

提昇3C的 正向力量— 當孩子沈迷於 3C與網路時

王意中 臨床心理師
王意中心理治療所 所長／
負責心理師



1. 保持與3C的適當接觸頻率



<http://boundaryinterfaces.wordpress.com/2010/03/09/i-love-my-computer/>

§我們真的要捨棄教養權？



http://www.dianarodriguezwallach.com/blog/uploaded_images/uninvolved-parenting-722116.jpg

§3C
淺嚐即止



<http://wortleywellness.com/wp-content/uploads/2011/03/kid-eating-stawberries.jpg>

§該不該讓孩子接觸3C？



<http://women.smokefree.gov/media/42368/pressure.jpg>

§分辨想要與需要



<http://www.blogcdn.com/www.parentdish.co.uk/media/2012/08/girl-shy-anxious-alamy.jpg>

§說服的義務



http://d33y93cfm0wb4z.cloudfront.net/schoolzone/Urget_Task_SchoolZone/lying.jpg

§解析3C與自己的關係



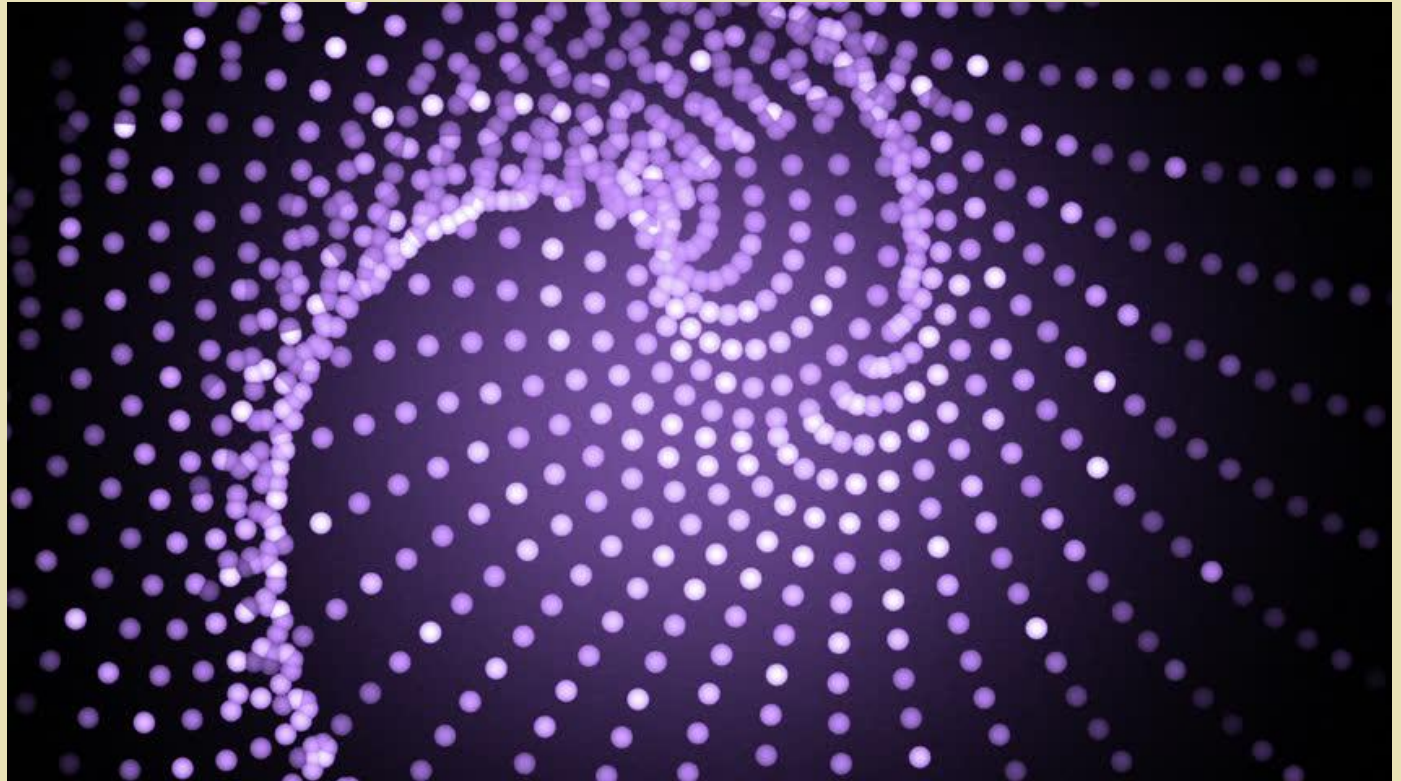
http://i.telegraph.co.uk/multimedia/archive/02563/child-tablet_2563778b.jpg

2. 堅持合理的3C使用規範



https://drgreecevich.files.wordpress.com/2014/02/shutterstock_120451600.jpg

§ 小心迴圈讓自己不斷妥協



<http://il9.picdn.net/shutterstock/videos/10561517/thumb/1.jpg>

§設定 合理時間



<http://www.cowdepot.com/nexclock2.jpg>

§忠實記錄使用3C與網路的獲得



<http://www.ricardobueno.com/wp-content/uploads/2011/02/list-post.jpg>

§信任與承諾



<http://www.ttlandscaping.net/wp-content/uploads/2014/06/People-Children-Girl-In-Grass-.jpg>

§說到做到的經驗值



<http://weknowyourdreams.com/images/child/child-02.jpg>

§手機上學需要一點理由



<http://exactspy.com/wp-content/uploads/2016/04/Free-Sms-Tracker-For-iPhone-1.jpg>

§ 父母別成為始作俑者



<http://cf.ltkcdn.net/stress/images/slide/156089-849x565r1-is-she-angry.jpg>

§敏感青春期的同儕壓力



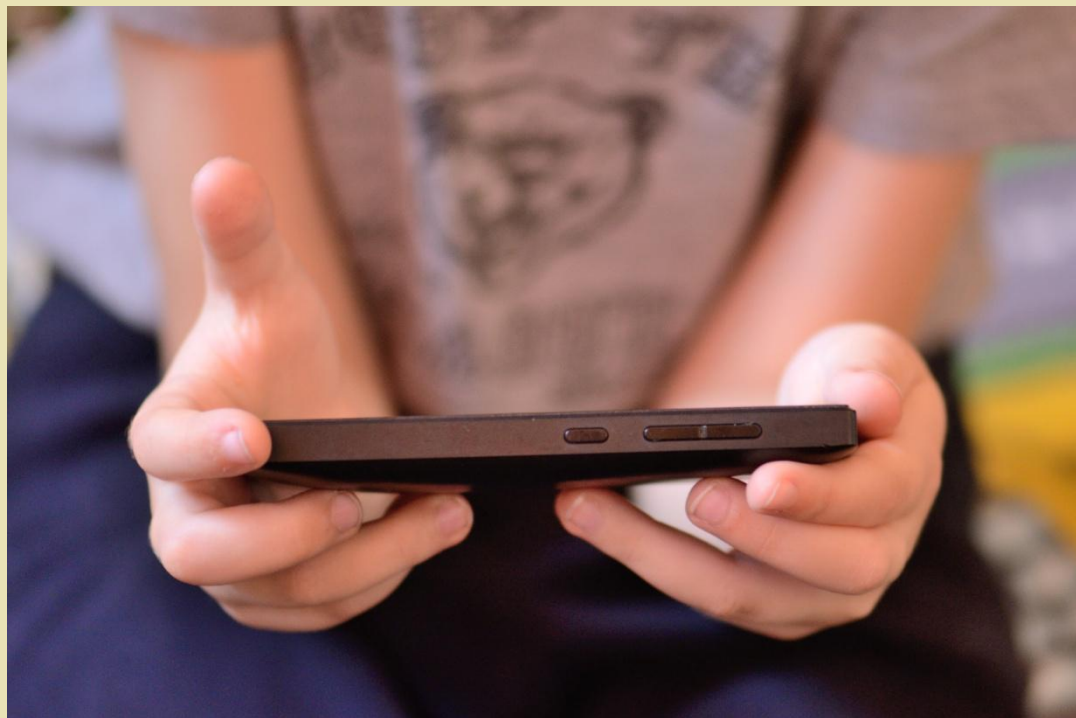
<http://micheleborba.com/blog/wp-content/uploads/2013/09/Troubled-Teens-Bully.jpg>

§ 手機，到底是誰的？ 保管權與使用權的歸屬



<http://www.androidguys.com/wp-content/uploads/2016/09/pipsqueek-the-first-bluetooth-smartphone-for-kids-video-4a96716cce.jpg>

§ 僅授權使用?



<https://gimmege.files.wordpress.com/2016/01/child-holding-phone-with-both-hands.jpg>

§ 手機拿不回來的警訊



http://www.mobilephones.com/assets/images/website_82-ilw_main_p_94907-kids%20with%20phones.jpg-Basic-size-750x420.jpg

§你知道孩子在玩什麼嗎？



<http://www.friendshipcircle.org/blog/wp-content/uploads/2013/02/Special-Needs-Smart-Phone.jpg>

§網路內容的規範與界限



http://core0.staticworld.net/images/article/2015/05/child_holding_cell_phone_thinkstockphotos-460194799-100584900-large.jpg

§隱私、授權與歷史記錄



<http://www.safetyeducationalliance.com/wp-content/uploads/2015/05/is-child-ready-for-cell-phone.jpg>

3. 了解沉迷3C的關鍵因素



<http://www.socialmoms.com/wp-content/uploads/2013/01/child-ipad-kid-tech.jpg>

§ 3C&網路的吸睛魔力



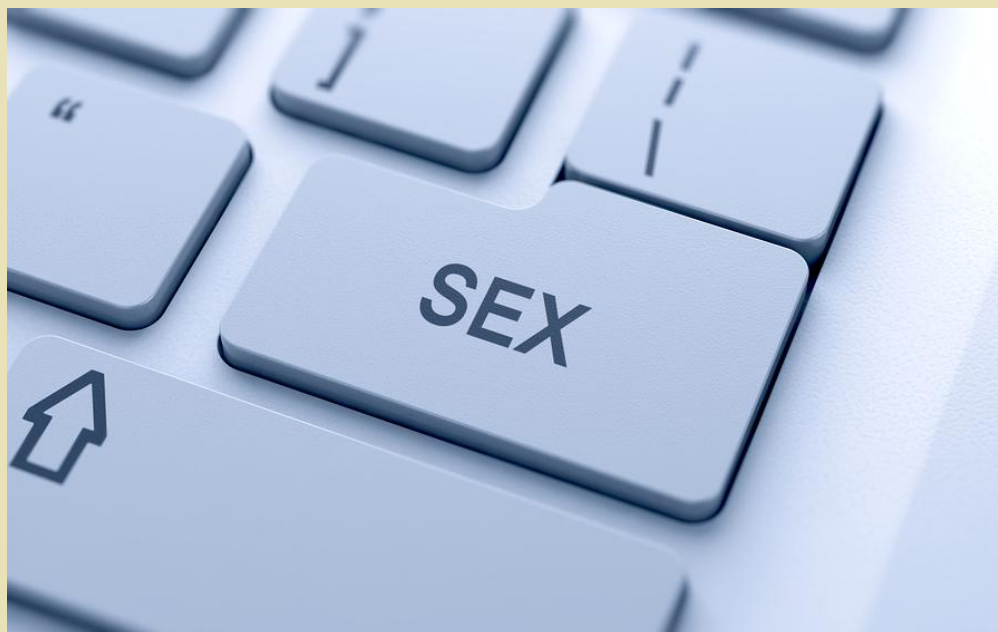
<https://ingridschlueter.files.wordpress.com/2013/04/ipad.jpg>

§當沉迷一點一滴逐漸累積



<http://clog.dailyca.org/wp-content/uploads/2008/11/laptop-baby.jpg>

§當在網路 遇見性



<http://ontvsite.com/wp-content/uploads/2015/05/SexButton.jpg>

§我的關係,都在 網路上,發生



http://bryanking.net/wp-content/uploads/2009/06/special_education1.jpg

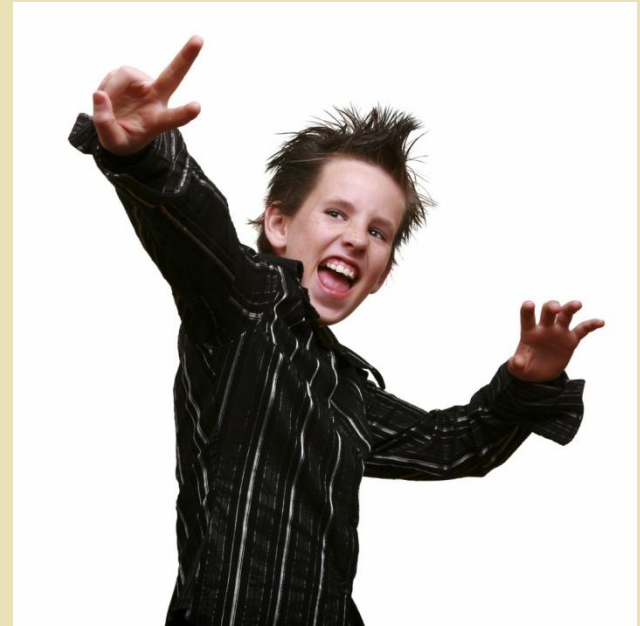


§都是無聊
惹的禍嗎?



<http://blogs.seattleweekly.com/dailyweekly/bored%20kid.jpg>

§當網路上,
追求感官刺激



<http://teamassignment.com/images/Excited-Swing-Kid.jpg>

§當網路,
充滿歸屬感?





http://t1.ftcdn.net/jpg/00/01/60/20/400_F_1602046_cEbUzN2leW2uIoBCrEkceW2PvoBhDE.jpg

§我的成就感,
就在這條網路上?

§別讓孩子有了手機，
就對這個世界失去了興趣



<http://parentables.howstuffworks.com/media/images/promos/2012/04/child-sky.jpg>

4. 協助孩子擺脫成癮的痛苦困境



http://4.bp.blogspot.com/-gNRt66i_Jk0/TaHnEYuZg-I/AAAAAAAAABnY/IC9Fjc-MHdI/s1600/BeeMedia_Sad-Boy+%25285%2529.jpg

§ 直接沒收、斷線？



http://schoolgalaxyglobal.com/images/contact_us_child_on_phone.jpg

§ 強行關機的反作用力



<http://img-cdn.redwolfairsoft.com/upload/product/img/MB-PS01-1L.jpg>

§先讓一局，尋求改變契機



<http://latenightparents.com/wp-content/uploads/2012/03/child-with-mobile-phone-LNP.jpg>

孩子閉門不想談的隱憂



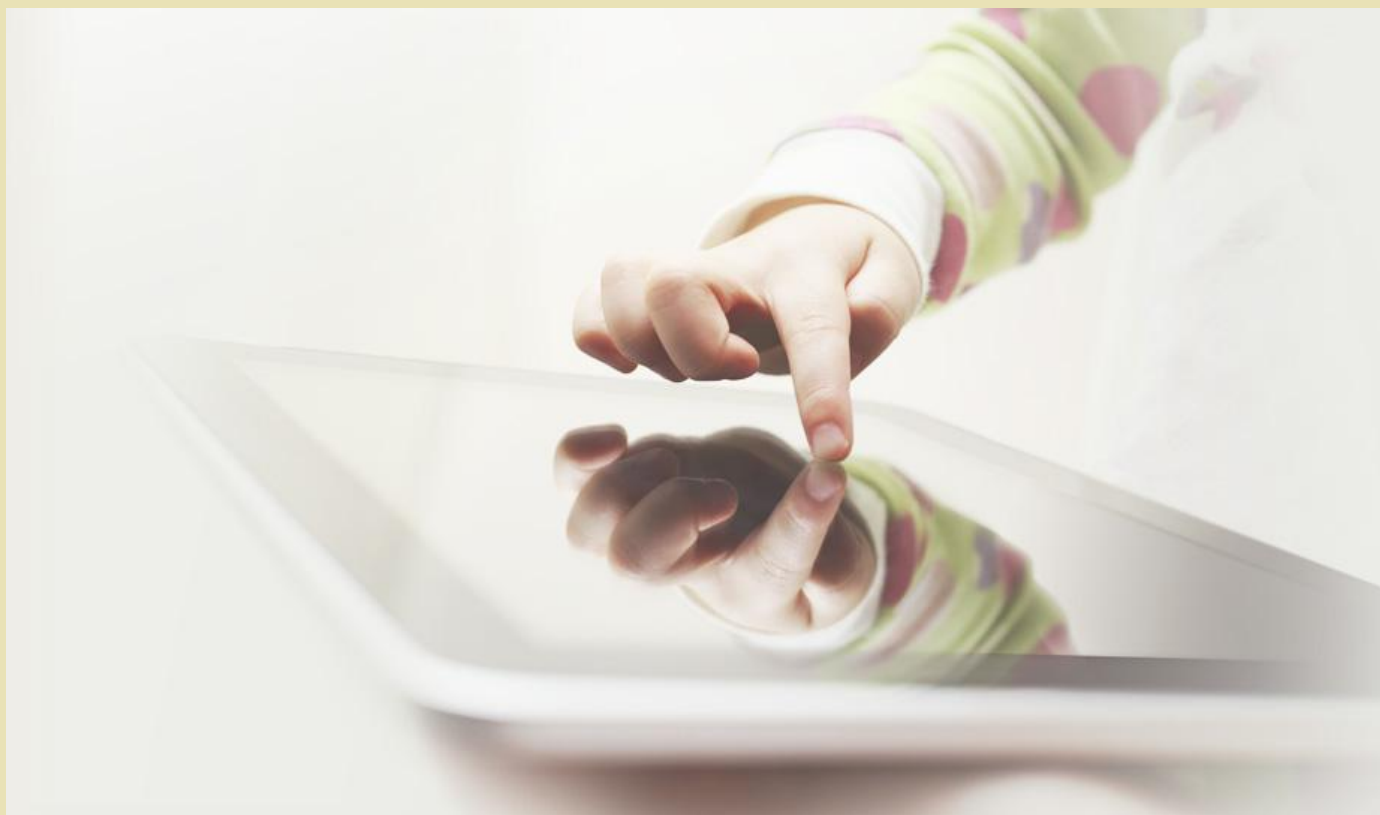
https://media2.popsugar-assets.com/files/2014/03/12/858/n/24155406/a87709e487a0fc1a_MAI_N.jpg.xxxlarge_2x.jpg

§孩子沒上網痛苦難耐： 你必須關注的戒斷反應



<http://fixingtheeconomists.files.wordpress.com/2010/12/strange-bedfellows.jpg>

§漸進停止上網



<http://stuffparentsneed.com/wp-content/uploads/2013/01/bookboard-hero.jpg>

§同理難熬的戒斷感受



<http://www.timesofmalta.com/articles/view/20120806/health-fitness/Child-abuse-may-cause-depression.431683>

§孩子需要你的陪伴



Photo : Ian Burt, CC Licensed.

§耐受性: 孩子需要更長的時間才能獲得滿足



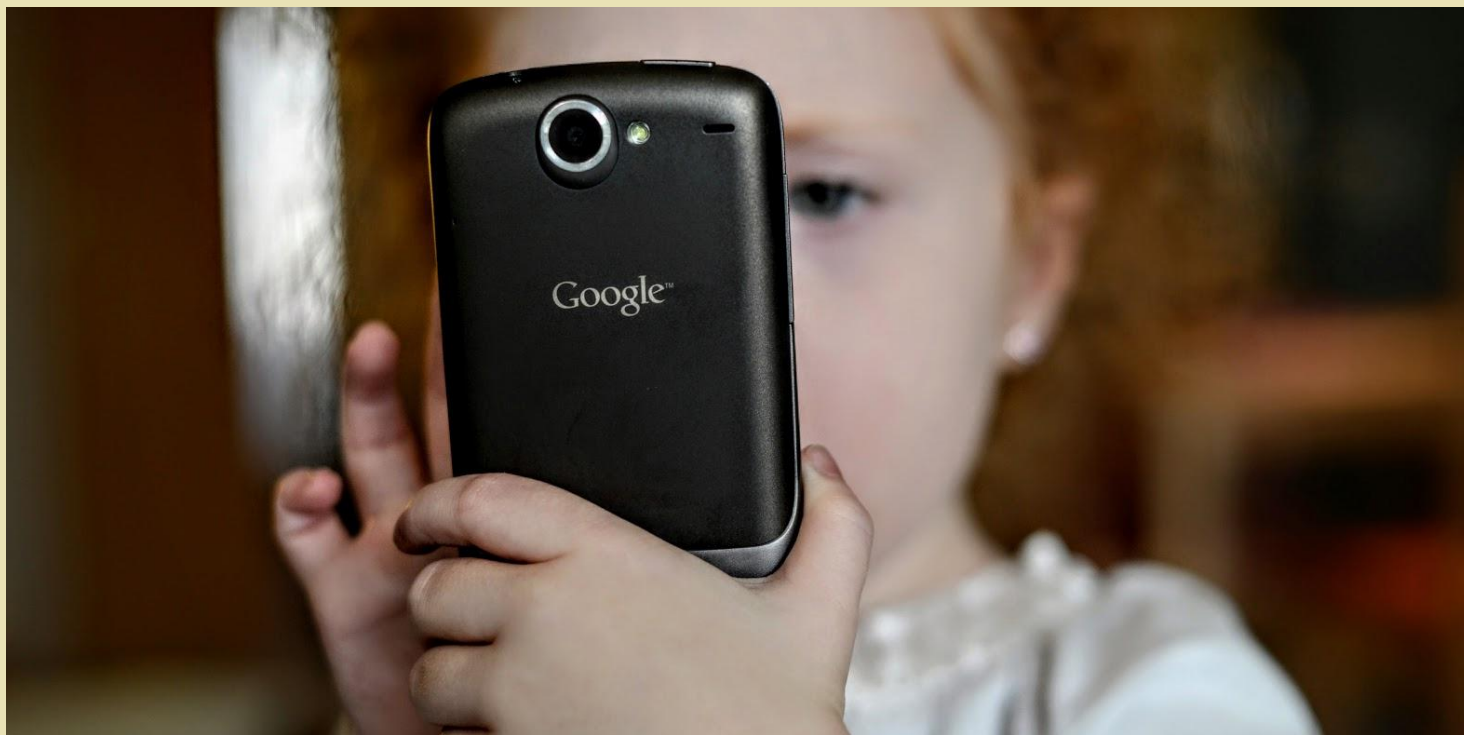
<http://www.flickr.com/photos/beth19/4721798240/>

§ 破解需求的密碼



<http://paradigmalibu.com/teen-depression-among-the-highly-gifted/>

§逐漸收回時間



<http://phandroid.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2016/07/phone-child-kid.jpg>

§替代事物登場



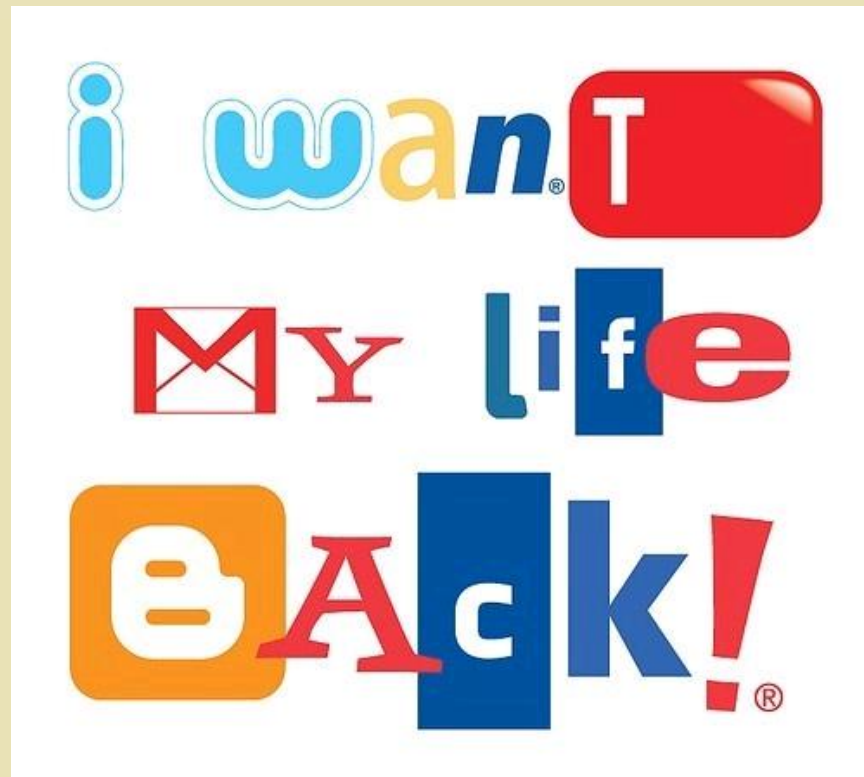
http://www.hdwallpapers.in/walls/cute_nature-HD.jpg

§從 *disorder* 到 *order*



http://nationalbankingservice.com/images/child_with_computer.jpg

§行動：走出網路沉迷



<http://vi.sualize.us/view/8c0aeb4349be563913f9258fc96657e9/>

A collection of military medals and a compass are arranged on a wooden surface. The medals include a red ribbon medal with a star, a blue ribbon medal with a star, and a silver star medal. A pair of glasses and a compass are also visible.

王意中臨床心理師
(臨床心理師證書:心理字第 000248 號)

◆ 現任：

@王意中心理治療所 所長／負責心理師

@教育部部定講師

@《親子天下》嚴選部落客、《BabyHome》
駐站專欄作家、《未來Family》數位專欄
『過動的美好天地』作家、《國語日報》專
欄作家



@宜蘭縣特教輔導團(情緒行為輔導組)輔導委員

@社團法人台灣赤子心過動症協會顧問

@社團法人台中市亞斯伯格症肯納症協進會顧問

◆ 學歷：

@高雄醫學院行為科學研究所碩士

◆ 作品：

@ 《戒掉孩子的拖延症》

@ 《資優生教養的頭痛問題》

@ 《你被孩子3C勒索嗎？》

@ 《為什麼孩子要說謊？：心理師親授的**210**個誠實力指南》

@ 《孩子不專心，媽媽怎麼辦？》

@ 《爸媽忘記教我的事？愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力》



- @ 《301個過動兒教養祕訣》
- @ 《301個自閉兒教養祕訣》
- @ 《不吼不叫，激發孩子內在學習力》
- @ 《拆解孩子的青春地雷》
- @ 《誰讓孩子變成失控小惡魔？——從情緒管理開始，教出講理好孩子》
- @ 《標準答案 臨床心理師的大格局教養》
- @ 《孩子不敢說的40個成長困惑》

寶瓶文化出版



王意中 翻譯作品

@ 《我和我的亞斯伯格超能力》
(Isaac and His Amazing Asperger
Superpowers!)

原文作者 梅蘭妮·沃爾什 (Melanie Walsh)
三采出版

◆ 經歷：

- @振興復健醫學中心復健醫學部臨床心理師，並曾服務於中華民國過動兒協會及國軍八〇二總醫院精神科
- @宜蘭縣政府警察局心理輔導諮詢委員
- @宜蘭縣少年輔導委員會第5屆委員
- @實踐大學家庭研究與兒童發展學系兼任講師
- @經國管理暨健康學院幼兒保育系兼任講師



◆ 歷年主要合作機構、團體及學校：

@宜蘭縣特殊教育資源中心、宜蘭縣校園服務系統、國立宜蘭高商、宜蘭心理衛生諮詢服務中心、台北市家庭暴力暨性侵害防治中心、幸夫愛兒園、中華民國發展遲緩兒童基金會、社團法人台灣赤子心過動症協會、財團法人赤子心教育基金會、第一社會福利基金會、伊甸社會福利基金會(基隆.桃園)等。

◆ 其他合作經歷：

@宜蘭縣、台北市、新北市、基隆市校園服務系統、文山特殊教育學校、人文國中小、基隆市特殊教育資源中心、台北市南區特教資源中心等。

@宜蘭縣社會處、築親庭福利服務中心、台灣世界展望會宜蘭中心、阿寶教育基金會、財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會宜蘭分事務所、台灣宜蘭地方法院羅東簡易庭等。

◆ 專長:

- @嬰幼兒發展評估及發展遲緩兒童認知、行為、情緒及社交技巧訓練。
- @兒童及青少年心理衡鑑、行為治療、認知行為治療、遊戲治療、團體治療、情緒管理、社交技巧訓練、認知訓練、注意力及自我控制訓練。
- @父母親職教育諮商、父母效能訓練、特殊兒童家長團體、教師諮詢及成長團體。



- ◆ 王意中E-mail:
atoz.wyc@gmail.com
- ◆ 王意中Facebook粉絲專頁:
<http://www.facebook.com/WYC ClinicalPsychologist>
- ◆ 王意中的301個過動兒教養祕訣網路讀書會
<http://www.facebook.com/301A DHD>

◆ 王意中部落格:

<http://blog.xuite.net/atozwyc/blog>

早期療育及兒童青少年心理衛生資訊



Xuite 日誌
日誌 | 相簿 | 影音 | 留言 | 好友 | 名片

王意中部落格 我很快樂 加入最愛
早期療育及兒童青少年心理衛生資訊

親子天下嚴選部落客

瀏覽方式：列表模式

頂 | 王意心理治療所／王意中臨床心理師 2008-02-06 10:25

王意心理治療所 30658 所

王意心理治療所
宜蘭縣第一所經衛生主管機關合法立案之心理治療所

宜蘭市女中路段 102 號 2 樓 (近綠海餐廳、何嘉仁幼兒學校正對面、亞瑟王朝)
服務專線：(03)932-8985 / 0958-821-351 (服務時間，採預約方式)
E-mail：atoz.wyc@msa.hinet.net

參觀人次統計
今日人氣：165
累積人氣：972227

最新文章

- 王意心理治療所／王意中臨床心理師
- 社會情緒繪本整理第3部【#每日1繪本，讓你『心』遇見】／王意中臨床心理師
- 愛情有什麼道理？
- 王意中大陸簡體字版作品集《正面管教--從情緒管理開始，教出講道理的好孩子》

王意中 作品
《戒掉孩子的拖延症》



寶瓶文化

王意中 作品

《資優生教養的頭痛問題》



王意中 作品

《你被孩子3C勒索嗎？》



王意中 作品
《為什麼孩子要說謊？
：心理師親授的210個誠實力指南》



王意中 作品

《孩子不專心，媽媽怎麼辦？》



王意中 作品

《爸媽忘記教我的事？

愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力》



寶瓶文化出版66

王意中 作品

《301個自閉兒教養祕訣》



寶瓶文化出版⁶⁷

王意中 作品

《301個過動兒教養祕訣》



寶瓶文化出版 68

王意中 作品

《不吼不叫，激發孩子內在學習力》



寶瓶文化出版⁶⁹

王意中 作品

《拆解孩子的青春地雷》



寶瓶文化出版⁷⁰

王意中 作品

《誰讓孩子變成失控小惡魔？——從情緒管理開始，教出講理好孩子》



寶瓶文化出版⁷¹

王意中 作品

《標準答案：臨床心理師的大格局教養》



寶瓶文化出版⁷²

王意中 作品

《孩子不敢說的40個成長困惑》



寶瓶文化出版⁷³

王意中 翻譯作品

《我和我的亞斯伯格超能力》

(Isaac and His Amazing Asperger Superpowers!)



原文作者 梅蘭妮·沃爾什 (Melanie Walsh)

三采文化出版74