

How It Shapes the Brain,
Opens the Imagination,
and Invigorates the Soul



告诉他们
那些小孩知道，大人却不懂的事！
贪玩的孩子更聪明！

能玩的孩子成绩好！

爱玩之士更成功！

乐玩之人更幸福！



play

[美] 斯图尔特·布朗 (Stuart Brown) 著
克里斯托弗·沃恩 (Christopher Vaughan) 著
李建国译

一部值得向所有父母、老师、大忙人推荐的年度5星佳作！

玩 出 好 人 生



中国人民大学出版社
China Renmin University Press



[美] 斯图尔特·布朗 (Stuart Brown) 著
 克里斯托弗·沃恩 (Christopher Vaughan) 著
 李建国译

Stuart Brown. Play: how it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul.

ISBN 978-1-58333-333-4

Copyright © Stuart Brown, 2009

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2010 by China Renmin University Press.

This translation published by arrangement with Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc. 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权中国人民大学出版社在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。



一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008 年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们 2008 年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

ㄟ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

ㄟ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

七 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作**和**生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



一顿麦当劳

工资的晋级



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

中文版序



——斯图尔特·布朗

医学博士

本书开启了通过玩乐实现转变与成功的大门。

大自然创造了玩乐来帮助人类获得幸福、成功和生存机会，这一情形已经持续了三亿年了。中国有着五千多年辉煌的玩乐历史，其间产生了最早的发明、创新、艺术和文化，这是对世界的重要贡献。

我们每个人都有能力开发我们的玩乐资源并提高我们的工作效能、生产效率、创新力和创造力。每个人都能体验到这种提高的效果并且了解自己的玩乐个性，这样他们就能被引上成功的新台阶。这种成功与幸福是玩乐的结果，并且为个人、家庭、业务创新和发展提供了许多好处，所有这些益处最终会使中国变得更强大。

当我们辅导孩子做功课直到深夜，并力求让孩子完美地通过下一次入学考试时，我们似乎忽略了什么……我们不应该让玩乐之光和与之俱来的创造力消亡在黑暗之中。如果在孩子们的生活中，玩乐这种生物学现象能

够任其自然地成长壮大，那么这种玩乐之光就很容易得到加强。

孩子们的想象力、创造性、高度的积极性以及情感的适应性，只有通过玩乐才能展现出来并变得更加强大。由玩乐得来的创造性技能正是业务创新的本源，它能使我们为世界经济环境下的竞争做好准备。找到玩乐式学习的新方法可以给父母、老师和孩子们带来通向成功和幸福的崭新途径，玩乐和它对人类的恩惠将持续人的一生。

没有什么比找回玩乐对中国人更重要的了，这种玩乐感使中国在几千年的历史中变得如此强大。对于中国来说，要实现一个伟大的未来以匹敌其伟大的过去，现在正是绝佳的时机。玩乐促进了科学研究、基础研究和经济创新，提升了个人的健康与幸福，并能使中国变得更加强大。

作为一名医生、玩乐专家和研究人員，我知道现在该是每个人庆祝他的玩乐天性并获得玩乐恩赐的时候了。就像北京奥运会一样，每位运动员都能够通过玩乐在为团队的更大利益奋斗的同时实现个人的理想。

本书将帮助你和你的家庭通过大自然的玩乐恩赐而实现你更加成功的未来。祝我的中国朋友们生活得幸福、快乐。

contents 目录

第一部分 玩，是一种天性

第1章 我们为玩乐而生 2

第2章 我们为什么要玩 15

第3章 你是哪种玩乐家 46

第二部分 玩，是一种能力

第4章 会玩的孩子是好孩子 72

第5章 会干的不如会玩的 115

第6章 会玩，你就有福啦 145

第7章 玩过火了怎么办 164

第8章 玩就玩一辈子 183

译者后记 207



第一部分
玩，是一种天性

play



第 | 章

我们为玩乐而生

◎ 如果没有了玩乐，世界将会怎样？

◎ 世上最大的玩家是谁？

◎ 你最美好的玩乐记忆是什么？

我驾车行驶在横亘内华达州和犹他州的沙漠里，路面热得快要把手胎给融化了。5 小时后，我已疲惫不堪。杰克，我的拉布拉多犬也同样垂头丧气。他在车后座上散漫地躺着，大口地喘着气。最后的 10 英里路程通向我表弟艾尔的牧场。这是一段土路，崎岖不平，车走起来咔嚓作响，后面卷起一片尘雾。半个多小时后，我熄火停车，车顶上覆盖了一层尘土。

而奇迹就在此时发生了。

当我打开车门想放杰克出来时，它却愣在那儿，表现得异常兴奋。因为立刻映入它眼帘的景象是：明净的八月天，四英亩的牧场，十几匹骏马；我表弟艾尔和他的四个

孩子；两条狗。微风吹来，白杨叶飒飒作响，干草的气味四处飘荡，马儿活跃在这犹他州的牧场上。这简直就是狗儿的天堂！

杰克从车里一跃而出，直向牧场扑去！它甩开四条腿向前猛冲，然后再转回身来，爪子刨起的尘土四处飞扬；然后它再加速，向相反的方向跑去。它的嘴大张着，嘴角后拉，咧口露齿，舌头从嘴角伸出。

杰克毫不犹豫地冲进了这迷幻般的动物天堂！我正担心马儿们会有什么反应呢，可它们却处变不惊，忽然间欢跳起来！似乎我们大家——大人们、孩子们、狗儿们和马儿们，全都知道杰克正沉浸在这游戏的快乐之中一样，我们此刻全都被感染了。

杰克发起了一项自由参与的追随游戏。它飞跑着，进行着不同凡响的对速度、运动能力和纯粹生机的展示。杰克与另一条狗友好地碰了一下肩，于是这条狗也加入了飞跑的行列；但是杰克的速度丝毫没有减慢，而这条狗紧跟其后进行追逐赛跑。杰克跑着“8”字形，孩子们则尖声喊叫着跟在他后面跑。很快大人们也欢呼着一起奔跑，甚至旁观的喜鹊也被这一场景感染了，在上空来回翻飞。

这一刻真是让人迷恋，给人愉悦，让人喜出望外，而又是那样的短暂。半分钟之后，马儿们四处散开，狗儿们则肚皮朝天躺在草地上，喘着粗气。所有的“运动员”都兴高采烈，人们一边喘气一边大笑。我浑身因驾车而产生的紧张和疲劳感一扫而光。孩子们也咯咯地笑着。

在这一天余下的时间里，我有一种轻松的感觉，这种感觉我很长时间都没有体验到了。

关于玩乐的力量，数年来的理论探索和临床研究教给我很多，但那天杰克给了我一次集中精炼的演示。很显然，这种力量是让人极度愉悦的；它使我们精力充沛，生气勃勃；它能卸掉我们肩头的负担；它能使我们恢复正常的乐观情绪，为我们开启新的机遇。

这些特征全都是非常美妙、值得赞叹和有价值的，但这还只是故事的开始。神经系统科学家、进化生物学家、心理学家、社会学家以及来自各个学科领域的研究人员已经知道，玩乐是一个深层次的生物学过程，是千百万年来由各种动物为提高生存能力而奋争的过程中进化而来。它塑造了大脑，使动物们变得更聪明，更有适应力。在高级动物里，玩乐培养了移情能力，使复杂社会群体的出现成为可能。对于我们人类来说，玩乐对于创造性和创新力有着核心性的作用。

人是最大的玩家。我们生而会玩，玩而进步。玩耍时，我们表现出了最纯粹的人性和最真实的个性。通常，我们感到最有活力的时候也是给我们留下最美好回忆的时刻，而这往往就是玩乐的时候，这是没有什么大惊小怪的。

当读到关于那些在2001年9月11日丧生的人们的讣告时，我受到了触动。这些讣告就是一些故事，我收集它们是因为它们都是最让人痛彻心扉而永远难忘的画面。很快我意识到，人们对于那些死难者，记忆最深刻的就是在

一起玩乐的时候。举个例子：2002年3月31日的《纽约时报》(*New York Times*) 以这样的标题发布讣闻：“喜欢扔纸团的总裁”、“弗兰克·扎帕的歌迷”、“草地之王：有良心的恶作剧”和“爱笑的人”等。标题下面对于人物介绍的内容都是关于他们与亲人们玩乐的，那些情景如同快乐的丝线贯穿了他们的一生。人们从情感上将记忆编织起来，装订成册。

◎ 每个人都有“玩乐史”。

◎ 没有时间怎么玩？

◎ 玩出好人生。

我的职业一直是在研究玩乐，向公众传播玩乐科学，为《财富》500强公司提供关于如何将玩乐融入公务的咨询服务，并且用玩乐疗法为那些临床表现上有情绪低落的人们提供帮助。我经常与一些父母交谈，有一个问题他们不可避免地会提到并为此而产生对立意见，那就是：对于孩子们来说，什么是健康的玩乐？我收集并分析了数千个我称之为“玩乐史”的案例研究，我发现，汲取玩乐的全部意义并使其成为我们日常生活的一部分，大概是成就完整人格的最重要因素。玩乐能力的重要性不仅在于能使自己变得高兴起来，而且在于能够维护好社会关系以及成为一个有创造性和创新力的人。

如果这听起来有点耸人听闻，那么请试想一下：这个世界如果没有了玩乐，将会怎样？不仅仅是缺少了游

戏与运动，没有玩乐的生活将会是没有书籍，没有影视、艺术、音乐、玩笑、戏剧的生活。想象一下，一个没有调侃、没有白日梦、没有喜剧、没有讽刺的世界，该是多么冷酷的地方啊！从广义上来说，玩乐是使人超凡脱俗的一种东西。我有时把玩乐比做氧气——它就在我们身边，却很少为我们所注意或赏识，直到它要消失的那一刻。

但是我们生活中的玩乐是怎么样的呢？几乎所有人很自然地就会玩了。小时候，我们不用人教就会玩，喜欢什么就干什么。即使有玩乐的“规则”，从同伴那里我们也可以学到。通过玩乐，我们懂得了世界如何运转，朋友之间如何交往；通过玩乐，我知道了隐藏在一个树屋、一个旧轮胎秋千或者一盒蜡笔之中的秘密和激情。

然而在我们成长中的某一个时期，我们被灌输了这样一种概念：玩乐是不对的。我们被告知玩乐是无用的，是浪费时间，是罪恶的。而保留下来的玩乐往往是有组织的、严格的、有竞争性的。于是我们就竭力只做有用的事情，如果有什么活动不能授我们以技能，不能使我们得利或者无益于老板的利益，我们就觉得不应去做。有时候，纯粹的日常生活需求好像也剥夺了我们玩乐的能力。

怀疑论者可能会说：“哎，这叫什么话？如果你总是玩乐的话，你当然可以高兴起来。可是对于我们这些穷苦人来说，我们只是没有时间去玩啊。”或者如果真的顺从自己的欲望而去体验自由玩耍的快乐的话，那么将一事无成。

事实并非如此，我们并不需要不停地玩乐来变得充实。在多数情况下，玩乐是一种催化剂，只要一点点实实在在的玩乐，它的功效就能扩展到我们的整个生活，从而使我们在做任何事情的时候，能力更强，也更快乐。

玩出好人生
111

劳蕾尔就是这样的一个例子，她是一家成功的商业地产公司的 CEO。将近 30 岁的时候，她结婚了，并养育了两个孩子，而这一时期正是她建立事业的时候。她与丈夫亲密无间，和和睦睦。她很疼爱两个孩子，他们一个 4 岁、一个 10 岁。她觉得自己有福气又有运气。

她的日子过得就跟一台运转中的涡轮压缩机一般，富有生机。每天早上 5 点钟，如果是单日，她通常会去跑上四五英里；如果是双数日，她会去游泳或举重。她周末不工作，以预留下了足够的精力与丈夫、孩子们、教友和最要好的朋友等共度一段“黄金时光”。

她觉得她对于玩乐与工作的安排很合理，但当她跨进 40 岁门槛的时候，她对自己的这种安排开始感到害怕。虽然她不觉得有必要取消任何既定安排或是对其做些修正，但是慢慢地她意识到，尽管她与丈夫和孩子们的相处很有乐趣，并且对工作抱有热情，可是她的快乐感却正在消失。

于是劳蕾尔开始寻找曾经的玩乐。她回想起自己对于玩乐的最早记忆，它们都集中到了马儿

身上。当她追溯自己的玩乐史的时候，她意识到，自从第一次见到马，她的魂儿就被马儿攫去了。还在蹒跚学步的时候，她就喜欢骑上她的木马。她最甜蜜的记忆之一就是在7岁的那年和邻居家后院的一匹马的亲密接触，并偷偷骑了一次。她会用胡萝卜将那匹马引到篱笆边，哄它允许自己骑到光溜溜的马背上，而她父母和马的主人对这一切都毫不知情。这样的骑马方式对于一个7岁的孩子来说是非常危险的，而这也给了劳蕾尔一种对自己个人力量的感受。后来她成为了一名熟练的女骑士，并以一个职业骑手的身份参与了竞技比赛。马术表演最终将她弄得精疲力竭，于是她结婚了，投身于其他职业。

现在，她发现她非常想骑马。

劳蕾尔决定让它变成现实。她找地方租了一匹马。一骑到马背上，她就感觉那种欢快感和兴奋劲又回到她身上来了。现在她每周都要留出时间骑一次马。

自从她把纯粹的骑马游戏引回生活以后，最让她惊奇的是，她感觉现在生活的各个方面都变得更加完美了。她定期骑马，甚至有时会再次参加当地的骑乘秀。从此，她每天的繁杂事务变得不再难以应付。

另一件让她惊奇的事情就是与丈夫关系的微妙变化。“我们之间变得更加和睦了，交谈的机

会也更多了。”劳蕾尔说。在重拾这种马儿游戏之前，每当她想找丈夫商量事情时，都会试先想好可能会出现的各种障碍，或者会想起什么事情需要去做。“我们就像是工作上的同伴，而不是一对夫妻。”

在一些机构里，玩乐正在越来越多地被认为是成功的重要组成部分。我所指的不是在休息室放几张乒乓球桌。在工作之余始终不忘玩乐并把这种心情带进办公室的员工，能够在应付原先看来与玩乐毫无关联的工作任务时做得更好。

加州理工学院的喷气动力实验室（JPL）70多年来一直是美国首屈一指的航空宇宙研究机构，它的科学家和工程师们设计并操纵着我们这个时代每一次载人的、无人的宇航任务中的关键部件，并一直在全权负责构想、建造和操纵用于登陆火星并探测其地表长达数年的机器人这样的复杂工程项目。可以说 JPL 发明了太空时代。不管目标有多大，要求有多高，这里的研究人员们都会信心十足地说：“我们能做到。”

但是在 20 世纪 90 年代末，该实验室的管理层说：“JPL，我们遇到麻烦了。”在新世纪到来之际，那些于 20 世纪 60 年代加入该实验室队伍、曾经把人类送上月球、建造了机器人探针来