

运用契约式沟通，应对孩子的手机依赖

◎ 高杨志（浙江省绍兴市稽山中学，绍兴 312000）

摘要：运用契约式沟通应对孩子的手机依赖问题，即与孩子签订手机使用契约，尊重孩子使用手机的权利，同时也让孩子履行在约定时间交手机的责任。但要使双方愿意签订契约，乐于履行契约，需要父母遵循契约式沟通的五大基本原则，包括：改善亲子关系，打好沟通基础；深度共情，理解孩子；权责对等，尊重平等；要求自己，以身作则；接纳鼓励，激发动力。最后探讨了契约式沟通的具体技巧。

关键词：手机依赖；契约式沟通；亲子关系

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2022) 20-0077-04

孩子的手机依赖问题困扰着广大家长，众多家庭经常呈现出如下局面：不提手机，母慈子孝；一提手机，鸡飞狗跳。不少中小學生已经出现手机成瘾，学习成绩大幅下降，亲子关系高度紧张等问题。如何帮助孩子应对手机依赖，预防手机成瘾，成为广大中小學生家长亟待解决的问题。

从更大背景看，当代父母较上一代父母面临更大的养育挑战不仅体现在，新时代的孩子面临更多外部诱惑（如手机唾手可得，可以随时随地玩精彩刺激的游戏），更容易出现行为问题（如游戏成瘾），更体现在新时代的孩子更追求自由与尊重，更注重维护自身权利，因此叛逆行为也更普遍更严重。除此之外，父母们还常遭遇如下困境：一管就叛逆，不管就放纵。那么，如何应对这些挑战和困难呢？心理学家德雷克斯和索尔兹^[1]在《孩子：挑战》中指出：“父母应改变强权，建立基于自由与责任的新方式。不再强迫孩子顺从，而应该用鼓励的方式，让孩子主动遵守规则。”

那么具体如何操作呢？本文推荐一种既尊重孩子的权利又让孩子学会承担责任，既让孩子享受自由又让孩子遵守规则的方法：契约式沟通。但在介绍契约式沟通之前，我们先来看看应对孩子玩手机两种常见方式。

第一种应对方式：完全不给孩子手机。如果孩子主动要求完全不要给自己手机，这种方式是可行的。然而，对绝大多数孩子来说，这种方法并不适用。因为家长完全不给孩子手机，往往并未征得孩

子的同意。这常导致孩子格外叛逆，导致他们背地里报复性地玩，也更易上瘾。与之相反，在父母的强权下，有的孩子则变得过于顺从，唯唯诺诺，毫无主见。

第二种应对方式更常见，不妨称为“拉锯式”。在给手机时，双方会拉锯一番。在孩子玩手机时，父母在焦虑的驱使下时不时走到孩子身边，或去敲孩子的房门，或一直坐在孩子身边；孩子则常感到父母的干扰，导致玩得很不痛快。在收手机时，又经历一番拉锯，并常伴随矛盾的升级，出现言语攻击。

可见，以上两种方式均存在很大缺陷，导致父母们常面临“给也不是，不给也不是”的困境。为克服这一困境，本文推荐使用契约式沟通帮助孩子管理手机，即亲子双方先分别提出自己认为适宜的玩手机时长，然后互相妥协，确定一个双方都同意的玩手机的时长或时间段。然后根据契约，父母在约定时间给孩子手机，孩子则在约定时间上交手机。然而，如何让亲子双方愿意签订契约，乐于履行契约，则需要家长们掌握契约式沟通的基本原则和操作技巧。原则是基础，下面我们先讨论原则，再讨论技巧。

一、契约式沟通的原则

（一）改善亲子关系，打好沟通基础

有的父母采用契约式沟通来处理孩子的手机依赖，但收效欠佳。究其原因，往往是亲子关系不良，孩子感到父母不理解不尊重自己，父母经常指责孩子，只要求孩子不要求自己，很少肯定鼓励孩

子，因此孩子不愿与父母沟通，也不愿签订或履行契约。实际上，只有改善亲子关系，为沟通打好基础，才能发挥出契约式沟通的威力。

如何改善亲子关系呢？下面的心法均有助于改善亲子关系。此外，建议家长们可以在手机及游戏以外的领域改善亲子关系。比如和孩子一起运动，聚餐、观影、散步、旅游，以及了解孩子的兴趣爱好。如电视剧《小欢喜》中，父亲通过和叛逆的儿子一起参加儿子热爱的赛车运动，逐渐敲开了与儿子沟通的心门。

（二）深度共情，理解孩子

在孩子玩手机问题上，绝大多数家长都能理解孩子有玩手机的需要，这也是绝大多数父母都会把手机给孩子玩的一个原因，但为什么孩子会沉迷手机，很晚才做甚至不做作业？孩子就不担心影响学习吗？下面我们通过探讨这两个问题来加深对孩子的理解。

第一个问题：为什么孩子沉迷手机，很晚才做甚至不做作业？常见的原因是：孩子自制力差，懒惰，不愿意学习。那么，有其他原因吗？有更深层的原因吗？

我们可以通过共情来理解孩子。所谓共情，指的是将自己置身于他人的处境或经历，用他人的参考系统去理解他人的思想情感，并给出回应的能力^[2]。如何做到共情呢？我们可以思考自己与他人相同或类似的处境或经历，在大脑中调取相关经验，通过自己的想法和感受来理解他人。

比如针对孩子玩手机拖延写作业的情况，我们可以回忆自身一些类似的经验，如我们玩手机拖延工作的经历。为什么我们会拖延呢？除环境因素（如手机的诱惑很大）外，往往是因为心理压力大，尤其是任务很难或我们不愿完成的时候。人同此心，心同此理，孩子也是如此。我们常看到，成绩越落后的同学，越容易沉迷手机。因为他们的学习基础太差，而学校采用统一的教学内容及统一的作业考试，学习同样的内容，基础差的同学会遭遇更大的困难，承受更大的心理压力。

借用自身相似的处境去理解他人，是一种有效的共情方法，但由于自身处境与他人处境常常并不

完全一致，因此为更深入地共情他人，我们还可以区分自身处境和他人处境的差异，从而深入他人处境。而当我们真正将自己置身于孩子的处境中，我们会发现，孩子的学习压力可能比我们面临的工作压力更大。比如，他们面临更大、更直接的竞争压力，频繁的考试、不堪的成绩与排名就张贴在教室的后墙上，时刻提醒着自己的落后与无能。相比之下，我们的办公室并不会张贴职员业绩评比排名。相对于成年人的任务，孩子的任务往往更缺少自主权。比如工作或多或少是我们自己选择的，或多或少是我们喜欢，擅长或能接受的，而孩子则必须完成很多他们既不喜欢也不擅长，并且无法选择的任务。他们更容易遇到难度远高于自己能力的任务，尤其对统一教学制度下学习基础差的孩子。

然而，共情到此并未结束，因为共情还需要给出回应。有时父母的一句理解，就能开启孩子的心门。比如，我曾经通过契约式沟通帮助过一个因孩子手机依赖深陷苦恼的家庭，后来他们回忆，最初打开孩子心扉的是父亲给孩子写了一封信，在信中，父亲写道：“你中考超常发挥，所以你的基础比其他同学差，我们知道你的压力比其他同学更大，你需要更多的时间通过手机获得放松，这是人之常情。”

第二个问题：孩子就不担心影响学习吗？运用同样的方法，我们可以回忆一下，我们拖延工作，是否会感到焦虑和自责呢？将心比心，孩子也是如此。

虽然我们可以从认知层面推理出，孩子也会感到焦虑和自责，但为何在感受层面，我们依然觉得孩子好像一点也不担心学习，一点也不重视学习呢？这很可能是因为，共情需要主体意识到自身与他人之间存在差异，采用他人的标准去理解他人，并且不做评判。正如人本心理学家罗杰斯^[3]所言，共情需要对他人“不做任何评价”，并且“要抛开自己的看法和价值观”。如果我们采用自己的标准去看待他人，就会导致对他人的理解发生偏差，并且做出不利反应。比如，在适当的玩手机时长上，双方往往存在差异。家长可能觉得玩半个小时就够了，但孩子觉得玩两个小时比较合适。当孩子玩了一小时后，家长便感到焦虑，而孩子可能需要玩三

小时后，才感到焦虑。三小时后，孩子在焦虑和自责的驱使下，准备放下手机开始学习，此时若父母予以责备或讽刺，孩子的逆反心理便会被激起，导致故意拖延，即使他原本准备开始学习。如果父母深度共情孩子，理解孩子其实明白学习的重要性，理解孩子也会感到内疚和焦虑，只是标准和存在差异，然后，不用自己的标准去评价孩子，那么父母就更愿意鼓励孩子开启主动学习的行为，从而让孩子更愿意学习，并且改善亲子关系。

（三）权责对等，尊重平等

权责对等是契约式沟通的精髓。所谓权责对等，即个体既享受一定的权利，又承担相应的责任。比如当亲子双方均同意孩子玩两个小时手机，在签订了契约之后，一方面，父母享有在约定时间到达后收回手机的权利，同时父母也承担给孩子手机，并且在孩子玩的过程中，不干扰孩子的责任；另一方面，孩子享有玩两个小时手机的权利，同时也承担约定时间结束后上交手机的责任。

不难看出，这样可以减少亲子双方在给手机和收手机时的拉锯和摩擦，还可以让父母在孩子玩手机的过程中，不用一直担心孩子会玩过头，孩子也可以在不受干扰、不用焦虑、不用内疚的情况下，痛痛快快地玩，从而实现高质量娱乐，真正从手机中获得放松。不仅如此，让孩子享受玩手机的自由，又给予规则的限制；既要求孩子，也要求父母，还可以让孩子感受到父母的尊重，感受到双方的平等，同时也让孩子学会承担责任。而这些，都是孩子健康成长所亟需汲取的心理养料，亟须培养的心理品质。

（四）要求自己，以身示范

尽管绝大多数父母都认同契约式沟通的好处，但很多父母依然很不放心，担心孩子不愿接受或履行契约。在帮助不少父母处理孩子手机依赖的过程中，我发现，除非亲子关系极度恶劣，孩子手机成瘾极为严重，只要父母改善亲子关系，深度共情孩子，并让孩子感受到父母的理解，尊重孩子玩手机的权利，那么绝大多数孩子都是愿意接受和履行手机使用契约的。除此之外，还有两种方法，即父母主动要求自己及接纳鼓励孩子。我们先来讨论父母

主动要求自己这种方法。

为什么父母需要主动要求自己呢？因为如果我们想要孩子学会尊重父母，学会承担责任，父母自己首先需要学会尊重孩子，学会承担自己的责任。言传不如身教，孩子并不会因为我们讲了很多道理而改变，却会因为父母的以身示范而在潜移默化中获得进步。

家长们可以如何要求自己呢？这有多种表现：第一，尊重孩子有完全不接受契约式沟通这一方法的权利。第二，允许孩子提出自己理想的玩手机时长，即使在父母看来，这个时长非常离谱（比如一天玩12个小时）。第三，主动妥协。比如父母最初提出孩子只能玩半个小时，孩子提出需要3个小时，那么父母可以主动妥协，将自己的条件放宽到1个小时。第四，签订契约后，在孩子索要手机时，要及时干脆地将手机交给孩子，不要拖延拉锯，也不要叮咛嘱咐。第五，在孩子玩手机时，不要到孩子身边，不要去敲孩子的房门，更不要一直坐在孩子旁边。

（五）接纳鼓励，激发动机

相信家长们能感受到，要达到以上这些要求是不容易的。比如，我们还是忍不住担心，会忍不住又在孩子玩手机时到孩子身边。改变自己是困难的，短时间内做出很大改变更是如此。同样，如果我们共情孩子，我们也能理解，孩子接受和履行契约、改变自己也是困难的，短时间内做出很大改变更加困难。因此对孩子细微的小进步都要鼓励，对孩子短时间内改变很小的现状需要接纳。不仅如此，只有鼓励小进步，孩子才更有动力和信心去做出更大的改变。而如果我们不接纳现状，采用自己的标准去评判孩子，就会漠视和贬低孩子的小进步，并且会指责孩子，导致孩子更不愿意改变，也更不相信自己可以改变，或者导致孩子的逆反心理被激起，故意和父母对着干。

比如，我发现一个常见的情况，即在约定上交时间到达后，当父母要求收回手机时，孩子会拖延，不愿意马上上交，有的孩子甚至需要父母三番五次催促之后，才心不甘情不愿地上交手机。在这种情况下，孩子有进步吗？

乍看之下，孩子似乎完全没有进步。但是只

要我们放弃自己的高标准，就能发现，在这种情况下，孩子其实有不少小进步和小亮点。比如孩子愿意签订契约，孩子最后上交了手机，并且比之前拉锯更少，孩子玩手机时长比之前更少更可控了。

如果父母采用自己的高标准，批评孩子言而无信，孩子因未履行契约而产生的道德焦虑就会荡然无存，并且在逆反心理的作用下，转而开始辩护自己或攻击父母。相反，如果父母接纳现状，看到孩子的小进步，给予孩子鼓励，孩子就更愿意主动履行契约，更乐意与父母合作，不断积累小进步。最终在一段时间之后，满足父母的高标准，实现大的改变。

实际上，要看到小进步，我们还可以做得更好。下面我们按照进步的顺序罗列一下，从第二项开始，每一项都值得鼓励。

没日没夜地玩，毫无内疚焦虑，手机从不给父母——有一瞬间感到内疚和焦虑，有一次想到应该减少玩手机的时长——有一次放下手机，开始运动或者跟父母说了一句话——有一次放下手机，开始学习，尽管很晚才开始学习，并且非常不专心——愿意听父母讲通过契约来管理手机，但予以拒绝——同意了，但在约定时间不上交手机——在约定时间上交了手机。

然而，这实际上也是理想状态，因为任何改变都会有反复，有时孩子因心情不好或其他原因可能会回到老路上，甚至比之前更糟糕，这时父母不要着急，不要批评，可以询问一下原因，接受反复的现状。

除了对待孩子，我们对待契约式沟通这种方法及任何其他方法也是如此。如果我们用很高的标准评价一种方法的效果，我们就会觉得这种方法没有什么效果，然后转而去寻求另一种方法，最终发现很多方法都有道理，但都没有什么用。然而，如果我们看到一种方法带来的小进步，我们就会更愿意使用，并不断优化这种方法，从而发现这种方法越来越有效。

二、契约式沟通的技巧

除了原则，契约式沟通的技巧也非常重要。因为魔鬼藏在细节里，有时，对于一种有效的方法，

即使遵循了基本原则，如果在执行过程中忽略了细节问题，也可能收效不佳。

根据我的经验，通过契约式沟通管理手机的技巧有如下七点：（1）父母需要打好关系基础，表达对孩子的理解，以商量的口吻征求孩子的意见，并允许孩子拒绝。（2）孩子可以统计一下自己玩手机的时长及内容，分析哪些是需要玩的，哪些是不必要玩的。（3）契约需要详细具体，比如父母在孩子玩手机时不能到孩子身边，不能敲孩子的房门；父母可以在约定时间5分钟前给孩子提醒时间等。（4）在签订契约时，为了增加仪式感和约束力，可以采用纸质，准备两份，签上双方的名字，并且张贴在醒目处。（当然，如果孩子反对，就不要强迫）（5）父母可以提前计划孩子玩手机那段时间中自己可以做的事，如做家务、购物、户外活动等，避免自己忍不住又去打扰孩子。（6）在收回手机时，如果孩子拖延，父母一定要注意语气态度，不要指责孩子。（7）前三次可以作为试验，以最终确定玩手机时长及其他条件。

三、总结

家长朋友们可以通过契约式沟通来处理孩子的手机依赖，但要真正发挥契约式沟通的威力，则要求家长们首先遵循契约式沟通的基本原则，改善亲子关系，深度共情孩子，主动要求自己，尊重孩子的权利，接纳和鼓励孩子，并且在具体操作上注意一些细节问题。

实际上，不仅在孩子手机依赖问题上，在夫妻关系等众多人际关系上，均可以尝试契约式沟通的方法。希望这种方法能给大家理解他人、处理人际关系带来一点点启发和帮助。

参考文献

[1]鲁道夫·德雷克斯，薇姬·索尔兹. 孩子：挑战[M]. 成都：天地出版社，2020.

[2]Bellet P S, Maloney M J. The importance of empathy as an interviewing skill in medicine [J]. *Jama*, 1991, 266 (13): 1831-1832.

[3]卡尔·罗杰斯. 论人的成长(第二版)[M]. 北京：世界图书出版公司，2019.