

中国教育学会“十二五”科研规划重点课题“积极心理学取向的中小学心理健康教育应用研究”成果
积极心理学应用书系 书系主编：郑日昌 刘视湘 书系副主编：王海匣 董洪杰
北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

传统游戏的心理学探索

PSYCHOLOGICAL EXPLORATION OF TRADITIONAL GAMES

傅纳 刘视湘 主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

GAME

北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

传统游戏的心理学探索

主 编 傅 纳 刘视湘

副主编 梁 勇 田 彤 王 琼

编写者 王伟游 文姹紫 田光华 孙 宁 刘亚宁

安 妮 刘海娜 李诗颖 吴 蕾 陈 尧

陈海燕 陈 梅 赵敬雯 贾 取 袁 娜

唐湘云 袁榕蔓 鲍 婧 曾女兰



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

传统游戏的心理学探索 / 傅纳, 刘视湘主编.
—北京: 首都师范大学出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5656-2541-1

I. ①传… II. ①傅… ②刘… III. ①游戏-应用-
心理辅导 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第213371号

CHUANTONG YOUXI DE XINLIXUE TANSUO

传统游戏的心理学探索

傅 纳 刘视湘 主编

责任编辑 王志宇

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 北京市昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店发行

版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 21.75

字 数 392千

定 价 65.50元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

“积极心理学应用书系”编委会

书系主编：郑日昌 刘视湘

书系副主编：王海匡 董洪杰

书系编委：（以姓氏笔画为序）

王建龙	王 琼	王新波	王燕红	尤佩娜	邓旭阳	卢 强
田 彤	代丽男	吕红梅	朱小荷	伍芳辉	刘一祎	刘佳芳
刘晓玲	孙艳萍	苏立增	李 畅	李晓鹏	杨桂华	杨 静
余晓灵	谷思艺	谷德芳	沈景娟	张建中	张 雯	张 雯
陆 军	陆妍蓉	陈建南	陈晓美	赵 娜	洪 炜	贺双燕
梁 勇	程忠智	傅 纳				

总 序

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能的科学”。1998年，时任美国心理学会会长的马丁·赛里格曼（Martin Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福，和谐发展。个体幸福是社会和谐的基础。积极心理学不仅为心理学的研究提供了新的方向，也为人类社会的发展贡献了智慧。

赛里格曼提出了一个称为“51”的目标，即全世界的成人中，有51%的人可以在2051年实现蓬勃人生（flourish life）。为了达到蓬勃人生，就必须有足够的PERMA。这五个字母分别代表幸福人生的五个元素。

P= 积极情绪（positive emotion）

E= 投入（engagement）

R= 人际关系（relationships）

M= 意义和目的（meaning and purpose）

A= 成就（accomplishment）

值得欣慰的是，赛里格曼认为这五个方面都可以通过学习来加强。这给予了我們编写这套丛书足够多的积极心理暗示。事实上，如果没有好的教材和培训课程，要实现“51”目标只是空想。虽然我们也深知政府和民众对实现蓬勃人生的决心是至关重要的因素，但我们能够做的就是让幼儿、小学生、中学生、大学生、成人先学习这五个方面的活动课程。

借鉴团体咨询、心理健康教育的理论和方法，我们选择了团体心理辅导、心理拓展、沙游疗法、艺术心理辅导、生态心理辅导、游戏心理辅导、心理教育剧等形式，从PERMA这五个方面进行活动设计，力求内容准确到位，年龄段涵盖幼儿、小学生、中学生、大学生和成人。之所以采用团体活动为主的方式，是因为这种方式相较之下更有效率，并且实践性强，形式多样，生动有趣，在学校、社区、政府机构、企事业单位都可以广泛应用。我们认为，2051年的成年人想要实现蓬勃人生，从现在起就需要学习，让内心充满正能量，为“51”目标的达成做好准备。

每本书的基本框架大致相同。前三章讲述了每种心理辅导形式的基础理论，后

五章即 PERMA 的五个方面——积极情绪、投入、人际关系、意义和目的、成就，我们将其重新命名，即积极情绪的培养、投入状态的激发、良好人际的构建、人生意义的探寻、成就体验的营造。然后将所编排的活动归入这五章，使得活动课程的内容清晰明了。

因为活动课程的对象涵盖了中小學生、中职學生和大学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件。文件着重指出要“培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能”，这与积极心理学所倡导的思想是吻合的。

上述文件也规定了各年龄段学生的心理健康教育内容。中小学、中职学校心理健康教育的重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容；大学心理健康教育的重点是自我管理、人格发展、学习成长、人际交往、交友恋爱、情绪调节、求职择业、环境适应等方面的内容。我们专门将活动课程按照中小学、中职学校心理健康教育的内容进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

这套丛书从有想法到完成，历时两年，是集体智慧的结晶。首先由北京联合大学刘视湘博士提出丛书整体框架和每本书的内容体系，然后由王海匡等人梳理出与 PERMA 对应的每个年龄段的关键词，最后组稿并与每本书的作者讨论撰写方案。感谢作者的辛勤笔耕，他们都是某个心理辅导领域的专家；感谢北京成均教育科技发展中心的刘佳芳、王海匡、赵娜、董洪杰、贺双燕、代丽男、杨静与作者沟通并认真校阅书稿，他们都是心理学硕士并有良好的文字功底；感谢孙艳萍组织北京市部分中小学心理健康教育教师为丛书提供示范课程，他们都是心理健康教育一线专家。这套丛书中引用了大量的文字、表格、图片，不一定全部注明了出处，在此要向这些内容的作者们表示衷心感谢，是因为已有专家学者进行了相关研究，才使得这套丛书的内容显得丰满和充实。

“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”编写完成这套丛书的过程，如同上了一堂生动的幸福课。有过惑，有过忧，有过惧，慢慢地明白了，慢慢地振作了，慢慢地坚强了。中西文化千年融合，幸运地交集于心理学领域，也算是心理学工作者的福报吧。

郑日昌、刘视湘

前言

一天，正在小区里带女儿玩耍，忽然看到一位妈妈正带着儿子推铁环，当时我心里真是小小地激动了一下，因为时至今日很少再有孩子玩这种游戏了，现在的孩子们所津津乐道的是各种电子游戏。而像推铁环、砍包、拍方宝这些传统游戏，于他们而言实在是太陌生了。这些经典的传统游戏似乎只是二十世纪八十年代以前出生的人的专利。

众所周知，传统游戏是中华文化的瑰宝之一，它在传承生产知识和技能、传播民族文化的同时也承载着太多人对童年的美好记忆。那些五六十年代或六七十年代出生的人，即便在今天谈起跳皮筋儿、编花篮、竹蜻蜓……，也都会立刻变得兴奋起来，好似他们又回到了无忧无虑的童年……，奔跑在空旷的场地上，为了赢得游戏绞尽脑汁地想些小伎俩，输了游戏时鼻涕一把泪一把的哭泣，脏手印儿都印在了脸蛋儿上……，太多、太多的故事，说不尽也道不完，那种美妙的感觉只有亲身经历的人才能感受得到！由此可见传统游戏的巨大魅力！

传统游戏不仅内涵丰富，而且价值连城，它在塑造我们民族性格的同时也强健了个体的身心。以跳大绳为例，游戏者在穿梭跑跳中不仅增强了心血管、呼吸和神经系统的功能，还培养了其勇敢、顽强的积极心理品质和集体荣誉感。这种“润物细无声”的教育功效正是传统游戏的独特之处，也是其他许多教育方法所无法企及的，它这种对人积极心理品质的塑造正好与当代积极心理学的思潮相吻合。

既然传统游戏是如此的博大精深，怎样让今天奔波于各种课后班、埋头于 iPad 的孩子们重拾传统游戏、感受传统游戏并真心爱上传统游戏呢？这正是我们编写此书的初衷。我们希望通过此书让孩子们在了解传统游戏、享受传统游戏的同时自觉自愿地进行玩耍，而不是再留恋于电子游戏中。

本书对七十多个传统游戏进行了详细的介绍。在介绍每个游戏由来的同时，也对其心理学功效进行了阐释，并结合现代学校的特点，对每个游戏怎样开展提出了建议。此外，为了强化学生在游戏过程中所获得的积极体验和有效促进他们将这些所学所获运用到自己的学习、生活中去，本书的每个游戏都设有“分享与延展”，该部分帮助教师有目的地引导学生深化在游戏中所获得的觉察与领悟。因为本书中

所有的游戏都经过了学校的实践，所以每个游戏的最后都附上了部分学生的游戏体验，他们或是以文字或是以绘画的方式表达了他们玩游戏时的所获得的各种感受与体验。

本书是集体智慧的结晶，各章作者为：第一章鲍婧，第二章文姹紫，第三章袁娜，第四章安妮、陈海燕、刘亚宁、孙宁，第五章刘海娜、田光华，第六章安妮、陈尧、陈海燕、李诗颖、刘亚宁、孙宁、唐湘云、袁娜、赵敬雯，第七章陈梅、李诗颖、吴蕾，第八章，贾取、袁榕蔓。傅纳、刘视湘负责全书整体框架设计、内容修改及全书的统稿。梁勇、田彤、王琼在稿件的修改和完善上做出了贡献。

因为活动课程的对象涵盖了中小学生和中职学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康指导纲要（2012年修订）》精神，按照纲要提出的心理健康教育六方面主要内容，即认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应，将活动课程进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

表 1 小学游戏活动分布表

心理健康教育内容	游戏名称	
认识自我	游戏 46 跳山羊	游戏 53 荡秋千
	游戏 47 撞拐	游戏 54 跳房子
	游戏 48 抢椅子	游戏 55 弹弓
	游戏 52 跳绳	游戏 58 绕口令
学会学习	游戏 18 憋死牛	游戏 64 纸风车
	游戏 20 弹珠子	游戏 65 投壶
	游戏 21 传珍珠	游戏 68 定身法
	游戏 23 下象棋	游戏 69 玩沙
	游戏 24 折飞机	游戏 70 吹肥皂泡
	游戏 26 天下太平	游戏 71 跳棋
	游戏 27 五子棋	
	游戏 63 竹蜻蜓	
人际交往	游戏 31 摇船过河	游戏 39 拍方宝
	游戏 32 推铁环	游戏 40 老狼老狼几点了
	游戏 33 贴大饼	游戏 41 坐轿子
	游戏 34 跳橡皮筋	游戏 42 老鹰捉小鸡
	游戏 35 一网不捞鱼	游戏 43 抛石子
	游戏 36 踢毽子	游戏 44 找朋友
	游戏 37 打电话	游戏 45 切西瓜
	游戏 38 土电话	

续表

心理健康教育内容	游戏名称	
情绪调适	游戏 1 手影游戏	游戏 9 编花篮
	游戏 2 倒着说	游戏 10 一米二米三
	游戏 3 翻绳儿	游戏 11 竹竿舞
	游戏 4 砍包	游戏 12 捉迷藏
	游戏 5 拍手游戏	游戏 13 抽陀螺
	游戏 6 丢手绢	游戏 14 开火车
	游戏 7 三个字	游戏 15 击鼓传花
	游戏 8 挑棍	
升学择业	游戏 49 抓拐	游戏 57 升官图
	游戏 50 猜拳跨步	游戏 59 打手
	游戏 51 放风筝	游戏 60 挤墙角
	游戏 56 捉曹操	
生活和社会适应	游戏 16 指星过月	游戏 61 狼和羊
	游戏 17 抖空竹	游戏 62 踢罐子
	游戏 19 大西瓜小西瓜	游戏 66 躲身数
	游戏 22 过家家	游戏 72 木头人
	游戏 25 蒙瞎子	游戏 73 拼图
	游戏 28 瞎子摸人	游戏 74 照镜子
	游戏 29 捉猪仔	游戏 75 听数抱团
	游戏 30 寻宝	

注：本表依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》提出的心理健康教育六方面主要内容制定。

表 2 中学 / 中职游戏活动分布表

心理健康教育内容	游戏名称	
认识自我	游戏 46 跳山羊	游戏 53 荡秋千
	游戏 47 撞拐	游戏 54 跳房子
	游戏 48 抢椅子	游戏 55 弹弓
	游戏 52 跳绳	游戏 58 绕口令
学会学习	游戏 18 憋死牛	游戏 64 纸风车
	游戏 20 弹珠子	游戏 65 投壶
	游戏 21 传珍珠	游戏 67 下五道
	游戏 23 下象棋	游戏 68 定身法
	游戏 24 折飞机	游戏 69 玩沙
	游戏 26 天下太平	游戏 70 吹肥皂泡
	游戏 27 五子棋	游戏 71 跳棋
	游戏 63 竹蜻蜓	
人际交往	游戏 31 摇船过河	游戏 39 拍方宝
	游戏 32 推铁环	游戏 40 老狼老狼几点了
	游戏 33 贴大饼	游戏 41 坐轿子
	游戏 34 跳橡皮筋	游戏 42 老鹰捉小鸡
	游戏 35 一网不捞鱼	游戏 43 抛石子
	游戏 36 踢毽子	游戏 44 找朋友
	游戏 37 打电话	游戏 45 切西瓜
	游戏 38 土电话	
情绪调适	游戏 1 手影游戏	游戏 9 编花篮
	游戏 2 倒着说	游戏 10 一米二米三
	游戏 3 翻绳儿	游戏 11 竹竿舞
	游戏 4 砍包	游戏 12 捉迷藏
	游戏 5 拍手游戏	游戏 13 抽陀螺
	游戏 6 丢手绢	游戏 14 开火车
	游戏 7 三个字	游戏 15 击鼓传花
	游戏 8 挑棍	

续表

心理健康教育内容	游戏名称	
升学择业	游戏 49 抓拐	游戏 57 升官图
	游戏 50 猜拳跨步	游戏 59 打手
	游戏 51 放风筝	游戏 60 挤墙角
	游戏 56 捉曹操	
生活和社会适应	游戏 16 指星过月	游戏 61 狼和羊
	游戏 17 抖空竹	游戏 62 踢罐子
	游戏 19 大西瓜小西瓜	游戏 66 躲身数
	游戏 22 过家家	游戏 72 木头人
	游戏 25 蒙瞎子	游戏 73 拼图
	游戏 28 瞎子摸人	游戏 74 照镜子
	游戏 29 捉猪仔	游戏 75 听数抱团
	游戏 30 寻宝	

注：本表依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》提出的心理健康教育六方面主要内容制定。

本书是在借鉴、参考和引用国内外大量相关资料的基础上完成的，谨此向有关的编著者和出版社表示深切的谢意。在本书成稿的过程中，我们曾得到王海匣小姐的大力支持与协助，在此一并致谢。

由于编者水平有限，定有诸多疏漏谬误之处，诚恳地欢迎广大读者批评指正，不吝赐教。

傅纳 刘视湘

目 录

第一章 传统游戏概述.....	1
第一节 游戏与传统游戏的社会文化含义.....	1
第二节 传统游戏的功能与价值.....	9
第二章 传统游戏与心理健康教育.....	17
第一节 传统游戏的心理健康教育意义.....	17
第二节 让传统游戏在心理健康教育中重放异彩.....	24
第三章 相关心理学理论.....	34
第一节 游戏治疗理论.....	34
第二节 积极心理学.....	49
第四章 积极情绪的培养.....	55
游戏 1 手影游戏.....	55
游戏 2 倒着说.....	58
游戏 3 翻绳儿.....	62
游戏 4 丢沙包.....	66
游戏 5 拍手游戏.....	70
游戏 6 丢手绢.....	73
游戏 7 三个字.....	76
游戏 8 挑棍儿.....	79
游戏 9 编花篮.....	82

游戏 10	一米二米三	85
游戏 11	竹竿舞	89
游戏 12	捉迷藏	92
游戏 13	抽陀螺	95
游戏 14	开火车	99
游戏 15	击鼓传花	103

第五章 投入状态的激发 108

游戏 16	指星过月	108
游戏 17	抖空竹	112
游戏 18	憋死牛	116
游戏 19	大西瓜, 小西瓜	120
游戏 20	弹珠子	125
游戏 21	传珍珠	129
游戏 22	过家家	133
游戏 23	下象棋	137
游戏 24	折飞机	142
游戏 25	蒙瞎子	146
游戏 26	天下太平	149
游戏 27	五子棋	153
游戏 28	瞎子摸人	156
游戏 29	捉猪仔	160
游戏 30	寻宝	164

第六章 良好人际的构建 168

游戏 31	摇船过河	168
游戏 32	推铁环	173
游戏 33	贴大饼	176
游戏 34	跳橡皮筋	179
游戏 35	一网不捞鱼	183
游戏 36	踢毽子	186
游戏 37	打电话	190

游戏 38	土电话	193
游戏 39	拍方宝	196
游戏 40	老狼, 老狼, 几点了	199
游戏 41	坐轿子	203
游戏 42	老鹰捉小鸡	207
游戏 43	抛石子	211
游戏 44	找朋友	215
游戏 45	切西瓜	219
第七章 人生意义的探寻		223
游戏 46	跳山羊	223
游戏 47	撞拐	227
游戏 48	抢椅子	230
游戏 49	抓拐	233
游戏 50	猜拳跨步	236
游戏 51	放风筝	239
游戏 52	跳绳	241
游戏 53	荡秋千	245
游戏 54	跳房子	249
游戏 55	弹弓	252
游戏 56	捉曹操	256
游戏 57	升官图	259
游戏 58	绕口令	263
游戏 59	打手	266
游戏 60	挤墙角	270
第八章 成就体验的营造		274
游戏 61	狼和羊	274
游戏 62	踢罐子	277
游戏 63	竹蜻蜓	281
游戏 64	纸风车	285
游戏 65	投壶	289

游戏 66	躲身数	293
游戏 67	下五道	296
游戏 68	定身法	300
游戏 69	玩沙	303
游戏 70	吹肥皂泡	307
游戏 71	跳棋	310
游戏 72	木头人	314
游戏 73	拼图	317
游戏 74	照镜子	321
游戏 75	听数抱团	324
参考文献		328

第一章 传统游戏概述

第一节 游戏与传统游戏的社会文化含义

柏拉图说：“生活必须作为游戏来过。”英国文艺复兴时期的剧作家、诗人莎士比亚称：“游戏是小孩子的‘工作’。”中国近代作家、政治评论家鲁迅曾说：“游戏是儿童最正当的行为，玩具是儿童的天使。”心理学家皮亚杰也说：“任何形式的心理活动最初总是在游戏中进行。”我国著名心理学家陈鹤琴认为：“儿童的心理特点之一就是好游戏和喜欢野外活动，游戏是儿童的生命。”

游戏既然如此重要，那你知道什么是游戏，什么是传统游戏吗？本节将就这两个问题进行探讨。

一、概念界定

1. 游戏与传统游戏的概念界定

（1）游戏的概念

游戏是古老而又普遍的活动，由于它的功能复杂多样，所以许多学科都从自身的角度对游戏进行了研究与界定。

荷兰的约翰·赫伊津哈（Johan Huizinga）在《游戏的人》一书中将游戏定义为：“游戏是在某一固定时空中进行的自愿活动或事业，依照自觉接受并完全遵从的规则，有其自身的目标，并伴以紧张、愉悦的感受和‘有别于平常生活’的意识。”^①这个概念确定了游戏自身的价值，游戏有自身的目标，为自己而存在。这是从文化—历史学的角度对游戏所下的定义。

在对我国古代游戏史的研究中，杨荫深、崔乐泉将古代游戏称为“游艺”，认为游艺就是游戏的艺术，是各种游戏或娱乐活动的总称，是人们以娱怀取乐、消闲

^①（荷兰）约翰·赫伊津哈著，何道宽译，游戏的人：文化中的游戏成分的研究[M]，浙江：中国美术学院出版，1998：6.

遣兴为主要目的的一种精神文化活动。游艺具有娱乐性、规则性、文化性。^①蔡丰明认为,从本质上说,游戏是人们出于一种为了满足生理上的运动需要而产生的本能性活动,它没有什么特定的功利性。

李屏将游戏定义为:游戏是自愿进行的、以休闲娱乐为目的的活动。

综上所述,我们认为,游戏以自愿、自觉为主要特点,愉悦为主要体验,区别于工作和其他活动,其本质是自由。

(2) 传统游戏的概念

乌丙安先生在他的《中国民俗学》中将“传统游戏”定义为:是流传于广大人民生活中的嬉戏娱乐活动,俗语称“玩耍”。游戏是游艺民俗中最常见的、最普遍的、最有趣味的娱乐活动。它主要流行在少年儿童中间和节日里成人娱乐的节目中。^②陈连山在《游戏》中将传统游戏解释为:指那些在广大民众中广泛流行,并且成为代代传承的文化传统的游戏。民间游戏的参加者至少有两个,所以这些游戏通常有着独特的规则以及由此形成的稳定的表现形式。

综上所述,我们认为,传统游戏具有群众性、娱乐性和历史性的特点。

2. 传统游戏的分类方法

传统游戏的分类方式是多样化的,并无统一标准。游戏的分类方法往往依从于研究的目的。以下是几种有代表性的观点:

(1) 乌丙安先生将民间游戏划分为五类:室内生活游戏、庭院活动游戏、智能游戏、助兴游戏、各类博戏。

(2) 钟敬文先生在其主编的《民俗学概论》中,将民间游戏划分为三类:智能游戏、体能游戏及智能与体能相结合的游戏。

(3) 郭泮溪先生把民间游戏分为九类:儿童游戏、斗赛游戏、季节游戏、歌舞观赏游戏、杂艺游戏、智能游戏、驯化小动物游戏、助兴游戏和博戏。

(4) 王娟主编的《民俗学概论(第二版)》中将民间游戏分为:巫术游戏、占卜游戏和社会游戏三种。

(5) 麻国钧先生的《中华传统游戏大全》中认为游戏包括以下种类:角抵类、酒令类、棋类、博类、球类、投掷类、射类、水类、冰雪类、口头文字类、火戏类、豢养类、杂类等。

(6) 陈连山先生借鉴国际AT故事分类法(即“阿尔奈—汤普森”体系,是

① 崔乐泉. 忘忧清乐——古代游艺文化[M]. 江苏:江苏古籍出版社, 2002: 1.

② 乌丙安. 中国民俗学(第2版)[M]. 沈阳:辽宁大学出版社, 1999: 373.