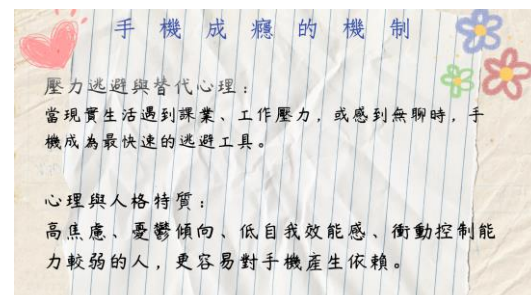
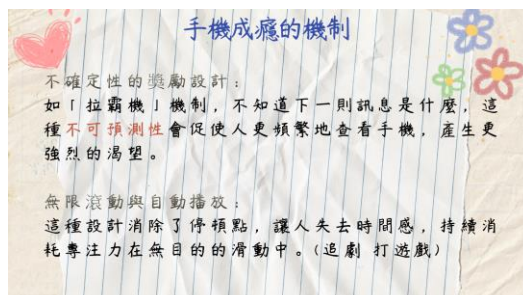
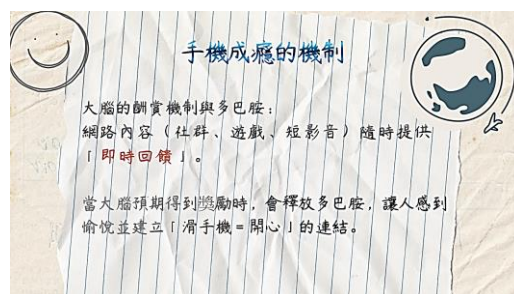
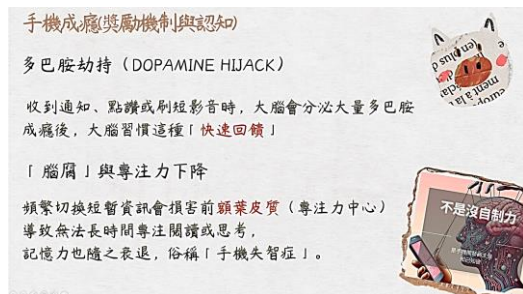


手機成癮與壓力對大腦的影響

在本次期中報告中，我選擇探討「手機成癮與壓力對大腦的影響」這個主題。之所以會選擇這個主題，是因為手機已經深深融入我們的日常生活之中，幾乎無時無刻都在使用。無論是查資料、滑社群媒體，還是觀看短影音，手機已經成為現代人最依賴的工具之一。然而，我也發現自己經常出現一種矛盾的狀態：明明知道應該專心做事，卻還是忍不住拿起手機滑個不停。壓力和焦慮普遍存在於學生或現代年輕人生活中。很好奇想了解這樣的生活大腦到底會發生什麼是？因此，我希望透過這次報告，從腦神經科學的角度了解這些行為背後的原因。手機成癮與長期壓力會對大腦結構與功能造成深遠影響，主要涉及獎勵系統失調、結構性退化、情緒調節能力下降以及認知功能受損。

在整理資料的過程中，我首先了解到手機成癮與大腦中的「獎勵機制」密切相關。當我們滑手機時，例如收到訊息通知、看到按讚數增加，或是觀看短影音內容，大腦會釋放一種名為多巴胺的神經傳導物質，使人產生愉悅與滿足的感覺。這種即時且頻繁的回饋，會讓大腦逐漸建立起「滑手機等於快樂」的連結。長期下來，大腦會傾向選擇這種能快速獲得滿足的行為，進而形成依賴甚至成癮。



此外，社群媒體與短影音平台的設計也加強了這種現象。例如「不確定性獎勵」的機制，就像拉霸機一樣，讓人無法預測下一則內容是否有趣，這種不確定性反而會提高人們持續使用的動機。再加上無限滾動與自動播放的設計，

讓使用者很難自然停止，容易在不知不覺中花費大量時間在手機上。透過這些設計，大腦會不斷受到刺激，使人越來越難以離開手機。

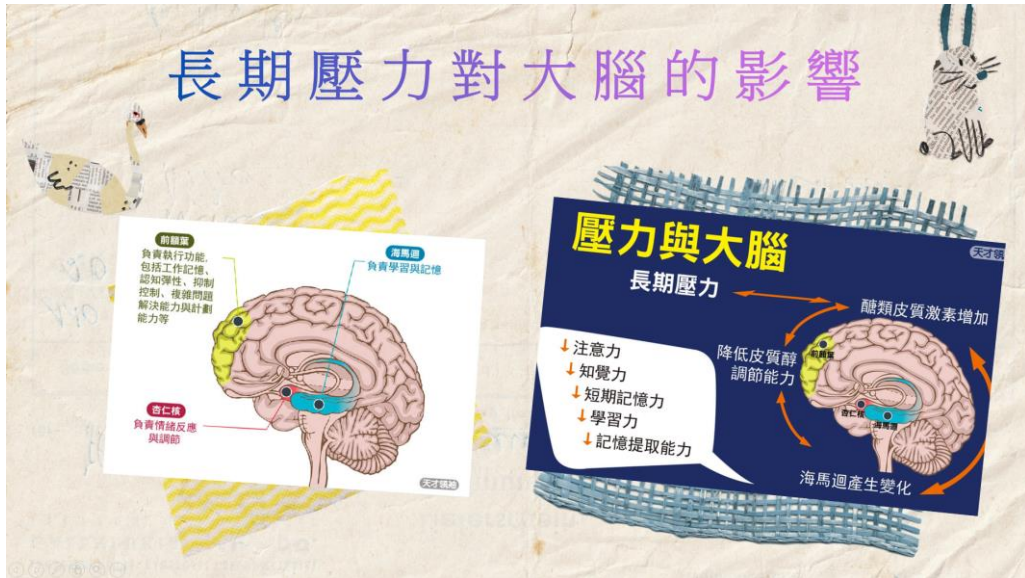
在了解這些機制之後，我開始反思自己的生活習慣，發現自己其實經常處於「無意識滑手機」的狀態。有時候只是短暫休息，結果一滑就是半小時甚至更久，事後還會感到後悔與焦慮。這讓我意識到，手機成癮並不是一個遙遠的問題，而是每個人都可能面臨的現實。

除了手機成癮之外，壓力也是影響大腦的重要因素。透過報告內容，我了解到當人長期處於壓力之下，身體會分泌較多的皮質醇，而過量的皮質醇會對大腦造成負面影響。首先，海馬迴可能會出現萎縮，影響記憶與學習能力；其次，杏仁核會變得更加活躍，使人更容易感到焦慮與不安；最後，前額葉皮質的功能會下降，導致判斷力與自我控制能力變弱。這些改變會讓人更容易做出衝動的行為，例如過度使用手機。

讓我印象最深刻的是「手機與壓力之間的惡性循環」。當人感到壓力或焦慮時，往往會選擇滑手機來暫時逃避現實，藉由多巴胺帶來的短暫快感來減輕不適。然而，長時間使用手機不僅無法真正解決問題，反而會導致事情延誤、睡眠不足以及身體疲勞，進一步增加壓力與罪惡感。當壓力再次升高時，人又會回到滑手機的行為，形成一個不斷重複的循環。這種現象在現代社會中非常普遍，也讓我對自己的行為有了更深的反思。

在身心影響方面，手機成癮與壓力的結合會帶來多方面的負面影響。在心理層面上，會導致專注力下降、記憶力減退，甚至出現被稱為「手機失智症」的現象。同時，人際互動也可能因為過度依賴手機而減少，進而產生孤獨感。在生理層面上，長時間盯著螢幕會影響視力，藍光也會干擾睡眠週期，使人難以入睡或睡眠品質變差。此外，長時間低頭使用手機也會造成姿勢不良，引發頸部與肩膀的不適。

長期壓力對大腦的影響



透過這次的學習，我也了解到一些改善的方法。例如，設定每日使用手機的時間上限、關閉不必要的通知、在睡前一小時避免使用手機，以及透過運動、散步或聽音樂等方式來紓解壓力。這些方法看似簡單，但真正困難的是持續執行。然而，我認為最重要的一點是「覺察」，當我們能夠意識到自己正在被手機吸引，並停下來思考當下的行為時，就已經開始改變。建議的改善方案如下：

- 設定每日手機使用時間（如：2-3 小時）
- 將手機放遠（避免隨手滑）
- 關閉不必要通知（社群、購物 APP）
- 移除容易成癮的短影音平台（如：TIKTOK）
- 限制社群使用時段（例如只在晚上使用）
- 睡前 1 小時不使用手機
- 使用夜間模式減少藍光
- 固定作息（幫助大腦恢復）
- 規律運動（降低壓力荷爾蒙）

在製作這份報告的過程中，我也有一個很大的體悟：過去我常常會責怪自己沒有自制力，但現在我明白，很多行為其實是受到大腦機制的影響。當我們理解這些原理後，就可以用更理性的方式去調整自己的習慣，而不是一味地責備自己。這種從「責怪自己」轉變為「理解自己」的過程，對我來說是一個重要的成長。

另外，這次報告我選擇一個人完成，對我而言也是一次挑戰。分組作業通常可以分擔壓力，但同時也可能出現溝通與分工的問題。因此，我希望透過這次機

會訓練自己的獨立能力。從資料蒐集、內容整理到簡報設計，都是由我自己完成。雖然過程中需要花費較多時間與精力，但也讓我更清楚掌握整體內容，並提升了自我管理與統整資訊的能力。

總結來說，手機成癮與壓力並不是單一的問題，而是與大腦運作、心理狀態以及生活習慣密切相關的複雜現象。透過這次的報告，我不僅理解了這些行為背後的科學原理，也開始反思自己的生活方式。未來，我希望能夠更有意識地使用手機，並學習用更健康的方式來面對壓力。

最後，我認為這個主題的價值不僅在於學術上的探討，更重要的是它與我們每個人的生活息息相關。當我們開始理解大腦，而不是盲目地責怪自己時，就更有機會做出改變。希望未來能夠持續將這些知識應用在生活中，讓科技真正成為幫助我們的工具，而不是反過來控制我們的存在。

參考資料：

1. 每天 5 分鐘，終結數位焦慮，找回快樂與專注力，安德斯·韓森 著，葉小燕 譯，究竟出版，ISBN：9789861373522
2. 壓力管理大腦使用手冊：科學鍛鍊大腦最佳狀態，高壓下保持清晰思維，朱利安·福特，喬恩·沃特曼 著，廖亭雲 譯，日出出版。ISBN: 9786267460115