在《淺薄》尼古拉斯 這本書里，作者提出：人類的大腦具有高度的可塑性。在整個文明的進程中，人類在口語化時期的記憶最好，到了書面化時期，進行深度閱讀的專注能力最好，而到了互聯網時期，人們擅長多任務處理，精力卻更加分散，無法做出深入的思考，變得更加淺薄。因為從記憶的角分析，長期記憶與短期記憶有著根本性的區別。這樣發展下去，對我們個人乃至整個人類文明，都會造成極大的危害。

王智弘：網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊

2018-09-04 00:00 (更新：2018-09-19 17:38)

by 王智弘

擔心孩子上網時間太長，恐怕「成癮」嗎？長期研究網路成癮的彰化師範大學輔導與諮商系教授王智弘指出，使用時間長並不代表成癮。網路成癮症狀有積極的警訊意義，背後代表的危險因子更值得重視。

王智弘：網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊

照片：Shutterstock

我曾聽說，有位大學教授的孩子迷上網路遊戲，教授覺得孩子玩太多了，就把電腦從房間移到客廳，以為這樣就可以控制，結果發現他們睡了，孩子偷偷起來玩，後來爸爸就睡在客廳，孩子竟然從好幾層樓高的房間，用繩索之類的，從窗戶溜出去網咖玩。

當孩子很迷的時候，不讓他玩反而造成親子衝突，而且其實堵不住。那家長如何防範孩子沉迷網路或網路成癮？

網路成癮，有積極預警功能

我不會完全負面看待網路成癮。網路成癮是幫助家長早期發現需要被協助的孩子，所以它是有積極面的預警功能。很少人因為網路成癮，整個人生完蛋，但它是個早期的徵兆，代表背後有危險因子需要被發現和處理，若沒有及時解決，就會長出其他更嚴重的問題，網路成癮是冰山的一角，是孩子需要心理諮商協助的訊號。

很多人都以為上網時間多，就是網路成癮。成癮是一種病，其實就是兩句話「無法控制、功能失常」，所以重點在這裡，如果他功能正常、可以控制，就不是成癮，頂多是沉迷或只是「重度使用者」。

我有個嚴重的網路成癮個案，是喜歡看網路小說的名校研究生，我問他看多久？他說兩年，但後面一年半已完全放棄學位論文的撰寫工作。我問：「網路小說那麼好看嗎？」他說：「其實不好看，看了一年之後，我把好看的都看完了，我現在看比較不好看的。但不看小說，我能做什麼？」其實很悲哀，他已經感受到這件事情他沒那麼喜歡了，或者憂喜參半，但就如同毒癮者、酒癮者一樣，明知已入歧途，但是無法自拔。

「無法控制、功能失常」是指身心表現已經失去正常，沒辦法好好上課、好好工作：睡不好睡、吃不好吃，沒辦法正常運作，這樣才能稱為「成癮」，不然他照常上班、讀書，雖然重度使用多少影響生活，可能比較累、眼睛不好等，但仍不到病態的成癮。

心理危險因子才是元兇

重度使用者和網路成癮者的差別在哪？在於造成問題行為背後的「心理危險因子」，包括社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業或工作壓力、家庭關係不佳、人際困擾、敵意與衝動控制不良等，才是成癮主因。心理危險因子加上網路重度使用，才會成為網路成癮。換句話說，不只是一種原因會造成網路成癮，每個孩子的情況各不相同，可能有不同心理危險因子的組合，因此，看待網路成癮不能只是把它當作是一種行為問題來處理，不同的原因有不同的處理方式與策略，只強調行為矯治其實搞錯了方向。

碰到孩子有網路成癮問題，家長不要一生氣就貿然的強力出手介入，特別是對有敵意與衝動控制不良危險因子的孩子，可能引起激烈衝突而引發自我傷害或傷害家人的憾事，建議與專家一起了解、評估孩子狀況，才能對症下藥。孩子會膩在網路、變成病態上網的行為背後，都有一些心理的問題，這才是我們真的要處理的，心結不解，你管他的（上網）行為管不住，治標不治本。

在幫助網路成癮的學生時，我們會透過「網路成癮危險因子檢核表」與晤談加以評估，找出最關鍵的問題癥結加以協助，再逐步改變其網路使用行為，才能標本兼治。

網路成癮，親子關係是解鎖關鍵

網路成癮最大的問題，其實是「人際關係有問題」，10個網路成癮的危險因子中，起碼3個 （社交焦慮、家庭功能、同儕關係） 跟人際關係有關。愛上網的孩子如果家庭關係良好、人際關係良好，其實我比較不擔心他會網路成癮，為什麼？因為他跟人有連結。

如果家長跟孩子一起組隊打GAME，我不那麼擔心，因為表示親子關係夠好，親子關係好的，網路成癮的問題都不大，「有關係就沒關係」，師生關係也好，親子關係也好，人際關係好的孩子，就比較不擔心他會網路成癮，因為我們的研究結果指出：「與現實的連結可免於網路成癮」，也就是說，有良好的現實人際關係連結與實體社會活動參與的孩子，即使是網路重度使用者，也不太會變成網路成癮。

因此，父母要防範孩子網路成癮，「親子關係」是成功關鍵。

有家長想幫助懷疑有網路成癮孩子，問我該怎麼辦，我詢問他：「你跟孩子有講話嗎？」才知道雙方因為網路使用而大吵一架，已經3個月沒說話了，我說：「先試著對話吧，先跟他建立關係，不然你什麼都不能幫。」家長也可以試著多了解孩子的上網行為和內容，特別是網路的身分帳號與朋友，知道愈多愈好，例如孩子上網都在做什麼？也可以和孩子聊聊「這個遊戲玩起來怎麼樣？」最壞的打算是，即使孩子在網路上迷路了或現實生活中失蹤了，也還有線索可以找回來。

專業的部分可以求助心理師與精神科醫師，家長能做的，就是跟孩子「有關係」，你們不必變成好朋友，起碼可以說得上話、最好可以一起做事、一起去玩，戶外的更好，例如逛街，我兒子逛燦坤、3C產品的時候最熱情、跟爸爸最有話講，我也常得到他許多寶貴的電腦知識與購買建議，親子的互動增加，幫助孩子與現實生活連結，孩子的狀況愈好，你根本就不用逼他不上網，你只要讓他願意跟別人互動，成癮風險自然就會降低。

另外，我覺得跟孩子協議很重要，一個是練習跟孩子商量，第二是提升孩子的控制能力。讓孩子練習自我監控，不只面對網路，也有助於面對其他誘惑。玩遊戲其實不是大問題，重點是他能不能自我控制？若孩子不懂得自我控制，加上心理危險因子，賭癮、酒癮、藥癮都可能成為下一部曲。（林胤斈採訪整理）

作者簡介｜王智弘

彰化師範大學輔導與諮商學系教授、彰化師範大學本土諮商心理學研究發展中心主任，學術研究專長為諮商倫理、網路成癮、員工協助方案等。

玩電玩≠網路成癮　背後心理需求更值得重視

2018-06-11 00:00 (更新：2019-06-26 09:38)

by 林胤斈

孩子愛玩電動，是否就等於網路成癮？專家指出，愛玩電玩、立志當電競選手不等於網路成癮，成癮背後有著孩子更值得關注的心理需求。兩個簡易的自我檢測表，可及早發現孩子是否有網路成癮徵兆，尋求專業協助。

玩電玩≠網路成癮　背後心理需求更值得重視

照片：Shutterstock

暑假即將來臨，有不少家長擔心孩子可能會「3C玩到飽」。台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心6月初舉辦論壇，探討「網路成癮：新時代的挑戰」議題。在台灣首開網路成癮門診的馬偕醫院兒童青少年心智科主任醫師臧汝芬表示，並非每位上網、愛玩電玩的青少年都會「網路成癮」，家長不必過度擔心。彰化師範大學輔導與諮商系教授王智弘表示，網路成癮者背後的心理需求，更需要被重視。

台灣的電競選手陸續在國際大賽上奪得冠軍，引起國人矚目。在國外，職業電競選手的年薪收入，絲毫不輸職業運動員。而今夏即將登場的的印尼亞運，更首度納入電競為示範比賽項目，並將在2022年成為亞運的正式比賽項目。

愈來愈多年輕人以當電競選手為職志。當電競選手、愛玩電玩，是不是代表他「網路成癮」？王智弘表示：「這是不同的兩群人。」

事實上，網路成癮在美國精神醫學會精神疾病分類手冊第5版（DSM-5）有其標準，主要是中斷遊戲時，會出現躁動、沮喪等戒斷症狀，及生活習慣明顯改變等。

根據由王智弘和多位專家所成立的台灣網路成癮輔導網研究團隊系列調查，小學3到6年級的網路成癮盛行率為18.8%，國、高中為20.2%，大學則為20.3%，平均每5個人就有1人網路成癮。「這代表5個人中就有一人可能需要心理諮商或心理治療的協助，」王智弘說。

王智弘指出，當個案出現網路成癮的徵兆時，其實蘊含潛在心理問題。他說明，研究發現網路成癮與問題行為（如師生衝突、暴力行為等），有共同的「心理危險因子」，例如：社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業或工作壓力、家庭關係不佳、同儕關係不佳、敵意及衝動控制不良。因此，網路成癮可視為警訊，需特別密切關注個案相關問題。

自我檢測及早察覺是否網路成癮

預防勝於治療，家長、老師該如何及早發現孩子是否已有網路成癮的徵兆？

王智弘引用教育部「網路成癮三級輔導五層次預防模式作業流程」中的「網路成癮預警系統檢核表」，家長可以觀察孩子是否出現以下徵狀，並及早尋求專業輔導或諮商協助：

網路成癮預警系統檢核表

1、一回家（宿舍）或一有空時就守在電腦前上網。

2、不能上網時會有不安或憤怒的情緒。

3、上網時間愈來愈長，上床時間愈來愈晚，叫他電腦關機，嘴巴說好卻遲遲不離開。

4、愈來愈不想和同學出去從事其他休閒活動，和班上同學的聯絡愈來愈少，感情愈來愈不好。

5、上課或平日的精神愈來愈差，身體狀況愈來愈不好。

6、功課愈來愈差、做作業愈來愈草率，上學愈來愈拖拖拉拉。

若已出現上述徵狀，則可邀請孩子以「網路成癮危險因子檢核表」自我檢核。該檢核表是由王智弘等專家參與的台灣網路成癮輔導網研究團隊設計，共10題：

網路成癮危險因子檢核表

非常不同意為1分、不同意為2分、普通為3分、同意為4分、非常同意為5分；每題達到3分，則可能需要關注，若達4分以上，則需心理諮商的協助。

1、您和他人視線接觸有困難？

2、您做事時集中精神有困難？

3、您感到生活總是千篇一律或是無聊？

4、您傾向於認為自己是一個失敗者？

5、您感到悶悶不樂？

6、您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求？

7、您不滿意和家人相處的時光？

8、與朋友談話時，您沒有被關心的感覺？

9、覺得別人或這個世界惹您生氣？

10、您覺得難以控制自己的衝動行為？

而臧汝芬也指出，家長其實不必過度憂慮，並非每位青少年都易沉迷網路世界，但有4類族群的確可能具有較高風險，值得關注：第一類是某些神經傳導物質缺陷之相關精神患者，例如過動症、憂鬱症、焦慮症等；第二類是人格、心理上具有較脆弱的風險因素，舉凡易衝動、情緒不穩定、低自尊、挫折忍受力低等；第三類是家庭經常有衝突、缺乏溝通和家庭凝聚力；第四類是因近期經歷重大災難、劇烈生活變化而產生壓力的族群，這些人都易於沉迷網路世界。

臧汝芬指出，幫助這些類型的青少年，藥物、心理、社會（Bio-psycho-social）介入的治療模式非常重要，父母更扮演關鍵角色，應與孩子一起參與治療。

延伸閱讀：

長期接觸線上遊戲，將改變孩子的大腦

孩子離不開網路的7大原因

2016-12-31 00:00 (更新：2018-08-10 12:06)

by 友緣基金會

家長首先需了解孩子到底為什麼沈迷，或把網路當成重要不可替代的互動管道。從實務經驗中，發現孩子沈迷於網路有下列幾項原因

孩子離不開網路的7大原因

Shutterstock

「孩子已經國二了，升上國中的他迷上網路，以前覺得唸書那麼累，放鬆一下沒有關係，就睜一隻眼閉一隻眼地讓他滿足一下。沒想到現在我們常為了上網起衝突，他甚至要求暑假不要去學校輔導，要整天在家。我怎麼可能答應他，如果他暑假在家整天上網，那不就更難節制了。但是不答應他，他又開始甩門、摔東西，搞得很不愉快，該怎麼辦呢？」

「聽我讀小學的孩子說，他們班上同學以前都會玩楓之谷，現在就玩摩爾莊園，他也吵著要玩，說什麼要跟同學在網路上約見面，我跟他說暑假再說。現在暑假就要到了，我要答應他嗎？」

這些都是親職諮詢專線上常被討論的親子困擾議題，也是處在E化世代的父母們常會碰到的困境。

之前教育部發表了一份調查報告，結果顯示學生寒暑假使用網路的時間多於平時，最常進行的網路活動是網路遊戲；而國小4～6年級的學童，約兩成是網路成癮高危險群，到了國高中則高過兩成。之前由賽門鐵克進行的「家庭網路安全」調查也指出，台灣孩童平均每週花15小時上網，高於全球孩童平均每週上網時間（約11小時）。

上述調查結果不難看出，現代孩子使用網路的時間偏高，尤其是在寒暑假時間。如果缺乏有效的時間管理、正確的使用規範，很容易沈迷於網路世界。網路就像大海一樣，裡面有好多的寶藏，提供人類很多的資源；但另一方面，它也隱藏許多危機。因此，如同人類與大自然的最佳相處之道：應妥善有節制地運用，但不過於依賴。

孩子離不開網路的七大原因：

家長首先需了解孩子到底為什麼沈迷，或把網路當成重要不可替代的互動管道。從實務經驗中，發現孩子沈迷於網路有下列幾項原因：

一、網路世界很刺激，有無止境的挑戰：日新月異、推陳出新的遊戲內容或交友平台，擁有一股強大的吸力，讓追求挑戰及新鮮感的孩子找到滿足來源。隨著內容不斷地更新，孩子也無法自制地像吸盤一樣的黏著在電腦前，享受著新的刺激。

二、生活無聊、缺乏重心：很多孩子下課後回到家極為孤單，既沒有玩伴，又沒有特別的興趣嗜好。無事可做的他們，最好的陪伴者從電視變成了電腦。電腦的互動性及刺激感讓孩子深覺有趣，不感無聊，慢慢地便成了生活的重心。

三、生活中缺乏成就感：這是很多高年級或國中的孩子們常會遇到的狀況。成績為唯一成就感來源的孩子，升上高年級後課業越來越繁重，對自己的滿意度下降，頓失成就感的他們，把網路的過關遊戲當成了成就來源的重要管道，也當成了逃避壓力的出口。在現實中極不起眼的孩子，在網路世界中可能是個了不起的大英雄，這種優越感在現實生活上是很難擁有的，要他們捨棄這種感覺很困難。

四、在生活中缺乏掌控感：孩子在生活中有很多的限制，而網路世界提供了充分的掌控感，手指一按就有砲彈發射或大軍來援，這讓孩子享有操控權而樂於沈浸其中。

五、人際關係挫折，同儕互動有困難：一種是較為退縮、人際互動疏離的孩子，另一種是容易與同伴有衝突的孩子。是天生氣質抑或是缺乏社交技能的原因，導致他們在建立或維繫同伴關係上很不容易；在現實生活中頻生的人際挫折，讓他們對人際互動失去樂趣。但在網路世界中，只要你想，就能找到需要的玩伴；匿名性的發言可以不用考慮對方的心情；話不投機就可以下線離開；不用露臉的方式即使被拒絕也不會覺得丟臉，這種不需要費心經營關係的交友方式滿足了這群孩子的需要，也找到了可以互動的窗口。

六、自我管理有困難：兒童階段正是學習自我管理的階段，如金錢管理或是時間安排，但很多的外務（如：密集的才藝課程）或外力（如：大人的介入）影響了孩子這些能力的學習，管理的能力都由外界代孩子來執行，導致孩子自我管理的能力未被發展。當這些孩子一接觸網路這無比的刺激時，無法自控的他們是很難由電腦桌前離身的。

七、特殊的生理特質：有些孩子在生理上有其特殊的生理特質（如：注意力缺損過動症或衝動控制疾患的孩童），對於外在刺激的接收缺乏篩選性及自制力，當接觸到網路或是線上遊戲這類豐富且多變的刺激時，很容易被吸引而無法自拔。

除此之外，國外也有研究顯示，青少年時期腦部的神經迴路正在發展與去蕪存菁，善於玩電動的神經元越是不斷地被啟動連結，他們的大腦就越被制約要使用電子媒體。因此若在需要發展其他能力的青少年時期，花了很多時間玩電腦遊戲，這對青少年是一大損失。

瞭解了孩子的需要後，父母如何在即將到來的暑假，幫忙孩子過一個既不為電腦所控制，又感受到充實而滿足的假期呢？

一、假期前與孩子計畫旅遊方案：與孩子規劃一趟旅行，並讓孩子參與行程安排事宜，如有些家長會事先與孩子約定暑假中要來趟三天兩夜的中南部之旅，跟孩子一起討論在有限的經費下，要住哪裡、到哪些景點或遊樂處玩。這會讓孩子花心思在出遊計畫上，假期生活有重心；況且能參與家庭的決定，得以滿足孩子對生活的掌控感。

二、假期前與孩子安排營隊活動：在學期末家長可以挑選適合孩子參加的營隊活動，包含孩子有興趣的、或家長想幫忙孩子發展相關能力的活動（：如人際關係營）。家長可以和孩子討論在即將來臨的長假，會希望他們參加營隊活動以充實假期，並讓他們從眾多活動中挑選有興趣的，儘早做好假期安排。過程中也聽聽看孩子挑選該活動的原因，作為以後安排活動的方向。

三、帶著孩子一起經營興趣：如登山、騎單車..，以能接近大自然尤佳，因為大自然提供給人類的資源是源源不絕的。且大自然是不變的，需要人類去適應，這不僅對需要刺激及挑戰的孩子來說是很棒的媒介，對生理上需要不斷的動能宣洩或衝動控制有困難的孩子也是一個不錯的選擇。在面對大自然時，不斷地體驗過程中，也能激發孩子更多的調適能力，克服挫折之後的成就感能幫忙孩子對自己有新的想法。

有位家長就和孩子計畫在暑假時能夠環遊台灣，因此暑假前及初期，每週的假日父子們會一起騎單車到近郊以培養體能耐力。原本放假就會想打電動的孩子，放假時有一個更棒的選擇；計畫這禮拜到哪裡探險，也成了共通的話題。騎單車成了父子的互動媒介，也成了共同的挑戰與興趣。

四、發展孩子的興趣：暑假前與孩子一起討論，有沒有什麼興趣或嗜好是平時沒有機會做，可以藉著長假時來安排的，如打籃球、羽毛球、攀岩、直牌輪..。除了安排相關的營隊活動外，若孩子需要個別的練習，而家長在能力或時間上有困難的話，也可以請一位穩重、可信任的大哥（姊）在固定的時間陪著孩子發展其興趣。

五、與孩子討論暑期時間管理：事先與孩子規劃暑假有哪些是必要做的事（暑假 作業、成績欠佳科目的複習、看書..），哪些是想做的事（打電動、看電視、打球..），請孩子做好大方向的時間安排，如：什麼時候完成哪些功課。也請孩子做好每天大概的時間規劃：如：每天何時做功課、打多久的電腦、看多久的電視、固定何時打球。與孩子事先申明：若這些都做得到，代表孩子有自我管理能力，不會被電腦所控制；但若做不到，但代表孩子需要外在的幫忙，此時電腦的開放就會暫緩。若孩子內控能力尚在培養中，適當的外控方法介入是可行的，如使用電信業者所提供的時間限制方案，並讓孩子明確地清楚此訊息。

每隔一段時間（兩個禮拜或一個月）瞭解一下功課進度，當孩子在時間管理上有做到的地方，請大大地予以鼓勵；對於做不到的地方，再一次地討論發生了什麼事，問問孩子需要做什麼調整。自我管理能力的學習，需要一段長時間的練習，孩子會與家長有一段磨合期，家長如果能持著溫和及堅定的態度，將會對孩子的自我控制能力的發展有所幫忙。如孩子超過時間仍在電腦前，告知孩子要自己或是由大人關機，孩子若耍賴有情緒，可以建議他要回房間冷靜一下或是去玩玩具；青少年則可建議他回房間或到外面散步冷靜一下。

長假得以讓孩子培養興趣，至於是什麼興趣則端賴家長適時的協助及孩子的參與。家長所能做的是平時親子關係的維繫（如：關心孩子的生活面、能欣賞孩子的特質），並協助孩子發展自我管理能力，以避免把孩子推向網路世界；而事先與孩子做好興趣與活動的規劃，得以替代電腦網路，成為吸引孩子的拉力。如此在這漫漫的長假，足以幫忙孩子不致於過度依賴電腦，但又能讓孩子度過一個豐富且有意義的假期。

＊本文由友緣基金會授權親子天下刊登，未經授權請勿轉載

網路成癮

網路使用習慣自我篩檢量表

網路遊戲成癮(Gaming Disorder)親子天下 王智弘 網路成癮不是罪

陳瑛琪論文摘要

1. 甚麼因素最容易造成網路成癮

在都會地區(台北市)青少年如果長時間上網，成為網路成癮機率較高。

2. 甚麼類型網站較容易讓人廢寢忘食?

學習型(教學網站)越不可能網路成癮 (會利用學習網站的學生本身有較高學習動機及自制力)

色情成人網站易成為網路成癮，超過交友網站及遊戲網站。(青少年正值出現"第二性徵"期，

產生對性的好奇，由於未能有正當的引導，再加上升學壓力等因素。)

3. 甚麼類型的青少年易於沉迷?

現實生活中與他人互動較少，缺乏社會支持，在面臨壓力找不到精神支援時，進而轉向網路

4. 讓青少年樂不思蜀網路成癮的原因?

網路具有"匿名"的特質，讓個性退縮的人增加自我揭露的意願，提供現實因素所欠缺的滿足感。 滿足感越強，不知不覺的上網時間越來越多。

5. 甚麼管教因素較能遏止青少年沉迷網路?

青少年上網時間大多數是在家中，但父母的

干涉只會引起負面的反彈效果。 (在精神醫師馬大元會有更詳細的方法

馬大元 「網路成癮」：「玩物喪志」還是「喪志玩物」？父母只能如此做...孩子可以這樣做...馬大元醫師 / 小玉家族 / 孩子我懂你 https://youtu.be/XE2YX5niiBw

1.網路成癮者與吸毒成癮者，大腦退化的程度是一樣的。(建議政府應該訂法規範使用網路的限制；"網路聯盟自救會")例如:使用者的實名制度，像買口罩一樣，有帳戶可管)

2.青少年階段正在發展大腦的前額葉(前額葉主要的功能是判斷是非，規劃未來，提醒我們甚麼事可以做，甚麼事不能做。)但青少年往往只看到眼前無法未來，只求當下的滿足。

3.對網路的認知有所誤解，以為"它"很重要但是卻忽略了對人的傷害。

成人可以認知到"網路"是虛擬的世界，但孩子一出生即生存在網路的環境中，網路成為生活中不可缺少的用品。(網路原著民)青少年也較易於現實與虛擬世界分不清的現象。

4.網路成癮的原因

青少年中九成的男生是打電玩；而女生則是網路上交友的問題。

網路上比現實世界更易於掌控；網路遊戲有"立即性"的回饋，現實生活則否(課業

考試或是成人的讚許都需要長時間的付出)；習慣了網路遊戲聲光的刺激(讓人腦中分泌多安)

遊戲的設計給人的滿足比對真實世界的平淡無趣;遊戲公司聘請專業的心理設計等人員，設計出讓人成癮的遊戲模式，一開始過關斬將，不斷地獲得獎賞，一旦碰到卡關再回到'''，充滿心機與設計

隨機的回饋是最強的回饋(例如:賭博)

5.家長可以怎麼做?

家長的強行介入，只會反目成仇，帶來更激烈的反應。父母

要把"我是對的"概念拿掉，孩子主動"戒斷"才是最重要的。

6.是"玩物喪志"還是"喪志玩物"?

Youtube Johann Hari "Everything you think you know about addiction is wrong"

TED 你對上癮的所有認知都是錯的(Ted演講 中文字幕) https://youtu.be/SKMau2geiBs

心理學教授提供給老鼠喝純水及加了"海洛因"的毒水；不令人意外的喝下毒水的老鼠死得比較快。後來改變了實驗的方式:一組老鼠建立了"老鼠樂園"，裡面有吃不完的食物，玩具及友伴；同樣的提供純水及加了"海洛因"的毒水，結果沒有一隻老鼠喜歡喝有毒的水。

同樣的實驗也發生在人類身上。有百分二十美軍在越戰時使用過海洛因，當時也引發社會的關切及擔憂。但這些軍人返鄉後並沒有因此染上毒癮。結論是:"社會連結"可以避免產生上癮的行為。