



破除四大迷思 陪孩子玩出競爭力

本篇文章摘自：商業周刊第 1076 期

作者：王茜穎、林宏達

暑假來臨，當孩子沉迷線上遊戲，家長如何幫他走出「迷網」世界，轉化遊戲的力量，引導他從中學習？

暑假開始，金車教育基金會調查發現，青少年有網路沉迷的徵兆，其中以玩線上遊戲占六一%最高。根據該份調查，沉迷於線上遊戲的青少年玩家，「偷、拐、搶、騙」無奇不有；二三%的青少年透過線上遊戲「搶圖、搶怪」（以累積自己的積分）。

有四成二的青少年擔心上網影響考試成績，卻又沉迷網路而難以自拔。還有學校輔導老師指出，許多線上遊戲的設計是靠「殺人」來累積分數，讓小學生分不清虛擬世界和真實世界的不同，不知打人、殺人的嚴重性。

金車教育基金會提醒家長，暑假是網路成癮的「超級危險期」，小心孩子假期「Fun」過頭。

這些應暑假而生的「迷網宅童」現象，凸顯出社會大眾對線上遊戲的四大迷思。

迷思一：它讓小孩上癮？

二〇〇七年，美國醫學協會（American Medical Association）年會上，展開一場激烈的辯論。科學與公共衛生委員會提案，建議將「電玩成癮」列為精神疾病。人們長時間坐在電腦前玩遊戲、睡眠減少、健康亮起紅燈、人際關係疏離，已引起社會關注。

上癮不等於疾病。

不管孩子迷什麼，關鍵在你的陪伴

讓我們來想像一下：你工作一天超過十二個小時，即使離開辦公室，連吃飯、上廁所、甚至睡夢中，腦袋都圍繞著公事、績效。你絞盡腦汁的想提出更有張力的企畫案、如何再繼續cost down（降低成本）……，即使和家人同桌吃飯，腦中也只想著工作，彷彿和家人間築起一道牆，一個人在牆內吃飯。就這樣，你的生活作息不正常，慢慢的，健康狀況走下坡、人際關係也日益惡化……。

如果說，電玩會上癮，是一種疾病，那麼，很多人焚膏繼晷的工作，是否也會上癮而應被定義成疾病？



和孩子當戰友，父母得先改變態度，認識孩子的世界。

【商周調查】你認為線上遊戲，可以玩出管理領導力嗎？

最後，該提案被大會否決了。「並無任何證據指出，電玩跟酒癮或其他藥物濫用症狀有相似之處，是一種複雜的社會心理疾病。」美國藥物成癮學會會員吉羅（Stuart Gitlow）博士表示，「（玩）電玩根本不該被標示為成癮。」

「我不是電玩迷，但我相信有許多事物都可能上癮。」美國兒童與青少年電視與媒體學術委員會主席布洛迪（Michael Brody）公開指出，「就連工作、運動也能上癮。」

中山大學資管系教授郭峰淵指出，青少年不只是對線上遊戲沉迷，過去的武俠小說、籃球，凡是和學習有衝突的都容易被冠上沉迷。「不管（孩子）迷的是什麼。重點是要有機制能幫他轉換，走出來。」

關鍵，其實在於父母的陪伴。

迷思二：它讓小孩變笨？

電玩會讓腦袋越玩越笨？近年，所謂「電玩腦」的研究，嚇壞了許多父母。

台北榮民總醫院精神部主治醫師周元華以半年時間，針對三十位受試者進行研究，結果發現，打完暴力型線上遊戲後，受試者的大腦前外側額葉、前扣帶迴（攸關寫作能力的重要部位）的血流量降低，因此，他推測孩子可能因而導致寫作能力下滑、寫火星文。

二〇〇五年，日本腦神經研究專家森昭雄出版《小心電玩腦》中譯本一書，也指出常玩電玩的人，大腦β波呈低落狀態，易造成嚴重健忘、大腦退化。此書一出，引起家長一陣恐慌。但隨後，森昭雄被踢爆其實是體育老師。

林口長庚神經內科系動作障礙科主任醫師陳柔賢也指出，「（周元華醫師的）研究個案不多，影響決策及思考的大腦部位很多，除了額葉，還有海馬迴、顳葉及基底核等處，並不宜因某個部位血流量出現變化，就推論腦細胞功能會受到影響、降低寫作能力。」
「電玩腦」不一定變笨。

可訓練問題解決、抽象思考和類比能力

同時，陽明大學神經科學研究所教授洪蘭投書舉證，提出更多正面證據。數十篇論文研究都顯示，電玩可以增加視覺選擇注意力，及問題解決能力。這些研究發現，「電玩者透過觀察、假設、嘗試錯誤找出了遊戲規則，因而增加數學符號表徵性質（一種高度的抽象能力）的了解，他們能學習到組織（注意力集中、自我評估及自我監督）、記憶策略（組塊、想像及有結構的複習）及正確的猜測。」

此外，電玩也能增加大腦紋狀體中多巴胺的釋放（編按：重要的神經傳導物質，與學習、行為和感覺運動有關）。洪蘭自己進行的實驗亦指出，打電玩行為與智力測驗中的「瑞文氏空間推理測驗」有高相關，打電玩者的測驗分數遠高於不打電玩者，在「類比能力」（編按：用已知知識推論未知知識的能力）上也強很多。

「玩電玩會變笨」的概念，如此容易讓人們埋單，或許問題就出在，大家都以為遊戲很簡單。但事實上，遊戲很難。要在瞬間掌握十個視窗，二十五個戰友的各種狀態，並立即做出正確判斷、下達指令，難度很高。「（遊戲）近乎殘忍的，有時是令人抓狂的困

難。」文化評論家強森（Steven Johnson）說。

迷思三：它讓小孩變壞？

孩子在線上遊戲打怪，在現實世界就可能有樣學樣殺人？因為孩子分不清現實與虛擬的差別？

一九九九年四月二十日，美國科羅拉多州的科倫拜高中發生兩名青少年持槍濫射事件，造成十三死、二十四傷，兩名持槍青少年也飲彈自盡。由於他們是線上遊戲「毀滅戰士」的愛好者，暴力電玩的標籤，使社會掀起應嚴加管制線上遊戲的聲浪。

但槍擊案數週後，國會邀請學界進行聽證會，麻省理工學院教授詹金斯（Henry Jenkins）就提出，與其去探究孩子為什麼喜歡線上遊戲的那個環境，還不如去了解是什麼原因把孩子推進去？他指出，科倫拜高中槍擊案的兩位兇手，很明顯的受到社會一連串的否定、屈辱，而且得到一個印象——大人的社會並不會走進來幫他們。**打怪不見得會學壞。**

可培養辨別是非、耐挫力和溝通力

一九九九年底，FBI（聯邦調查局）找來心理學家、精神病學家、學校代表組成小組，對校園槍擊事件進行調查。最後報告指出，社會和家庭對他們所造成的影響，遠大於遊戲。

電玩很容易成為孩子變壞的藉口，但孩子為什麼變壞？問題可能來自學校、家庭。但是，在這些角色中，唯有電腦不會為自己辯駁，但它卻是孩子最親密的夥伴。

父母唯一的方法，就是瞭解它（線上遊戲）、進入它的世界，與孩子做朋友。

郭峰淵進行線上遊戲的研究已有四年，他的孩子十五歲，也玩線上遊戲。他說，「他們（孩子）對這個花花世界有反應，父母卻看不見，把孩子想像成一張白紙。」

父母要看得見，要先轉換態度。

元老級玩家、中原大學物理系助理教授許經菱認為，線上遊戲是讓孩子認識世界最好的機會。孩子在那裡初識壞人、騙子、好人，體驗人性的善與惡，從自己與別人的競合廝殺中，學習進步與毀滅。

有個孩子曾在線上遊戲被騙，第一次孩子很生氣，想去騙別人來報復。幾次下來，這孩子決定停止這麼做，遊戲經驗讓他體會到，冤冤相報無濟於事。「人多少會上當，也會生氣，但網路上失敗的成本很低，他學到從小白（編按：網路上對白目的說法）成長出來。」在深度訪談中，郭峰淵意外發現，流連網咖的小孩，在互動溝通、團隊合作、情緒管理、辨別是非的能力比一般孩子成熟。

迷思四：它讓小孩變「宅」？

玩電玩的孩子，整天坐在電腦前，總讓父母擔憂孩子的溝通能力會退化。但在玩家身上，我們卻看見，電玩幫他們在現實的封閉中，開啓了一扇與世界溝通的窗。

玩電動未必就會「宅」。

十歲前培養好閱讀力，再讓他碰電玩

東海大學物理系副教授施奇廷、中原大學物理系助理教授許經菱，是MUD（一款線上遊戲）的元老級玩家，也是一同作戰的戰友。他們描述在念清大物理所時，「有時，一整天都沒跟人類講過話。」但他們卻在電腦上，和數十人、甚至上百人一同捍衛城堡，留下轟轟烈烈的戰記，並在日後被收錄在《遊戲線上》一書。

也是電玩愛好者的詹宏志說，「我不知道電腦是否妨害溝通能力。」但他說，自己從小就是書獃子，整天躲在角落看書，他的人際溝通能力也很差。他對人情世故的了解，是隨著年紀增長，從工作中慢慢學到的。

顯然，孩子的溝通力下降，不能與電玩畫上等號，更根本的原因可能在，閱讀能力的打底。南華大學社會所所長翟本瑞認為，讀書、上網是兩個不同能力，並不互斥，也都需要具備。讀書是靜止、思考、連續的，上網是跳躍、超連結的。他們對應人類大腦不同的部分，而這兩種能力的培養應有先後順序，「先閱讀、再電玩。」

詹宏志提醒，「一旦習慣了快節奏的事物，要他靜下來讀書、做事，就很難了。」因此，他認為孩子在十歲前，應先培養閱讀習慣，有了這個能力，再讓孩子玩電玩，才能同時具備兩種不同的能力。

破解了線上電玩的四個迷思，父母不再將電玩視為洪水猛獸後，接下來只有一件事需要做，那就是陪伴。

朱學恆提醒，孩子是有「有效期限」的，錯過了，你這輩子就很難影響他，而缺乏父母的陪伴，等於錯失把電腦資源化為教育功能的學習機會。

不是拔掉插頭就沒事。

在「有效期限」內認識他的網路世界

不會玩？「那就去學呀！」台大心理系副教授林以正建議，父母有了充足的知識，才可能去引導孩子。就算不懂，也可以請孩子教你。時間不夠？「永遠都是這樣，你必須要犧牲，你要教育你的子女，不可能通通丟給學校，學校是能教多少？五十比一？三十比一？」朱學恆說。這就像每天熬夜爆肝，卻希望身體健康，無疑是緣木求魚的事情。

去年，一個十五歲的孩子林志翔，在廁所燒炭自殺，遺書上留下：「永恆星嵐game over」。那天，作家袁瓊瓊跟孩子一塊去吃早餐，兩個玩線上遊戲的兒子忽然嘆氣，他們對林志翔的那句話「我已經沒有路可以退」很有感覺。袁瓊瓊以為自己已經從新聞上，看到事件的全貌，但她的孩子，卻有著不同的看法。

孩子分析，林志翔身為「曙光 Online」的「圍墾團團長」，手下有許多人馬，他們一起上線、攻城，對帶領的團員有強烈的責任感，這就跟王永慶對員工負責的心理並無二致。而這些團員有些可能還是現實世界的同學，一旦辜負了他們，他可能從此不敢見他們，擔心去學校會被孤立。龐大的壓力下，父母原以為把他的插頭拔掉就沒事，卻不僅

摧毀他在網路上建立的人生，還有現實裡的人生。

隔天，袁瓊瓊在部落格寫下「孩子沒有說話」，寫出大人世界聽不見的孩子的意見，引起網路上許多共鳴。

回過頭來，你了解你的孩子在玩什麼嗎？語言學與教育學者詹姆士·保羅·吉

(James Paul Gee) 做了許多研究，卻發現有一堆父母完全不知道孩子在電腦上玩些什麼。等到他們訪談了孩子才發現，這些孩子有的重新設計、組裝家裡的電腦、有的設計新的模組、有的設計網頁、在網路上寫攻略、有的則在星海爭霸上和全球的玩家一同攻城略地。

然而，他們的父母卻只會說：「喔，他們就是在玩遊戲！」

在遊戲的世界，孩子會碰到很多挫折：破不了關、升級升不上去、人際關係問題、找不到線索、茫然失措等，挫折來自四面八方。小孩有挫折卻無法或害怕和父母分享，因為講了一定被處罰。「把線上遊戲妖魔化，反而造成不必要的問題，把孩子推出學校、推出家庭。」郭峰淵說。但這不代表，父母沒有態度。當袁瓊瓊發現，孩子開始玩一些色情、暴力的電玩，她看了覺得有問題時不先斥責，反而想知道小孩是用什麼心態來看？孩子回她說：「這是遊戲呀！是假的呀！」她清楚告訴孩子，「媽媽覺得這個東西有問題，但跟你談過後，媽媽相信你懂這個東西，你也知道界線在哪裡。」

袁瓊瓊說，「一定要讓小孩知道，我在你旁邊，有什麼問題都來找我，我不會罵你，我們一起來解決這個事情。」父母最該擔心的是，孩子有問題卻不願說。

把握餐桌上對話時機。

和孩子聊遊戲，教孩子學自制自律

餐桌上是最好的對話時機，也許聊遊戲裡頭有些什麼花樣，講遊戲設定的故事背景，每個角色都有孩子的過去……，聽，但不先批判。

「你是要管制，還是開始培養他們面對問題的能力？」網路家庭 (PC Home Online) 董事長詹宏志這麼問。既然擋不住網路和遊戲，你可以透過線上遊戲這堂課，教孩子「學自制」，學如何分配時間、如何遵守約定。

郭峰淵建議，把電腦放在客廳或每個人都能看到的公共空間。同時，家長要和孩子溝通，何時該關機。你可以先問問孩子，他預計一天要玩多久？並了解他為什麼需要花這麼長的時間，是否合理。

並共同約定，功課是否要先做完，課業要維持在哪個水準，違反約定該怎麼處置。讓孩子參與制定賞罰規則，開始學自律。有時孩子需要玩較久的時間，如隔天有「推地龍」、「攻城」等大型活動，也可以跟父母協商，下次少玩一點或必須完成其他條件。郭峰淵說，「我的孩子也會沉迷，你要他停，他會生氣，但我會預告，幾分鐘後，他必須要停下來。」父母必須解釋為什麼你現在不能再玩下去。

「真的要談網路教育，家長不參與，那是不可能的事情。」朱學恆說。打破四大迷思，牽著孩子的手，一起跟電腦做朋友吧。 ***用17個問題走進孩子的心——引導問題清單**
Q1.你最近在玩什麼線上遊戲？

- Q2. 爲什麼想玩這個遊戲？有認識的人在玩？
- Q3. 你玩什麼角色？什麼職業？
- Q4. 你練到第幾級了？練了多久？
- Q5. 這個遊戲是一個什麼樣的故事？
- Q6. 這遊戲好玩在哪裡？
- Q7. 你有沒有加入「公會」或「盟」（遊戲上的社團）？
- Q8. 你都跟誰玩？爲什麼？他是什麼樣的人？
- Q9. 還有認識其他朋友？他們是什麼樣的人？
- Q10. 你們都怎麼練？
- Q11. 「經驗值」好不好賺？好練嗎？
- Q12. 一隻「怪」有多少經驗值？打一隻怪要多久？打多久才能升級？
- Q13. 你有沒有參加過什麼大型活動？
- Q14. 遊戲會很難嗎？有沒有碰過什麼挫折？
- Q15. 有沒有碰過「小白」？他做了什麼？爲什麼覺得這樣是白目？在遊戲裡，人家會怎麼對白目？
- Q16. 我在新聞上看到有人被騙，你被騙過嗎？他怎麼騙？（若被騙，你會有什麼反應？）
- Q17. 有沒有跟遊戲的朋友見過面？參加過網聚嗎？爲什麼？（若有，那是什麼樣的聚會呀？你們都做些什麼？好玩嗎？）

*好遊戲中可學得的16項「寶物」

詹姆士·保羅·吉（James Paul Gee），美國威斯康辛大學麥迪遜校區的語言學與教育學者，53歲那年，陪四歲的孩子一起打電動。沒想到一個4歲小孩的遊戲，他玩起來卻困難重重。「如果孩子願意花同樣的時間在難度這麼高的教材上，而且還樂在其中，這不是太棒了嗎？」

他想：「好遊戲會是絕佳的學習機器！」於是，他投入此領域研究，並出版《電玩可以教我們關於學習和讀寫能力的事》一書，從電玩裡歸納出16個可學習準則。

1. 認同：須先認同角色，才可能深度學習。

2. 互動：遊戲會不斷丟出新問題，讓玩家和虛擬世界互動。
3. 產出：透過與他人的互動，能創造各式分工、合作模式。
4. 承受風險：遊戲的風險較低，會嘗試用新方法挑戰問題。
5. 客製化：玩家可依照個人需求調整遊戲的難度。
6. 自主性：玩家有強烈的自主性，並清楚這些行爲帶來的影響。
7. 可累積的問題解決能力：遊戲是由淺到難的學習程序，經驗可累積成未來的工具。
8. 挑戰與合作：懂得合作才能打敗魔王，須重新思考並瞭解他人特性。
9. 即時並符合需求：遊戲裡的資訊永遠都是即時、必要的。
10. 因時制宜：遊戲中的語句不會單獨存在，必然與某行動、影像、或對話連結在一起。
11. 愉悅的挫折：能在能力所及範圍內挑戰，又能激發學習動力。
12. 系統思考：要能以「關係」思考，而非單一事件、知識和技能，才能做出最佳決定。
13. 探索、全面性思考、重新修正目標：要進行完整探索後再做決定，是用全面思考而非線性的。
14. 善用工具與傳播知識：須知道在何種遊戲角色時，何時該用何種能力，才能將知識傳播出去。

15. 跨部門團隊：玩家彼此透過對其個性、技術和興趣的瞭解，可產生信任與合作。

16. 表現先於能力：玩家還沒養好能力時，可透過遊戲和其他人的協助先表現。

資料來源：《電玩可以教我們關於學習和讀寫能力的事》

*孩子要網聚，家長怎麼辦？

在網路上資訊是透明的。你可以長時間觀察一個人打到寶物時，他是否會公平分配？沒有利益時，他是否第一個落跑？他的為人一清二楚。不過，終究有一天會見面。袁瓊瓊的小兒子在十五歲時，第一次和網友見面。她陪著去，但又怕兒子沒面子，因此她跟孩子約法三章：

一、要對方留本名帳號、電話：考驗對方的誠懇度；二、留下赴會時間、地點；三、抵達地點時，打電話給她：並約定時間，由她打過去給他，做為兒子該回家的暗號。（文 ●王茜穎）

【商周調查】你認為線上遊戲，可以玩出管理領導力嗎？