



# 玩耍精神

## 会玩的孩子真的有出息

[美] 彼得·格雷 / 著 洪萃晖 / 译  
PETER GRAY

世界级心理学大师  
彼得·格雷  
儿童教育巨著！

## 孩子为什么要玩、和谁玩、玩什么、怎么玩



没有玩耍就没有成长  
不会玩的孩子没有未来

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



# 玩耍精神

## 会玩的孩子真的有出息

[美] 彼得·格雷 / 著 洪萃晖 / 译  
PETER GRAY



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目(CIP)数据

玩耍精神：会玩的孩子真的有出息 / (美) 格雷著；  
洪萃晖译. —北京：北京联合出版公司，2015. 3

ISBN 978-7-5502-4634-8

I. ①玩… II. ①格… ②洪… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第018365号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-2339

FREE TO LEARN

by Peter Gray

Copyright © 2013 by Peter Gray

Simplified Chinese translation copyright © 2015

By Beijing Xiron Books Co., Ltd.

Published by arrangement with Basic Books, a Member of Perseus Books LLC

Through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

## 玩耍精神：会玩的孩子真的有出息

作者：(美) 彼得·格雷

译者：洪萃晖

责任编辑：丰雪飞

装帧设计：柏拉图

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京博艺印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

字数：200千字 710毫米×1000毫米 1/16 印张：17.25

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN：978-7-5502-4634-8

定价：36.80元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

## 编辑的话

---

### 我们为什么要引进这本书

孩子进入小学以后，课业负担日渐沉重。看着小家伙早上背着书包恋恋不舍地离开家门，傍晚欢呼雀跃地走出校门，却又不得不用还很稚嫩的小手拿起笔，端坐在小书桌旁，一本正经地写作业，我的心不自由地沉重起来。说实话，作为一个年轻的家长，我希望孩子还能像以前那样无忧无虑地玩耍，不要被老师布置的作业折磨得连吃饭睡觉都要赶时间。

我知道，绝大多数家长的心情和我一样，面对学习的负担，大家的心情都很纠结：一方面我们固然知道孩子的快乐比什么都重要，另一方面又想，别人家的孩子都在学习啊，都在参加这个培训班那个补习班，我家的孩子如果不好好学习岂不是要落后啦，更别提万一孩子学习差了或在学校表现不好老师会对我们耳提面命。天下的家长，心理都差不多。

可是，为了学业，真的应该舍弃玩耍的时间吗？为了将来有一份好



工作，为了所谓的前途，真的应该舍弃眼前的快乐吗？难道玩耍和成长真是一对矛盾吗？我想，这也是令全中国的家长都在纠结的话题。

打个比方，假如此刻你的孩子正在玩电脑游戏，非常投入。相信我，天下的孩子都爱玩电脑游戏，不喜欢电脑游戏的孩子我还没有发现。你是一个妈妈，把饭做好了，在等待孩子回到桌边来吃饭。你几次三番地催促，小家伙却好像无动于衷，甚至让你怀疑他是不是听到了。说真的，这怨不得小家伙，你要知道，现在的电脑游戏设计得实在太有吸引力啦，连许多成人都抵挡不了它的诱惑。这时候，你的心情不免焦躁起来：玩游戏，连饭都不吃了吗？玩游戏，我的话都听不进去了吗？焦躁的结果是，你会继续催。如果这个时候，小家伙还是沉迷在游戏中，你会怎么做呢？让我们来做个选择题吧：

做法一：我是一个体贴的妈妈，我会把饭菜端过去递到他身边，必要时甚至会送到他的手上。

做法二：我是一个温柔的妈妈，孩子只顾玩不吃饭，我就陪他不吃饭，他想玩我就陪他玩。

做法三：我是一个有原则的妈妈，我会和他约定时间，他老是不听话，我会严厉地批评他，甚至把饭菜倒掉，以提醒他没有规矩可不行，约定了规矩，就要按规矩来执行。

做法四：我是一个严厉的妈妈，既然已经催了几次，我会直接过去把他拉到桌旁来吃饭，甚至直接上前把电脑关了。

你会怎么做？

我不知道大家都会怎么选择，但我知道，每个家长都会选择不同的选项。这几个选项就代表了家长面对孩子玩电脑，甚至是对于玩耍的几

种心态：孩子玩得开心就好，家长也很坦然，不惩罚；顺从孩子，孩子高兴胜过一切，通过自虐来博得亲子关系的和谐；让孩子边玩边愧疚，家长心情不好；让孩子不痛快，家长也立刻把负面情绪表现出来，名曰“不娇纵”。

现在，把问题变一变，假如孩子是在做作业，家长会怎么处理呢？还会继续催孩子吃饭吗？

真诚地问问自己，前后两种情境，你的选择有没有变化？如果有，为什么会有这样的变化？

不同的选择有什么说法呢？

学习过现代育儿观念、接受过现在教育思想的“好妈妈”会怎么选呢？

老实说，在我第一次接触这个问题的时候，我也有点迷惑。作为年轻的爸爸，我太需要现代育儿观念啦。就在这时候，由全美著名的心理学教授彼得·格雷教授著述的《玩耍精神：会玩的孩子真的有出息》被一个朋友推荐过来，郑重地摆放在我的工作台上。

作为一直关注亲子教育图书出版的老编辑，一看到书稿，先粗略地看了几章，就被深深地打动了！作者说得太好了，当前我们的学校教育确实出现了问题：孩子们的笑脸越来越少，睡眠越来越少，玩耍越来越少，作业越来越多，书包越来越重，压力越来越重！

到底是什么原因导致现在的结果？

孩子为了学习，活得这么累，这是我想看到的吗？愿意看到的吗？

我能替自己的孩子做什么？

我能替天下的孩子做什么？



我们的家庭教育、学校教育到底出现了什么问题？

有没有改变的方法？

这一切，我想在这本书里都能找到答案。

越往后读，越有惊喜！本书颠覆了我过去的许多对“玩耍”的错误认知，颠覆了我的一些传统教育观念，让我对于学习、对于玩耍、对于成长，有了全新的理念。然后，我试着把我从这本书里学到的东西用在孩子身上。我想，改变不了社会大环境，也改变不了学校和老师，至少我可以为孩子创造一个适合孩子天性的环境。最起码，这也是家长的责任。难道不是吗？试验得越久，越是觉得其中别有洞天。

这本书从心理学、教育学、人类学和生物学的角度深入浅出地介绍了玩耍在人类社会，尤其是儿童成长中的重要价值，作者把深刻、抽象的发展心理学理论，把艰深、晦涩的人类学知识介绍得妙趣横生，结合发生在自己身旁的育子案例，既有理论，也有实操，让我们既能明白为什么要这么做，更知道“所以然”。其中，对“玩耍精神”的反复强调和多方论证，不啻是家庭教育的警示名言：我们家长实在不能为了孩子的学业而错误地舍弃掉他们玩耍的自由。

正如阿里巴巴的马云不久前在一次演讲中说的：“我毕业于杭师院，我有时候在想，如果我毕业于北大、清华，可能现在每天就在做研究了，因为我是毕业于杭师院，所以才有了现在的经历。文化是玩出来的，会玩的孩子、能玩的孩子、想玩的孩子一般都很有出息。”我们现在的教育重在“教”，而把“育”的东西拿走了。

就拿被许多家长谈之色变，唯恐自己的孩子避之不及的“网络游戏”来说，它真的那么可怕吗？在彼得·格雷教授看来，电子游戏、网

络游戏并没有人们想象中的那么坏。觉得玩网络游戏会“上瘾”，会影响学习，甚至担心网络游戏中有暴力、色情的东西，强制孩子和网络游戏隔绝，这种观念和做法如此深入人心，但它并不符合事实。

第一，电子游戏的确很有趣，随着科技和思想的发展，游戏的种类也越来越多。

第二，孩子们在真实世界中越来越多地被成人监督控制，虚拟世界成为许多人依旧拥有自由的地方。

正是因为我们家长没有提供可供选择的自由玩耍机会，孩子们才会选择了电子游戏。电子游戏跟其他真正的玩耍形式相似。电子游戏能帮助孩子释放焦虑、抑郁和无助感，而它远远不是导致这些灾难的元凶。研究也表明，经常玩电子游戏的人在社交方面的适应性要优于不玩电子游戏的同龄人。

作者断言：今天的孩子们需要在电脑方面具备更高的技能，正如采猎社会的孩子需要在弓箭或长矛的使用上有更高技能一样。为了培养这些技能，他们需要自由和机会去使用电脑，毕竟它是现代最主要的工具。但为了健康成长，他们也需要自由和机会在户外玩耍，走出家门，与其他孩子一起玩耍。这里的关键词是自由和机会——而不是强迫。

无独有偶，搜狐的张朝阳也说过类似的话：“未来的世界是互联网的世界，如果现在不让孩子熟悉互联网，等于剥夺了孩子在未来世界中公民的资格，让他们未来的发展处于非常不利的地位。网络是互动的，孩子在网是一个互相探索的过程，对智力开发非常有好处，如果只有单向的、填鸭式的教育，孩子只能越学越傻。”

这绝不是危言耸听，而是不折不扣的事实。

令我欣慰的是，当我把书中的一些观念和做法介绍给身边的亲友后，他们也表示认可，并且迅速投入实践。一段时间以后，都说和孩子的关系更融洽了，孩子脸上的笑容更多了，再也没有之前管教时的那种负疚感和纠结的心理，因为他们从这本书中找到了理论支持。

我坚信，这本书在中国出版后，一定会非常畅销，像一些优秀译著一样，比如《正面管教》《孩子，把你的手给我》《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》，极有参考价值。从某种程度来说，没有玩耍就没有成长，不会玩的孩子没有未来！

我和身边朋友们的实践也证明：对自由玩耍怀有偏见，孩子没有玩耍精神，对孩子只“管”不“教”，不知道如何释放孩子的天赋和潜能，孩子只会一直活在沉重的世界里，没有快乐。越是让孩子远离成人，与其他孩子玩耍，孩子们才越能学会自己做决定，控制自己的情绪和冲动，从他人的角度看问题，与他人沟通协作，结交朋友，也才会活出精彩，超出家长的预期。

亲爱的爸爸妈妈们，亲爱的爷爷奶奶们，亲爱的老师们，让我们抽出时间，仔细研读这本书，实践这本书倡导的游戏精神，用轻松的、正面的、原始的管教方式，还孩子们一个自由玩耍的世界吧！

“去死吧！”

这句话狠狠地击中了我。以前也有人这么对我说过，但从来没有像现在这样认真。有时候是因为我傻乎乎地不同意某个显而易见的实情，有时候是因为我说的某些蠢话，同事或朋友对我说过这句话。但那些情况下的“去死吧”仅仅是为了打破紧张的局面，或者是为了结束没有结果的争论。这一次却是非常严肃的。这一次我感到，或许，我真的应该去死。我感受到的并不是死后的地狱之火，我不相信这些，而是当你知道你让某个你爱的人，某个需要你、依赖你的人失望的时候，那种这辈子都会折磨着你的如火焚身的痛苦。

这句话是出自我9岁的儿子斯科特之口。那时，我们在公立小学的校长办公室里。这句话不仅是对我一个人说的，也是对着所有聚在一起反对他的七个高大、聪明的成人说的——校长、斯科特的两位老师、学



校的指导顾问、为学校工作的儿童心理学家、他的母亲（我已故的妻子），还有我。我们在那里结成“统一战线”，为了确切无疑地告诉斯科特，他必须去上学，必须完成老师要求他做的事情。我们严厉地说完自己的“台词”，接着斯科特直直地看着我们，说出了以上令我震惊不已的话。

我立即哭了起来。在那一刻，我知道我必须站在斯科特这边，而不是反对他。我透过泪水看到我的妻子也在哭泣。透过她的眼泪，我明白她此刻所想的所感受到的跟我一模一样。我们都知道接下来我们不得不去做斯科特早就想让我们做的事情——不只是让他离开学校，还离开一切类似那所学校的东西。对他来说，学校就是监狱，而他并没有做过什么需要被囚禁的事情。

那次在校长办公室的会面彻底结束了我多年来被叫去学校开会的日子。那时，我的妻子和我总被叫去听老师们控诉儿子最近的坏行为。尤为烦恼的是学校的员工，因为那不是老师们意料之中活泼男孩的普通的调皮捣蛋，而更像是有预谋的反抗。他会有计划、故意地做出与老师的指导相反的行为。当老师命令学生用某种特殊的方法解答计算问题，他会想出另外一种方法来解答；当学到标点符号和大写字母时，他会像诗人一样，随处乱用大写和标点符号，完全取决于他想用还是不想用；当某项任务看起来对他没有意义，他就会直接说出来并拒绝完成。有时候——越来越频繁——他会不经允许就离开教室，如果不被强行禁止的话，他就会走回家。

最后，我们找到了一所适合斯科特的学校。一所你想象不到的不像学校的学校。稍后我将向你们介绍它及其引发的全球性教育活动。但这

本书的主旨并不是关于这所特殊的学校，而是人类的教育本能。

儿童来到这个世界上，迫切地想要学习，并且在遗传基因上就具备了杰出的学习能力。他们简直是小小的学习机器。在生命的最初四年内，他们无需任何指导就能吸收不计其数的信息和技能。他们学会走路、奔跑、跳跃和攀爬。他们学会理解和使用当地的语言，并运用自己学到的知识去表达自己的意愿，去争论、逗乐、干扰，去结交朋友，去问问题。他们获得难以置信的有关身边物质世界和社交世界的知识。所有这一切都由他们与生俱来的本能和动力、爱玩的天性和好奇心所驱使。当他们长到五六岁，大自然也不会清除他们学习的巨大动力和能力。而我们却会用强制性学校教育破坏它们。学校教会孩子们的最重要最持久的观点就是，学习是一种任务，可能的话要尽量避免。

我儿子在校长办公室说的那句话，改变了我的职业生涯和个人生活的方向。我是（当时也是）一个生物心理学教授，一个对哺乳动物内驱力和情感的生物基础非常感兴趣的研究人员。当时，我一直在老鼠身上做实验，研究某种激素在调节恐惧方面的作用，并开始研究老鼠母性行为的大脑机制。那天发生在校长办公室中的一切引发了一系列事件，并逐渐改变了我的研究重点。我开始从生物学角度研究教育。起初，我主要是因为担心儿子才开始研究。我想确认我们的决定不是个错误——让他追随自己的教育道路而不是由教育人士设定好的道路。不过，渐渐地，随着我相信斯科特的自我教育将会进展得很好，我的兴趣也转移到了普通儿童身上，还有教育的人类生物学基础之上。

我们这个物种有什么特别的地方让我们成为有文化的动物呢？换句话说，人类天性中的哪些方面让人类（世界各地的人们）的每一代去



获取并创建各式各样的技能、学识、信念、理论以及上一代的价值观？这个问题引领我审视标准学校系统之外的教育，例如我儿子当时接受的不同寻常的非学校教育。之后，我调查了正在兴起的全球性“非学校教育”运动，想要理解那些家庭中的孩子是如何受教育的。我翻阅了很多人类学文献，调查了很多人类学家，尽我所能了解采猎文化中儿童的生活和学习——占据进化史 99% 的人类文化。我回顾了关于儿童玩耍的心理学和人类学调查研究的整体结构，我的学生和我也一起进行了新的研究，旨在理解儿童是如何在玩耍中学习的。

这些工作让我理解了儿童玩耍和探索的强烈动力是如何服务于其教育功能的，不仅在采猎文化中，也在我们现有的文化之中。它让我有了新的领悟——儿童通过自己的玩耍方式和优化能力进行自我教育。它还让我看到，如果我们愿意，我们可以将孩子从强制性学校教育中解放出来，为他们提供学习中心，让他们最大限度地利用自己的能力进行自我教育，同时还不会剥夺他们理应享有的童年乐趣。

这本书就是关于这些内容的。

前言 / 001

第一章 千万不要剥夺儿童的自由玩耍时间

半个世纪的下滑：孩子们自由玩耍的地位持续下滑 / 008

心理失调的青年人比例上升 / 014

儿童自由的减少以及心理失调的增多 / 020

第二章 采猎文明给我们的启示：玩耍精神

自治、分享和平等 / 028

充满信任的养育 / 030

专业技能和知识 / 034

社交技巧和价值观 / 038

自我控制 / 042



### 第三章 学校教育的缺陷：缺少快乐

农业是如何改变了我们的养育目标的 / 050

封建制度和工业的进一步影响 / 057

早期的宗教学校：灌输宗教信仰以及训练顺从 / 060

学校是如何为国家服务的 / 066

日益强大的权力和学校的标准化 / 070

### 第四章 强制性教育的七宗罪

罪行一：没有合理的理由和法定程序就剥夺自由 / 078

罪行二：阻碍了儿童个人责任感和自我指导的发展 / 078

罪行三：削弱了儿童的内在学习动力（把学习变成工作） / 080

罪行四：以助长羞辱、自恃、作弊及愤世嫉俗的方式评价学生 / 082

罪行五：阻碍协作力的发展，助长恃强凌弱的风气 / 085

罪行六：抑制批判性思维 / 089

罪行七：减少技能和知识的多样化 / 090

### 第五章 玩的教育是最棒的教育

一所真正民主的学校 / 099

一所为教育而设的学校 / 104

毕业生的成功应该如何解释 / 109

萨德伯里山谷学校与采猎部落的相似之处 / 111

萨德伯里山谷学校毕业生的成功案例 / 115

## 第六章 人类天生具有自我教育的本能

可教育的动物 / 125

好奇心：探索及理解的动力 / 126

爱玩的天性：实践与创造的动力 / 131

人类的社交性，以及分享信息和观念的本能动力 / 137

学校是怎样阻碍儿童的教育本能的 / 141

## 第七章 玩的心态学习效果最好

玩的心态会促进学习及创造力的发挥 / 148

“玩”究竟是什么 / 154

玩的力量在于它的无关紧要 / 169

## 第八章 玩在社交及情绪发展中的作用

从非正式体育运动中得到的启示 / 175

从社交游戏中得到的启示 / 182

纳粹集中营中的儿童玩耍 / 186

“危险”游戏的价值 / 189

自由玩耍时间的减少导致年轻人同理心的减弱以及自恋的加剧 / 192

电子游戏并非人们想象的那么坏 / 195

## 第九章 混龄：儿童自我教育能力的关键

混龄对于年幼儿童的价值 / 204

混龄对于年长儿童的价值 / 216



## 第十章 做一个充满信任的家长：将玩与自由还给孩子

养育孩子的三种方式 / 231

信任型养育方式衰退的原因 / 234

如何成为一个更加充满信任的家长 / 241

展望未来 / 253

致谢 / 259