Hsinping / November 19, 2010 02:45AM

[\[問題\] 沉迷線上遊戲...35歲的茫然... / PTT jsamwong33](#)

這個在 PTT CareerPlan 版的系列討論很特別，有各種不同的回應。以下依序轉錄數篇網友的回應。

作者 jsamwong33 (jsam) 看板 CareerPlan

標題 [問題] 35歲的茫然...

時間 Tue Nov 2 14:47:32 2010

謝謝大家願意進來聽我說話；也請注意文有點長...

是的...原po今年滿35歲了...6年4班的，

高中留級了一年後又重考大學一年，24歲才大學畢業，

26歲才當完兵出來工作，作了三年業務後發現大學的老師在找研究助理，

一溜煙地從外面的世界逃回學校，邊做研究助理，隔年在老師的要求下，

考了個碩士，除了在第二年準備過書記官考試外，

其它的時間都沉迷在線上遊戲(這個佔最多)、研究助理的工作，以及寫自己的論文，收入也都是月光族...

結果論文寫了四年才畢業，最後半年老師也不接計畫了，領了6個月失業

救濟金勉強把論文寫出來，一口試完另外有人介紹我到現在的老師這邊當助理，缺錢缺工作的我當然是馬上過來，卻發現開始懷念以前老師的好...

現在的工作也是研究助理，雖然是第四年中的第二年，而我在收入穩定下

又繼續沉迷在線上遊戲...

現在的計畫快要期末報告，記得在期中報告的時候，他把我寫的東西看了

一下之後沒改什麼就要拿出去交了，下場當然是被審查委員電得很慘，計畫委托單位也警告期末不好好寫說不定明年計畫會沒了...

從九月開始我就很焦慮，一面準備計畫的東西，一面思考著自己的人生。

我是家裏的老么，現在負債的情況約兩張卡10萬多，研究助理的收入也才35k，之前都是習慣性花掉了...

逃避現實的個性讓我沉迷於線上遊戲，常常在問題要來之前才開始痛苦地面對，35歲了沒什麼朋友，也沒什麼成就，更別說什麼五子登科了...

現在雖然把遊戲戒掉了，但是開始面對現實生活，才發現自己過去的人生多麼地失敗，只有一個字可以形容我的人生：混。

現在的工作大概在月底就要驗收了，不過我非常悲觀地認為一定過不了，明年開始就要回家吃自己了...

雖然自己一直鼓勵自己，只要把這一次做好就過了這一次的難關，但是往更後面想，我真的對未來很茫然，真不知道以後該怎麼辦。

很簡單地說就是又草莓又中二又宅又沒朋友，又沒人生規畫的失敗組大叔，在擔心50歲之後是不是要去街上當乞丐...

現在的想法就是撐到12月底領年終，然後這段時間先還一些卡債跟房租，之後可能要搬回老家拼書記官考試，但是一想到回家說不定又要面對父親的“關心”說不定又會吵架，又會想說留在北部找份可以糊口的工作...

唉...我的心亂成一團...也不知道怎麼辦了...

--

※ 發信站: 批踢踢實業坊(ptt.cc)

◆ From: 140.122.81.172

Edited 1 time(s). Last edit at 11/20/2010 12:22AM by Hsinping.

Hsinping / November 19, 2010 02:52AM

[找尋自己人生的意義 - Re: \[問題\] 沉迷線上遊戲...35歲的茫然... / PTT munichuihsin](#)

作者 munichuihsin () 看板 CareerPlan

標題 Re: [問題] 35歲的茫然...

時間 Tue Nov 2 17:44:19 2010

小弟讀過洪蘭老師翻譯的一本書「騙子情人英雄」，
藉著認知神經科學的研究和發現，
我大略了解大腦快樂時的報酬機制，
當你做快樂的事，得到回饋時，
大腦將分泌多巴胺，刺激快樂迴路。
玩遊戲時，我也會很快樂，暫時忘掉一些煩惱，
但那種快樂的感覺很短暫。
我之前才在日記中寫著，
為什麼這兩天我活著很難過？
玩遊戲、看電視，無限制的休閒也不法抵抗我心中的惆悵，
因為我活得沒意義，我做著沒意義的事，沒有計畫，沒有目標。
我沒有對未來作任何計畫，終日渾渾噩噩過日子。
我不禁想問自己在幹什麼？我人生的意義是什麼？
我存在的價值是什麼？真正的快樂是什麼？

在偶然的情況下，我心中閃過一個念頭，
我也把它寫在日記。
這幾天才在想自己玩遊戲、看電視，
都沒有意義的事，心中難過得很，
晚上七點多坐車的時候恍然大悟，
原來有意義的事就是賺錢、存錢，將錢拿來養育照顧下一代，
就像爺爺、奶奶、爸爸、媽媽做過的事一樣，
所以我最終的目標是賺存一筆錢，找到終身所愛的人，
然後生小孩，照顧小孩長大。

而現階段是努力賺錢存起來，照顧我的父母。

可惜爺爺、奶奶不在了，希望下輩子我有機會回報。

玩遊戲的快樂不是追求人生價值時的快樂可以比擬的，

這是我心中小小的想法。

也許工作壓力很大，讀書準備考試很無趣，

但我是為了賺錢而犧牲，為了家人和自己的生活努力。

我也正在學習，第一次發文，請大家鞭小力點。

--

※ 發信站: 批踢踢實業坊(ptt.cc)

◆ From: 220.133.38.48

Edited 1 time(s). Last edit at 11/20/2010 12:16AM by mepoadm.

Hsinping / November 20, 2010 12:12AM

[沉迷與戒除線上遊戲的經驗 - Re: \[問題\] 35歲的茫然... / PTT KeithR](#)

作者 KeithR (Nothing but Faith) 看板 CareerPlan

標題 Re: [問題] 35歲的茫然...

時間 Wed Nov 3 12:22:48 2010

看到原PO，雖然年長了我幾歲，但還是不由得想起幾年前的自己

我以前很不屑OLG，不曉得這有什麼好令人沉迷的
所以新聞說有人沉迷在天堂、RO時，我覺得很蠢
而用白花花的台幣換虛擬貨幣的，我更覺得是蠢人中的蠢人

一直到我接觸了WOW

那時是OB，遊戲免費，等級上限LV40
室友去小七買泡麵時順手花了幾十元買了安裝光碟回來
沒想到這一安裝下去，讓我沉迷了超過一年的時間

和一般的新手一樣，我加入了一個中型公會
但是我伴著它成長、壯大，從□□無名到成了台灣少數能進軍NAXX的知名公會
我也一路爬到一人之下的副會長的位子
當時的WOW版上，我相信玩盜賊的，沒有人不認得我的ID

為了拼首殺的榮譽，我研究攻略、翻譯給會員們
為了追求更有效率的操作，我研究巨集&UI，甚至分享在WOW版上

當時WOW版還在筆戰"惡魔之刃"薩蠻能不能跟盜賊搶時

我已經T2全套，全身發紫地拿著火王的"毀滅之刃"在戰場上大殺四方
沒有任何布衣職可以承受我伏擊+背刺的COMBO

那時的主坦是陽明醫科的
實習醫生其實是沒有太多時間在遊戲上的
除了副本得到的裝備外，還有其它裝備是需要用虛擬貨幣來換的
當時WOW的金幣比台幣大概是1:1的情況
為了拿到當時遊戲裡最強的神兵橘鎚、橘劍，他直接用台幣下去砸

現在打來，這些名詞和術語還烙印在我腦海裡
也可見得當時我用了多少心思在上面

後來我QUIT了，就在改版前夕

因為我突然發現，我在遊戲裡萬夫莫敵
可是我在現實世界卻什麼都不是

其實剛quit時我很痛苦，會不時想到它，想再回去
尤其在遊戲世界裡，我的地位可以呼風喚雨
隨時可以五分鐘內就集結二十人和敵方陣營的玩家開戰
但在現實世界裡，我卻找不到努力的目標

很多人說戒了WOW，戒不了PTT也一樣

其實是不一樣的

我PTT雖然幾乎每天上，但其實一個月不上也不會怎樣
放假時間陪著家人，也不會想要去開電腦來上PTT

但沉迷在WOW裡，一星期不上線就很難受
甚至只要閒下來，腦子裡就是在想攻略、想DKP、想上戰場、想下副本

我終於明白所謂的『戒毒』，是怎麼個一回事
我也明白所謂的更生人要自新，有多麼困難

而找不到目標的原因很簡單，因為以前花太多時間在遊戲裡了
為了它，我放棄了太多東西，所以我一時之間才不知道自己該怎麼走

我會建議你，把遊戲殺了，把角色也刪了
把該討論版從『我的最愛』裡移除吧

去找一個目標，然後下定決心去執行，你就會一直拼
我當時給自己的目標就是英文，IELTS我要在半年內從4分拼到6分
讀書讀累了，就去運動，把體力一點一滴練回來

就像戒煙一樣，一開始很難
但是撐過去，就是你的

一直到現在，幾年了？我也忘了
我沒有再回去那個版過、甚至我連它改版幾次什麼的消息，看都不想看
就像過去那不成熟的感情一般，變成了回憶

有些人會說，那是你KeithR太廢
我同學，X X 醫科、我朋友，X X 公司主管他們就可以兼顧學業和課業

是的，我承認，我在時間的控管能力上真的不足
因為當我投注在某一件事務上，我就會一頭栽進去而忘了時間
而上帝最公平之處，無論貧富賤貴，就是每個人每天都只有24小時
當資質不如人時(例如小弟我)，就必須花更大的時間心力才能維持競爭力
那種天才級的強者神人，就像小學沒畢業的老王成了大企業家一樣
是特例，而且還是特例中的特例

拿特例來安慰自己，對自己的人生真的沒有幫助

我很幸運的是，我醒得比很多人都要早
也沒有因此而付出什麼太大的代價(例如退學)
而我必須好意提醒的是，你的時間已經不多了
35歲是業界用人選材的臨界點
如果忍不住又再回去那個世界，你這輩子大概永遠都走不出來了

我這篇文章PO在WOW版會被噓到爆，所以請不要轉
沉迷其中的人，是無法理解的
甚至會被一堆似是而非的歪理和藉口回嗆

可是既然來到這個版了，我就覺得尚不是無藥可救
如果能幫助到人，哪怕只是一個人，我就會覺得不枉我花了這麼多時間打字

--

現在還來得及，只是沒有太多時間再浪費

共勉

--

※ 發信站: 批踢踢實業坊(ptt.cc)

◆ From: 60.248.140.246

Hsinping / November 20, 2010 12:27AM

[我的高中線上遊戲經驗 - Re: \[問題\] 35歲的茫然... / PTT ramihaha](#)

作者 ramihaha (Rami) 看板 CareerPlan

標題 Re: [問題] 35歲的茫然...

時間 Mon Nov 8 13:03:56 2010

有感而發。

我以前高中時，也沉迷過網路遊戲。
當時也只是買個雜誌送的免費光碟小玩一下而已。Orz
因為一直有在玩game的習慣，成績也維持的可以，所以不以為然。

結果，那次真是錯誤的開始。
剛考上高中時，因為是第一志願，而我又是從鄉下學校來的，程度上有斷層。
那時候的作息，每天早上六點開始準備上學，下午六點左右回到外宿的地方。
國中畢業後，我剛離家。所以自己一個人住在外面，沒有人約束。

吃完晚餐，六點半準時上線，上線玩到隔天早上六點，日復一日。

隔天繼續上學，像是吸了毒一樣，都不會累，
很快的就是全伺服器前十名，到處都有人認識我，每天上線回密頻回到手軟= =a
持續幾個月後，對於學習的影響開始浮現，我開始會在上課打瞌睡，開始上課不專心。

果然，第一次段考考的成績不怎麼樣，
而當時我認為自己本來程度就不好，所以也不在意。

直到遇見同一個國中的同學來問我成績，因為國中都一直是校第一名，
所以當我的排名在同一個國中畢業的所有人之下時，他們開始發現我的不對勁。

我的腦海裡想著，卻都一直是 練功 練功 升級 升級 打寶 賺虛擬幣...

因為高中有社團課，我選了從國中就在玩的羽球，開始跟班上幾個談得來的同學熟。
因為我玩得很開心，所以我一直拉它們一起來玩，有兩三個同學也真的一起玩。
另一個同學則是堅持的一直不停的勸我「你很聰明，我覺得你應該好好念書」...等等
沉迷的當下，我大概也只是覺得 你不想玩就算了 講那麼多廢話做什麼...

有幾次因為沉迷網路遊戲，我寧可失約朋友的出遊邀請。
「跟他們說，妳們先去吧！我可能不過去了。」(整個很過份orz|||)

可是有一次，有個朋友堅持要留下來等我，等到我來為止。
她等了四個多小時，最後才離開；而我也後才知道的。(> "