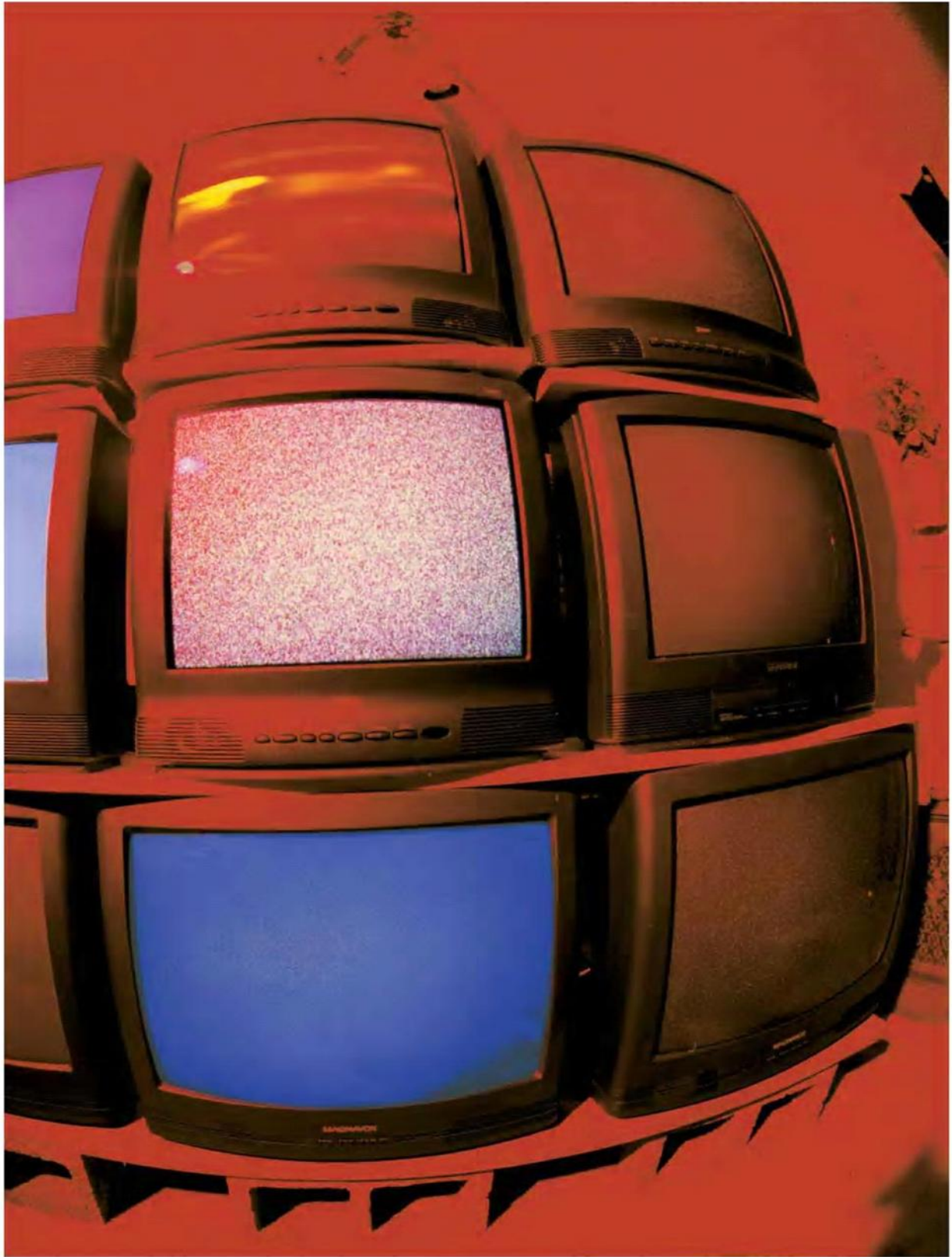


撰文／庫貝（Robert Kubey）  
契克森米哈賴（Mihaly Csikszentmihalyi）  
攝影、影像處理／席曼斯（Chip Simons）  
翻譯／齊若蘭 審訂／洪蘭

# 電視癮， 真有其事！

在生物求生存的過程中，最諷刺的事情或許莫過於，看到生物這麼容易被自己一心渴求的事物所傷害。漁夫以魚餌引鱒魚上鉤，老鼠則受到乳酪的誘惑而誤蹈陷阱。但是，鱒魚和老鼠的遭遇還情有可原，因為魚餌和乳酪至少是維繫生命所必需的食物；而人類卻很難這樣安慰自己，因為擾亂人類生活的種種誘惑，往往起因於自我放縱。例如，沒有人非得喝酒不可。人生的一大挑戰就在於，能不能覺察到生活中的消遣已經演變成無法控制的習慣。

人類極度渴望的東西不一定都和物質有關。賭博可能變成強迫性的行為；性也會令人耽溺其中。此外，還有一種無所不在而備受矚目的活動，那就是全世界最受歡迎的休閒活動——看電視。大多數人都承認自己對電視愛恨交織，嘴裡一面數落著「笨真空管」、「沙發馬鈴薯」（指沉迷於電視者）的不是，卻還是窩在沙發裡，抓著電



視遙控器。為人父母者常常因為孩子愛看電視而生氣（如果父母自己不看電視的話），甚至專門研究電視媒體的學者也都深受電視影響。加州大學柏克萊分校的坦納鮑姆曾經寫道：「不知道有多少次，當我在和其他人談話時，電視正好也開著，我總是會禁不住要瞄一瞄電視畫面。而且不單單在談話內容很無聊時我會有這樣的反應，即使談話的內容很有趣，我也會忍不住要瞄一下電視。實在是非常尷尬。」

科學家已經花了數十年的時間，研究電視帶來的影響，一般而言，他們的研究重心主要都放在觀看電視暴力節目是否和真實生活中的暴力行為相關（參見「延伸閱讀 1, 2」）。電視所傳播的訊息成為關注焦點，相較之下螢幕本身的吸引力卻未受到太多重視。

「電視癮」這個名詞既不精確、又牽涉到價值判斷，但卻充分點出了真實現象的本質。心理學家和心理醫師已經將「物質依賴」正式定義為一種精神疾病，患者的主要特徵包括：花很多時間使用該物質；無法克制自己使用該物質的慾望；想要減少使用，或是屢次嘗試降低使用量，都不成功；為了使用該物質，不惜放棄許多重要的社交、家

庭或職場活動；停止使用時，會出現戒斷症狀。

這些特徵都同樣出現在花很多時間看電視的人身上。但是，這並不代表看電視的行為本身有問題。電視富於教育功能和娛樂效果，能達

看電視的人很快就會產生放鬆的感覺，受到制約後，總是把看電視和休息、放鬆聯想到一塊兒。

到美學的極致；想分散注意力和逃避現實的時候，看電視又正好符合所需。但是，當收視者強烈覺得自己不該看那麼多電視，卻又不可自拔時，就真的出問題了。了解電視的吸引力何在，能幫助電視迷掌控自己的生活。

#### 電視能讓你更放鬆

一般人花在看電視的時間簡直多得驚人。工業化國家的人民每天平均花三小時看電視，足足占掉一半的休閒時間，而且除了工作和睡眠之外，看電視是一般人花掉最多時間的日常活動。照這樣的比例累積下去，每個人活到 75 歲的時候，平均坐在電視機前的時間，將有九年之久。有的人認為，這只不過顯示許多人因為太愛看電視了，因此刻意花很多時間在看電視上。但如果真是這樣，那麼，為什麼很多人

卻因為看電視的時間過長，而深感不安呢？根據 1992 年和 1999 年的蓋洛普調查，每五個成年的受訪者中，就有兩個人認為自己花太多時間看電視，而每十個青少年中，更有七個人認為自己看太多電視。其

他調查也一致顯示，大約有 10% 的成年人宣稱自己有電視癮。

為了研究一般人對電視的反應，研究人員進行了許多實驗，他們讓實驗對象看電視，然後監測實驗對象的腦波（利用腦電圖儀）、皮膚反應和心跳速率。為了追蹤一般人在日常生活中的行為和情緒，以便與實驗室中的人為情境相互對照，我們採用了經驗取樣法（ESM）來做研究。實驗對象隨身攜帶呼叫器，在進行實驗的一個星期中，我們每天隨機呼叫他們六至八次；每當呼叫器一響，他們就要在預先設計的表格上記錄當時正在做的事情，以及他們的感覺。

正如預期，聽到呼叫訊號時正在看電視的人，表示覺得自己很放鬆，而且懶洋洋的。以腦電圖儀監測看電視的人所產生的  $\alpha$  腦波，結果同樣顯示在閱讀和看電視時，他們在心理上受到的刺激比較小。

更令人驚訝的是，關掉電視的時候，放鬆的感覺隨之消逝，但是無精打采、警覺性降低的感覺卻依然存在。實驗對象經常反映，電視把他們的精力消磨殆盡，看完電視後，他們比較沒有辦法專心做其他

關於作者  
庫貝和契克森米哈賴於 1970 年代中期相識於美國芝加哥大學，當時庫貝正在攻讀博士，而契克森米哈賴已經開始教書。庫貝目前任教於路特格大學，同時也主持大學的媒體研究中心（網站為：[www.mediaudies.rutgers.edu](http://www.mediaudies.rutgers.edu)），他將研究重心放在世界各地媒體教育的發展。他平常會花時間看電視，甚至還會和兒子一起打電玩。契克森米哈賴是加州克萊蒙研究學院的心理學教授，也是美國人文科學院院士。暑假時，他會到蒙大拿的比特魯山區寫作，不看報紙，也不看電視，和孫子及偶爾來訪的客人一起享受登山的樂趣。

事情，但是在閱讀書刊後，他們很少碰到這類的問題。許多人花時間在嗜好上或是在運動過後，心情多半會轉好；但是，在看完電視之後，許多人的情緒仍然和原先的一樣，或是反而變得更糟。

在沙發上坐下來或躺下來，按下電視開關，不一會兒，看電視的人就感覺放鬆多了。由於看電視的人很快就會產生放鬆的感覺，受到制約後，他們總是把看電視和休息、放鬆聯想到一塊兒。他們在看電視的時候，一直覺得心情輕鬆，反之，一旦關掉電視，畫面空白時，他們立刻感到緊張不安，因此更強化了看電視能令人放鬆的印象。

這和藥物成癮的過程如出一轍。藥效迅速消退的鎮靜劑比藥效緩慢消退的鎮靜劑，更容易使人上癮，原因是，當藥效迅速消退時，服藥者會更清楚感覺到藥效正在消退。同樣的，當看電視的人隱約覺得，如果不看電視就沒有辦法放鬆，那麼，他們可能就遲遲不肯關掉電視機。所以，花時間看電視往往會導致一個人花更多的時間看電視。

因此，看電視的習慣中暗藏了一大諷刺：儘管看愈多電視時，從中獲得的報酬就愈少，許多人花在看電視的時間仍然比原先預計的長很多。在我們的ESM研究中，人們坐在電視機前愈久，他們直稱得到的滿足感就愈少。ESM表格上的分數顯示，當我們呼叫時，嚴重的電視迷（每天看電視的時間通常超過四小時以上）從看電視獲得的樂趣還不如輕微的電視迷（每天看電

## 如何戒掉電視癮？

假如想控制自己愛看電視的習慣，不妨試試以下策略：

**提高自覺：**和其他依賴性的行為一樣，最重要的第一步，就是要充分體認到看電視的習慣是多麼根深柢固、花掉了多少時間，而且從中獲得的滿足是多麼有限。其中一個方法是連續幾天，每天都記下自己收看的每一個節目，以及收視經驗的品質，包括從不同的節目中獲得的樂趣和得到的知識有多少。

**鼓勵從事其他活動：**許多家庭一放下碗筷，就迫不及待地排排坐在電視機前。如果想以其他活動取代看電視的習慣的話，不妨列出可以全家一起從事的活動，並且列成清單貼在冰箱上。假如你不願意好像反射動作般，每天一吃飯就窩在沙發看電視，而希望減少看電視的時間，不妨經常參考一下這份清單。



**展現意志力：**看電視的時候，通常節目開始幾分鐘，我們就很清楚，這個節目或這部電影實在不怎麼精采，但是許多人卻不去關掉電視，反而繼續盯著螢幕看了整整兩小時。一開始看電視，一般人自然而然就會繼續看下去，希望知道接下來發生什麼事。但是其實你一旦關掉電視，注意力就會轉移到其他事情上，根本就不再關心究竟結局如何了。

**強迫設限：**可以把廚房的定時器拿來設定時間限制，尤其是打電動的時候特別有用。孩子聽到定時器響了，就知道該停下來了。有的父母發現，與其規定孩子在幾點鐘以前必須關機，還不如用定時器來得有效，孩子通常把父母的話當耳邊風，但卻更把定時器的鈴聲當一回事。

**加裝電子裝置／防止收視：**現在許多電視機裡面都裝了微晶片，能防止孩子收看暴力節目。此外，還有各種電子附加裝置能計算出每個家庭成員看了幾小時電視，並且在他們超過規定時間後，讓他們看不到電視。

**選擇性看電視：**最好預先看一看電視節目表，選擇自己想看的，而不要一直轉台，瀏覽各家節目。

**善用錄影機：**把節目錄下來以後再看，而不要同步收看，也是好辦法。許多人錄了一大堆節目，卻大半都從來不曾看過。

**把電視機打入冷宮：**家裡只擺一台電視機，並且把電視機放在家裡最偏僻的角落，或是乾脆藏在櫃子裡，許多家庭因此減少了許多看電視的時間。還有的人不再繳有線電視收視費，或乾脆把電視機送人。

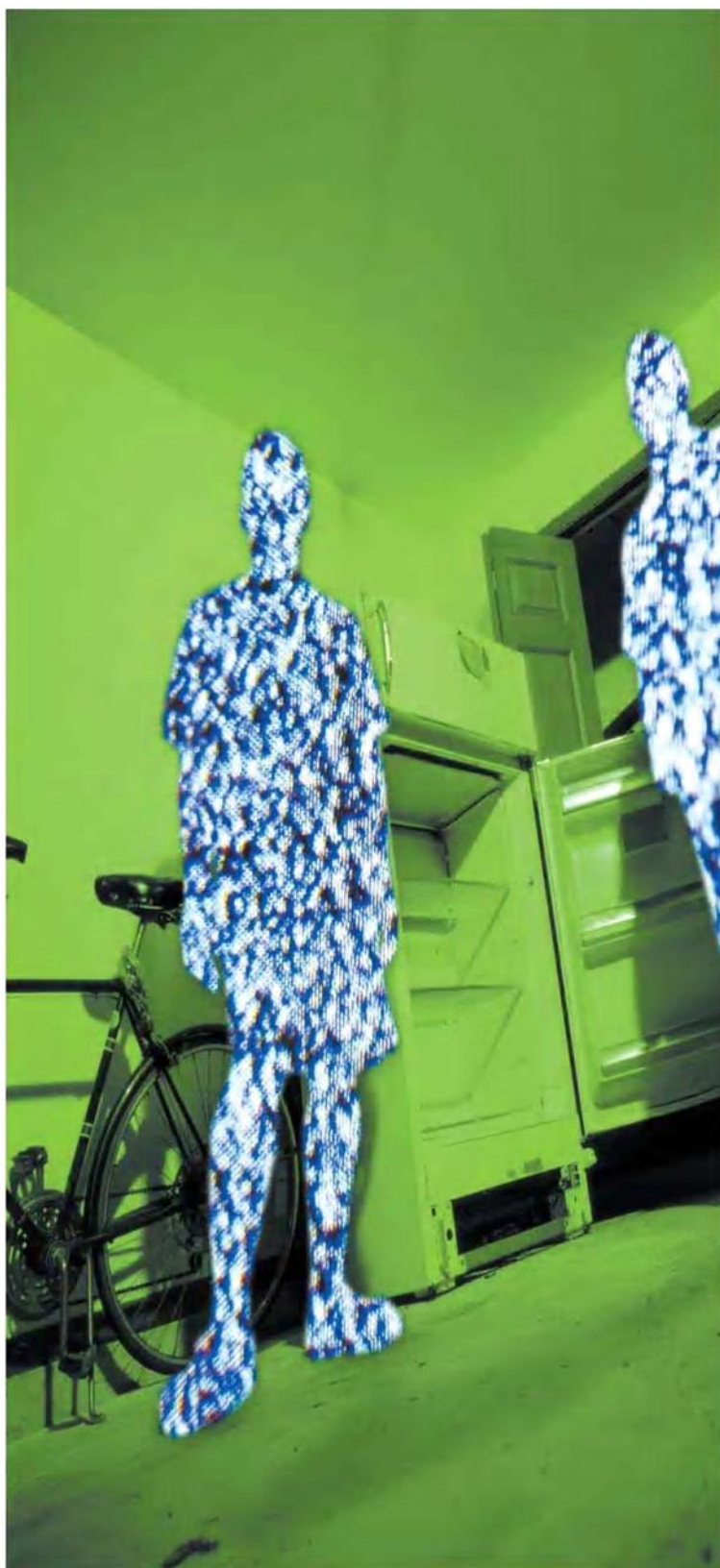
**支持媒體教育：**加拿大和澳洲的學校，以及美國許多州，現在都把媒體教育納入學校課程之中。因此，學童比較有能力分析他們看到和聽到的訊息，並且懂得更謹慎的使用電視和其他媒體。

視的時間通常在兩小時以下)。對某些人而言，把時間全花在看電視，其他什麼事也沒做，令他們良心不安，因此減低了長時間看電視的樂趣。日本、英國和美國的研究人員都發現，通常中產階級比窮人更容易產生這類的罪惡感。

#### 抓住你的注意力

為什麼電視會這麼容易就掌控了我們的日常生活呢？電視的吸引力似乎有一部分來自於生物的「導向反應」(orienting response)。導向反應是指我們對於突發或新奇的刺激，會產生本能的視覺和聽覺反應，是人類經歷了演化過程之後，在面對外界的變動和掠奪者的潛在威脅時，所建立起的內在感應機制，由巴佛洛夫在1927年首先提出。典型的導向反應包括：通向腦部的血管擴張、心跳減緩、連接主要肌肉群的血管收縮。 $\alpha$ 腦波在回到正常水平之前，會受阻幾秒鐘。當身體其他部分都靜止的時候，腦部會專心於收集更多的資訊。

1986年，美國史丹佛大學的李維茲、密蘇里大學的索爾森以及他們的同事，開始研究電視的各種表現形式——鏡頭轉換、剪接、鏡頭拉遠和拉近、搖攝、突發的聲響等，是否會引發收視者的導向反應，因此吸引他們專心盯著電視螢幕。研究人員觀察人類的腦波如何受這些表現形式所影響，他們的結論是：這些形式上的花樣，確實會觸動本能的反應，而且「經由演化中偵測外界變動的重要反應機制，衍生出





集中注意力的功能和價值……電視的獨特之處其實是在於它的形式，而非內容。」

或許在某種程度上，導向反應說明了為什麼電視迷總是辯稱：「只要打開電視，我就沒有辦法轉移視線。」「我也不想看這麼多電視，但

**電視畫面的鏡頭轉換、剪接、鏡頭拉遠和拉近、搖攝、突發的聲響等花樣，確實會觸動收視者本能的反應。**

是我忍不住要看。」「我一開始看電視，就會入迷。」自從李維茲和索爾森發表他們的開創性研究之後，許多學者都進一步探討了這個問題。印第安納大學蘭恩的研究小組證明，剛接受導向刺激的四到六秒間，心跳速率會降低。當電視台播放廣告、動作片和音樂錄影帶的時候，大約每一秒鐘就會變換一次畫面，不斷啟動導向反應。

蘭恩和同事也調查了電視畫面的呈現形式，是否會影響收視者對於節目內容的記憶。在其中一個研究裡，實驗對象先觀賞電視節目，然後打分數。增加剪接的頻率（這裡的定義是針對同樣的場景中，從一個拍攝角度轉換到另一個拍攝角度）將提升收視者對節目的記憶力，因為他們會把注意力集中在螢幕上。如果增加畫面變換的頻率（也就是變換到新的場景），也可以達到類似的效果，但只會到某種地步。假如在兩分鐘內，電視變換畫面超過 10 次，收視者的辨識能力就會急劇下降。

兒童教育節目的製作人也發現，電視節目的表現形式固然有助於學

習，但是大幅增加剪接和鏡頭變換速率，終將會令腦子不堪負荷。電視上的音樂錄影帶和廣告經常快速跳接許多不相干的畫面，以吸引觀眾的注意力，達到傳達訊息的目的。因此，看完電視後，收視者可能會記住商品或樂團的名稱，至於

廣告中的其他細節，就左耳進，右耳出，很快又忘得一乾二淨。當電視節目過度啟動收視者的導向反應時，儘管收視者仍然專心盯著電視螢幕，但是他們卻會感到筋疲力竭，無法從中得到什麼心理補償。我們的 ESM 研究所得到的結果，也是大同小異。

有時候，電視觀眾對於商品的記憶是非常微妙的。今天，有許多廣告刻意以間接的方式表達：廣告訴說了一個動人的故事，但是卻看不太出來它推銷的是什麼商品。之後，你可能也不記得這個商品。然而，廣告商相信，假如該廣告已經吸引了你的注意力，日後當你到店裡看到這個商品時，會對它特別有好感，因為你的腦子裡對這個商品還留存了模糊的記憶，覺得曾經聽過這個品牌。

嬰兒呱呱墜地沒有多久，就會受到電視聲光的吸引。特拉維夫大學的萊米許曾經描述，出生六至八週的小嬰兒會去注意電視畫面。我們也觀察到，稍微大一點的嬰兒仰臥在地板上時，會伸著脖子，轉頭 180 度，尋找從窗戶透進的陽光。

這種傾向顯示了人類的導向反應是多麼根深柢固。

### 電視已是生活的一部分

但是我們必須小心，不要反應過度了。沒有什麼證據顯示成人和小孩應該完全不要看電視，唯有在看太多電視時，才會出問題。

經驗取樣法讓我們可以密切審視日常生活中的每個範疇：工作、飲食、閱讀、和朋友談話、運動等等。我們想知道，嚴重的電視迷和

動，也比較容易發胖。

這時候，自然而然會浮現一個問題：兩者的因果關係究竟如何？人們是因為無聊寂寞才看電視，還是看電視會令人更加感到無聊寂寞？我們和其他大多數學者都認為，一般情形應該都屬於前者，但是，這不是簡單的是非題。美國耶魯大學的傑洛米·辛格爾和桃樂西·辛格爾則指出，多看電視可能會縮短注意力集中的時間，降低自制力，而且令人對於日常生活中的正常延誤

### 人們是因為無聊寂寞才看電視， 還是看電視會令人更加感到無聊寂寞？ 兩者的因果關係究竟如何？

不常看電視的人對生活的體驗有沒有什麼不同。電視迷會不會比較不喜歡和別人在一起？他們對工作會感到更疏離嗎？結果十分明顯。嚴重的電視迷在無所事事、作白日夢或排隊時，顯得比較焦躁，也比較不快樂。當身邊缺乏他人陪伴時，情形就更嚴重了。

加拿大曼尼托巴大學的麥基雷斯廣泛研究了在調查中「自稱有電視癮」的人。他採用一種叫「短期想像過程清單」(SIPI)的測量方法，他發現自稱有電視癮的人比較容易覺得無聊，比較容易分心，也比較沒有辦法控制自己的注意力。有電視癮的人說，他們藉著看電視打發時間，同時讓自己不去想會讓人不愉快的事情。近年的其他研究也顯示，和不看電視的人或者中度電視迷相較之下，嚴重的電視迷比較少參與社區活動、不太從事體育活

更加缺乏耐心。25年前，加拿大卑詩大學的心理學家威廉斯曾經針對山地社區做研究，這個社區過去一直看不到電視，直到鋪設了有線電視管線後，才有電視可看。經過一段時間以後，當地的成人和小孩在解決問題時變得比較沒有創意，在工作上比較不能堅持到底，而且也比較無法忍受無所事事的閒暇。

對某些研究人員而言，電視和成癮藥物最相似的一點就是，當電視迷想減少看電視的時間時，就會出現戒斷徵狀。大約在40年前，芝加哥大學的史丹納收集了很多有趣的描述，內容都是關於家中電視機壞掉之後的情形——當時一般美國家庭通常只有一台電視機。例如，「家裡每個人好像無頭蒼蠅一樣走來走去。」「真是太可怕了。我們什麼事也沒做——我和先生只是聊天。」「家裡經常聽到尖叫聲，小孩

把我給煩死了，弄得我神經緊張。我想要用遊戲來吸引他們的注意，但是不可能。電視已經成為他們的一部分了。」

在為期一週或一個月的實驗中，研究人員會付費給一些家庭，請他們不要看電視，有些家庭則是自願參加。但是，許多家庭都沒有辦法堅持到底，實驗期間，家人之間經常口角或打架。有些參與每年「關掉電視週」活動的美國家庭，也出現類似的情況。

假如一個家庭把大半的休閒時間都花在看電視的話，要安排新的家庭活動，實在不容易。當然，這並不表示，這是完全辦不到的事情，或是當沒有電視可看，所有的家庭都會關係破裂。紐約市立大學的威尼克在看過這些有關戒絕看電視習慣的研究報告後，得到的結論是：「對大多數人而言，最初三、四天是最痛苦的時候，即使是平常不太看電視，而且還從事其他活動的家庭，這幾天都很難熬。沒有電視可看的頭幾天，超過半數的家庭每天的例行活動被打亂了，他們不知道該怎麼運用多出來的空間，於是，焦慮和攻擊性的行為——出籠……獨居的人則覺得很無聊，動不動就生氣……但是到了第二個星期，許多人都適應了這種情況。」不幸的是，這些現象還有待進一步的證實，因為還沒有人曾經系統化地收集統計數字，研究這類戒斷症狀到底有多麼普遍。

即使愛看電視的行為似乎合乎物質依賴的種種構成條件，但並非所

有的學者都願意稱之為「電視癮」。麥基雷斯在1998年指出：「電視取代了其他所有休閒活動的現象，或許具有其社會意義，但是還不符合重要行為障礙的臨床條件。」他認為，如果看太多電視的原因來自於心情憂鬱或恐懼社交，那麼或許不見得需要增加「電視癮」這個新醫療項目。儘管如此，不論我們是否需要正式診斷某人患有電視癮，數以百萬計的民眾感到無法控制自己看電視的時間多寡，則是不爭的事實。

### 電腦螢幕的奴隸

雖然關於打電動和使用電腦的研究更少，同樣的原則仍然適用。電玩也具備了令人逃避現實和分散注意力的功效，遊戲玩家很快就感覺到，他們玩遊戲的時候心情比較好，因此形成正循環。然而，打電玩和看電視的明顯差異在於互動性。在打電動時，當玩家愈來愈厲害，電玩遊戲也會逐步提高難度。

平常，你可能要花幾個月的時間，才能找到旗鼓相當的棋手或球友一較高下，但是設計好的電玩卻能立即提供與你程度相符的挑戰，讓你在精神上產生莫大的愉悅，契克森米哈賴稱這種愉悅的滿足感為「心流」——當玩遊戲的技巧愈來愈精進時，喜悅的感覺也伴隨而至。但是另一方面，長時間啟動導向反應可能令玩家筋疲力竭。很多小孩在長時間打電動之後，說他們感到疲倦、頭暈、想吐。

1997年發生了歷史上最極端的媒體效應，許多日本小孩在觀看電視播映的神奇寶貝皮卡丘的卡通時，畫面上眩目的閃光造成了因視覺刺激所引起的癲癇發作，700名孩童被緊急送醫。正因為這類的急性發作和其他的電玩效應十分嚴重，軟體公司和平台製造商現在都會在使用手冊上加注警語。家長也曾經告訴我們，小孩在觀看螢幕上的快速閃動畫面15分鐘後，會覺得頭

暈。但是許多小孩缺乏自制、沒有經驗，通常又沒有大人在旁邊督導，即使出現了類似的症狀，他們仍然毫無警覺，照玩不誤。

蘭恩和美國賓州州立大學的桑達曾經研究民眾對網站的反應。桑達讓實驗對象瀏覽不同版本的網頁，這些網頁除了可以連結的網頁數目不同之外，其他內容都一致。使用者說，可以連結的網頁愈多，會令他們覺得自己擁有愈大的掌控權，參與感也愈深。然而，當連結的網頁數目多到某種程度的時候，就達到飽和，再加上更多的連結，只會嚇跑使用者。至於線上遊戲網站能否抓住使用者注意力，主要關鍵似乎在於遊戲的互動性，而不在於畫面展現的形式。

今天，愈來愈多人覺得，網路上的虛擬生活似乎比面對面的現實生活更重要、更立即，關係也更密切；想要控制自己的媒體使用習慣，也將面對前所未有的挑戰。電視和電腦無所不在，但是，電視螢幕和網際網路不見得一定會破壞我們的生活品質。看電視時，我們很快就會感到放鬆，得到暫時的逃避，因此只要運用得當，電視對我們不無好處。然而，當看電視的習慣會阻礙我們成長、干擾我們學習新事物、令我們生活消沉時，看電視就變成一種依賴性的行為，千萬不可等閒視之。 SA

齊若蘭，自由作家、專業譯者。譯有《數位革命》、《複雜》、《編輯人的世界》等。洪蘭，陽明大學神經科學研究所教授。

### 延伸閱讀

1. The Effects of Observing Violence, by Leonard Berkowitz, *Scientific American*, February 1964.
2. Communication and Social Environment, by George Gerner, *Scientific American*, September 1972.
3. Television and the Quality of Life: How Viewing Shapes Everyday Experience. Robert Kubey and Mihaly Csikszentmihalyi. Lawrence Erlbaum Associates, 1990.
4. Television Dependence, Diagnosis, and Prevention. Robert W. Kubey in *Tuning In to Young Viewers: Social Science Perspectives on Television*. Edited by Tannis M. MacBeth. Sage, 1995.
5. "I'm Addicted to Television": The Personality, Imagination, and TV Watching Patterns of Self-Identified TV Addicts. Robert D. McIwraith in *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, Vol. 42, No. 3, pages 371-386; Summer 1998.
6. The Limited Capacity Model of Mediated Message Processing. Annie Lang in *Journal of Communication*, Vol. 50, No. 1, pages 46-70; March 2000.
7. Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. Robert Kubey, Michael J. Lavin and John R. Barrows in *Journal of Communication*, Vol. 51, No. 2, pages 366-382; June 2001.