



第一篇 女儿偷用妈妈手机

网络时代孩子拿走父母手机，在网上购买物品、打赏主播、玩网络游戏等，引发的亲子关系冲突、家庭矛盾激化，甚至涉及法律问题等现象，越来越频发。在这类问题的处理上，既要建构孩子的物属权意识，同时还要考虑孩子的年龄、需要和发展等多种因素，采取恰当的教育方式，才能帮助孩子拥有管控电子产品的能力。

案例解析 | 在爱与信任中找到孩子教育的“度”

母亲：李莉，41岁，某企业职工。她忧虑地说：“女儿一直都很听话，没想到她竟然开始学坏了，偷拿我的手机用，我批评了她，她不服气，还跟我吵架，甚至说要离开这个家。”

女儿：小麦，14岁，初中二年级学生。她委屈地说：“我觉得这不是什么大不了的事，我妈那个手机一直放在抽屉里没人用，我拿来用怎么了？可我妈就是不依不饶的，最后还摔门出去了。”

女儿偷用我手机 | 不信任引发母女冲突

情绪，是一种看不见的、流动着的能量。积极的情绪，能帮助人们适应变化、应对问题和化解矛盾，而消极的情绪也会以各种不经意的方式进入我们的生活。因此，学会及时觉察情绪变化，无论对家庭或自我都是十分重要的。

李莉走进咨询室，开门见山地对我说：“今天我是为孩子来咨询，女儿14岁了，一直都很听话，但没想到她竟然开始学坏了。”她有些激动。

“女儿做错了什么事吗？”我问道。

“她偷用我的手机在网上购物，我批评了她，她不但不服气，还跟我吵架，认为我剥夺她的自由，甚至说要离开这个家，我是既担心又害怕，她怎么能说出这样的话！”说到这里，母亲的呼吸都急促了起来。

“请你说一说具体的原因，让我多了解一些。”我探寻着。

“一周前，我发现女儿偷偷用我放在抽屉里的手机开始网购，我很担心，现在有些孩子不是打赏主播呀，就是购买游戏装备，我担心她在网上乱花钱，担心她玩游戏上瘾，我也担心她在网上看不好的东西，更担心她玩手机影响学习。”母亲的语速加快了，音调也高了起来。

“孩子网购都买了些什么东西？价

温馨小贴士

父母担忧背后的焦虑情绪，常来自对未发生事件的消极预测，或者灾难化的预期。其实，父母能够接纳孩子成长中的问题，积极探索与学习解决策略，才是最有效的途径。

钱多少？”我需要细节信息。

“不是什么贵重的，就是买贴纸、手机壳或文具，也就五六块钱的小东西。但是她偷拿我的手机，这个行为就严重了，这是我不能接受的，我狠狠地批评了她，没收了手机。她说我小题大做，抱怨我不信任她，还说我是在控制她。”说到这里，母亲叹了口气，情绪有些落寞。

随后，她又补充道：“这周末，因为她有网课，我只好把手机又还给她。不过，我真担心啊，可我的话孩子又不听，真不知该怎么办了。”母亲摊开双手，很无耐的样子。

“孩子除了手机使用上的问题，还有其他什么问题吗？”我追问。

她认真想了一下，说道：“其实，孩子一直都挺独立的，也很开朗，做事认真踏实。但不知为什么在这件事上很较真，最近经常唉声叹气，心情不好，好像受了多大委屈似的。可是，作为母亲我觉得自己没做错什么。”

说到这儿，她紧接着又补充道：“原来那么乖的孩子，现在这么叛逆？这几天还一直跟我闹别扭，情绪很不好。我真不知道什么地方做错了。”

“作为母亲，你有这样的担心也是正常的，我非常能够理解，每个母亲都不希望自己孩子在手机的问题上养成不好的习惯。但女儿14岁了，对于青春期的孩子来说，她已经有了自己独立的想法和做法，叛逆是一种正常的身心发展过程，这个时期孩子的主要心理发展任务是自我同一性的整合，具体来说，就是她要探索和确立‘我是谁’。因此，在你们发生冲突的时候，女儿要体现自我意志，顶嘴反抗就是外在的行为表现。”

“哦？我一直把她当孩子，总想替她把关，看来不完全对。”李莉似乎意识到了自己的问题，又紧接着说：“像

孩子心里话

我都上初二了，可我妈就是不信任我，就拿手机这事来说，她并不知道我的感受和想法，就指责我学坏了，难道我用了手机就是变坏了？我真是不明白！

心理学解读

自我同一性，指青少年的需要、情感、能力、目标、价值观等特质整合为统一的人格框架，具有自我一致的情感与态度，自我贯通的需要和能力，自我恒定的目标和信仰。

我女儿这个年龄阶段，还有哪些心理特点和变化？我想多了解一些。”李莉目光望向我，恳切地说。

“女儿进入青春期了，这个时期也是她个体独立与依赖相互矛盾冲突的时期，既有要求独立自由的需求，也有心理依赖的需要，两者此消彼长，相互冲突。因此，父母如果能够成为孩子的‘港湾’，不仅是给孩子自由生长的空间，也需要在她遇到困境时给予理解、支持和帮助。这就要求父母首先做好自己的情绪管理，然后俯下身来与孩子有效沟通，尽量避免在情绪层面发生剧烈碰撞。”我说。

李莉点点头，似乎对孩子的问题有了一些不同于先前的理解。于是，我继续问：“我还想了解一下，孩子的父亲是如何看待这个问题呢？”

“他说，这没什么大不了的，现在是网络时代，孩子早晚都要面对这个问题，让我不要太较真了，还说我太保守了，他在家就会做老好人。”李莉有些不满意地说。

“似乎在孩子手机问题上，你们观念上有些不一致，这方面你们还需要做一些深入交流，尽量取得一致。”

心理学解读

父母很容易看到孩子的外在行为，却很难看见孩子内在的情感和需要。这种情况的原因，一是对孩子不同阶段心理发展的规律特点不了解；二是源自父母自身的情绪困扰与局限性。因此，父母在养育孩子过程中需要不断地学习与成长。

“我也很想跟她爸爸好好交流一下，但现在让我很担心的是女儿与我的敌对状态。这一周来她不仅不理我，还说这个家待不下去了，我真担心她冲动下做出什么出格的事来。”李莉认同地点头回应。

于是，我直接对她说：“我也很想与你女儿谈谈，如果孩子同意，下一次咨询你们就一起来吧！”

李莉点点头，说道：“我回家和孩子商量一下，她跟我吵架时总喊着要让人评理，所以她会来的。”她笑着点头。

在心理咨询中，邀请家庭冲突的当事人到场参与咨询，并与其进行深入有效的沟通，是澄清问题、分析问题和解决问题的重要环节。

妈妈对我不信任 | 找到解开冲突的钥匙

青春期是生理和心理的快速发展期，孩子与父母的关系也面临新的挑战，这个阶段的孩子变得敏感，总觉得自己身上被套上了枷锁，因而想要奋力挣脱。

再次见面，李莉和她的女儿一起来到咨询室。

“阿姨好！我妈想让我来见心理咨询师，其实我心里也挺想来的。”她礼貌地与我打招呼，直接表明了主动咨询的意愿。

“小麦，你说自己挺想来的，那你一定有话想跟我说，是我们与妈妈一起聊呢？还是你与我单独聊呢？”

此刻，我把选择权交给小麦，这对调动她内在心理动力，减少心理消极防御和避免母女之间的尴尬十分有裨益。

“我想跟您单独聊一聊。”她给出了清晰的选择，没有一丝的犹豫。正如她母亲先前描述的一样，是一个独立、开朗、认真的孩子。

我对李莉说：“请妈妈先在外面椅子上休息一会。”

母亲点头答应，转身离开了。

我将目光望向小麦，说道：“上周你母亲来咨询，说你们之间发生了一些不愉快的事，你愿意说一说吗？”

“我妈肯定跟您说了我拿她手机的事吧？事情是这样的，我们家有个旧手机，一直放在抽屉里，上周我用它在网上买了些小东西，最后就被我妈发现了，冲我大吼大叫，发了很大的火。”小麦不以为意地说。

“那么，后来又发生什么了？”我追问。

“后来我妈就说我变了，学坏了！我觉得这不是什么大不了的事，可我妈就是不依不饶的，最后还摔门出去了！”小麦抱怨说。

我能感觉到，孩子提起手机的事，不仅情绪激动，还夹杂着些许的愤怒、

心理学解读

一对一心理咨询。提供了安全、私密的交流空间，使孩子能自由表达自己的感受、想法和经历，而不必担心被他人听到或评判。这种隐私保护有助于建立信任关系，使孩子更加愿意分享内心深处的困扰，为后续的心理咨询奠定基础。

温馨小贴士

本案例中，母亲情绪激动摔门离去，后来孩子也情绪冲动地说要离家出走，这是孩子在模仿母亲处理情绪的行为模式。一般来说，父母的情绪模式，会潜移默化地影响孩子，这就是情绪模式的代际传承过程。

委屈和不解。

“你用这个手机做什么呢？让母亲这么生气，还摔门走了？”我需要澄清。

虽然，我在李莉那里了解了一些情况，但我还需要从小麦这里了解事情的起因、经过以及她自己的所思所想。

“我用那个手机就是买一些小文具、发卡和卡片，也没干什么别的呀！”小

麦一脸无辜地答道。

不等我回应，小麦又急忙补充道：“阿姨您知道吗？我都上初二了，我们班同学谁没手机啊？可我妈就不同意给我手机，让我很不理解，难道我跟别的同学不一样？就要被父母管着？”她越说越生气。

稍微停顿了一下，又继续说道：“妈妈说我用手机没告诉她，是因为我知道，要是跟她说了，肯定不同意。况且那个手机闲着也没人用，为什么我就不能用呢？”

她连珠炮似的，小脸涨得通红，一口气把心里的话说了出来。

我知道，这个年龄段孩子的思维认知正处于活跃期，自我独立的认知系统也在快速形成中。于是，我关切地望着她的眼睛，并点头示意我在专注倾听。

“阿姨，我觉得您愿意听我说话，也不打断我，我就很想跟您多说一些。”果然，我给予她的尊重，她给出了认同接纳的回应。

“刚刚听到你说，你都上初二了，妈妈还不同意你用手机，你问过原因吗？”我需要引导她去做一些思考。

孩子心里话

为什么妈妈就不能相信我呢？我都14岁了，可我妈妈总把我当小孩子，这让我感到很自卑，也会怀疑自己的能力，更害怕同学们笑话我幼稚。

“不用问也知道！她担心我用手机对眼睛不好，担心我用手机看不好的视频，担心我看手机耽误学习，反正就是100多个担心！”小麦不耐烦地抱怨道，两道弯弯的眉毛皱了起来。

“原来，小麦是知道妈妈有这么多

担心的！那你怎么看这些担心呢？如果真的把手机交给你，你会怎样使用它？最后证明妈妈的担心都是多余的？”

“我……”小麦支吾着，没有马上做出回应。

“你从抽屉里拿来用的这个手机是谁的呀？”我接着问。

“手机是妈妈的，但在抽屉里放着，很久没有人用了。”她理直气壮地答道。

“现在，请你按我描述的情景设想一下，如果你有一样东西，比如教室的铅笔盒有一支画笔，有同学看你没有用它，那么她是否可以直接拿走呢？”我举了一个靠近她生活的例子。

“当然不行了，怎么能随便拿走我的东西呢！但手机不是外人的，它是我妈妈的。”她急切地辩解，脸都有点涨红了。

“是啊！如果她不打招呼拿走了，你是不愿意的，你也会生气的，对吗？”她一边点头，一边认真听我的分析。

“小麦，这里存在一个物属权的问题，尽管手机在抽屉里，但妈妈依然是它的物属权人。就像你铅笔盒里的那支画笔，尽管你不用它，但如果直接被同学拿走，而你完全不知情，想象一下你的感受？”我说。

“您问我的感受？肯定不舒服，我也会生气的。”她点点头。

“那时候，你是否会有一种被忽视，或被冒犯的感觉？是否觉得同学的行为越界了？是不是也想要问个究竟？或者是要回自己的主权？”

她似乎被我问住了，没有马上给出回答。

这时，我没有催促小麦，而是安静地等待着她的自我觉察、反思与答案。

心理学解读

物属权，即个体对私人物品拥有绝对的支配权，而属于他人的东西，若想获得使用权，必须经过他人的同意方能使用。

我想说声对不起 | 累积爱与信任的智慧

孩子的心理成长，没有标准的路径。在养育孩子上，更没有唯一正确的方式，孩子似乎总是在经历烦恼、迷茫，甚至在痛苦和挫折后，才有了新的学习、思考和智慧。

发展心理学认为，尊重他人与自己的所属物权，是人在社会化进程中建立人际边界的过程。因此，帮助青春期的孩子建立物权意识，了解物权归属的意义，是孩子心理成长中的重要内容之一。

“小麦，现在说说你的想法？无论答案是什么我都会尊重你，好吗？”我用温和的语气邀请她。

“听了您的分析，我觉得自己也有不对，就像您说的我悄悄拿走了别人的东西，会让人感到不舒服，也会很生我的气，即使是妈妈的东西，我什么也不说就拿走了，妈妈也会不舒服，会生气的。”小麦认真地说道。

心理学解读

本案例中，孩子内心渴望和担心的事情，母亲难以感受与理解。同样，母亲忧虑苦闷的事，孩子也无法感受与知晓。此时，对孩子来说最需要的是父母的俯身聆听、深层共情和交流沟通。

“你可能认为，妈妈又不是外人，她的手机我当然可以拿，却没有想到需要妈妈的允许。手机是电子产品，妈妈有很多担心，担心你看不该看的东西、游戏上瘾、乱花钱以及影响学习等，就好比你的日记本，你也不希望有人偷偷拿走，因为那里面也有你的担心，对吗？”我说。

“嗯，是的。”小麦似乎有些不好意思。

“如果为此事妈妈心里不舒服，还有些生气，你想去做一些什么？或者说些什么呢？”我趁热打铁，贴着这个问题继续提问。

小麦直率诚恳地说：“我应该对妈妈说声对不起。”她停顿了一下，继续说道：“在没有跟您谈话之前，我是不会跟妈妈道歉的，但是听了您刚才的分析，我就懂了。我知道没有经过妈妈同意就拿了手机，会让她觉得我一点都不尊重她。”

“现在，我想把妈妈请进来，把你刚才跟我说的这些话，说给妈妈听可以吗？”我征求小麦的意见。

她点点头。随后，我请妈妈进来。

小麦眼睛望着母亲，主动开口说：“妈妈，我没有经过你同意就拿走了手机，还故意隐瞒不告诉你，是我的不对。”

李莉显然有些意外，急忙应道：“没想到你能跟我说抱歉，我真的感

觉女儿长大了。妈妈也有做得不对的地方，上次我们吵架时，妈妈把门一摔就走了，是不对的。以后，无论有什么事，我都会跟你慢慢说，也会相信你的。”

最后，母亲答应小麦，给女儿购买一部专属的平板电脑，方便上网课、查阅资料、同学交流和上传作业等。

此时，我与母女俩探讨，是否再制订一个使用电子产品的行为契约，母女俩都同意了。因为，电子产品与生活、学习和社会交往密切相关，孩子终究都要面对这个现实的世界。

关于孩子的手机问题，母亲答应如果孩子平板电脑使用上遵守规定，自律、自我管理，可以在三个月之后，考虑给孩子一部专属手机。

每一个生命都有成长学习的潜在能力，父母就是孩子的第一任老师，父母能否把孩子真正需要的爱与信任给予她，是孩子成长最关键的因素。

心理学解读

本案例中，小麦偷用妈妈手机的行为，是孩子成长过程中为满足自身需要而产生的情绪行为，是孩子的物权意识和心理边界概念模糊的行为表现，属于一般心理行为问题。

教你一招 | “行为契约”管理电子产品

父母对孩子使用手机等电子产品有许多担心，在这里教大家一个心理学技术，即“行为契约”，这是一种通过强化和惩罚相偶联的心理过程来管理行为的方法。

第一步，商定目标行为。选择孩子与家长都想要改变的某个行为习惯作为目标。比如，按时完成作业，养成预习习惯，按时起床，控制手机时间等。第一次制订契约时，目标不能设置得太难，比如设定成不许玩手机，如果这个目标无法完成，一开始就会引发他的挫败感，那坚持目标就更难了。所以，目标可以设置成在完成作业后，允许自由使用手机30~40分钟，

由双方协商制订。

第二步，商定奖惩清单。家长与孩子一起来商定，如果孩子完成了目标，将获得什么奖励？如果没有完成目标，将要接受怎样的惩罚？这个奖惩清单一定是双方一起商定的。奖励不一定是物质的，也可以是精神方面的。比如，按时完成了作业，可以奖励看一会儿电视，或是跟孩子一起做有兴趣的事情，下一盘棋或者去户外玩等。如果目标没有达成，就要接受惩罚，包括减少看电视、取消兴趣活动或者减少自由使用手机的时间等。

第三步，书写行为契约。契约中要包括目标行为，奖励和惩罚的具体措施，以及该行为契约的执行时间。

第四步，双方签字承诺。契约完成后，需要相关方签字承诺，表示同意并愿意遵守契约中的规定。签字过程增加了契约的正规性和双方的责任感。签字前，孩子与父母要再一次确认契约内容，最好有一个仪式感，比如打印契约，贴在冰箱上，握手拍照等，目的是促进双方对这份行为契约的重视。

第五步，执行反馈监督。可以制作一个“执行记录表”，在契约执行过程中，需要记录实际的行为表现和奖惩措施的实施情况，比如，如果完成了当天的任务，就可以在日期栏目上打一个大红勾。双方彼此关注监督契约完成情况，这有助于双方了解契约的执行情况，并根据实际需要进行微调。

附： 行为契约 样例

我（例如小麦）_____承诺，在接下来的一周里，每天按时认真完成作业，字迹工整，正确率在90%以上，不拖拉。写作业期间不做无关的事情，吃东西、上厕所之类的事情在开始之前或休息时间完成。

奖惩方法：如果能做到以上承诺，可获得以下两项奖励，一是每天可使用手机40分钟；二是周末半天出游时间。如果做不到以上承诺，第二天立刻补上并减少使用手机时间20分钟；连续三天做不到，暂停使用手机。连续一周做不到，暂时没收手机，双方重新讨论行为契约。

承诺人签字：

时间：

父母必读 | 父母信任孩子的心理价值

父母信任孩子的心理价值深远而重要，它不仅影响孩子的当下成长，也对其未来的人生轨迹产生积极的影响，主要内容有以下六个方面：

一是增强孩子的自信心。当父母信任孩子时，孩子会感受到自己的能力和价值被认可，从而增强自信心。这种自信促使孩子更加勇敢地面对挑战，愿意尝试新事物，拓展自己的能力和边界。

二是促进孩子的独立性。信任孩子意味着给予他们一定的自主权和决策权。这样的父母允许孩子犯错，并注重从错误中学习，在这种环境下成长的孩子，也更可能成为具有独立自主意识的个体。

三是增进亲子关系。父母信任孩子时，孩子会感受到更多的爱和关怀，从而与父母建立更加紧密的关系。这种亲密的亲子关系有助于孩子形成健康的情感依恋，为他们的心理健康奠定坚实的基础。

四是培养孩子的责任感。当父母信任孩子并给予他们一定的责任时，孩子会感受到自己的重要性，并努力履行自己的职责。这种责任感的培养，有助于孩子形成积极的人生态度和价值观。

五是激发孩子的创造力。信任孩子的父母更容易接受孩子的想法和观点，并鼓励他们探索未知的领域。这样的家庭环境有助于激发孩子的创造力和想象力，使他们更加富有创新精神。

六是减轻孩子的心理压力。在父母信任的环境中成长的孩子，心理压力相对较小。他们不必过分担心自己的行为是否符合父母的期望，可以更加放松地度过童年生活。这种心理状态有助于孩子身心健康地发展。

总之，父母信任孩子的心理价值是多方面的，它不仅能够促进孩子的成长和发展，还能够为他们的未来奠定坚实的基础。因此，作为父母，应该尽量给予孩子足够的信任、鼓励和支持，帮助他们成为自信、独立、有责任感、富有创造力和心理健康的个体，让孩子在充满爱和信任的环境中

健康成长。



知识链接 | 人际关系的边界感与“个人边界”

边界感，人与人关系的边界意识，指在意识层面分清楚什么是你，什么是我，什么是你的，什么是我的。边界意识的存在，让你的事归你，我的事归我，我对我自己负责，你对你自己负责，同时我拒绝你替我的人生做主，我也不要为你的人生负责。

个人边界，经常被称为“心理边界”。维基百科定义的“个人边界”，是指个人所创造的边界，通过这个边界，我们可以知道什么是合理的、安全的和被允许的行为，以及当别人越界的时候，自己该如何回应。个人边界可以被认为是你和其他人之间的想象线，好像围绕你的自我画的一个圈，它区分属于你的东西和不属于你的东西，不仅适用于你的财产、金钱和身体，还适用于你的思想、感受和需要。个人边界包括以下三种基本类型：

一是物质边界，与我们是否提供或借出物品有关，例如我们的钱、手机、汽车、衣服、书籍、食品等。对孩子而言，每个人都能决定自己是否愿意借出自己的玩具、衣服、书籍、食物等，这是物质上的边界。

二是物理边界，与我们的个人空间、隐私和身体有关。这些包括我们在性接触和活动方面的需求和权利是什么，何地，何时以及与谁一起。每个人对于自己个人空间的守护，比如身体或者一些私密空间的守护，这是个人空间的边界。

三是心理边界，决定了我们的情感需求和权利。心理边界将我们的情绪反应和对责任与其他人区分开来。比如情绪、欲望、期待、恐惧、价值观和人际关系，生命和人生。心理边界还包括我们如何分配时间和精力，以及与谁一起使用。

不健康的个人边界，是指容易对他人的情绪和行为负责，或是期待他

人对自己的情绪和行为负责。拥有不健康个人边界的人，经常将他人的需求和感受看得比自己的更重要，且会有以下行为：①拒绝别人的要求时，会感到心情不好或愧疚。②被人刻薄对待时，只会忍气吞声。③为了讨好别人，放弃自身信念。④通过别人的评价定义自己。

健康的个人边界，是指对自己的行为和情绪负责，而不是对别人的行为和情绪负责，让我们能够承受自我的选择所带来的后果。健康的个人边界还可以确保别人也能为他们自己的行为负责，不越界侵犯我们。当人们拥有健康的个人边界时，会知道拒绝对方是出于对自己负责，拒绝的原因是因为对方越界了，这样一来自然就会减轻内疚感。同时，也能告知对方自己的边界在哪，防止对方以后再次越界。