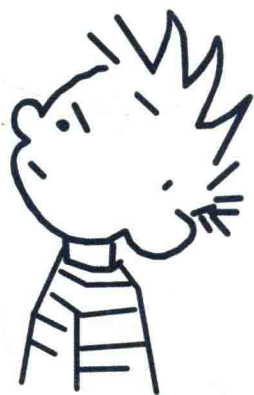




一次神奇而充满  
启示的阅读之旅



Playful Parenting

# 游戏力

笑声，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



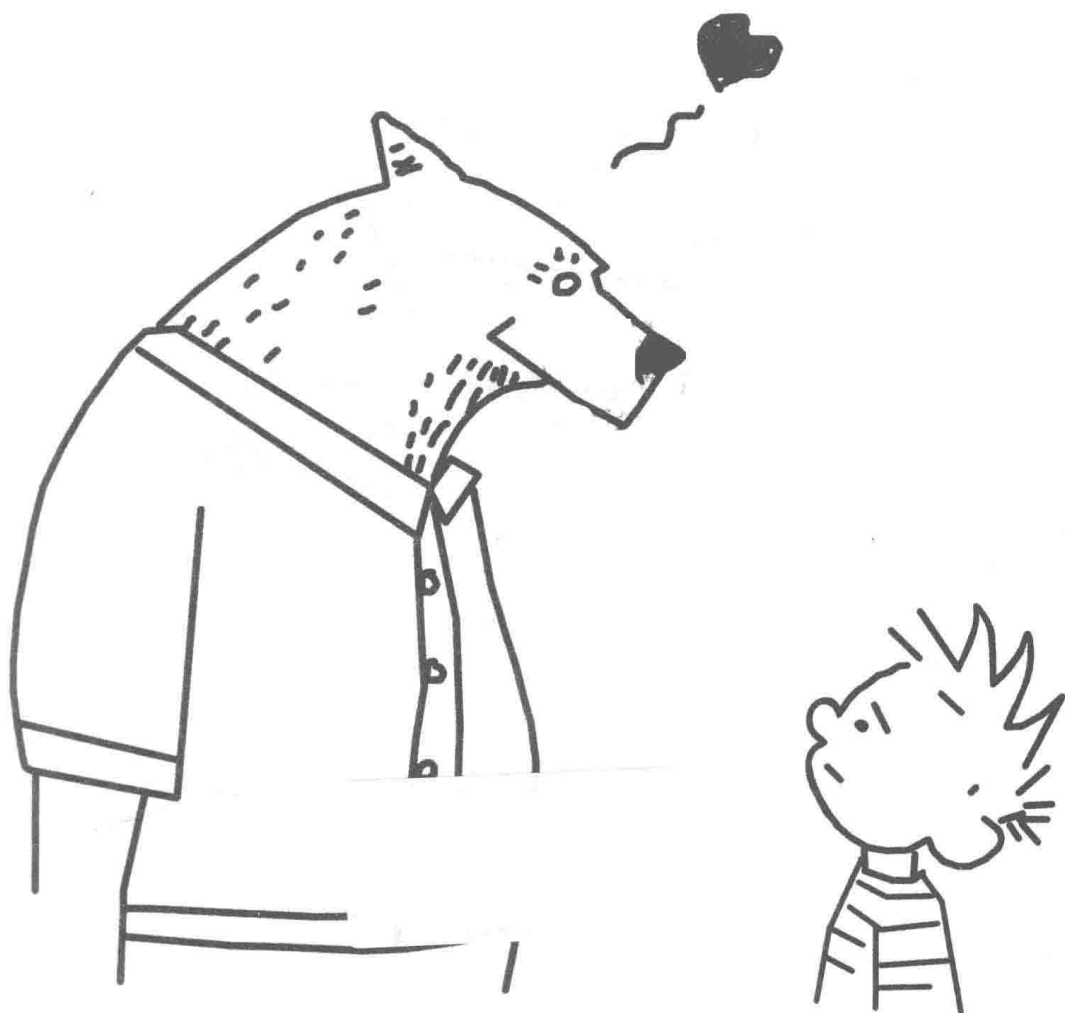
中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

Playful Parenting

# 游戏力

笑声，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



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

游戏力: 笑声, 激活孩子天性中的合作与勇气 / (美) 科恩著; 李岩译.

◎北京: 中国人口出版社, 2016. 1

ISBN 978 -7 -5101 -3840 -9

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. ①G78 ②B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258597 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: © 2014 CHINA POPULATION PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

著作权合同登记号: 01 -2015 -6444

游戏力: 笑声, 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

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京欣睿虹彩印刷有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	20
字 数	210 千字
版 次	2016 年 1 月第 1 版
印 次	2016 年 7 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978 -7 -5101 -3840 -9
定 价	45.00 元

---

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 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，对亲子工作格外投入，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，他翻译了一本新书，并邀请我写序时，我深感荣幸。

看了李岩老师发来的书稿，我立刻回复他：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。

缺了点什么？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。引用本书作者的形象比喻，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 20 年前，美国的家庭情景喜剧《考斯比一家》(The Cosby Show)。剧中的父亲，5 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？”小姑娘执拗地点点头，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，本身便具备了复杂而灵活的特性。我们学习时，有时需要把教育这种复杂的事情，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，我们就不再会焦灼，而会对我们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：做到这一点相当困难！虽然婴儿对父母的依赖是与生俱来的，但只要孩子长大一些、更能说会道一些，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。当我谁也不想理睬的时候，她却缠着要跟我玩；当我有其他事情要处理的时候，她却要我全身心关注她；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，我一坐到地板上就想睡觉，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！

成人心理治疗所关注的，常常是父母的反面作用。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、多花些时间跟孩子在一起。但是然后呢？

本书将与大家讨论如何与各个年龄段的孩子共同找到快乐。

# 目录

序

前言

## 第1章 游戏力养育方式的价值——001

· 孩子为什么游戏？· 培育亲密，远离孤独感· 培育自信，远离无力感· 培养情绪康复力，不再深陷悲伤· 成为擅长游戏的父母

## 第2章 加入孩子的世界——021

· 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· 游戏，为什么对于成人这么难？· 游戏，也是当父亲的责任· 不是父母的成人怎么做· 与孩子调到同一频道

## 第3章 建立联结——043

· 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· “目光之爱”的结束· “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——061

· 力量感与无力感· “臭狗蛋”的游戏——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 乘着笑声的翅膀——079

· 一起大笑· 冲破无力感的堡垒· 缓和气氛· 和好与装傻· 放下身段，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——097

· 科恩的打闹规则 · 开始打闹游戏 · 攻击性 · 运动游戏，好处多多

## 第7章 暂停现实，置换角色——117

· 角色置换 · 从悲剧到喜剧 · 用讲故事来疗愈恐惧 · 必要时担任演员和导演 · 假想游戏 · 发现原创的剧本

## 第8章 给女孩更多勇气，给男孩更多关怀——137

· 尽管我不喜欢，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 · 男孩与情感 · 男孩女孩，一起游戏

## 第9章 跟随孩子——157

· 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）——175

· 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——195

· 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——215

· 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—— 239

· 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 · 意外出场的英雄

## 第 14 章 解决手足之争—— 259

· 跟多个孩子游戏 · 每个孩子心中都有“手足相争情结”，即便是独生子女 · 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—— 281

· 轮到我们自己了 · 蓄满我们自己的杯子 · 帮助其他的父母 · 当成人自己身陷孤独与无力时 · 成为出色的游戏伙伴 · 建立游戏力互助社群

译后记

## 第1章 游戏力养育方式的价值

游戏是生命的主要元素。

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



还记得孩子在襁褓中，对你甜蜜的凝视吗？

还记得他蹒跚学步时，摇晃着扑向你怀里的情景吗？

还记得在床头给她讲睡前故事的温馨时光吗？

还记得与孩子手拉着手，谁也不作声，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。我们都尝过这其中的滋味：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，12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“无理取闹、惹是生非”。他们或者闷闷不乐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被抛到九霄云外去了，取而代之的是无奈、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！”我们之所以会冲孩子吼叫，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，因此实际上，我们心中是深深的孤独。我们很想重新联结起亲子关系（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、饱含信任的凝视，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了。

几经探索之后，我们终于发现：游戏力——基于玩耍式游戏的养育方式——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。游戏不仅能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，即使同在一个房间里，也还是彼此陌生，就像来自两个不同的星球。我们都觉得对方热衷的事物太无聊、太奇怪：她怎么可以为芭比娃娃穿一整个下午的衣服？而他们又怎么能整个晚上都坐在那儿一动不动地聊天？

养育与游戏，似乎是两个不相干的概念，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9岁的女儿参加露天舞会，碰上了一对母子。这位妈妈想跟大家一起跳舞，但儿子（大概六七岁）却把双手抱在胸前，怎么也不肯跳。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，你自己现在怎么又打退堂鼓了！”这些话使得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，他发明了新式舞步吧？”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，这舞步还真有创意！”男孩开始跳舞了，而且越跳越开心，在场的其他人也很高兴，包括我女儿在内。我的一句玩笑话使情况发生了逆转。

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；从运动受伤时帮他克服沮丧，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，最后只好作罢。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预想的那样去行动，我们就会感到非常气恼。

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。他们想教孩子学会正确的抛球动作，而孩子却只想着“警察抓小偷”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，可我们却从没想过，自己又能坐下来多久，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？又有多少次我们把孩子扔在一边不管，心中只想着完成手头的工作或者做好一顿晚饭？

我女儿还在幼儿园时发明过一个很棒的游戏，让我不用真的大喊大叫地提醒她上学不要迟到。一天早上，她下楼来，在门后躲着，轻声地对我说：“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，我自己去幼儿园了！”她忍不住大笑出来，但我假装没听见，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，一边又极力掩饰其实她就在我旁边这个事实。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吼大叫，不用真的生气，做个游戏就可以让孩子的上学准备进行得更快。

## 孩子为什么游戏？

有些孩子天生是领导者，而另一些则是追随者；有些孩子喜欢过家家，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，在两岁的时候，这一点尤为明显。任何时间、任何地点，游戏都可以进行。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，游戏就是工作。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，都存在必须重视的心理问题，就像一个成人没能力工作或不愿意谈话的情况一样。受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。

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：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3岁生日聚会上发生的一件事，清楚地说明了游戏的基本点。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。没想到他们却毫无反应，只是围在身边傻乎乎地看着我，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起来，都憋足劲想玩点儿什么，可就是对我的游戏没感觉。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，冲到草地的那一头，然后再冲回来！”孩子们欢快地在公园里跑了起来，尖叫着，欢笑着，一路跑过去又跑回来，然后乱坐在地上，咯咯地笑个不停，大口大口地喘着粗气。他们看着我，一个男孩问，“太好玩了，我们可以再来一次



吗？”就在那一刹那，我恍然大悟。

我想谈一谈游戏的“理论层面的意义”，尽管它很抽象。游戏当然具有好玩的一面，但是，它同时具有深刻而复杂的重要意义。在生物界，智慧越高的动物，玩游戏的时间越长。与鼻涕虫和树木不同，人类对于世界和自身的了解，都是通过主动的探索和实践来进行的。有些学习只要人活着就会自动进行，但许多学习则在游戏中发生。人类的童年期之所以越来越长，就是为了使人拥有更多的游戏时间，即学习时间。游戏之所以重要，不只是因为孩子“喜欢玩”游戏，也是由于，即使是最平常的游戏，其中也蕴藏着层层深意。

举一个最简单的游戏作例子：亲子间相互抛掷垒球。假如父母能像用显微镜观察事物那样认真观察孩子的一举一动，就能发现一个简单的接球练习其实具有很多功能。孩子正在训练手眼和身体的协调性；父亲与孩子玩得非常开心；经过苦练，孩子终于掌握一个新技巧，还得意地露了两手；垒球飞来飞去，划出美妙的弧线，就像架起了一座亲子间的空中桥梁；父亲的夸赞，如“漂亮”、“接得好”，都会给孩子带来自信，并对父亲产生信赖感。

一个简单的游戏也可能隐藏着强烈的情绪暗流。有一位向我咨询的父亲，曾描述他儿子怎么用力掷球给他。他从儿子掷球的力道看出孩子很生气、很沮丧。我们一起分析后发现，孩子其实很可能是在问：“你能够接住我投给你的球吗？我对你是不是太情绪化了？我这样发泄情绪合适吗？你不会以为我是在发火吧？”另一位父亲提到，他的孩子很喜欢玩接球，但是一旦他漏接了，泪水便会忍不住落下来，而且还会发无名之火：“我叫你投得低一点，但你从来不听！”这个例子中的孩子所发泄的情绪跟玩垒球毫无关系，他只是将别处积累的情绪借机发泄了出来。

并非所有的游戏都包括以上那么多含义，但是通常，所有游戏都比我们想象的要更有意义。首先，游戏是孩子尝试成人角色和技巧的途径，就像幼狮们从厮打中学习生存技能一样。不同的是，人类世界的儿童们不仅学习相互争吵，也学