

网络与性沉溺—罗加怡老师

在各种沉溺行为当中，现时最普遍的，相信是网络的沉溺。互联网急速的发展，为人带来丰富的资讯；同时，也为社会带来严重的问题，就是上网成瘾（Internet Addiction）。不单青少年热衷于打机，就连成年人也会到了疯狂的地步，成为不能除掉的习惯，更成了沉溺的行为。

一、上网成瘾

以下是上网成瘾的一些原因。

1. **家庭关系的替补**：父母离异或是父母长期外出工作，孩子在父母照顾的缺欠中，需要找替补。
2. **学习压力的弥补**：学习成绩不理想，感沮丧，网上游戏可带来成功和满足。
3. **人际关系的满足**：网上提供交友的渠道，可以建立朋友，不再孤单，又能逃避复杂的人际接触问题。
4. **身分不足的认可**：网络沟通可隐藏自己的缺陷与不足，可以释放地表达自己而获得满足感，并且容易得到别人的认同。
5. **知识获取的满足**：网络上资讯丰富，可随意、随时浏览获得。

二、网络性沉溺

另一类与网络资讯有关的沉溺行为，是性沉溺。**网络性沉溺是沉溺于性的事物和活动，成为习惯，甚至失去自制能力；纵使知道行为带来严重和有害的后果，仍然不能停止，行为甚至影响日常的生活。相比其他沉溺行为，性沉溺患者容易产生较大的内疚及羞愧感，面对自己的沉溺问题，难以向人表达，甚至会采取逃避及否认的态度。这样，沉溺的问题在无法得到帮助下，会变得越来越严重。**

以下是患上性沉溺的一些原因。

1. **家庭及成长因素**：可能是来自破碎家庭或曾经受到过于严厉的管教，导致家人关系疏离和缺乏照顾。如果孩子缺乏规范指引，或者因为严厉管教而导致反叛，都容易堕入性沉溺的陷阱。另外也可能因为童年受过性侵犯，或看见父母、别人性交的情况，因而产生不良的性经验。
2. **好奇心的驱使**：青少年对性存在好奇，加上浏览色情资讯，对思维带来负面影响，就会产生错误的性观念，容易陷入沉溺的行为。
3. **社会文化影响**：现今社会强调自由和权利，容易忽视道德及婚姻价值观。这都容易导致人沉溺于性的活动，只追求刺激和快感，却忽略性行为只容许在合法婚姻关系之内。
4. **视作纾缓解困的方法**：从生理角度看，性生活让人体内分泌上升，产生快感和镇痛作用。所以，有人以性沉溺的行为，来作为纾解压力、消除孤单和痛苦的镇痛剂。
5. **情欲败坏**：从灵性角度来说，人受引诱，情欲败坏，生出罪来，人随从世界的标准生活，享受罪中之乐。

“但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”（雅 1：14 - 15）

圣洁的呼召

沉溺行为的层面相当广阔，上面所提的只是其中两种。在这个时代，**人活在渴求多、压力大的生活中，很容易不自觉地落入各种沉溺行为的网罗，难以自拔。**行为一旦成瘾，就会严重地影响身体和心灵的健康。

基督徒需要警醒祷告，倚靠神的话，过圣洁生活，免被世界影响，陷入罪恶。圣经说：“那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁。”（彼前 1：15）

欢迎来信辅导部 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。