

手机风波

——初中生亲子沟通主题校园心理剧

◎ 方海伦 吴业宝 李琼 欧影霞 (广东省佛山市南海区大沥镇盐步第三初级中学, 佛山 518247)

关键词: 手机使用; 亲子沟通; 倾听

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2025) 11-0045-04

【剧情简介】

陈嘉是一名初中生, 在班里担任文艺委员, 因为用手机选文艺表演的节目和妈妈发生了激烈的争吵, 手机被妈妈摔在了地上, 两人之间的关系也随之陷入僵局。但是因为亲子之间有一种特别的爱, 陈嘉在悲伤之际, 通过梦境的方式穿越到了25年后, 在梦里, 她和自己的女儿婷婷也因为手机的问题发生了冲突, 类似的场景再次上演。梦醒之后, 她对父母多了一些理解。同时, 妈妈积极参加了学校组织的家庭教育沙龙“放下手机 关爱成长 做智慧父母”。通过学习成长, 两人敞开心扉, 说出了彼此的心里话, 因为手机引起的亲子冲突得到了化解, 两人之间的关系更加亲近, 家庭更加温暖、友爱。

【主要人物】

陈嘉: 初一女生, 文艺委员, 性格外向、开朗。

妈妈: 陈嘉妈妈, 职场女性, 工作比较忙, 有些急躁、焦虑。

爸爸: 陈嘉爸爸, 性格宽厚、

随和。

小佳: 陈嘉的同学, 随性, 幽默。

陈嘉(梦境): 职场女性, 对孩子陪伴较少, 脾气暴躁。

陈嘉丈夫: 尊重孩子。

晓婷: 陈嘉梦境中的女儿, 中二少年, 有个性, 追求自我。

老师: 热心, 有爱, 负责。

【心理剧技术】

旁白、独白、对白、梦境。

第一幕 接受任务 忐忑担忧

时间: 周五放学前。

地点: 校园。

放学铃声响起。

旁白: 下周就是五一劳动节了, 同学们在忙着准备文艺表演的节目。

陈嘉: 小佳, 等我一下。

小佳: 快点, 正好有事和你商量。

陈嘉: 怎么办呀? 我们班的节目到现在都还没有定好。

小佳: Who cares? 还能怎么办, 回家看看抖音。

陈嘉：行不行啊，和其他班级“撞车”了怎么办？再说我们不是要复习吗？（面露难色）

小佳：是啊，考得好就五一节，考不好就劳动节，没问题的，等回家一起看看，有空微信再聊。（摆摆手，走出门）

陈嘉：回去我们先搞定这件事情，你不要忘了啊！（想要拉住小佳，但小佳已经走远了）

小佳：好。（头也不回）

陈嘉：（小声嘀咕）万一搞不好，上台出丑了怎么办？回家又要复习，又要选舞蹈，时间来不来得及啊？（忧心忡忡地走出门外）

第二幕 一言不合 情绪升温

时间：陈嘉放学到家后。

地点：客厅和餐厅。

旁白：陈嘉回到家后，坐在沙发的一头，拿起手机开始刷抖音，准备和同学沟通要选的舞蹈片段。妈妈坐在沙发的另一头，也在看着手机。两人就这么坐着，什么也没说，爸爸在厨房准备晚饭。

爸爸：鸡汤来了！（捧着饭菜到饭桌）我做了一些你们爱吃的糖醋排骨，来，快点来吃！

妈妈：（拿着手机，起身走到饭桌）来了，老公做了这么多好吃的啊！嘉嘉，过来吃饭了。

陈嘉仍然在沙发上刷抖音找节目，没有要动身的意思。

片刻过后。

妈妈：嘉嘉，过来吃饭。

爸爸：嘉嘉，别看手机了，快点过来吃饭了。

妈妈：陈嘉，快点过来吃饭。

陈嘉慢慢地走了过去。

妈妈：一回来就知道看手机，叫你吃个饭是不是还得求你。

陈嘉感觉很不爽，坐在椅子上，边看手机边随便吃几口。

爸爸：多吃肉，再吃点青菜，营养均衡才能长高。这周有什么开心的事和爸爸分享一下。

陈嘉边吃饭边看着手机，没有回复。

妈妈：（拍桌，语气激动）爸爸和你说话，你没听见吗？把手机给我放下！

陈嘉：（不情愿地放下手机，小声）烦死了！

妈妈：你什么意思！是不是……

爸爸：别吵了，一周就回来那么两天，好好吃饭。

一顿晚饭在有点尴尬的氛围中过去了，陈嘉心里想着活动的事情，加上被妈妈凶了几句，只随便吃了几口。

陈嘉：我吃饱了。（放下碗筷，拿起手机走进房间）

妈妈：（向爸爸抱怨）你看看她，一天到晚就知道拿着个手机玩。早知道，当初就不应该给她买手机。

旁白：妈妈吃完饭，坐了一会儿，然后向陈嘉的房间走去……

第三幕 手机被摔 矛盾升级

时间：陈嘉回到房间后。

地点：陈嘉房间内。

陈嘉：（小声碎碎念）饭都不让人好好吃，真烦人。

陈嘉：（拨打电话给小佳）喂，刚刚发给你的那些视频你看没？你怎么都不回我啊？

小佳：正在看，大小姐，你发那么一大堆过来，看完也是要时间的。

陈嘉：你赶紧看吧！真是，你都不知道，刚刚我为了找这些视频都被骂了，饭都没怎么吃。

小佳：不是吧，这么严重。怎么回事啊？

陈嘉：我一直在忙着找视频的事，我妈一直在旁边数落我，我哪有心思听她说什么啊，随便应付了两句，结果她无缘无故发疯骂我。（情绪有些激动）

小佳：怎么这样……

陈嘉：而且啊，她自己一回来就对着手机，我爸在那做饭，她都不去帮忙，自己回来对着手机还说别人。（情绪更激动）

妈妈正好在门外听到了陈嘉的话，非常生气，想进去却发现锁了门。

妈妈：开门，陈嘉！你给我把门打开！（生气大喊）

妈妈又扭了几下门，确定没办法开门后，转身去拿钥匙。

陈嘉：我在忙呢，有什么事你直接说啊！（也跟着提高了声音）

妈妈拿到钥匙，直接打开了门，进了房间，见到陈嘉的手机界面是抖音。

妈妈：都快考试了，还不复习！一天到晚就知道拿着手机刷抖音！话也听不见，饭也不吃！还把门锁上，你想干什么啊你！（情绪激动）

陈嘉：我在干正事呢，你懂什么呀！（大声）

妈妈：（不等陈嘉把话说完）还学会狡辩了吧！把你的手机给我，早知道当初就不应该给你手机！（严厉）

小佳：（通过手机传来一点声音）阿姨，阿姨……

妈妈伸手过去就要抢，陈嘉不给，争抢之间，手机被妈妈摔在了地上。

旁白：妈妈的情绪有些激动，愣了一下，默默地走出了房间。陈嘉捡起摔在地上的手机，发现用不了了，悲伤至极，趴到床上痛哭，不知不觉竟然睡着了。在梦里，她穿越到25年后的一个晚上，此时，她已经成家立业，有了自己的孩子。

第四幕 梦境穿越 理解父母

时间：25年后的一个周五晚上。

地点：家中。

旁白：陈嘉在家里，坐在沙发的一头，拿着手机处理工作上的事情。这时，孩子回来了，拿起手机坐在沙发的另一头，跟同学用语音有说有笑地聊着。两人就这么坐着，陈嘉瞥了一眼孩子，也没说什么，陈嘉先生在厨房准备着晚饭。

陈嘉丈夫：开饭了。（捧着饭菜到饭桌）

陈嘉：（拿着手机，起身走到饭桌）来了，婷婷，先过来吃饭。

孩子聊得正欢，没有理会，依旧坐在沙发上。

片刻过后。

陈嘉丈夫：婷婷，快来吃饭了（招手），我做了好多你爱吃的。

陈嘉：一回来就知道拿个手机，叫你吃个饭是

不是还得求你啊。（大声，不悦）

晓婷：你也不是一直在看手机。（理直气壮）（起身，准备走向饭桌）

陈嘉：（愤怒地）我是在工作！你是在干什么！成天就知道玩游戏。

晓婷：（阴阳怪气地回应）对，你看手机就是在工作，我看手机就是在玩！

陈嘉：你给我好好说话！

晓婷：（低声跟同学说）我妈，她总是这样，你们等我一下。

陈嘉：（拍桌，语气激动）晓婷，你给我把手机放下！跟你说过多少次了，不要跟这些不三不四的人玩，成天就知道拿个手机！

晓婷：（觉得在同学面前被这么说非常丢脸，情绪也激动起来）你才不三不四呢！

陈嘉：你什么意思！

陈嘉丈夫：（缓和气氛）唉，别吵了，你们俩都先冷静一下，有什么事我们吃完饭再说好吗？

晓婷：哼！不吃了，现在谁还有心情吃饭。（拿着手机走向房间）

陈嘉：你给我站住！（伸手去抓晓婷的手机，手机被摔到地上）

晓婷：疯了吧你！

旁白：看到手机被摔到地上的情景，陈嘉开始变得恍惚，曾经在梦中发生的争吵一幕幕闪过脑海，心里委屈极了。

陈嘉：（独白，叹气）每天忙忙碌碌工作，回到家还要关心女儿的生活和学习，没想到孩子不但不理解，还要和我吵架，做父母的怎么就这么难啊？唉，怎样才能让孩子理解我呢？

旁白：这种场景似曾相识，却又记不清发生在什么时候。迷迷糊糊之中陈嘉醒了，她似乎觉察到了些什么，内心有一些东西在扰动着。

第五幕 敞开心扉 关系升华

时间：周五晚上。

地点：家中。

背景音乐《说说心里话》。

旁白：妈妈参加完沙龙，接陈嘉回家，一路上，

两人似乎都有话想和对方说，但是又不知如何开口。回到家中，爸爸在做饭，妈妈思考了片刻，向陈嘉发出了对话的邀请。

妈妈：嘉嘉，今天妈妈去参加了学校的家庭教育沙龙，老师布置了一项任务，需要你和妈妈共同来完成，你愿意一起吗？

陈嘉：（点点头）妈妈，我愿意。

妈妈：（边说边拉陈嘉一起坐在沙发上）这项任务叫说说心里话，一个人说的时候，另外一个人用心地倾听，不打断，不评价，也不用提建议，只需要安静地听就可以了。我说清楚了吗？

陈嘉：嗯，那我们开始吧，谁先说？

妈妈：反正都要说，谁先来都可以。

陈嘉：那我先说好了！说好了，你不许打断！

妈妈：（比了个OK的手势）好。

陈嘉：妈妈，我知道你平时工作挺辛苦的，为了这个家不容易，但是我已经不是小孩子了，我也有自己的想法！其实我很希望我们之间的关系像朋友那样，但是每次我一说话，你都不分青红皂白地凶我一通，和你沟通我真的感觉压力好大。就像上次，我拿手机只是为了找艺术表演的素材，因为时间紧，任务重，当时的我也处在焦虑之中，确实没有心情吃饭，也没有及时地回复你和爸爸。当你对我发火的时候，我的情绪也在瞬间失控了，事后我心里感到愧疚。

妈妈：你愿意把自己的心里话告诉我，妈妈觉得很欣慰。平时工作比较繁忙，有时候很急躁，没有及时了解事情的缘由就批评你。妈妈担心你因为玩手机影响了你的学业，这次不分缘由就责骂你，妈妈在这里向你诚恳地道歉。今后，在成长路上遇到什么困难，都希望你可以像今天这样和妈妈倾诉，爸爸妈妈也想成为你的朋友。既然你在为找素材的事情感到烦恼，不如妈妈陪你一起找吧？

陈嘉：嗯，谢谢妈妈。

旁白：说完之后，妈妈和陈嘉如释重负，备感轻松，俩人拥抱着在一起。

小佳走到舞台中间。

小佳：手机可以让我们沉迷，也可以成为我们学习的利器；手机可以让亲子关系疏远，也可以让

亲子关系更亲近。重要的不是手机本身，而是使用手机的人。

妈妈揽着陈嘉的肩走到舞台中间。

妈妈和陈嘉：我们拒绝成为手机的奴隶，要成为手机的主人。孩子需要理解父母，父母需要学习和成长，我们要做智慧的父母、聪明的孩子。

陈嘉丈夫和婷婷手拉手走到舞台中间。

陈嘉丈夫和婷婷：亲子间最好的关系是成为朋友，需要你真诚地说，需要你耐心地听。

爸爸走到舞台中间。

爸爸：放下手机，面对面沟通，让我们的亲子关系更美好，家庭更友爱。

【创作感悟】

随着时代的发展，手机逐渐成为影响亲子关系的一大“杀手”，因为手机引发的冲突事件越来越多。不少家长认为是手机影响了孩子的学业，孩子则认为是父母不理解自己，表面看是手机，实际是双方缺少理解，彼此的沟通方式有很大的调整空间。本剧以亲子沟通为题材，通过手机引起的风波让孩子学会理解父母的不容易，让父母通过学习成长更加理解孩子。通过倾听的方式，让彼此有机会说说心里话，增进彼此的联结，从而让家庭更加温暖、有爱。

本剧从剧本创作、演员选拔、排练到拍摄、后期制作，历经两个月。制作完成后，该剧在大沥镇家庭教育名师工作室的揭牌仪式上、心理主题班会上进行展演，受到领导、观众的一致好评，学生们表示本剧对他们如何与父母相处有一定的启发。分享会上，有一位参加演出的学生说：“本来我是一个脾气暴躁的人，有时候会跟父母争吵，觉得一家人有点小矛盾很正常，剧中母女冲突很受触动，我决定以后在家不能乱发脾气了。”演父母角色的学生说：“平时自己的妈妈也是这样的，通过扮演父母，理解了父母的不容易，自己有些地方也要改变一下”……学生们纷纷表达了自己的心路历程，认为过程虽然辛苦，但内心是喜悦的，从中感受到了同学们内心的触动和满满的成就感。