



## 辅导青少年的典型问题（二）

### 手机成瘾

#### 一、裤兜里的“热碳”

- 有研究调查表明，美国民众人均每天使用手机 80 次。也就是每隔 18 分钟我们会拿起手机来看。如果每天的睡眠时长是 6 个小时，除去这 6 个小时，那么我们每个小时就会使用手机 4 次。而这只是针对“正常使用手机”的情况。青少年则会每天花 6 个小时在手机上。
- 2022 年 1 月 17 日消息，移动数据和分析公司 App Annie 近日发布《2022 年移动状态报告》，根据报告显示，2021 年全球移动设备使用量为 3.8 万亿小时，创历史新高。
- 使用时长排名前 10 位的移动市场平均每天使用手机 4.8 小时，中国用户使用手机时长全球排名第 17，平均每天使用 3.3 小时。

#### 二、青少年手机成瘾问题的三个层级

##### 1. 正向需求的失补偿

- 我真的很孤单，无人可以让我倾诉和互动；
- 我觉得包括爸妈在内的所有人都不爱我，只有网上的这些人能理解我……
- 我什么都做不好，形象也不好，但我在游戏里，在直播里却被人喜欢和夸奖……



本讲义由主讲老师提供，版权归作者所有。

## 2. 可控的中性的喜好

- 就是学习之余和闲眠之时的消遣，可能玩儿的时间稍微有些多；
- 没什么“必须”要抓着手机不放的理由，只是习惯了，需要一些自制和更有智慧的安排自己的 free time。

## 3. 放纵罪中之乐

- 可以肆意而为，放纵私欲；
- “享受在”欺骗、谩骂、色情、暴力、纸醉金迷的里面；
- 虽知道不对、不好（甚至自身意识不到），但难以自制和戒断。

## 三、手机成瘾的主客观原因（圣经角度的解释）

### 1. 眼目的情欲：

- 画面精美的游戏，会给青少年一种轻松愉悦的感官刺激，也会让他们产生一种脱离现实的感觉；正如夏娃在伊甸园中望到分别善恶树的果子的反应一样——“悦人眼目”；
- 更不用说一些敏感的、暴力的、色情的内容，更会刺激和抓住青少年的眼球；
- 为什么孩子们会花费巨资去购买“皮肤”？

### 2. 肉体的情欲：

- 肉体的情欲，就是以满足肉体的欲望为主（当代译本注释）；
- 就是沉浸于属于肉体的欢乐中的心境和欲望，即喜爱会激起肉体的快乐



的一切东西；

- 沉溺手机会让人感觉舒适、放松、闲散、无压力、不需要负责、无人监管、放纵无约束……这些方面都满足了人各样肉体的情欲；更不用说现在许多“角色扮演”类的游戏和软件，游戏者更是可以随心所欲地操纵游戏和软件当中的人物（犯罪都市）。

### 3. 今生的骄傲：

- 指的是虚妄的心，贪慕虚荣，贪图生活中的一切高贵浮华的东西，渴望得到别人的尊敬和称赞。这就是为什么游戏当中会设有各式各样的等级排名——“青铜-黄金-铂金-钻石-星耀-王者”……青少年会在游戏中追求高等级、高排名，以满足他们的骄傲和在同伴面前的自我夸耀。
- （我的大学室友）

## 四、如何“按需分粮”辅导手机成瘾的青少年 - 安慰

### ➤ 汲引：

- 营造爱的辅导氛围，以“创造性活动”来汲引来访青少年敞开内心；
- 了解其家庭、学校、信仰、成长经历、网络使用及其他方面的情况，以发现其“手机成瘾”背后没有得到满足的合理、正向、必要的需求是什么；手机是如何使他/她感到满足的？

### ➤ 宣讲：

- 主是你最知心的朋友，是你的避难所，你的力量，是你在患难中随时的帮助（诗 46:1）；



本讲义由主讲老师提供，版权归作者所有。

- 父母虽离弃我们，但耶和华收留了我们（诗 27:10）；
- 不但收留，更让我们拥有神儿女的身份，并住在爱的大家庭中（教会）；
- 以“别神”代替耶和华的愁苦（诗 16:4）；
- 手机成瘾的危害……

➤ 多方协作：

- 帮助青少年扭转不符合圣经的观念（辅导）；
- 鼓励父母及其家人多花时间在孩子的身上（家庭）；
- 建立属灵健康的朋辈圈（教会、小组）；
- 培养随时向神寻求帮助、感悟圣灵的带领和顺服真理的生命模式，丰富和合理安排日常的时间（自己）……

## 五、如何“按需分粮”辅导手机成瘾的青少年 - 劝勉

➤ 汲引：

- 营造爱的辅导氛围，以“创造性活动”来汲引来访青少年敞开内心；
- 了解其家庭、学校、信仰、成长经历、网络使用及其他方面的情况，以发现其“手机成瘾”的程度以及自己是否自知手机成瘾对其造成的损害……

➤ 宣讲：

- 要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶（弗 5:16）；
- 凡事都可行，但不都有益处。凡事都可行，但不都造就人（林前 10:23）；
- 圣灵的果子就有“节制”（加 5:23）；



本讲义由主讲老师提供，版权归作者所有。

- 或吃或喝就应当为了荣耀神而做（林前 10:31）；
- 如果把玩手机的时间拿出来做其他一些有意义的事，会有什么样的收获？  
榜样的力量……

➤ 多方协作：

- 帮助青少年认识到手机成瘾的危害和立定要戒断的决心（辅导）；鼓励父母及其家人协助、监督、反馈和配合（家庭）；
- 建立属灵健康的朋辈圈及榜样（教会、小组）；
- 学习依靠属灵、敏感于圣灵的提醒，丰富和合理安排日常的时间（自己）……

## 六、如何“按需分粮”辅导手机成瘾的青少年 - 督责

➤ 汲引：

- 营造爱的辅导氛围，以“创造性活动”来汲引来访青少年敞开心（他/她是否愿意来？）；
- 了解其家庭、学校、信仰、成长经历、网络使用及其他方面的情况，以发现其“手机成瘾”背后想要满足的欲望有哪些（色情、金钱、攀比）？他/她是否自知事态的错误性和严重性？

➤ 宣讲：

- 找到方式来使其心中的私欲不再被牵引和诱惑；
- 彻底决绝的应对（太 5:29-30）；
- 认罪悔改（约一 1:9-10）；
- 重塑和神亲密的关系及对圣灵随时依靠；



本讲义由主讲老师提供，版权归作者所有。

---

- 悔改后的行事为人可以与所蒙的恩召相称（太 3:8）。
- 多方协作：
  - 如若有悔改的意愿：家庭监督、个人依靠神自制努力、教会协助，提供属灵的影响力、辅导及时的介入引导和调整（反复中成长）……
  - 如若没有悔改的意愿：<18 岁，强制戒除；>18 岁，继续引导、祷告、守望、等候（奥古斯丁的母亲）……