

## 沉溺行为的定义与类别

人对事物有渴望、渴求的心态，是可以理解的。但当人对所渴望的事物产生不受控制的程度，成了一种习惯性或强迫性的行为，就容易陷入沉溺的困扰。沉溺俗称“成瘾”。沉溺的行为可以是依附或投入在人物、事物和活动不同的层面。

怎样界定沉溺的行为呢？下面的三种情况，可以帮助界定：

1. 行为的产生是由于人强烈渴望的驱使。
2. 尽管行为会产生严重负面的结果，人仍坚持地进行。
3. 想停止负面影响性的行为，人会出现失控的情况。

有沉溺行为的人，会有以下的特征：

1. 耐受性：渴求欲望的满足感，不断增加，以更强的刺激来维持兴奋感觉。
2. 戒断征状：一旦停止某依赖性行为，生理和心理方面，就出现身心不适的征状，烦躁不安。
3. 自我欺骗：否认问题的严重性，不肯承认沉溺的问题，甚至会把问题合理化。
4. 失去自信：在失去自制的情况下，自信和自我形象变得低落，特别对脱离沉溺行为失去意志力。
5. 扭曲的注意：为习惯和行为花上时间和精力；甚至不理睬沉溺的问题，却把注意力放在其他问题之上。

人有渴望，本属正常，但当渴望变成沉溺行为，便变成人生活的辖制。沉溺让人自以为自由，却使人更不自由地生活。沉溺使人失去爱神和爱人的能力。

“不要爱世界和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。”  
(约壹 2: 15-17)

沉溺的行为，可以是来自个人一些嗜好，却不自觉地发展为不健康的行为。以下是沉溺行为的类别。

沉溺行为牵涉生活的不同层面：

1. 物质：烟、酒、药物和毒品等等。
2. 活动：赌博、购物、上网、饮食、性快感，甚至在工作与宗教方面。
3. 人物：偶像崇拜（追星）

当个人的嗜好和活动，有以下情况出现，就变成了沉溺的行为：

1. 越做越多：进行的次数不断加增，才能获得满足感。
2. 不可不做：到了不能自拔、不能自控的阶段。
3. 情绪失控：因行为影响个人情绪的起伏不定。
4. 影响生活与关系：不能正常工作、学习和生活，破坏与人相处的关系。

我们在生活上，需要存着谨慎的心态，留意自己的思想和行为，免得随着现今社会文化和风气，一不留神，就陷在沉溺的行为，不能自拔。

“凡事我都可行，但不都有益处。凡事我都可行，但无论哪一件，我总不受它的辖制。”（林前 6：12）

欢迎来信辅导部 [cc@lianyou.net](mailto:cc@lianyou.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”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。