

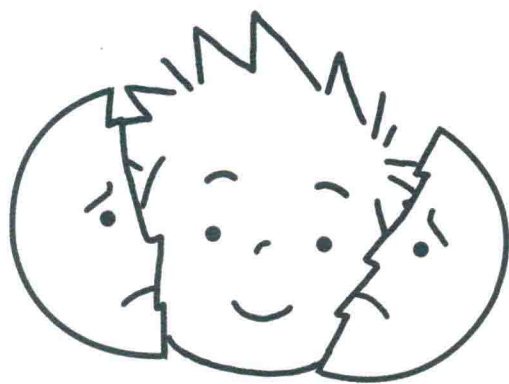
The Opposite of Worry

# 游戏力II

轻推，帮孩子  
战胜童年焦虑

[美] 劳伦斯·科恩 Lawrence J. Cohen / 著

李岩 伍娜 高晓静 / 译



成人总认为，  
“童年”就应该满是快乐和幸福。  
然而我们搞错了（或者忘记了），

而且我们心焦、灰心、伤心。  
有时候，孩子需要的不仅仅是接纳和等待  
——他还需要我们主动伸出援手。

The Opposite of Worry

# 游戏力II

轻推，帮孩子  
战胜童年焦虑

[美] 劳伦斯·科恩 Lawrence J. Cohen / 著

李岩 伍娜 高晓静 / 译



成人总认为，

“童年”就应该满是快乐和幸福。

然而我们搞错了（或者忘记了），

真正的童年是各种元素的混合，

不仅有好奇、兴奋和幻想，

而且还有恐惧、愤怒和悲伤。

有时候，孩子需要的不仅仅是接纳和等待

——他还需要我们主动伸出援手。

图书在版编目(CIP)数据

游戏力. II, 轻推, 帮孩子战胜童年焦虑 / (美) 劳伦斯·科恩著; 李岩, 伍娜, 高晓静译. -- 北京: 中信出版社, 2018.7

书名原文: The Opposite of Worry

ISBN 978-7-5086-9016-2

I. ①游… II. ①劳… ②李… ③伍… ④高… III.

①儿童教育-家庭教育 ②儿童心理学 IV. ①G782  
②B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第101295号

原著版权所有说明

THE OPPOSITE OF WORRY: THE PLAYFUL PARENTING APPROACH TO CHILDHOOD ANXIETIES AND FEARS

By

LAWRENCE J. COHEN

Copyright: ©2013 by Lawrence J. Cohen, Ph.D.

Simplified Chinese edition copyright: ©2014 CHINA POPULATION PUBLISHING HOUSE

ALL RIGHTS RESERVED

由大苹果安排中国人口出版社与中信出版社联合出版

游戏力II: 轻推, 帮孩子战胜童年焦虑

著者: [美] 劳伦斯·科恩

译者: 李岩 伍娜 高晓静

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开本: 710mm×1000mm 1/16

版次: 2018年7月第1版

京权图字: 01-2014-7856

书号: ISBN 978-7-5086-9016-2

定价: 45.00元

印张: 16 字数: 180千字

印次: 2018年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

## 译者序

当孩子面对挑战总是犹豫不前时，我们是一直被动地“等待”下去，还是可以主动做些什么？

当孩子退缩逃避时，我们是否应该“接纳”他？

在一次又一次的逃避和放弃之后，孩子是安然享受结果，还是会备受困扰？

“推动”孩子接受挑战，是否有悖于“接纳孩子”的理念？

“有益的推动”与“有害的强迫”区别在哪里？

5岁的墨墨，按照传统的说法，是个“慢热型”的内向女孩。她尽管非常喜欢跳舞，但是却拒绝上台表演。对此，妈妈本着理解和接纳的原则，一直“耐心地”等待了两年。

然而，等待并没有带来好转。

妈妈心里其实也越来越焦急，因为孩子类似的表现不仅发生在舞蹈课上，而且越来越多地表现在生活的其他方面。“也许有人会批评我并没有真心接纳孩子。我承认，以往的‘接纳’和‘等待’，很多时候都是勉强为之，因为我生怕如果孩子心存要求，就会违背新的教育理念。可是，墨墨每次看着同伴们兴高采烈地在台上表演时，她都是一脸怅然。显然，她并不享受一直当观众。作为妈妈的直觉告诉我，她需要我的帮助。”

假如墨墨妈妈在科恩博士（本书的作者）位于波士顿郊外的办公室里讲出这番话，那么科恩博士会怎么回答呢？如果科恩博士只是建议“用更多的爱和接纳继续陪伴和等待孩子吧”，那么他可能早就保不住饭碗了，因为他并不是一位畅销书作家，而是一位儿童心理咨询师和治疗师。他必须能够提供解决方案，既要可行，又要有效。

事实上，对于“接纳孩子”的理念，科恩博士无疑是最坚定的捍卫者和最有创意的倡导者。或者说，尽管他很少扮演宣教者，但他一直是一位“爱与接纳”的行动者。在他的第一本著作《游戏力》(Playful Parenting)中，科恩博士就已经将“爱与接纳”转化为两个层面的行动：

第一，我们接纳什么？他将黏人、哭闹、发脾气、攻击、自我封闭等难以接纳的行为，逐一解读为孩子内心的种种诉说，从而让我们清楚地了解到，“接纳”并不是对表面行为的被动接受，而是对内心需求的准确回应。

第二，如何让孩子接收到我们的接纳？他通过孩子的第一语言——游戏，让孩子在笑声中完整接收到成人的理解、接纳、爱与信任。

本书(《游戏力Ⅱ》，*The Opposite of Worry*)是科恩博士的第二本独立著作，也是“爱与接纳”在第三层面的行动。

人类的特征之一，就是成年后会忘记幼年时的感受。作为成人的我们，总是一厢情愿地用“无忧无虑”之类的词语去描述孩子的童年。然而事实上，童年是多种元素的混合，其中的确有幸福与快乐，但也一定有恐惧、愤怒和悲伤。如果这些负面感受悄悄地积累起来，就会演变为孩子成长中最大的隐形障碍——童年焦虑。

童年焦虑有各种各样的表现：羞于表达自己；不敢尝试新事物；与人交往时扭扭捏捏；过于在意他人的看法；做事情必须完美；做选择时迟疑不决；很难接受生活中的小变化；常常因为小事而发脾气或不高兴；坏情绪产生后很长时间才能平静下来；表面上顺从安静，实际上并不开心；等等。

假如类似的情形经常发生，那么说明孩子已经陷入持续的困扰，既无法自己摆脱，又无法直接表达。此时，我们必须清醒地意识到，孩子的内心诉说绝不再是“请接纳并等待我的成长”，而是“爸爸妈妈，现在我需

要帮助”。

这并不是科恩博士一个人的观点。

近年来神经科学的突破性进展，更加明确地解释了孩子成长中的需求。专门研究人际交往与神经发育的神经心理学教授科佐利诺（Louis Cozolino）博士认为，孩子从成人那里需要的不是静态的陪伴，而是动态的交互，尤其在遇到挑战时，更需要成人主动提供恰当的支持。对此，专门研究情绪自控的神经学家舒尔（Allan Schore）博士则更加具体地指出，孩子的神经机制尚未成熟，在面对过大的挑战时还无法有效调节本能冲动所造成的巨大压力，这时他只有在成人的帮助下，才能逐步调节情绪冲动。及时调节情绪冲动，是神经机制得以健康发育的重要前提，因此，如果孩子在童年能够得到及时和有效的帮助，那么他将逐步发育形成良好的情绪自控的神经路径，而如果没有得到及时的帮助，那么他的情绪自控的神经机制将受到不同程度的损伤。

孩子在成长中必然要不断面对挑战和压力，然而越来越多的研究却证明，过度的紧张和压力是造成绝大部分儿童心理问题的根源。难道我们遇到的，是一个无法解决的矛盾？

对此，无论是从事理论研究的舒尔和科佐利诺，还是在第一线解决具体问题的科恩，都不约而同地回答：压力并不可怕，恰当的压力反而是成长中必需的；可怕的是持续的压力，而压力持续的原因，则是孩子没有得到及时的帮助。因此，我们要做的既不是强迫孩子（因为强迫只会增加压力），也不是帮孩子逃避挑战，而是帮孩子在面对挑战时有效地缓解压力，从而能够继续向前。

墨墨妈妈虽然没有去科恩博士的办公室，但却参加了《游戏力Ⅱ》的前期讨论。随着对“大脑安全系统”（第一章）、“临界点”（第四章）等概念的了解，对“恐惧测量计”（第三章）、“外化”（第七章）等工具和技巧

的掌握，墨墨妈妈一步一步将女儿带到了舞台上。下台以后，墨墨兴奋地对妈妈说：“上台的感觉真是太好了！”从那以后，每当老师问谁愿意上台时，墨墨都会高高地举起手。

墨墨妈妈在微信里说：“不怕你们笑话，我当时都哭出来了。我觉得在孩子需要帮助时，自己不再是一个无力的妈妈了。”

在本书的翻译过程中，一度最让我们纠结的就是如何翻译本书的主题：童年焦虑（Childhood Anxiety）。

在大多数人的观念里，“焦虑”仍然是一个挺“严重”的词，代表着某种精神方面的问题。我们可以承认自己的心脏有问题，但很少有人愿意承认自己的精神有问题。所以，“童年焦虑”的说法就更会让人觉得不舒服——谁愿意说自己的孩子精神上有问题呀！

因此在翻译之初，我们曾使用“过度紧张”等译法作为替代。但是随着在翻译过程中不断查找资料、不断对焦虑和童年焦虑的更深入理解，我们最终还是决定使用“焦虑”一词，因为：

第一，现代社会衣食无忧，但精神压力却越来越大，因此，“焦虑”实际上是一个必然和普遍的现象。战胜焦虑的前提是面对它，而不是回避它。

第二，“童年焦虑”应该作为一个专门的概念而得到足够的重视，因为它是绝大多数心理问题的生理性根源。

第三，也是最重要的，童年焦虑并不可怕。只要开始行动，我们就会发现，原来自己能有这么多的方法和智慧，原来孩子拥有如此的潜能，原来“爱与接纳”具有如此的力量。

欢迎加入游戏力的新行动：轻推，帮孩子战胜童年焦虑。

李岩

2015年1月

## 前 言

### 欢迎加入有惊无险、刺激好玩的旅程

八年级时有一次科学课，我需要自己拟定实验课题。

当时我妈妈是一所幼儿园的园长。每年春天，幼儿园都会组织孩子们进行孵小鸡的活动，而我则在晚上和周末负责照看鸡蛋和雏鸡。那时，我姐姐珍妮正在进修心理学课程（你一定会说：看来你们家都是干这一行的）。她给我讲了她的导师正在研究的课题——动物的僵固行为（很多时候就是“装死”）。这是很多动物的一种本能，包括小鸡在内，它们在极度恐惧而又无力反抗或逃走的时候，就会装死。也许它们本能地知道，老鹰绝对不会吃死动物。

我的实验课题因此有了着落。

小鸡们出生几天后，我把它们一只一只地轻轻捧起，死死地盯着它的小眼睛，就像老鹰盯上猎物的样子。等我把它放下时，小鸡吓得僵在地上不动了，开始装死。大约1分钟后，它蹦起来，又开始四下走动。这就是从害怕到复苏的一次循环。

在第二步实验中，我同时吓唬两只小鸡，结果它们一起装死，大约持续了5分钟左右。也就是说，它俩一起装死的时间，比第一步实验中单独装死的时间要长得多。

接下来第三步，我在吓唬一只小鸡的同时，让另外一只在旁边闲逛，结果被吓的这只小鸡仅仅在地上躺几秒钟就蹦了起来。

我的结论如下：受惊的小鸡会观察第二只小鸡在干什么，以此来判断环境是否安全。如果第二只小鸡正在欢快地四处溜达，那么前一只小鸡就像接收到了安全信号：第二只小鸡没有害怕，而且也没被吃掉，所以一定没危险，我也可以站起来了。如果第二只小鸡也在装死，那么前一只小鸡可能就会想：虽然我自己没看见老鹰，但是第二只小鸡肯定看见了，所以



它不起来，那么我最好也老实躺着别动。我姐姐的导师加洛普博士发现，小鸡们在镜子前面装死的时间最久，因为它以为镜子里是另一只被吓坏的小鸡。

在刚刚开始从事家庭咨询和治疗的时候，我曾一度理解不了的是，为什么对于有些父母而言，安抚紧张的孩子是一件非常困难的事情。在这个问题上，“第二只小鸡”的实验给了我启示。普通孩子在轻度紧张时，只需要父母劝慰几句就行了，即父母起到了“没有害怕的第二只小鸡”的作用。而对于那些很容易高度紧张（即焦虑）的孩子，他们不仅听不进劝慰，有时劝慰反而会让他们更加不安。其中一个重要的原因，就是他们的父母同样也很紧张。当孩子环顾四周时，他们看见了紧张的父母——“吓坏了的第二只小鸡”，这让他们更加坚信这个世界是个险象环生的地方。

即便父母没事，焦虑的孩子也经常无法察觉到旁人的放松状态。这是因为焦虑会让人们戴上“有色眼镜”，看到的都是世界上的危险。他们就像在镜子前装死的小鸡那样，一直能看到吓坏了的第二只小鸡。不管父母紧张与否，焦虑的孩子常常深陷这种感受而无法自拔。

假如孩子比较容易紧张，那么我建议父母在孩子紧张时，别再重复以前那些无休无止的说教和劝慰。毕竟，镇定的第二只小鸡之所以能安抚吓呆的小鸡，用的并不是摆逻辑、讲道理的方式，更不是行为矫正！在孩子害怕的时候，我常把自己当作“第二只小鸡”。我会对孩子说：“看看我的眼睛吧，我眼睛里有没有‘害怕’？”这种方式能让孩子从僵固的状态中摆脱出来，帮助他找回安全感。这要比“没什么可怕”之类的劝慰管用多了。

除了介绍应对童年焦虑的方法之外，本书还会探讨如何重新设置“安全系统”。这里所说的“安全系统”，是指大脑在面对危险时的反应，以及从紧张到恢复平静的过程。安全系统能挽救我们的性命。紧张情绪就像一个“警报器”，如果它不工作，我们过马路前就不知道要左右查看，身处

险境也不会逃跑、躲避或者反抗。然而，过度的紧张则会导致安全系统紊乱。焦虑的孩子会有一个过于敏感的警报器，即便眼前没有危险，一个念头也会使他警报大作：

万一闪电击中房子……

我当初要是多复习几遍该多好……

别人肯定会嘲笑我……

万一谁都不理我，那可怎么办……

正常的安全系统，必须具有“解除警报”的功能。火警之后，人们怎样才能知道何时可以安全回到房间里呢？焦虑的孩子在警报器过度敏感的同时，解除警报的机制却运转不良。他们似乎对任何安全的信号都浑然不觉，即便第二只小鸡早就爬起来满地啄米了。寡言少语、心事重重、强迫性行为、没完没了的担心，都是无法解除警报、一直警报大作的表现。

焦虑的孩子身边没有“第二只小鸡”来提供有效的安慰，或者自身缺乏一套运转正常的安全系统，于是他们只好逃避。他们不仅逃避危险，也逃避任何能让他们联想到危险的事物。焦虑的孩子面临一个矛盾：他们竭尽全力地逃避紧张的感觉，然而不幸的是，从长远看，逃避的结果只会增加紧张。因此，本书的主题之一，就是如何避免逃避。

### 我为什么要写这本书

说起高度紧张和焦虑，我个人深有体会，因为我自己从小就是个容易紧张的人。有一件事让我忽然意识到，并不是所有人都像我那样紧张兮兮地看世界。必须承认的是，发生那件事的时候，我已经是个成年人了（真够难为情的）。那天我在高速路上开车，前面那辆车的排气管突然掉了下来。我猛打方向盘，尽管绕开了，但仍然惊慌不已。在接下来的10分钟

里，我反反复复地念叨着：“我们差点就死了！要是我们撞到那根管子该怎么办？”

我一直唠叨个不停，直到坐在副驾驶的那个朋友十分平静地说：“可是我们没有。”我哑口无言，最后只得笑了起来。他说的这个事实我居然一点儿都没有意识到。我试图争辩，可是却找不到任何符合逻辑的理由。由于车里的“第二只小鸡”并不紧张，我因此也就“不再僵固”，放下了刚才的紧张。当然，这种过度的紧张不可能瞬间消失。毕竟，它是经年累月形成的。

对于自己容易紧张的原因，我同意那个传统的解释——既有先天因素，又受后天影响。也许基因和先天特质让我注定是个容易害羞的人，也就是常说的“慢热型”。我有个容易紧张的父亲，而他则有个更容易紧张的妈妈。我小时候遭遇过一些可怕的事情，严重的创伤是那个年龄的我所无法承受的。换句话说，所有能造成童年焦虑的事情，我都遇到了。我真希望当年自己的父母能读到这么一本书。

父母们常常问我，随着年龄的增长，孩子是不是自然而然就能摆脱这种焦虑状态。很抱歉地说，仅靠年龄的增长往往是不够的。当然，年龄的增长有时会带来新的动力，促使人做出改变。我为了克服自己的羞怯感，就曾竭尽所能地努力过，一次是为了在学校里表演，还有一次是为了跟女孩约会。幸运的是，这两件事我都成功了。然而，在某些情况下，昔日的紧张感还是会卷土重来。成功地应对紧张，并不是说从此就再也不会感到紧张。它意味着紧张不再像过去那样频繁、严重或者挥之不去。对我来说，一个最大的转变就是：紧张不再限制我的生活，不再是我前进中的绊脚石。如今，我喜欢做公开演讲，喜欢结识新朋友，以至于当我说自己容易害羞的时候，大多数人根本就不相信。现在，当我感到紧张的时候，我会努力去弄清楚原因，正视紧张背后的真实情绪，而不会再像那些可怜的小鸡一样吓得在地上装死。

改变永远为时不晚。

对于容易紧张的父母来说，能为孩子提供的最大帮助，就是处理好自己的紧张情绪。我父亲以前一直害怕游泳，因为他自己的母亲非常害怕他淹死。我10岁时，有一次邀请父亲下到泳池跟我一起游。他说他太害怕了。我说：“别担心，爸爸，我会抓住你的！”虽然那次他最终没有下水，但是多年后他告诉我，当时我那无知的自信鼓舞了他，他因此参加了一个游泳班，第一节课时，他一上来就向教练讲述种种害得他不敢游泳的童年经历。教练回应说：“你的故事很好，但是都没用。现在，下水吧！”那个教练便是我父亲的“第二只小鸡”。我父亲下了水，学会了游泳。

尽管我知道，游泳教练“现在下水吧”的建议是正确的，但是我绝不提倡把害怕水的孩子扔进水池，或者把经常受欺负的孩子关在房子外面，逼他克服对邻家小霸王的恐惧。在帮助孩子克服焦虑的问题上，父母的确扮演着十分重要的角色，但是这个角色十分微妙，绝不是强迫孩子遵照父母的意愿来消除恐惧那么简单。帮孩子面对恐惧时，我们当然需要推孩子一把，但是必须推得温柔，推得有耐心。

写此书的另一个主要原因，是我在办公室里接待了越来越多深陷焦虑的孩子，在学校目睹了越来越多的焦虑情景，在与父母交流时也听到了越来越多他们自己小时候过度焦虑的故事。而如今，父母作为成人也越来越紧张了。我的很多同行也发现，因为害怕、紧张、担心和苛求完美，而前来进行心理治疗的孩子数量骤然增多。把“焦虑”称为流行病，我觉得一点儿也不夸张。

有一次，我在一所小学里和父母进行交流，听到了各种各样有关孩子害怕的情况：有的孩子非常怕水，不仅不敢游泳，而且甚至每次洗澡都会爆发激烈的情绪；有的孩子过于害怕犯错，以至于无法正常上课；有的孩子不敢尝试任何新事物；有的孩子不敢做任何选择，连穿什么衣服去上学

这类最简单的选择都做不出；有的孩子无法与父母离开寸步，就算是上个厕所都不可以。这些孩子和家庭并没有进行任何心理咨询或治疗，但是我认为这些问题必须引起重视。

一位在幼儿园工作多年的老师告诉我，她给孩子们念了几十年的童话故事。但是最近几年，每个班里都会有几个孩子不敢听这些童话故事，因为他们觉得故事太可怕了。一位中学老师告诉我，有一个妈妈执意不让老师用红墨水批改她儿子的作业，因为红色会让孩子崩溃。谁也无法准确回答，为什么童年焦虑的现象一直有增无减，不过可能的原因包括：学校的竞争在增加，家庭的压力在增加，父母自身压力过大，生活节奏全面加快。

当孩子过度焦虑，尤其是劝慰和安抚无效的时候，父母会感到非常无助。这是一种痛苦的煎熬。你沮丧、生气，担心孩子的未来。你深知过度的紧张、害怕和焦虑正在干扰孩子的生活，破坏孩子的快乐。你想帮助孩子。好消息是，你能够帮到他们——以你未曾想到的方式。

你当然可以随时向专业心理治疗师求助，尤其对于严重的焦虑，专业治疗很重要。但是，我在这里描述的方法，是专门为想要亲自帮助孩子的父母而设计的。即使孩子正在接受专业治疗，你也可以在家里使用这些游戏技巧来帮助孩子释放情绪，从而配合专业治疗。我是心理治疗的头号粉丝（我自己就是吃这碗饭的），但是心理治疗缺少一个重要元素，而这个元素却是每个家庭都拥有的：亲子关系的力量。这是康复与改变的重要资源。大多数针对童年焦虑的方法都把父母排除在外，我认为这是大错特错的。本书中的方法把亲子关系放在了核心位置。假如紧张焦虑使你和孩子关系面临危机，那么我希望这些方法能够帮你们重建亲密的关系。

### 用游戏力应对焦虑

联结（connection），是我所有方法的核心，这一点我在《游戏力》

一书中详细讨论过。人生无处不联结：怀孕，喂养，搂抱，相视，玩耍，分享，安慰，倾听与交谈，友谊与共情，爱与关怀。联结让孩子感到安全、自信和快乐。

但是，分离，同样也是生活内容的组成部分。孕期结束于胎儿与母体的分离，婴儿期结束于孩子爬出去探索世界，我们与孩子分手去上班而让他们去上学。还有一种心理上的分离，就是当我们生孩子的气，或者当孩子生我们的气、当他们害怕、当他们感到孤独时。这类心理分离，就是联结断裂，而且更为痛苦。

联结断裂是很多行为问题的根源。

对待“干坏事”的孩子，我们常常采用的方式是关禁闭、罚站、羞辱、打骂、威胁、指责，或者扬言不再爱他。这些方式将导致更严重的联结断裂，因而从根本上是毫无益处的。

由于分离和断裂时有发生，因此我们必须掌握重建联结的手段。对父母而言，游戏是与孩子重建联结的最佳方式之一，因为游戏欢乐、有趣，并且要求我们大人跟随孩子进入他们的世界。很多联结断裂的发生，都是因为孩子被迫进入大人的世界、听从我们的安排（几点必须上床睡觉，哪里必须保持安静，早晨一起床就必须争分夺秒等）。的确，我们有时不得不强加给孩子一些规矩，但是如果这样导致了联结断裂，那么我们可以通过更多的游戏和关爱来重建联结。

如何进入孩子的世界呢？简单地说，就是“坐到地板上”。有时仅仅是与孩子一起玩点什么，并时不时轻松地互看一眼，就能预防或解决很多问题。面对年龄大一些的孩子，你可能并不需要真的坐在地上。和他们一起坐在沙发上，看一些你不爱看的电视节目（可是他们爱看，而你又想与他们加强联结），或是一起待到半夜（因为他们更可能在深夜向你敞开心扉，而不是吃晚饭时），这些都是重建联结的方式。

蓄满空杯的比喻，也可以帮助理解“联结—断裂—重新联结”的概念。想象一下，每个孩子内心都有一个杯子，需要你蓄满爱与关怀。杯子满了，孩子会变得合作、快乐、充满创造力。杯子空了，孩子会变得不爱合作、愁眉苦脸，不停地制造麻烦。作为父母，我们最重要的任务之一，就是不断去蓄满爱之杯，方法包括：关注孩子，满足他们的需求，让他们做选择，倾听并鼓励他们。

爱、关怀和游戏，能把孩子的杯子蓄得很满很满。比如，如果孩子因为看医生而感到恐惧，那么你可以通过角色置换的游戏帮他走出恐惧——让他扮演医生，你来扮演吓得要死的病人。你也可以用毛绒动物或玩偶小人，来表演出让孩子害怕的情境。追逐打闹对于建立自信心尤其有效，因此我建议多玩打闹游戏，让孩子从身体和心灵两方面同时感受到自己的力量。笑声让紧张得到放松，亲密帮孩子走出沮丧。

蓄满的杯子，也就是亲子间的紧密联结，会在孩子的内心建立安全感。有安全感的孩子会合作、自信、灵活。而安全感的缺失，就可能导致孩子紧张和胆怯。我并不是说缺少安全感的孩子就是因为没有人爱，而是说他们在获得蓄杯（也就是获得安全感）的过程中，遭遇了某种干扰和阻碍。

游戏力并不仅仅是快乐的玩耍。孩子都会有激烈的情绪、问题行为以及未被满足的需求，这时他们需要成人来倾听和理解。他们需要的是成人温柔的引导，而不是指手画脚的评价，更不是指责批评。他们需要成人允许他们释放情绪，而不是告诉他们“不许哭”、“有什么好生气的”或者“有话好好说”。

如果把孩子的感受搁置一旁，我们就无法用游戏解决问题，而孩子则会失去我们的共情和理解。这里有一个例子，一位妈妈千方百计想避免孩子的不良感受，可是这种做法却让孩子越来越紧张，后来游戏与共情才让

情况有了转机：

“我儿子两岁的时候，开始害怕公共卫生间的电动干手器。我们尽管知道他不喜欢任何噪声，但他对于干手器的害怕简直到了抓狂的地步。最初我们带他尽量躲避，可是这让他变得更加害怕。”

她告诉我，为了让儿子听不到那种声音，她什么办法都试过了。

最后，她意识到这样逃避只能让儿子的恐惧加剧，于是她换了一种完全不同的方式：

“我开始玩一些傻乎乎的干手器游戏，要么我当干手器来吹他的手，要么他当干手器来吓唬我。我们一起走进公共卫生间的时候，我装出既滑稽又害怕的样子。如果时机合适，我就问他敢不敢离干手器近一些，同时镇定地告诉他，他不喜欢那个声音是很正常的，只不过这玩意儿是绝对不会伤害他的。我遵循不心急、慢慢来的原则，一开始只是口头说说我要打开干手器，一段时间后真的打开，最后鼓励他把手放在下面。与此同时，我也一直在家玩上面提到的‘假装干手器’的游戏。”

共情与游戏，成就了这一切转变。妈妈和孩子不再逃避，而是直接面对干手器，这期间孩子肯定会哭闹、尖叫、怕得发抖，但妈妈知道这对于孩子克服恐惧是个必需的过程。“现在他4岁了，虽然不能说他有那么喜欢干手器，但他至少能让我把它打开，有时他能够自己把手放在下面。”

还有一个例子，一位善用游戏力的父亲描述了一段富有创意的亲子合作：

“任何时候，我和女儿贝卡玩角色扮演的游戏，都会有所帮助。例如，贝卡害怕吊扇在房间里的影子，但是特技女演员珂珂（她自编的一个人物）却什么都不怕。于是，当贝卡感到害怕的时候，我只要问她‘珂珂最近学会了什么新特技’，这样就能打破僵局，帮她冷静下来。”



在上述两个家庭里，游戏打开了一片新天地。没有游戏，父母会困惑、恼火或者重复做无用功。对于那个害怕干手器的男孩来说，假装游戏带他一步步靠近了真正的干手器，妈妈接受了他强烈的、因为早先逃避而积累下来的负面情绪。逃避会让人一度感觉良好，但之后就会渐渐成为孩子的拦路虎。对那个害怕影子的小女孩来说，假想游戏激活了她内在的信心。

### 刺激、好玩、有惊无险

本书介绍的方法不仅适用于偶尔会担心害怕的孩子，也适用于经常高度紧张或严重焦虑的孩子。本书的目的是重新找到生活的快乐源泉，让我们从担心与害怕的束缚中解脱出来。从一两岁到十二岁，是运用游戏力帮助孩子面对恐惧、缓解紧张的最佳年龄段。年龄更大一些的孩子也许不那么容易对游戏敞开心扉，但是在本书中，仍然有一些技巧是大孩子可以受益的。十七八岁的年轻人可能更想依靠自己或心理治疗师来应对紧张情绪，而不想继续依赖父母。

我接待过一名过度紧张的男孩，治疗一段时间后，他妈妈告诉我，男孩自己写了一张励志的字条，并贴在床头：

“每天做一件有惊无险、刺激好玩的事。”

这是个很大的挑战。

现在，欢迎加入有惊无险、刺激好玩的旅程。