

家庭治疗应用于流动儿童手机依赖的案例研究

姚云龙¹ 黄丹²

1. 湖南女子学院社会发展学院, 长沙;

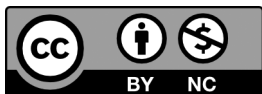
2. 湖南省邵阳市第十七中学, 邵阳

摘要 | 本研究探讨系统式家庭治疗在干预流动儿童手机依赖问题中的应用效果。通过对一名 12 岁女性流动儿童穗穗及其家庭进行多次干预, 发现其手机依赖行为与家庭互动模式密切相关, 包括代际层级倒置、三角化冲突及情感表达阻断等问题。治疗过程中运用家谱图、循环提问、“红白账本”及亲子谈判等技术, 重构家庭互动方式, 增强情感联结与沟通。结果表明, 家庭干预有效减少了穗穗的手机使用时间, 缓解其焦虑抑郁情绪, 提升了家庭功能与成员间的支持感。本研究为流动儿童手机成瘾的系统性干预提供了实践参考, 强调从家庭关系入手实现积极改变。

关键词 | 家庭治疗; 流动儿童; 手机依赖

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

在城市化浪潮的裹挟下, 我国庞大的流动儿童群体 (据 2023 年统计约 1.07 亿) 面临着独特的成长挑战 (李敏谊 等, 2024)。其中, 手机依赖问题日益凸显, 相较于城市户籍儿童, 流动儿童手机依赖问题呈现出更为复杂的成因网络, 包括较大的文化适应压力、脆弱的家庭支持系统、被数字鸿沟削弱的家庭引导能力及相对匮乏的社会支持资源, 这一系列难题限制了孩子们现实替代性活动的选择。与此同时, 这些多层次且交互作用的因素, 共同编织了流动儿童陷入手机依赖的复杂罗网, 使其成瘾行为具有深刻的系统性根源。

面对如此盘根错节的成因, 系统式家庭治疗因其针对复杂系统进行干预和“扰动”的核心特质, 展

基金项目: 2021年湖南省哲学社会科学基金青年项目“家庭系统与非独生子女心理健康的交互机制及干预追踪研究”(项目编号: 21YBQ113); 2022年湖南省教育厅科学研究青年项目“累积生态风险对流动儿童心理健康的影响机制及干预研究”(项目编号: 22B0929); 2023年湖南省普通高等学校教学改革研究项目“家校社医协同背景下流动儿童心理健康教育策略研究”(项目编号: HNJG-20231449)。

通讯作者: 姚云龙, 湖南女子学院社会发展学院, 讲师, 教育学博士, 研究方向: 家庭心理学、心理健康教育。

文章引用: 姚云龙, 黄丹. (2025). 家庭治疗应用于流动儿童手机依赖的案例研究. *心理咨询理论与实践*, 7(9), 569-576.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0709063>

现出独特的适配性与潜力。该理论摒弃将问题孤立归因于个人的线性思维，转而将儿童手机依赖视为家庭系统当前互动模式、规则与功能失衡的体现（姚玉红 等，2021；侯娟 等，2018）。其干预精髓在于：第一，重释症状意义。治疗师引导家庭成员共同审视手机成瘾在家庭中的“角色”，这种重释消解了个体污名，将问题转化为系统共同面对的挑战。第二，揭示互动循环。通过独特的循环提问、中立性等访谈技术，暴露家庭中的固化、有害互动模式（如父母的严厉管控引发孩子的隐秘反抗与更深的沉迷），使隐形规则显性化。第三，实施精准扰动。治疗师基于对家庭互动模式的深刻理解，设计微小、实验性的改变，旨在打破维持问题的恶性循环（吴佳佳，赵旭东，2022）。例如，建议父母从单纯“没收手机”转向共同协商“家庭无屏幕时光”并亲身参与替代活动。其优势在于直击问题维持的土壤——家庭互动结构本身，为破解流动儿童手机成瘾背后交织的环境压力、情感缺失与沟通失效问题，提供强有力的理论框架与实践工具（朱丽 等，2021；戴吉 等，2021）。

本研究通过详细分析一例运用系统式家庭治疗成功改善流动儿童手机依赖的干预过程，深入剖析该家庭固有互动模式、治疗中运用的关键技术、策略及其引发的系统性改变，旨在为应对流动儿童手机依赖这一具有高度复杂性的心理健康挑战，提供可借鉴、扎根于我国现实的本土化干预范本与实证支持，彰显系统思维在解决此类深嵌于社会生态中的问题上的重要价值。

2 个案基本情况

2.1 个案基本信息与主诉问题

索引病人（IP）穗穗，女，12岁，小学6年级学生，与父母、哥哥同住。身高在1.58~1.6米之间，清瘦高挑，稍显成熟，长发黑且密，但头发散乱。皮肤白皙，穿衣整洁。咨询过程中一个人坐在角落，低头玩手机，一直在默默观察每个人的表情。在父母和哥哥面前基本不说话，但并不拒绝沟通。穗穗母亲，1.6米左右，38岁，公司会计，穿衣打扮随意，头发散乱，尽显疲惫，总是会展现出客气迎合的微笑，但又会频繁突然流泪。穗穗父亲，1.68米左右，39岁，打扮随意，建筑行业从业者，大腹便便，喜欢微笑，对女儿讲话很温柔。穗穗哥哥，1.7米左右，14岁，初二学生，偏胖，和父亲长相、体型都一致，妹妹一哭便显现出嫌弃、嘲笑的表情。

IP自述从两年前老家转学至今，持续存在社交困难、学业成绩下降、沉迷手机的问题。近段时间，由于和新学校的同学闹翻，更是出现了离不了手机的现象，即使无聊也会漫无目的地刷短视频、和网友聊天，感到生活非常痛苦，于是主动请求家长带领其来做心理咨询。根据问题的性质、病程、问题的泛化程度及社会功能情况等，初步判断其为一般心理问题，属于心理咨询范畴。

2.2 求助目标

- 第一，改善目前手机依赖的行为；
- 第二，降低负性情绪的频率；
- 第三，提升学校适应能力，解决社交困难。

2.3 个人成长史及家庭互动模式

穗穗的早期成长呈现典型的城乡迁移轨迹：出生至 10 岁在河南农村由祖父母抚养，父母长期在长沙务工，年均仅返乡 1 至 2 次。在留守河南的时间里，祖父母仅能保障基本物质需求，情感回应严重不足。10 岁转学至父母务工城市后，面临语言转换（河南方言转普通话及湖南方言）、学业断层（原校未开设英语课程）等适应困境，逐渐被同学群体边缘化。

家庭互动模式呈现以下问题：

第一，代际层级倒置。母亲频繁向穗穗倾诉工作压力（如“妈妈这么辛苦都是为了你”）及婚姻冲突（如“如果不是因为有你们，我跟你爸爸早离婚了”），将女儿置于情感配偶角色；父亲则对穗穗实施过度补偿式溺爱（如默许其深夜玩手机），但对儿子采用严厉管教，形成鲜明的性别分化教养策略。

第二，三角化冲突转移。当父母因儿子学业问题争执时，哥哥通过嘲讽穗穗“手机成瘾”转移矛盾焦点，触发穗穗哭泣→父亲斥责儿子→母亲流泪调解的维持循环。

第三，情感表达阻断。家庭成员间持续缺乏正向情感交流（近两年无共同外出活动经历），穗穗通过手机拍摄城市景观发送给祖父母，使手机成为维系跨代际情感的替代性载体。

3 个案概念化

3.1 症状背后的功能

穗穗的手机依赖行为承载多重家庭与朋辈功能：一方面，其深夜刷短视频的行为可以回避父母的婚姻冲突。父亲每天在外，做生意、打牌、出差，经常不归家。母亲在进公司做会计之前是全职主妇，工作之后每天从早到晚都在公司工作，有时住在公司宿舍，一家人很难共吃一顿饭。母亲总感觉父亲在外面有人，所以总是偷偷看父亲的手机，与父亲吵架。另一方面，与网友的频繁倾诉替代了现实中缺失的同伴认同：由于流动经历，过往在老家的同学朋友只能通过网络联系；因为有一些家庭秘密，IP 会通过当前现实中的朋友交流来化解一部分，然而 IP 与一个核心闺蜜闹翻后，IP 被原来的朋友圈孤立，开始陷入崩溃并进一步依赖与陌生网友交流来疏解现实的压力。

3.2 跨代联盟与三角化

因为夫妻间的紧张关系，母亲选择与年龄最小的女儿结盟，让女儿偷拿丈夫的手机佯装玩游戏，实则检查父亲手机信息。父亲和哥哥结盟，父子俩长相一致，性格相像，言行举止仿若兄弟，关系甚好。于是，母女与父子的两个阵营就此形成了。不过，兄妹之间关系尚可，同胞关系较为正常。

3.3 自我分化

随着女儿年龄渐长，2 年前，也就是 IP 十岁时，伴随搬家、转学及青春期的到来，IP 一方面开始偶尔住校，需要向外发展；另一方面，与母亲的三角化关系一直受到拖累，使得 IP 的分化十分困难。

3.4 资源取向

第一, IP 主动求助。IP 主动提出目前生活过得很不开心, 需要心理咨询帮助自己, 也希望通过咨询回到健康快乐的生活。第二, 家庭的支持。在女儿提出心理咨询的需求后, 父母立即积极寻求资源, 并表示会配合咨询师的工作, 帮助女儿做出改变。第三, IP 的文化成绩基础不错。尽管目前 IP 对自己的成绩很不满意, 认为英语跟不上班级进度, 但经询问得知, IP 的语文和数学成绩一直保持在班级前五, 即使在情绪低落时, 这两门学科的成绩也没有下降, 更没有过拒学的行为和想法。

4 咨询过程

4.1 第一阶段: 评估家庭与建立目标 (第1次咨询)

本来预约的是周六下午, 结果上午就来了。是母亲和助理预约的, 母亲说自己记错了时间。临时调整到周六上午后, 母亲在等待过程中, 将女儿之前在医院的检查单遗失在了咖啡馆。咨询师一进房间, 母亲便客气地走上前迎接, 父亲也客气地打了招呼, 但没有起身。父子俩坐在一个长沙发上, 母女二人则各自单独坐在椅子上。咨询师要来给大家倒水的时候, 母亲很麻利地抢过水壶倒水。

咨询过程中由于涉及 IP 的隐私及父母间的隐私, 咨询师对 90 分钟的咨询过程做了如下设置: 首先与一家四口共同交流, 然后与 IP 单独谈话, 再与父母单独沟通, 最后回归到与一家四口共同交流。

第一部分: 与一家四口展开工作。咨询开始, 咨询师问: “今天是谁主张要来做咨询的啊?” 父亲和母亲都从不同的角度看向了女儿, 父亲对着女儿笑着说: “你来说说啊。” 女儿看着父亲, 非常无力、伤心地流下了眼泪。母亲见状立马对着咨询师说: “是我、是我说要来的。” 从一家人的开场白中, 可以看出 IP 在家庭中尽管受到父母的关心, 但与此同时, IP 又呈现出一种说不出的压力, 总是会用泪水来表达。那么这份难以用言语表达的压力是什么呢? 父母为什么难以看见呢?

第二部分: 与 IP 单独谈话, 她表达很顺畅, 说出了父母争吵、母亲让自己帮忙拿父亲的手机查看, 以及被好友孤立后不知所措, 只能更严重地依赖手机中的好友, 嘱咐咨询师有两件事不能和父母说: 第一件是帮助母亲看父亲的手机; 第二件是自己在学校的好友情感破裂, 并被朋友圈孤立。IP 较快地向咨询师表达了这两件让自己颇感压力和难过的事情, 但都要求咨询师保密。由此, 可以做出一个假设: IP 目前的心境与查看父亲手机、友情破裂有着很紧密的关系。而这两件事关涉到 IP 的家庭系统、学校系统与朋辈系统的生态资源。

第三部分: 咨询师向父母普及心理健康知识、讲述相关信息及 IP 目前的身心状况, 并提出父母必须带 IP 去正规医院精神心理科就诊, 排除严重的心理精神疾病后, 才能同时进行心理咨询。同时隐晦地表示, 夫妻之间的一些事情需要留在大人之间处理, 不要让孩子卷入其中。母亲似乎听懂了咨询师的话, 回应道: “老师, 我明白你的意思, 就是大人的事如果让小孩子参与其中, 可能会对她造成一些我们想不到的伤害。”

第四部分: 与一家四口展开工作。咨询师进一步观察家庭的互动模式, 画出家谱图 (如图 1 所示), 评估家庭关系、功能与互动模式。最后, 咨询师与家庭商量咨询时间时, 父亲问女儿什么时候方便, 母

亲立马开始挂号，然后说回去讨论一下，再网上联系。

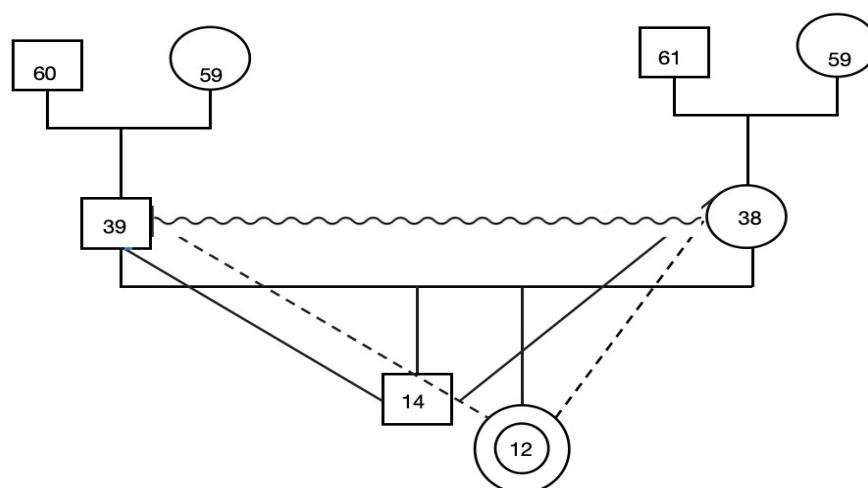


图 1 来访者家谱图

Figure 1 Client genealogy chart

在第一次咨询后的一周内，父母带 IP 去了长沙某综合性三甲医院心理科进行诊断，做了相关检查，并将检查结果和医院诊断进行了详细反馈：其中焦虑自评量表（SAS）标准分为 62 分，提示有中度焦虑症状；抑郁自评量表（SDS）标准分为 66 分，提示有中度抑郁症状；SCL-90 测试结果为 251 分，阳性项目数 49 个。其中在抑郁（3.15 分）、焦虑（3.10 分）、强迫症状（3.12 分）、人际敏感（3.57 分）等因子上呈现出较高得分。医生诊断排除抑郁症、焦虑症等疾病，属于抑郁焦虑状态，考虑到是未成年人，建议先进行心理咨询。

4.2 第二阶段：探索家庭历史，聚焦过去对现在的影响（第 2-4 次咨询）

依照第一次咨询时所获的信息绘制的家谱图、IP 在医院就诊的测评数据和医生诊断，咨询师对来访者家庭做出了初步评估。第二阶段的咨询从建立多边同盟开始，使用循环提问、例外提问、资源取向、时间线、人际圈等技术来扰动家庭，让父母看见真实的穗穗，让每个家庭成员看见自己的互动模式，探究家庭过去对现在的影响，从而扰动家庭固有的、卡住当下的模式与问题。

穗穗自出生以来，父亲一直在长沙工作，母亲在河南老家照顾哥哥和穗穗二人。直到穗穗五岁时，母亲带着哥哥随父亲在长沙定居，将穗穗留在河南由祖父母照顾。咨询过程中，穗穗将这段留守经历解读为“被父母和哥哥抛弃”，所以自己在祖父母家时非常听话，来到长沙后也十分听父母的话，害怕他们再让自己回老家，因此在父母的夫妻矛盾中，母亲让自己“帮忙”，穗穗不敢拒绝。她将父亲经常晚回家解读为父亲希望抛弃母女三人。由此可见，即便穗穗目前已经与父母一起生活，与家庭的情感联结仍不够牢固，父母能赋予的安全感非常不足。在谈及这段经历时，咨询师始终对每一位家庭成员予以细致的共情，以建立多边结盟。之后，利用阳性赋义改释被留守的经历，帮助穗穗看到这段经历中父母并非有意抛弃自己，而是迫不得已的举措。

进入城市生活后, IP 在英语学习、人际交往上遇到了很大挑战。在谈及学业与生活适应时, 咨询师利用循环提问来促进家人相互了解, 从而加强家庭中夫妻系统、亲子系统及同胞系统的关联。与此同时, 也帮助来访家庭厘清不同系统之间应有的边界, 例如夫妻的婚姻冲突, 尤其涉及成人情感议题时, 需要与未成年子女保持界线, 防止子女卷入, 避免形成三角化、亲职化的互动模式。面对穗穗在人际交往上的挫折, 咨询师让哥哥以“小老师”的身份帮助其分析、改善目前的同辈人际困境。

4.3 第三阶段: 记录新的视角, 谈判新的可能。(第 5-8 次咨询)

在第二阶段后, 咨询师使用“记红白账本”的技术帮助来访家庭的多系统间相互看见, 加深情感联结。“记红白账本”是家庭治疗中改善家庭互动模式的核心干预技术, 其理念源于系统家庭观——通过重塑家庭成员间的注意力分配打破负面循环, 主要包括: 第一, 双轨记录。积极的事件记“红账本”(如父亲按时回家, 与母亲一同做晚饭; 哥哥分享自己的零食等); 中性的事件记“白账本”(如父亲晚上加班未回; 哥哥没有和自己聊天说笑), 白账本仅陈述事实, 避免无端揣测。第二, 家庭会议复盘。每周召开 20 分钟家庭会议, 轮流朗读记录内容, 红账本宣读用于激活和强化情感链接, 白账本宣读用于消除认知偏差。第三, 仪式化强化。用实体笔记本增强仪式感, 重要条目由当事人签字确认, 月末将红账本内容制成“家庭能量卡片”张贴, 持续滋养安全感。穗穗家庭通过这三个步骤重塑家庭的情感记忆结构——将焦点从“问题纠错”转向“资源发现”, 在系统性见证中重建情感基础。经过几周的记录, 穗穗发现了父母有很多曾经关心自己的事情是自己不曾留意的(如每天都是母亲早早起床为自己准备早餐; 只要父亲在家, 就会早早开车送自己和哥哥去学校); 父母和哥哥也认为有“红白账本”的监督, 自己的行为也应该有所改变。

经过几周时间, 亲子关系的维系充满自觉和正向强化后, 咨询师尝试使用“亲子谈判”的方式面对穗穗手机依赖的行为。胡赤怡在《亲子谈判》中提出的核心理念, 是摒弃传统家长权威式的单向管教, 倡导将平等协商的谈判思维引入亲子关系, 通过尊重儿童主体性的沟通方式化解冲突、达成共识。谈判过程主要包括: 亲子共赢的目标、结构化的谈判流程(建立谈判关系、确立谈判议题、谈判双方的筹码、明确确定行为改变的筹码和计划)、执行行动计划。

本案例中需要改变的是穗穗沉溺于手机的行为。经过前几次的家庭治疗, 亲子系统的关系已经得到较大改善, 双方之间的谈判具备较好的情感基础。谈判的议题也较为鲜明, 即“减少 IP 玩手机的时间”。谈判双方各有自己筹码, 父母的筹码包括: 孩子的哪些需求自己可以满足; 孩子自控成功, 自己可以奖励什么; 孩子做不到, 自己可以如何惩罚(撤销奖励)。穗穗的筹码包括: 作息规律; 上英语辅导班(线上、线下可自选); 需要联系同学和朋友, 疏解心情; 以前禁止使用时对父母的影响。

经过四轮谈判, 父母与穗穗双方达成合约。其中, 第一轮: 穗穗认为每天要 4 小时; 父母不同意, 提出每天 1.5 小时, 坚持 2 周, 则可以提出 3 个要求由父母选择 1 个来满足, 穗穗完全不同意; 第二轮: 父母提出每天 1.5 小时, 若穗穗坚持 3 周, 则可以再提出 3 个要求, 由父母选择 2 个来满足, 穗穗还是不同意。放慢谈判节奏后, 父母再次了解到, 穗穗学英语可能要用到手机, 且目前的心理状态很需要和朋友聊天, 若除去作业和交流时间, 就没有娱乐时间了。第三轮: 父母提出手机时间实行流量制, 可存可取, 如周一到周四每天存半小时, 周末就可以多玩 2 小时; 穗穗思考后提出每天 2 小时。第四轮: 父

母同意,并提出一个条件,即穗穗需要主动计时,每天用完需要即时汇报。孩子同意。父母又提出如果超时,第二天就要扣双倍时间。孩子同意,父母也同意,双方达成亲子合约。

经过几周的执行,来访家庭反馈,大家感到家庭关系和氛围变好了,很多事情可以更好地沟通,父母也因穗穗的经历而习惯性地反思,大家都非常喜欢为自己和家庭“找资源”。与此同时,索引病人穗穗的手机依赖行为也因家庭的改变而改变,她在现实生活中感觉到了安全与温暖,便不再依赖网络中旧有、虚拟的情感。咨询尾期,父母带IP再次到医院检查,焦虑与抑郁自评量表的得分显著降低,为轻度抑郁和无焦虑。

5 讨论与总结

本案例通过系统式家庭治疗对流动儿童手机成瘾问题进行干预,取得了目标成效:有效减少了来访者的手机依赖行为。然而,目标的达成绝非咨询师紧盯着行为干预,而是看见来访者“问题行为”背后的需求,看见未被满足的情感,看见过去被卡住的互动模式,看见不能支持来访者发展的家庭关系。咨询师要切记从关系入手,在关系中工作(刘亮等,2020)。家庭系统有时稳如泰山,咨询师需要抽丝剥茧,探寻出路,在关系中进行扰动。尽管每一次的扰动都不容易,且很细微,但正是细微的变化才会引起家庭的“蝴蝶效应”(郭锦蒙,邢成举,2020)。与来访家庭工作的过程中,咨询师需要利用好手中的工具箱,在恰当的时间使用家谱图、循环提问、时间线、红白账本、家庭雕塑等技术帮助家庭看见(朱丽等,2019)。如此,与家庭共同重构问题、寻找资源,才能真正与家庭共进退、共起舞(林红等,2018)。此外,通过本案例的工作可以发现,未来针对流动儿童的干预需进一步激活家校协同育人的良好资源,用更大的系统来帮助微观系统的改变。与此同时,可以尝试在家庭治疗的不同阶段设置IP的个体咨询,以便更好地开展对流动家庭子女心理创伤的修复工作,也更好地建立与索引病人的咨访关系。

参考文献

- [1] 李敏谊,李悦心,何雨丹,褚怡菲,高洁. (2024). 在一起就足够了吗?——父母参与类型与学前流动儿童入学准备关系的潜在剖面分析. *学前教育研究*, (12), 67-79.
- [2] 姚玉红,陈秀红,高健峰,张善钧,孟馥. (2021). 心理治疗中的家庭秘密研究综述. *中国临床心理学杂志*, 29(4), 882-886.
- [3] 侯娟,陈双艺,侯莹莹,樊宁,巫静怡,方晓义. (2018). 网络游戏成瘾的诊断、研究及治疗进展. *中国特殊教育*, (10), 90-96.
- [4] 吴佳佳,赵旭东. (2022). 精神分析与家庭治疗的整合(综述). *中国心理卫生杂志*, 36(5), 379-384.
- [5] 朱丽,程丽,张兔,谢珺,杨静月. (2021). 父母冲突知觉对青少年焦虑的影响及家庭治疗效果评价. *中国学校卫生*, 42(3), 389-391.
- [6] 戴吉,姚瑞,戴嘉佳,夏璇. (2021). 抑郁发作大学生的系统式家庭治疗个案报告. *中国心理卫生杂志*, 35(2), 89-94.
- [7] 刘亮,王艳波,吴佳佳,赵旭东. (2020). 青少年抑郁障碍患者对家庭治疗中起效因素的体验. *中国心理卫生杂志*, 34(6), 475-481.
- [8] 郭锦蒙,邢成举. (2020). 超越单一家庭与结构范式:青少年家庭治疗综述. *当代青年研究*, (1), 20-29.

- [9] 朱丽, 程丽, 张免, 郑明明, 朱囡囡. (2019). 家庭治疗改善青少年拒学行为效果分析. *中国学校卫生*, 40(3), 396–398.
- [10] 林红, 钱英, 王冲, 钟颖, FRYSZER Andreas, FRYSZER Inge Lebel, ... 刘丹. (2019). 中德系统式家庭治疗督导师培训效果. *中国心理卫生杂志*, 33(1), 1–7.

Case Study: Family Therapy Applied to Mobile Phone Dependency Among Migrant Children

Yao Yunlong¹ Huang Dan²

1. School of Social Development, Hunan Women's University, Changsha;

2. NO.17 Middle School of Shaoyang, Shaoyang

Abstract: This study examines the effectiveness of systemic family therapy in addressing mobile phone dependency among migrant children. After working with 12-year-old Suisui and her family through multiple interventions, it was determined that her phone dependency was closely linked to family interaction patterns, such as inverted generational hierarchies, triangulated conflicts, and blocked emotional expression. Therapeutic techniques such as genogram mapping, cyclical questioning, the “red and white ledger” and parent-child negotiation were used to rebuild family relationships, strengthen emotional connections, and enhance communication. The results demonstrated that the family intervention effectively reduced Suisui's mobile phone usage, alleviated her anxiety and depression, and enhanced family functioning and mutual support. This study provides practical guidance for addressing mobile phone addiction among migrant children through systematic interventions, emphasizing the importance of initiating positive change through family relationships.

Key words: Family therapy; Migrant children; Mobile phone dependency