

《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

第4讲：与孩子设立健康使用电子产品界线

各位听众朋友好，欢迎你收听《空中辅导》这个节目，我们在这个季度与大家一同探讨手机及网络成瘾的问题。最近看了一篇报导，是一位美国的妈妈在儿子13岁生日时，送上他人人生第一台手机前，设定的18条使用的条款，要孩子答应才可以得到他朝思暮想的礼物，且在这里与大家分享，你可以看成是趣闻，但也不失参考的价值。

亲爱的 Gregory:

生日快乐！相信你现在肯定为拥有一台自己的手机而感到兴奋。你现在已经是一个13岁的男孩了，而且是一个负责任的男孩，所以妈妈认为你完全有能力用好这台手机。但是想要接受这个礼物呢，你必须接受合约里面规定的条款。我希望你能够理解，只有这样，妈妈才能把你抚养成为一个全面发展而且能和先进科技“和平共处”的男子汉。希望你能自觉遵守而不是被动地受约束。如果你不能做到以下18条规定的话，我就只能将这部手机收回啊！

1. 首先要声明的一点是，这部手机是我的，是我买的智能手机。现在我将这部手机借给你使用。妈妈是不是很伟大呢？
2. 我在任何时候都有权知道这台手机的密码。
3. 如果手机响了就接听，这毕竟是一台手机。接听电话时要注意礼貌。如果来电显示是妈妈或者爸爸，你更要接电话。不可以忽略妈妈和爸爸打来的电话，绝对不允许有这种情况发生。
4. 在有课的时候，每晚7时半要及时将手机交给妈妈或者爸爸，在周末的时候可以在晚上9时交。晚上我们会将手机关机，在第二天早上7时半开机。在给同学打电话时一定要尊重别人家的生活方式。如果你希望身边的同学或者朋友尊重我们的家庭，那你首先要从自身做起。
5. 不可以带手机去学校。如果你需要和别人通过手机联系，能打电话就别发简讯，这是生活的基本技巧。
6. 如果手机掉马桶里、掉地上或者丢了，你必须对因此产生的维修或者购买新手机的费用负责。你可以割草坪、照顾小孩来挣钱，也可以将父母给你过生日的钱存起来。上面我说到的情况发生的机会很大，所以你要提前做好准备。
7. 不许使用科技伎俩来撒谎或者欺骗别人，不准用手机说一些伤害别人的话。
8. 如果有些话你不想当面或者在电话上和别人说清楚，不准用手机发送简讯、电子邮件等方式表达。
9. 如果有些事你不能在家里和父母说的话，更不许通过手机发简讯、邮件等方式向别人表达。首先要从自身找原因。

10. 不可用手机浏览色情信息。只能搜索那些你可以在父母面前提问的问题和信息。如果你有什么问题的话，最好当面向人请教，尤其是妈妈或者爸爸。
11. 在公共场合要么关机，要么调成静音放起来。特别是在餐馆、影院或者和别人说话的时候。孩子，你是一个非常懂礼貌的人，不要因为这台手机而改变自己。
12. 不能发送或者接收带有你（或者他人）身体隐私部位的图片，更不能以此为乐。虽然你很聪明，但是有时候会有人诱惑你这么做，我相信聪明的儿子知道如何拒绝这种人。一旦你这么做了，你很有可能会毁掉你的大好年华，甚至你未来的大学生活。网络实际上要比你想象的复杂，有些事情一旦发生了就很难去挽救，尤其是那种能败坏人名声的事情。
13. 不能用手机录制特别多的图片或者视频数据，其实你根本没有必要把生活中的每一件事情都记录下来。好好过自己的生活，这些都会存在你的记忆当中。
14. 外出的时候把手机留在家里是一种安全而又明智的决定。这毕竟是一台手机，不是你生活的全部，学着过一种不带手机的生活。这样你就会比那些社交控、微博控更强大，因为你能够坦然地过一种没有手机和网络的生活。
15. 尽量下载一些新鲜的或者经典的音乐，不要和你的同龄人一样都听相同的歌曲。你们这一代人对音乐的接触要比人类历史上任何一代都方便，所以妈妈希望你能够利用这个机会来拓宽自己的视野。
16. 时不时地玩一些单词游戏或者脑筋急转弯等益智游戏，这对提高你的智力有帮助。
17. 要对现实生活充满兴趣，注意身边发生的事情，倾听小鸟的叫声，时常出去散步或者和陌生人谈话，要对现实世界充满好奇。
18. 如果你因为这台手机而将自己的学习或者生活搞得一团糟的话，我会将这台手机收回。我们会就这个问题坐下来好好谈谈，然后我们再重新开始。请你记住，我亲爱的孩子，妈妈和你都在学习，我是你团队的一员，我们永远会在一起的。

我希望以上的这些条款你能够同意。实际上这份合同里面所列的注意事项不仅仅适用于这台手机，也适用于我们的日常生活。现在你生活在一个快速发展而且充满变革的世界。妈妈相信你有着强大的意志力，相信你不会沉迷手机。爱你，我亲爱的儿子。生日快乐！希望你能喜欢。

亲爱的听众朋友，你知道吗？当我看完这封信的时候，真的打从心底尊敬这一位妈妈，她的智慧与关顾孩子的心，在字里行间表露无遗。可能你会觉得，设下这么多条款的话，倒不如不要给孩子手机吧，这样孩子也不会觉得开心，也许用一般人的思想角度，这样想是可以理解的，但设下界线与原则，并不表示会带来不愉快，想深一层，给还没有自控能力的孩子订立清晰的指引，反而是一种祝福，也是一个令双方都感到被尊重的举动。美国心理医师亨利·克劳德博士（Henry Cloud）与约翰·汤森德博士（John Townsend）合著的畅销书《为孩子立界线》中提到一个很重要的概念：许多儿童与青少年的心理情绪问题，其实就是因界线模糊产生。适当的界线能帮助人分辨什么是自己要负责的，有权主导的，有良好界线的人会懂得尊重别人，能够自主自理，能体恤他人的需要，相反，没有良好界线的人，要不就是欠

缺同理心，表现得自我中心，要不对别人的界线侵犯一味的忍让，结果产生许多负面的情绪。而这些情绪最终一发不可收拾，给自己和他人造成影响。

然而，界线不会自然产生，而是需要由人去设定并付之实行，父母对为孩子立界线责无旁贷，因为没有孩子天生喜欢被管教，孩子也未有能力替自己设下界线，他们需要从外在的关系并服从纪律中，将界线内化为己有。如果父母为孩子设定清楚的界线，并用方法帮助他们学习自己的界线，他们便可以培养出以下的特质：

1. 清楚认知自己的身分价值，知道自己是谁。
2. 知道自己应该负什么责任。
3. 自己有抉择的能力。
4. 了解自己如果做了好的选择，事情便会顺利；相反，便要承担苦果。
5. 知道有自主能力为基础方会得到幸福。

界线建基于自制、负责、自主及爱心这些基础上，这些也是生活有机会成功的要素。所以，我们要好好考虑，科技产品可以说是两刃的剑——可以为我们的生活带来便利，却同时可以为我们带来愁烦，这全取决于我们如何好好使用。当你将手机或电脑交给孩子之前，请留意自己有没有决心做好这项守护与把关的责任，以下是书中提到设立界线时，父母通常会遇到的一些障碍。

1. 自己是否过分依赖孩子？

我们常听到孩子太依赖父母，却少有听到父母依赖孩子的，到底是一个怎样的状况呢？原来这是指父母需要拿孩子的亲近和感情来满足自己的情感需要，这种依赖往往会导致管教时的妥协，以致不能对孩子设下适当的限制，孩子也容易以情感来操控父母。

2. 你是否过分认同孩子的感受？

很多时候父母没有推迟满足孩子的要求，因为他们过度认同孩子的感受。

3. 你会否认为“爱”和“意见不合”不能共存？

许多父母害怕与孩子意见不一，或只是看法不同便等于破坏亲子关系，所以不敢坚持执行自己的设立的界线，但事实上以上两者是可以共存的。

4. 你会否常常未能切实执行界线？

有时候当孩子未能执行设好的界线时，父母会因为种种原因选择忽视，未能立刻给予大人预先警告的后果，而是一再地忍让，期望不当行为会自动消失，但往往这些行为只会变本加厉，直到大人终于忍无可忍而爆发，这种情况可形容为“忽视和爆发”，这种行为只会让孩子学到，忽视父母的要求，其实很容易可以逃脱，只需要忍让一次父母的爆发便可，这样的心态使不当行为更加难以改变。

5. 有没有发觉与孩子间关系紧张了，他不断在消耗你的精力，只因为不愿意轻易跟随设下的界线行事？

专家指出孩子天生不喜欢被规范，所以会对父母设下的界线不停地抗拒，而且他们也不会轻易让步，因此，若父母越晚为孩子设下界线，孩子便越有精力来抗拒这些界线。如果你发觉孩子正在消耗你的精力，可能你已不知不觉间训练了他们要求你让步的耐力，此时你要显得比他更坚决方可，实行时或双方都不会舒服，但为了将来有改善，这是值得走的一步。

亲爱的弟兄姊妹，当你检视自己一路走来的育儿路，会否发觉一心以为想将最好的给予孩子，拼命工作希望改善家人的生活，希望将最好的供应给他的同时，其实亦不知不觉忘记了什么是“最好”？我很喜欢圣经中的智慧书，特别是旧约中的箴言，作者所罗门王希望读者能够得着智慧及领受教训，而当中的句子多是简短而精辟的，圣经学者称之为短句文学，句子的特色为简短，经验为基础，是细心观察人生和世界而累积的道理。事实上，箴言精句中的原则，能够套用于人生不同的关系与处境之中，箴言 25:28 告诉我们：“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。”我更喜欢当代译本：“无法自制的人就像被攻破的无墙之城。”而人的自我控制能力不是先天而来，是需要由照顾者从小植根于孩子的生活中。但请记住，界线不代表军令，不是以恐惧威迫的手段来达成目的，界线的设立与成功执行，关键在于需要在充满安全感、互相尊重与爱护的基础下进行，如果平常与孩子的关系没有好好建立，而突然给他设下什么界线，只会徒添大家的压力，让早已不和谐的关系更加紧张。说到这里，若你发现自己与孩子的关系一直都不好，我建议你先不要想改变他的行为，反而从现在开始，积极想方设法改善你与他之间的关系吧，先不要急于用什么方法去改正孩子的成瘾行为。正如我们在稍早的节目内提及到，大部分成瘾者之所以如此，是因为内心的情感得不到满足，若能够从根源来着手改善，孩子方可明白父母的用心，并有动力去积极改变自己。让我们一同学习与孩子重建彼此关爱，互相尊重的关系，也要求主赐给我们一颗柔软的心，愿意为孩子摆上更深的关心与祈祷，让我们一起来祷告。

亲爱的耶稣，我承认自己很难实行以弗所书 6:4 的教导，常会惹儿女的气，也有很多借口让自己不照着主的教训和警戒养育他们。求主帮助我，让我可以跟孩子好好沟通，勒住我的舌头，使我说的话不是带着怒气，而是有从你而来的智慧，用耐性来学习欣赏孩子，接纳他，包容他。我把孩子交在你手中，求你进入他的生命成为他的保护者；面对手机与网络的诱惑，可以平安过渡。求主安慰我在管教儿女上面对的挫折，使我可以重新得力，靠主的恩典再努力，祷告奉主耶稣基督的名求，阿们。