

【教牧辅导】辅导(7)：怎样界定沉溺行为或成瘾？

ds200807.mp3



人对事物有渴望、渴求的心态，可以理解。但当人对所渴望的事物产生不受控制的程度，成了一种习惯性或强迫性的行为，就容易陷入沉溺的困扰。沉溺俗称“成瘾”。沉溺的行为可以是依附或投入在人物、事物和活动不同的层面。

个案分析(网路成瘾)

宋弟兄

我个人觉得在这个 E 时代里，面对网路的吸引已成了很多人的捆绑，在自己每天的生活中离不开网路，甚至有很多时候都浪费了宝贵的时间在淘宝、京东购物的商品上。听到老师分享上瘾辅导时，我就在省察自己最上瘾的事情，感觉自己上网真的是没有节制，早上起来第一件事，是看手机的微信、朋友圈，不知不觉有一个多小时，我无法控制自己被网路的吸引，这样的上瘾不仅是在我个人身上存在，身边的弟兄姊妹和很多小朋友每天都是如此。

听了林牧和师母分享后，才察觉到上瘾的严重危害，更要命的是让人失去自由，被罪与痛苦捆绑。我就立定心志在神面前悔改，求神帮助我有颗警醒的心，看到面对网瘾吸引，我无能为力。我愿意完全将自己交托神，求神帮助我可以过得胜的生活。我也给自己制定切合实际的日程表，调整自己生命的目标和方向，也用唱诗赞美、祷告的时间代替过去看手机的时间。我会找上身边几个属灵同伴一起操练，彼此监督提醒，一起靠主来胜过网路的捆绑。

界定沉溺的行为

下面的 3 种情况，可以说明界定：

1. 行为的产生是由于人强烈渴望的驱使。
2. 尽管行为会产生严重负面的结果，人仍坚持地进行。
3. 想停止负面影响性的行为，人会出现失控的情况。

沉溺行为牵涉层面

沉溺行为牵涉生活的不同层面：

1. 物质：烟、酒、药物和毒品等。
2. 活动：赌博、购物、上网、饮食、性快感，甚至在工作方面。
3. 人物：偶像崇拜（追星）

沉溺行为的特征

当个人的嗜好和活动，有以下情况出现，就变成了沉溺的行为：

1. 越做越多：进行的次数不断加增，才能获得满足感。
2. 不可不做：到了不能自拔、不能自控的阶段。
3. 情绪失控：因行为影响个人情绪的起伏不定。
4. 影响生活与关系：不能正常工作、学习和生活，破坏与人相处的关系。

我们在生活上，需要存着谨慎的心态，留意自己的思想和行为，免得随着现今社会文化和风气，一不留神，就陷在沉溺的行为，不能自拔。

“凡事我都可行，但不都有益处。凡事我都可行，但无论哪一件，我总不受它的辖制。”（林前 6：12）

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络