

## 沉溺行为的定义与类别—罗加怡老师

人对事物有渴望、渴求的心态是可以理解的，但当人对这些事物的渴望达到不受控制的程度，甚至成为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、事物或活动等不同的层面。

### 一、界定沉溺行为

下面的 3 种情况可以帮助界定：

1. 行为的产生是由于强烈渴望的驱使。
2. 尽管行为会产生严重负面的结果，仍坚持进行。
3. 想停止负面影响的行为时，就会出现失控的情况。

### 二、特征

有沉溺行为的人，会有以下的特征：

1. **耐受性**：渴求欲望的满足感不断增加，以更强的刺激来维持兴奋感觉。
2. **戒断征状**：一旦停止某依赖性行为，生理和心理方面就出现身心不适的征状，烦躁不安。
3. **自我欺骗**：否认问题的严重性，不肯承认沉溺的问题，甚至会把问题合理化。
4. **失去自信**：在失去自制的情况下，自信和自我形象变得低落，特别对脱离沉溺行为失去意志力。
5. **扭曲的注意**：为习惯和行为花上时间和精力，甚至不理睬沉溺的问题，却把注意力放在其他问题之上。

### 三、类别

沉溺的行为可以是来自个人的一些嗜好，却不自觉地发展为不健康的行为。以下是沉溺行为的类别。

沉溺行为牵涉生活的不同层面：

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

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。

### 四、不受辖制

人有渴望本属正常，但当渴望成为沉溺行为，便变成生活的辖制。沉溺让人自以为自由，却是更不自由地生活。沉溺使人失去爱神和爱人的能力。

“不要爱世界和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。”（约壹 2：15 - 17）

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，免得随着现今社会的文化和风

气，因为一不留神，就会陷在沉溺的行为中，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）

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。