



一次神奇而充满
启示的阅读之旅



会玩儿的父母大智慧

Playful Parenting

游戏力

随时随地激活孩子
天性中的合作与勇气

[美] 劳伦斯·科恩 Lawrence J. Cohen / 著 李岩 / 译

军事谊文出版社



THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS



THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

游戏力

如何在游戏中培养孩子的创造力
及解决问题的能力

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

会玩儿的父母大智慧

Playful Parenting

游戏力

随时随地激活孩子
天性中的合作与勇气

[美] 劳伦斯·科恩 Lawrence J. Cohen / 著 李岩 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

游戏力：会玩儿的父母大智慧 / (美) 科恩
(Cohen, L. J.) 著；李岩译. —北京：军事谊文出版社，2011. 4
ISBN 978-7-80150-914-7

I. ①游… II. ①科… ②李… III. ①儿童教育：家庭教育②儿童心理学 IV. ①G78②B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 045775 号

原著版权所有说明

PLAYFUL PARENTING

By

LAWRENCE J. COHEN, PH. D.

Copyright: ©2001 BY LAWRENCE J. COHEN, PH. D.

This edition arranged with BALLANTINE PUBLISHING, a division of RANDOM HOUSE PUBLISHING GROUP through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: ©2011 Military Publishing House of Literature and Friendship

All rights reserved.

本书中文简体字专有使用权归军事谊文出版社所有

声明：本书译自国外公开出版物，书中所表达的立场和观点为作者本人持有。本社出版翻译其作品并不意味着我们同意或赞同书中所表达的立场和观点，任何人不能以此为由指责或攻击本社或中国政府及军方。

书 名：游戏力——会玩儿的父母大智慧

作 者：[美] 科恩 (Lawrence J. Cohen)

翻 译：李岩

出版发行：军事谊文出版社

社 址：北京安定门外黄寺大街乙一号 100120

印 刷：北京隆昌伟业印刷有限公司

开 本：16

印 张：19

字 数：198千字

版 次：2011年5月第1版

印 次：2012年11月第3次印刷

书 号：ISBN 978-7-80150-914-7

定 价：39.00元

版权所有 翻印必究

序

我认识李岩老师，是源于他的“父母工作营”。一位同事听了他的讲座，推荐给我。见面后发现，这位三个孩子的父亲，对亲职工作格外投入，不仅亲力亲为，而且投身于亲子教育的学习和分享。接着，他在小橡树幼儿园带领了几次“父母工作营”。他的工作营，不是为了证实自己的理论，而是在与父母们讨论每天的亲子生活和育儿困惑。他的判断力，和他从实际出发、朴实而开放的讨论式风格，赢得了不少妈妈的赞誉和尊敬。因此，当他告诉我，翻译了一本新书，并邀请我写序时，我深感荣幸。

看了李岩老师发来的书稿，我立刻告诉他：这不仅是一本好书，而且是一本我们现在的很多家长都非常需要的书。

为什么呢？

这些年来，大量的教育新理念来到我们身边，令人有应接不暇之感。今天的年轻父母，对待育儿这桩事，态度很严肃、很认真，也很努力。读书、听讲座、请教专家、上论坛，都是为了提高自家的家庭教养质量。这样的认真态度非常值得肯定。但也有些父母，尽管也读书、也讨论，但他们同孩子在一起时，会让人觉得缺了点什么。

缺了什么呢？看了这本书，有令人豁然开朗之感。原文书名一语道破——Playful Parenting。为人父母，需要一种活力，一种自信，一种情趣，一种幽默，或者用李岩老师的翻译：游戏力。

年轻父母在了解了一些教育理念之后，就常常有这样那样的焦虑，比如：今天同孩子说了这样一句话，是不是违背了接纳的原则？昨天对孩子做了那样一件事，会不会给孩子的幼小心灵留下不可平复的创伤？新手父母，多少都应该有过

这样的经历吧。所以《游戏力》这本书，值得大家来读读。

曾经有智慧的父母劝说焦虑的后来者：不要过度担心。与其担心焦虑，不如把这个时间拿来同孩子玩耍。即使自己做错了什么，和孩子痛痛快快地玩一场，问题也就没有了。为人父母，最重要的是要与孩子建立良好的关系，即建立联结。引用本书作者形象的比喻，就是用我们的爱，把孩子的杯子装满。而与孩子一起游戏，用游戏的方式去处理问题，就是填满孩子的“爱之杯”的重要方法：通过一起游戏，孩子在欢乐与笑声中，用安全的方式，交流了情感，感受到了我们的爱。

游戏对孩子的成长意义重大。在我自己育儿和多年教学的日子里，同孩子们游戏一直是带给我最多喜悦的奇妙之路。尤其在跟孩子发生争执和矛盾的时候，游戏经常能够很好地改变气氛和化解对峙，让父母与孩子、让老师与孩子之间很快重新愉快和融洽起来，甚至孩子身上的小问题，也能在游戏中迎刃而解。

读这本书稿时，忽然想起近二十年前，美国的家庭情景喜剧 The Cosby Show。剧中的父亲，五个孩子的父亲，就是一位游戏力高手。记得剧中有个情节，父亲吩咐小女儿去厨房帮忙，小姑娘颇不情愿，纠缠着问：“是现在吗？”父亲说：“我还得说明是现在吗？”小姑娘倔强地点头，父亲一把抓住小家伙，一脸忿忿，无声而夸张地做出了“N-O-W”的口型，小姑娘立刻回以无声的“O-K”，满意地走了。当时看得我乐出了声，多么聪明的父亲啊。

当初特别喜爱的这部情景喜剧，竟然对我日后的育儿产生了深远影响。当和孩子僵持不下时，脑子里浮现的，往往不是教育法则，而是电视剧里那一家可爱的笑脸。有趣的是，当这些笑脸出现时，冲突往往能够较好地化解。

教育是在人之间发生的，自身便具备了复杂而灵活的特性。我们学习时，有时需要把教育这样复杂的事情，简化成条条框框；但是在这样做时，我们心里随

时要有省觉，知道这样的条条框框，不是绝对的。完全拘泥于这样的条条框框，便有可能忽略了最基本的人类情感的力量。

在本书的最后，作者还告诉我们，首先要蓄满自己的杯子。也就是说，为人父母，要与孩子共同成长。这种成长，不仅在于学习育儿的知识，还在于，用我们的心去感悟，体验生命的乐趣与活力。当我们的爱之杯、生命之杯被蓄满时，我们就不会再去焦灼，而会对我们的孩子的成长充满感激，感激生命带给我们的启示和丰富了。

读到书中大量的亲子交流和游戏治疗的故事，你一定能发现：无论孩子是刚出生不久，还是已经进入青春期，无论是男孩还是女孩，都能从游戏中获益，只要你能放下焦灼急躁，换一种心态，尝试一下，去和孩子游戏。

非常期待这本书，给我们的父母带来新鲜的想法和感受，给年轻父母带来新的亲子相处方式和更多的育儿激情。

王甘

2011年3月

前 言

我刚开始从事心理治疗的时候，面对的基本都是成人。我们会花费大量的时间来谈论他们的童年。由此我真正意识到，与父亲、母亲或者其他成人建立良好的联结，对于孩子来说是多么重要。于是很自然地，当自己有了女儿之后，我决心与她建立并保持稳固的情感纽带。但是我很快就发现：做到这点相当困难！虽然婴儿对父母的依赖是与生俱来的，但只要孩子更大一些，更会说一些，情况就开始复杂了。

不管我今天顺不顺利，有没有好心情，我的女儿艾玛都想跟我玩游戏。当谁也不想理睬的时候，她却想跟我玩；当我有其他事情要处理的时候，她却要我全心关注她；即使一个人玩的时候，她还是要我随时恭候。我惊讶地发现，自己此时的内心感受是多么复杂。我不愿承认的事实是，很多时候，我情愿被安排去做任何一件事，也不愿坐在地板上、没完没了地关注艾玛的需求和陪她游戏。有时，我一坐在地板上就想睡觉，其原因并不仅仅是身体的疲劳。我觉得从各方面来说，自己付出的牺牲都已经够多了，然而她——还是想要我跟她玩游戏！

成人治疗的过程中，我们常常强调父母的反面作用。然而后来，当我渐渐转向到儿童游戏治疗和家庭支持的领域时，我开始发现父母在孩子的生活中，能够发挥强大而正面的影响力。而父母发挥积极力量的前提，在我看来，就是掌握一项最重要的技能：游戏。虽说每个人都是“本性难移”，但幸运的是，良好的游戏技巧可以很快被学会并运用。

我们都知道应该关掉电视，多花时间跟孩子在一起。但是然后呢？

《游戏力》这本书将与大家讨论如何与各个年龄阶段的孩子共同找到快乐。

目录

序

前言

第1章 游戏力育儿方式的价值 —— 1

• 孩子为什么游戏? • 培育亲密, 不再孤寂 • 培育自信, 不再无力
• 重返快乐, 不再悲伤 • 成为会玩游戏的父母

第2章 加入孩子的世界 —— 21

• 重返童年——那个我们曾经熟悉的世界 • 向孩子伸出援手
• 放下身段的重要性 • 大人为什么很难做游戏? • 游戏, 也是当父亲的责任
• 不是父母的成人怎么做 • 调到孩子的频道

第3章 建立联结 —— 43

• 联结—断裂—重新联结 • 蓄满我的杯子: 依附理论和重建联结的动力
• 为联结而游戏 • 结束眼神之爱的阶段 • “爱之枪”: 随时随地的联结
• 走出孤独 • 抱你的是谁? 从浅层联结到深层联结

第4章 培养孩子的自信 —— 61

• 力量感和无力感 • “臭狗蛋”游戏——力量感的实验 • 帮孩子做好面对世界的准备
• 让批评的声音安静下来 • 重获失去的自信

第5章 跟着笑声的脚步 —— 77

• 一起大笑 • 冲破无力感的塔楼 • 缓和气氛 • 和好与装傻

• 放下所谓的尊严，找回你的孩子 • 从笑声到哭泣：当好玩的游戏导致糟糕的心情

第 6 章 学会打闹 —— 93

• 科恩的打闹规则 • 开始打闹游戏 • 攻击性 • 活跃的体能游戏的益处

第 7 章 暂停现实，置换角色 —— 111

• 置换角色 • 从悲剧到喜剧 • 讲故事，从而治疗恐惧 • 在需要时担任演员及导演 • 幻想游戏 • 发现原创的剧本

第 8 章 给女孩更多勇气，给男孩更多关怀 —— 129

• 我不喜欢，但为什么还要玩芭比娃娃（或变形金刚） • 联结，既与男孩，也与女孩 • 男孩、女孩、和无力感 • 男孩与感受 • 男孩女孩，一起游戏

第 9 章 跟随孩子 —— 147

• 只说“好啊！” • 做他们想做的任何事 • 注意安全，但不用过度担心 • 预留“游戏时光” • 花些时间调整自己 • 让孩子主导游戏

第 10 章 主导孩子（在必要时） —— 165

• 轻推一把 • 坚持联结 • 挑战 • 引入重要的主题 • 让事情变得有趣 • 为孩子领航

第 11 章 加入你不喜欢的游戏 —— 183

• 依赖（“我做不到！”）与独立（“我要自己做！”） • 攻击性 • 性的感受和表达 • 邀请你不喜欢的行为

第 12 章 迎接情绪的暴风雨（孩子的和父母的） —— 203

• 情绪的压抑与释放 • 给情绪一些时间 • 成人的隐藏情绪

- 应对“发脾气” • 应对“愤怒” • 应对“恐惧”和“焦虑”
- 应对“哭泣” • 让“哼哼唧唧”停下来 • 另类“大哭” • 游戏与情商

第 13 章 重新思考规则的方式 —— 227

- 冷却自己 • 联结 • “沙发会议”，而非“冷处理” • 游戏！
- 逐渐引导良好的判断力 • 翻译行为背后的情绪和需求 • 事先预防，而非事后惩罚 • 了解孩子 • 给出明确的界限 • 意外出现的英雄

第 14 章 解决手足相争 —— 247

- 同多个孩子游戏 • 每个孩子心中都有“手足相争”情结，即使是独生子女 • 兄弟姐妹与蓄满空杯 • 年幼者的隐蔽力量，以及家庭互动的神秘模式 • 针对手足相争的游戏力原则

第 15 章 为我们自己充电 —— 267

- 轮到我们自己了 • 蓄满我们自己的杯子 • 帮助其他的父母
- 当成人自己身陷孤寂与无力 • 成为最佳游戏伙伴 • 建设游戏力互助社团

译后记 —— 287

第1章 游戏力育儿方式的价值

游戏是生命的本质。

——罗杰斯与萨依尔 (Cosby Rogers and Janet Sawyer)

还记得孩子在襁褓中，对你满含爱意的凝视吗？

还记得他蹒跚学步时，摇晃着扑向你怀里的情景吗？

还记得在床头跟她讲故事的温馨时光吗？

还记得与孩子手拉着手，谁也不做声，一起散步走过的那条小路吗？

身为父母的我们，一想到这些温暖的场景与时刻，再苦再累，也会觉得值得。

但幸福似乎总是那么短暂。我们更经常地发现，自己与孩子陷入了战争状态，并且情况越来越糟，所渴望的亲密交流变得遥不可及。我们都品味过其中的苦衷：婴儿期怎么哄都没法让他安静，稍大点后他就开始发脾气、耍性子，读小学三年级了睡觉前还要生气，十二岁时则开始把自己锁在房间里一个人闷闷不乐。

孩子旺盛的生命力与天生的好奇心，很容易演变成为“无理取闹、惹是生非”。他们或者抑郁地把自己关在房间里，或者沉溺于电脑游戏。一遇到这种情况，我们那份深厚的父母之爱就跑到九霄云外去了，取而代之的是气恼、烦躁、甚至愤怒。我们要么惩罚孩子，要么唠唠叨叨，要么就说：“好吧，你就自己待在房间里吧。”我们之所以冲孩子吼叫，是因为无计可施，或者这已经变成了一种习惯。我们感到山穷水尽，很难再获得孩子的信任，因此我们无比孤独。我们很想重新联结起亲子之情（其实孩子又何尝不抱有同样的愿望呢？），但我们就是不知道该怎么开始做。我们仍然爱着孩子，但那曾经清澈纯真的凝视，却渐渐退出了我们的记忆。如果还记得什么，那可能只有甘苦参半的回忆，而那种亲密之情，似乎再也找不回来。

几经探索之后，我们终于发现：游戏力——基于游戏的亲子沟通方式——可能是重建亲子间深情联结的桥梁。游戏当中所激发的活力，所产生的亲密感，可以缓解父母的压力。游戏不仅帮助我们进入孩子的世界，而且帮助我们以孩子的

方式，重新建立自信和亲情。如果孩子在游戏中玩得开心尽兴，那么他们的合作精神与创造力也往往会表现得淋漓尽致。游戏既能帮助孩子探索世界，又能帮助他们理解每天所接收到的信息，还能帮助他们从生活的挫折中重新振作起来。

不过，游戏对于成人而言却不是一件容易的事，因为我们早已失去了游戏的能力。孩子和大人，即使在同一屋檐下，彼此也还是陌生，他们就像来自两个不同的星球。我们都觉得对方所热衷的事物太无聊、太奇怪：她怎么可以为芭比娃娃穿一下午的衣服？而他们又怎么能整个晚上都坐在那儿一动不动地聊天？

教育与游戏，似乎是风马牛不相及的两个概念，然而只需借助一点点外力，两者就可以联系起来。有一次，我带着九岁的女儿参加露天舞会，碰上了一对母子。这位妈妈开始翩翩起舞的时候，儿子却把双手抱在胸前，怎么也不肯跳。男孩大概六七岁。妈妈被孩子搞得很恼火，不停地数落：“是你把我拉到这里来的，你自己现在又打退堂鼓了?!”男孩的双手抱得更紧，甚至连脚后跟都紧紧并拢了。假如情况发展下去，结果可想而知。于是我在一旁插嘴说：“噢，他发明了新式跳法吧?”我模仿着男孩的样子，抱起双手，并冲他灿烂一笑。他也回我一笑，手放松了一点，换了个姿势。我也认真学着他改变了姿势。那位妈妈的反应也相当快，马上如法炮制，学起了儿子的样子。我们都笑了。男孩开始随着音乐摆动起双肩，他妈妈喊道：“嘿，这跳法还真有创意!”男孩开始跳舞了，而且越跳越开心。我们其他人也很高兴，包括我女儿在内。一句玩笑话逆转了情势。

我想通过这个小事例说明，“游戏力”的方式并不只限于传统的游戏时间。实际上，它随时随地都可能发生。“游戏力”源于游戏，但其内涵要比游戏更为丰富：从枕头大战，到一起逛商场；从安慰哭泣的孩子，到一起修理自行车；从讨论规则，到准备上学；从运动受伤时处理他的沮丧，到在床前聆听孩子讲述他的恐惧和梦想，都可以进行“游戏力”。

然而不幸的是，这些简单的互动，却时常因为我们自己心中的迷惑和低落，而变得遥不可及。

我们成人常常觉得，现实生活中早就没有游戏的空间了，压力、责任与工作让我们很难再去发现乐趣。在一天的辛苦工作或者家务琐事之后，即使我们坐下来想和孩子一起游戏，也往往会因为疲惫不堪而容易失去耐心，最后只能作罢。有时，我们可能也很想满足孩子的心愿——就像那个去参加露天舞会的妈妈一样，但是一旦孩子不能按照我们的意图去行事，我们会感到非常心烦。

在我们当中，有些父母生性好强，不能放下他们强烈的控制欲，也让自己无法享受到游戏的乐趣。他们想教孩子学会如何正确地抛球，而孩子却只想着“警察抓强盗”的游戏。我们发火了，泄气了，感到彻底失败了。我们总是抱怨孩子的注意力不够集中，可我们却从没有想过，自己又能坐下来多长时间，不发火、不生气地同孩子一起玩玩弹球、芭比娃娃或者其他游戏呢？在我们心中，完成手头的工作或者做好一顿饭，才是头等大事，于是干脆走开不管孩子。

我女儿还在幼儿园时，发明了一个很棒的游戏，使我不用真的大喊大叫着提醒她上学不要迟到。一天早上，她下楼来，在门后躲着，轻声地跟我说：“现在假装我还在楼上，我们就要迟到了，你真的很生气。”我言听计从，对着楼上吼道：“我们要迟到了！我现在很生气！”她这时躲在门后，捂着嘴窃笑。我假装威胁说：“你最好赶快下来，不然我就扔下你不管了，我自己去大橡树幼儿园了！”她忍不住大笑出来，我只当没听见，气哼哼地出门，她跟着溜出来，但我还假装没看见，让她走到了前头。她坐进汽车后，我又自言自语地表演说：“气死我了！如果幼儿园老师问：‘艾玛呢？’我就跟他们说：‘她还没穿好衣服呢，所以我只能自己来了！’”她一边咯咯地笑个不停，一边又极力掩饰真在我旁边的事实。艾玛让我体会到，上学前的紧张准备也可以很有趣。这个假装生气的游戏，让我无需大声吼叫，不用真生气，做个游戏，就可以让孩子的上学准备做得更快。

孩子为什么游戏？

有一些孩子是领导者，而另一些则是跟随者；有一些喜欢过家家，而另一些热衷于踢足球，但几乎所有的孩子天生都热爱游戏，在两三岁的时候，这一点尤

为明显。无论何时无论何地，游戏都可以发生，在这个充满幻境与想象的世界里，孩子可以毫不费力地随意出入。对成人来说，游戏意味着休闲，但对孩子而言，游戏却是工作。不同于成人的是，孩子非常热爱自己的这份工作，很少想到要休一天假。游戏也是孩子交朋友、体验生活以及探索学习的主要途径。

一般来说，一个不愿意、或者没有能力投入游戏活动的孩子，都有着必须重视的心理问题，就像一个成人没能力工作、或是不愿意谈话的情况一样。受到过严重虐待、或不被尊重的孩子，需要首先学会游戏，才能从游戏治疗中获益。这些孩子为什么对游戏感到格格不入呢？因为他们没有一个无忧无虑、尽情玩耍的童年。更糟的是，有些孩子充作童工，为有钱人的玩乐提供服务。就像十九世纪诗人 S. N. 克莱贡（Sarah Norcliffe Cleghorn）在诗中描绘的那样：

高尔夫球场离作坊是那么近

几乎在每一个日子

做工的孩子都能望见

别人玩乐的样子

许多学者都把游戏描述为一个充满魔力和想象的场所，孩子能在其中得到完全的释放，从而成就自己。心理学家维吉尼亚·阿克斯莱（Virginia Axline）在一本有关学前孩子的书里说：“他们自己可以造一座大山，然后安全地爬到山顶，向世界大声地宣布说：我自己可以造一座大山，我也可以再把它夷为平地。在这里，我最大！”

在我女儿三岁生日聚会上发生的一件事，清楚地说明了游戏的本质。我在我家街道对面的公园里安排了形式多样的游戏，又拿出我自诩为心理学家的专业本领，把这些复杂的游戏一一给孩子们讲解。没想到他们毫无反应，只是围着身边傻傻地看着我，好像我是个外星人一样。我不可能叫他们再回到屋子里去，因为他们的情绪已经调动了起来，憋足劲想玩点什么，可就是对我的游戏不感冒。我正不知如何是好，妻子过来给我解了围。她上来就说：“好啦，现在所有人，冲到