

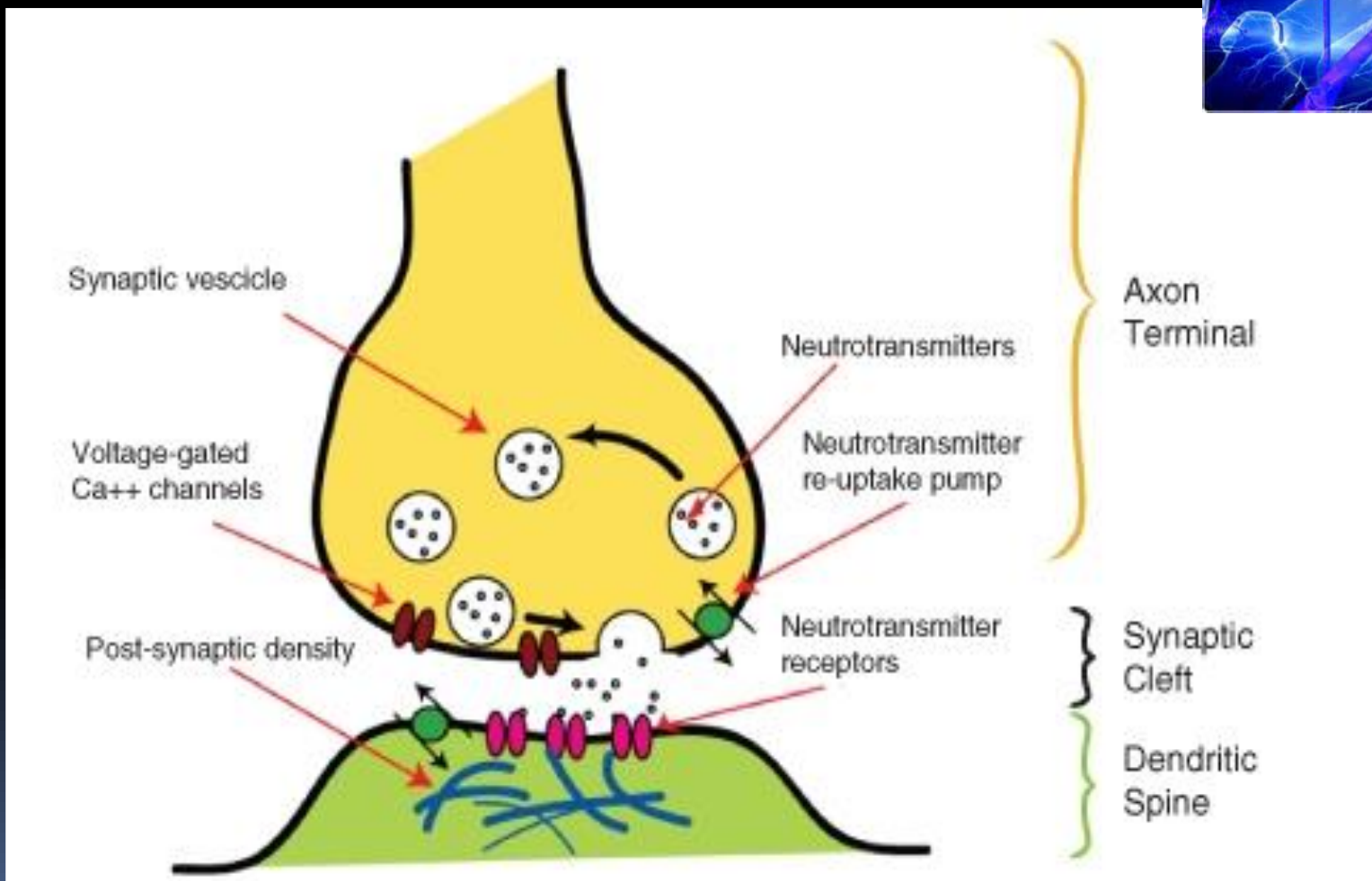
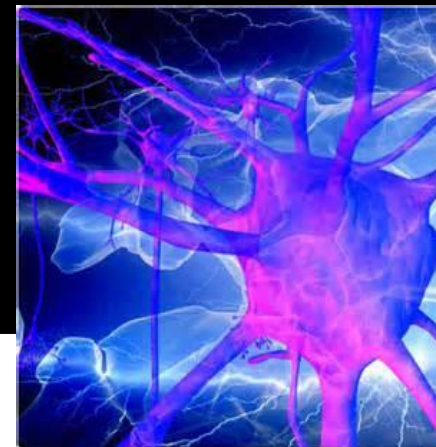
感覺實驗室（人類每天都是花錢買感覺）

- 人類是由各種神經細胞，接受刺激或訊息轉換成大腦可辨識之個種圖文聲音內容（感覺）
- 人類每天都是花錢買感覺（最小元素）
- 訓練孩子『有感』
- 創造『有感人生』，創造自己的不一樣

多巴胺——神經行銷學

- 賣『想要』絕對不是賣『需要』
- 色情圖片……高風險投資
- 剛好的糖鹽脂訪比例……吃的更多
- 烘焙區最誘惑的免費試吃……超市，買更多
- 一直變換的口味……酬償系統疲乏
- 覺得快撿到便宜……買一送一
- 建議售價VS最低價
- 時間限制，數量限制，中午截止……一定便宜
- 第四台購物台
- 氣味行銷學……嗅覺力量最大，通風管，內衣館

神經突觸



成癮步驟一：大腦被改變



成癮特性

- 耐受性(越用越重)
- 依賴性(戒斷症狀)
- 渴望(非要不可、舊癮復發)

是需要，而不是
喜歡



為什麼會『屌耶』 網路世界中？

- 找到認同自我肯定（書讀不好沒關係，至少這個很厲害）
 - 想要關係匿名陪扮（總是要有朋友嗎）
 - 避免接觸社會學習（這裡也可以學到很多東西）
 - 沒有壓力逃避歸屬（和真人相處很辛苦，沒壓力又可隨時走人）
-
- 怎麼都是心理需要取向，因為你是『人』

成癮行為

- 人類的成癮行為機制

在感覺上、心理上、大腦上追求快感或舒服反應

- 物質VS非物質

煙、酒、毒品、石油……VS 性、疼痛



網路本無害

用人自擾之

讓孩子為自己自私一點


- 沒有人會為別人的理由改變、只有自己的
- 直接破題法——我知道你們不願意來，把他們的不爽情緒，我幫他們揭露
- 假設妳可能改變，是因為什麼事——盡量個人化議題
- 妳有多想呢？幾分？——自己打分數（1~10或1~100看情形）
- 往下問不要往上問？——人很奇怪，妳往上要求他會往下，妳往下，他又會覺得自己沒那麼糟、反而往上）
- 假設妳真的改變了、有什麼『好康』——創造畫面、他們的人生已經沒有畫面
- 這些『好康』為什麼重要——繼續加碼
- 妳感覺要從哪一件開始做

找平靜不是找快樂找刺激

- 找畫面感覺 找動態感覺
- 算時間 一秒有多長
- 十秒
- 三十秒
- 一分鐘



意志力

- 不是一種美德
 - 心理能力和生理能力的結合
 - 可以訓練
- 

意志力


- 掌握自己的注意力
- 掌握自己的情感
- 確定自己的行動
- 比較快樂健康
- 人際關係較佳，關係維持長
- 收入較高
- 職業發展較完整
- 比較懂得因應壓力
- 善於處理衝突，克服逆境
- 壽命比較長

不去做很費力，我要做有動機

- 我不去做（不可以做的事）
- 改成我要做（做得到相關的事）
- 你有沒有什麼想改的習慣？



如何鍛鍊大腦意志力

- 我要做VS我不去做
 - 靜坐冥想
 - 貼專注貼片
- 

電子遊戲使用要訣一



- 減少重複性：
 - 限時限量 (限量上網、限周末玩、每次不超過半小時)
 - 更換不同遊戲(快慢節)
 - 親子比賽(輪替)
 - 創造性遊戲尤佳(繪圖)
 - 親子一起完成主題搜尋任務



電子遊戲使用要訣二

■ 減少情緒激發程度

- 刺激量減少: 不開聲音、挑選節奏慢的遊戲
- 增加策略性: 教導策略
- 挑選需要主動注意力的遊戲
- 看穿遊戲公司的商業手法
- 增加其他愉快經驗



電子遊戲使用要訣

■ 增加真實人際互動

- 親子或朋友一起玩一個遊戲(輪流、比賽)，不要一個人玩一台
- 安排其他活動機會: 桌上遊戲、音樂、運動、閱讀、寫作、約朋友看電影
- 參加連續訓練或營隊 (遠離誘惑)



讓大腦避開成癮模式

- 先承認你自己是軟弱、必需用不同方法
- 大腦已經改變是個事實
- 生活安排才是重點
- 人際關係、工作、家人關係持續填滿
- 無聊時間之處理
- 持續性每天『運動狀態』可以改變你
- 重點不是『想要戒』而是『持續固定做什麼』

人類是不是很容易上癮

■ 是的

■ 所以戒是一輩子的事
情