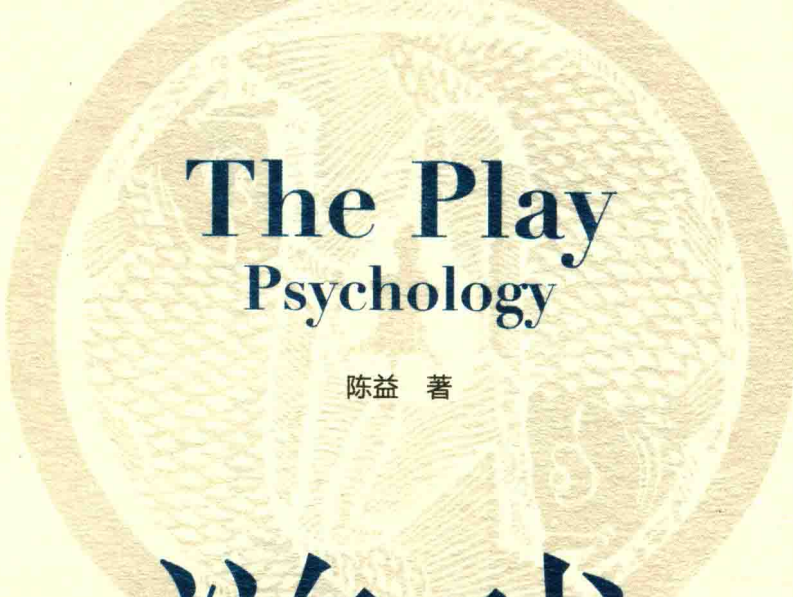




The Play Psychology

陈益 著

游戏

放松而专注的智慧



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



游戏

放松而专注的智慧

陈益 著



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

游戏：放松而专注的智慧 / 陈益著. — 南京：南京师范大学出版社，2017.6

ISBN 978-7-5651-3251-3

I. ①游… II. ①陈… III. ①游戏课—教学研究—学前教育 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 059109 号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 游戏：放松而专注的智慧 |
| 作 者 | 陈 益 |
| 责任编辑 | 王 艳 徐文娟 |
| 出版发行 | 南京师范大学出版社 |
| 地 址 | 江苏省南京市宁海路 122 号(邮编：210097) |
| 电 话 | (025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部) |
| 网 址 | http://www.njnup.com |
| 电子信箱 | nspzbb@163.com |
| 照 排 | 南京理工大学资产经营有限公司 |
| 印 刷 | 江苏中山印务有限公司 |
| 开 本 | 787 毫米×960 毫米 1/16 |
| 印 张 | 12 |
| 字 数 | 147 千 |
| 版 次 | 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5651-3251-3 |
| 定 价 | 32.00 元 |

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

前言

一、出书机缘

“游戏心理学”课上、培训班上还在讲述着最初发现的激动,玩香的故事、纸箱的故事,那时还没有结婚的同事现在已是孩儿妈,听了“纸箱的故事”,从微信上传来娃玩纸箱的照片——我们讨论后互相激励:用爱守护孩子的童年。

就在刚刚,看见很久以前存着的一篇文章,题为“一辈子就是玩”,再看,感动不已,为岁月流逝,也为其中奇妙的机缘——这篇文章的作者正是前几天文学院老友向我大力推荐的王开岭老师。

北京出差拜访刘天君老师,刘老师说《游戏心理学》可以出了,不能等十全十美。想起滕守尧老师也老早就说,有一些光就发一些光。

就连女儿也切身体会到爸爸妈妈从小带她玩、允许她玩、不以成绩给脸色的好,她也促使我写出来,让更多的家长知道玩对孩子多么重要。

而我,从以前对游戏的不屑到现在发觉其博大精深,的确还有好多问题没想清楚,而一直拖着不出书是有“卑微”和“怕冲突”的心结——出书是那么神圣的事,自己也配吗?说错了怎么办?

看清之后，释然。

我愿意分享我的生命感悟。

二、写了十多年

这本书前前后后写了十多年，最初的种子是1999年经郭亨杰老师推荐承担“3—6岁幼儿潜能开发的理论与实践”课题时埋下的，正因为有那时对潜能、创造性等问题的思考与迷茫，才有后来在游戏中惊见孩子潜能、创造性的欣喜，进而对游戏刮目相看以至痴迷。

博士论文《游戏：放松的智慧》已经把主要轮廓勾勒出来，但还不够深入、清晰。

后来在中德催眠班遇见刘天君老师，刘天君老师的“意识深层结构”令我对游戏的研究别开生面，将以前平铺的从四个理论视角解读游戏立起成为“游戏五境界”、通往游戏最高境界的游戏之道。

还记得刚完成博士论文时，刁培萼老师问我准备大做还是小做，我当时毫不犹豫地说“大做”。其实那时只是冲口而出，现在发现甚至这辈子都不够——“游戏人生得大自在”的境界不是挂在嘴边的。

这本书是断断续续写的，有心得就添上，也正因为这样，文字读起来会不贯通——功力不够，无法一气呵成。

三、关于研究方法

我也常常问，我用的是什么研究方法？我真的没有办法回答，我常常觉

得自己是全身心地投入在游戏的研究中,拿自己的生命来研究。这话有些玄甚至矫情,而对我而言,这是目前我能找到的最合适、最切实的表达。

举几个例子。

研究游戏绕不开“游戏成瘾”这个话题。而我对游戏成瘾的研究并不是按部就班地去网上收集资料,或者根据诊断标准专门找游戏成瘾的人,对其进行研究。我会看研究资料,会经常将一些问题或观点带到课堂上与学生讨论,在研究生的论文中读到相关的研究,也会激发我思考。

研究游戏成瘾一直存在我心底。有一天,一个同学来到我的沙盘室,做了一个沙盘,写下一些文字(见正文 85 页)。我当时就被那些文字震动,但主要还是去理解她,并没有和游戏成瘾联系起来。是后来在思考游戏成瘾的问题时,突然想起来,然后结合日常经验慢慢悟出什么是游戏成瘾的。

然后在课上、在各种讲座中讲,获得共鸣。

游戏的最高境界涉足禅宗之后就悟到了。而当时仅限于佛家。有一天在家里,突然看到书橱里马斯洛的那本我翻了好多遍的《人性能达的境界》。以前没太留意书名,只是把它当个书名而已,没有深究,那一天看到,突然问了自己一个问题:人性能达的最高境界是什么?问出之后,自己做出了回答:马斯洛认为人性能达的最高境界是超越型自我实现。继而又问,东方文化对这个问题的回答是怎样的呢?东方的回答:儒家,成圣;道家,成仙;佛家,成佛。我那时已经对中国文化感兴趣,很杂地看了一些书,所以涌出对这个最高境界的回答:儒家,从心所欲不逾矩;道家,逍遥游;佛家,游戏人生得大自在。

例如,大家都很熟悉的一个典故。孔子与几个弟子在谈论志趣时,曾点说:“暮春者,春服既成。冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。”孔子十分赞同。曾点志向简单朴实,富有生活情趣,其所描绘的不就是

一群人在春天游玩嬉戏吗?

再比如,王羲之的《兰亭集序》也是暮春时节大家齐聚兰亭,“曲水流觞,一觞一咏”——游戏得之啊!

潜能课题中期研讨时,我向学习障碍研究与矫治专家提了一个问题:“如果钱钟书现在读小学,经您的筛查,他会是数学学习障碍者吗?”那个老师回答说是,我继续问:“那么,经您的矫治,他的发展会是怎样的呢?”

这个很像刁难专家的问题,却是那个当下生出的问题,而确实无法回答啊。

岂知十几年后,有一天早晨去学校给研究生上课时经过一个报亭,瞥见海报上一个熟悉的身影和一句让我怦然心动的话:“杨绛:这个时代最惦记的隐士。”反应过来时已经走过报亭,稍稍犹豫后返回买了这本杂志捧在怀里。

读得沉醉、欢喜,后来又读了更多杨绛先生的文字,发现了问题的答案——

杨绛先生说:“钱钟书的父亲认为这个儿子的大毛病,是孩子气,没正经。他准会为他娶一房严肃的媳妇,经常管制,这个儿子可成模范丈夫;他生性憨厚,也必是慈祥的父亲。我最大的功劳是保住了钱钟书的淘气和那一团痴气。这是钱钟书的最可贵处。他淘气、天真,加上他过人的智慧,成了现在众人心目中博学而又风趣的钱钟书。”^①“钱钟书的天性,没受压迫,没受损伤,我保全了他的天真、淘气和痴气,这是不容易的。实话实说,我不仅对钱钟书个人,我对全世界所有喜读他作品的人,功莫大焉!”^②

欣赏、保全而不干预、不管制,父亲眼里的毛病在她眼里是“可贵处”,这才有了“博学而又风趣的钱钟书”!

① 杨绛.钱钟书生命中的杨绛[J].人民文摘,2014(9).

② 杨绛.钱钟书生命中的杨绛[J].人民文摘,2014(9).

保全即是无条件的爱,在这深爱中,钱钟书先生绽放了生命的奇葩。

研究从问题始,似乎不经意间获得答案。

这是什么研究方法,我说不清。

鲁洁老师十多年前在我的博士论文答辩时说:陈益用的不是主客二分的
研究方法,是主客合一的研究方法。

是的,主客合一的研究方法。

问题已经化在我的生命里,亦是生命本身发现答案或给予回答。

我只是认得。

我只是那个通道。

四、关于本书的写作

有一次回家,父亲给我一小块剪报《“饭”与“酒”》,是刘克定在《文汇报》
的“文汇报”发表的,我一看就非常喜欢。

文章说:

“板凳宁坐十年冷,文章不写一句空”,可见写好文章之难。清人吴修龄在他的《围炉诗话·卷一》里,对写文章和写诗之难,有一个很形象的比喻:“意喻之米,饭与酒所同出。文喻之炊而为饭,诗喻之酿而为酒。文之措辞必副乎意,犹饭之不变米形,啖之则饱也。诗之措辞不必副乎意,犹酒之尽变米形,饮之尽醉也。”

大抵有三层意思:一、所要表达的意思好比是米,而米既可以煮成饭,也可以酿成酒。二、写成文章就好比将“米”煮成饭,写成诗就

好比将“米”酿成酒。三、文章之道(包括实用的材料文字),词要达意,准确表达内容,就好像饭不变米形,能吃饱肚子;而诗讲究含蓄,意味隽永,不必词副乎意,好比米化而为酒,饮之则醉。“米”形不变,是文章之道,能给人教益,给人指导,使人心灵得到充实;“米”形尽变,只剩“酒液”,是作诗之道,含蓄空灵,无迹可求,而“饮”之则醉。

两者都不易为,运用之妙,存乎一心。

想起姜文拍的《太阳照常升起》,很多人说看不懂。姜文回答:“电影只有好看或不好看,没有看得懂或看不懂,我的电影是酒不是三顿饭,吃惯了饭的人未必喜欢喝酒。”

那时,突然生发了对这本书写法的定位:学术探索的诗意表达。

学术是对问题的探索,诗意是生命的表达。

这本书,不够学术也不够诗意,是十多年探索的心得,与大家分享。

五、玩:生命的绽放

《奇葩说》有一集是关于生死的话题,蔡康永说起他有一个好朋友,是一个非常漂亮的舞蹈家,得了脑癌,她在他这个年龄就已经不在这个世界上了。过世前她对朋友说:

我拜托你们把人生当成是一场 Party(舞会),你们要继续在 Party 里面玩耍,可是我要先告辞,我是一个好客之人,所以我告别一个 Party 的时候,我不希望全场的人都因为我而放下酒杯、关掉音乐、穿上外套站起来,一副你走了我们也都不玩了了的景象,我希望

你们好好给我一个温暖的拥抱,然后,我走掉的时候,你们可以继续玩。我如果听到你们继续玩乐得开心,我在门背后听到你们玩乐的声音,我会高兴。

是啊,人生是一场 Party,玩过,然后安静地离开。

一个孩子有一个周末一直与玩伴在讨论怎么玩,一个要这样,一个要那样,一直没有协调好,没玩起来,走的时候他说:“今天白过了!”

是啊,玩意味着畅快淋漓地活过,玩意味着生命的全然。

玩,生命的智慧,生命的绽放。

六、游戏人生,莫错会

游戏人生,在每个当下绽放生命,是生命的最高境界。

游戏人生,不是吊儿郎当,不负责任;不是沉溺网络游戏,纵情声色犬马;不是把人生当 Game。

游戏人生,是了悟人生真谛后的自在洒脱,是“从心所欲不逾矩”;是“逍遥游”……莫错会。

郑板桥言:“秀才是孔子的罪人。道士是老子的罪人。和尚是释迦的罪人。”

因其错会,未证。

莫错会游戏。

错会游戏,可是人生的罪人?

目 录

前 言 / 001

第一章

游戏:从不屑到迷醉

- 一、“小做还是大做?” / 001
- 二、对游戏从不屑到迷醉 / 002
- 三、走近游戏,问号连连 / 004

第二章

游戏研究印象

- 一、游戏:貌似简单,实不简单 / 015
- 二、游戏的历史很长,研究游戏的历史却很短 / 016
- 三、涉猎者众,专门研究者少 / 017
- 四、已有的游戏理论常常自相矛盾 / 018
- 五、游戏:爱与恨 倡导与规避 / 018
- 六、“闻着臭,吃着香”的游戏 / 019
- 七、大力弘扬,却实施艰难 / 020
- 八、收获与不满 / 021

第三章

游戏研究思路

一、从游戏状态入手研究游戏 / 022

二、更多“松紧”的故事 / 024

三、联想 1+1 / 028

第四章

人本主义与游戏

一、游戏体验是高峰体验吗? / 030

二、游戏与自我实现 / 036

三、初步结论和进一步的疑问 / 039

四、马斯洛晚年的困扰与所做的努力 / 039

五、从人本主义心理学的视角看游戏 / 044

第五章

精神分析与游戏

一、灵感:游戏通往无意识 / 052

二、如何理解无意识? / 053

三、从精神分析的视角看游戏 / 063

第六章

脑科学与游戏

一、何谓脑内吗啡? / 074

二、如何才能产生脑内吗啡呢? / 077

三、从脑科学的视角看游戏 / 078

第七章

禅宗与游戏

一、与禅宗结缘 / 091

二、游戏与禅定 / 094

三、游戏三昧 / 097

四、从禅宗的视角看游戏 / 098

第八章

游戏的秘密

一、关于游戏的共识 / 102

二、游戏的定义 / 102

三、游戏的秘密 / 104

四、游戏的境界 / 106

第九章

游戏与创造

一、儿童的游戏与创造 / 115

二、成人的创造与游戏 / 116

三、创造的心理机制 / 117

四、创造:有意无意间的单纯快乐 / 127

第十章

游戏与健康

一、心理治疗师论游戏与健康 / 129

二、游戏能提高免疫力,预防并帮助治愈
疾病 / 131

三、游戏状态:身心的最佳状态 / 132

四、健康:做自己、自利利他 / 133

五、放下才能放松 / 135

第十一章

游戏与潜能

一、探索潜能:柳暗花明 / 138

二、论潜能开发 / 139

三、开启潜能的“咒语” / 143

四、世界潜能开发导师的印证 / 144

第十二章

游戏与教育

一、游戏状态是学习的最佳状态 / 146

二、为何而教——教人成人 / 149

三、克里希那穆提的印证 / 150

第十三章

游戏与成长

一、人生而会玩,无师自通 / 153

二、游戏的丧失 / 154

三、成长:复归于婴儿 / 154

四、成长:殊途同归 / 156

五、对钱学森之问的回答 / 162

第十四章

游戏心理学:重新发现

东方智慧

一、何谓“游戏心理学”? / 163

二、游戏心理学的研究方法 / 164

三、游戏心理学:东西整合的心理学 / 166

四、游戏心理学:重新发现东方智慧 / 168

参考文献 / 173

后 记 / 177

第一章 游戏：从不屑到迷醉

一、“小做还是大做？”

2003年，博士论文刚写完，有一天我在教科院楼下碰到刁培萼老师。他问我：“小陈啊，最近在忙什么呢？”

我说我现在对游戏非常着迷，博士论文写的就是游戏。

我本以为是日常的闲聊，没想到刁老师停住脚步，很认真地问我：“你准备小做还是大做？”

我有些摸不着头脑，就反问：“何谓‘小做’，何谓‘大做’呀？”

刁老师说：“小做就是写完论文发几篇文章了事，大做就是做一辈子。”

我脱口而出：“大做！”

是的，不假思索、没有任何犹豫。

而非常戏剧性的是，我曾经对游戏是那么不屑。

二、对游戏从不屑到迷醉

我本科学的是学校教育,研究生学的是儿童发展心理学,工作以后教授普通心理学、儿童心理学,工作几年后考博,攻读幼儿教育学专业。记得1999年第一次参加幼教专业的学术沙龙,主题就是讨论游戏。我当时坐在一旁,心中几分诧异、几分不屑:游戏不就是玩吗?有什么好讨论的?值得这么多博士、博导、教授在这儿激烈讨论吗?

我至今都记得当时自己的心态,坐在一旁,说不出话,也不屑说。

可谁能料到两年以后自己被游戏“迷住”,不顾一切地研究起来了呢?

事情还得从1999年说起。

那一年5月,经郭亨杰老师推荐,我参加了教育部重点课题“科学教育——开发儿童青少年潜能”课题组,承担其中的子课题“3—6岁儿童潜能开发的理论与实践”研究。我知道这个课题的分量,把它形容成一个“上至总理、下至百姓都非常关心的课题”都不为过。做得好,对外是利国利民,对内是名利双收;做得不好,贻害无穷。我因此非常谨慎。同年9月,我考取博士,和导师屠美如教授商量博士论文的方向时,决定“二合一”,将课题研究和博士论文结合起来。

自此,我的头脑中装满了“潜能”的字眼以及“如何开发儿童潜能”的问题。可是,两年过去了,资料查了不少,书也读了不少,而我的研究没有任何进展,一篇像样的研究论文也没有,心中沉甸甸的,惶惶不安。

研究不知如何入手,也不敢轻举妄动,因为我一直想不明白这样三个问题:一是某一方面潜能的开发与完整的人的发展问题;二是潜能开发的短期

效果与长期效果的问题;三是潜能开发、创造力培养、心理健康教育、个性培养、素质教育等的关系问题。那时候看了一些脑科学方面的资料,深知大脑具有巨大的可塑性,孩子发展的潜能很大,如果用准实验研究的方法,控制变量,让一部分孩子接受训练,另一部分孩子不接受训练,那么训练和不训练的结果是可想而知的。还有,一些孩子在三岁时进行某方面潜能的开发,使得他们在这方面的潜能发展得很好,可在其他方面的发展如何呢?等他们三十岁时的的发展又如何呢?潜能开发没有全面的、生态的、长期的眼光,盲目开发的结果很可能是近期受益、长期受损。就像以前要开荒,现在要退耕还林、退耕还湖、退耕还草一样。

在课题中期研讨时,我曾经问过一位做学习障碍研究和矫治的老师:“如果钱钟书现在读小学,经您的筛查,他会是数学学习障碍者吗?”那位老师回答说是,我继续问:“那么,经您的矫治,他的发展会是怎样的呢?”那位老师没有作答。

2000年7月,儿童行为与发展研究第16届国际会议在北京召开。会议期间,我遇见了著名心理学家荆其诚教授。我鼓起勇气就潜能课题研究中遇到的上述问题求教荆先生。荆先生没有直接回答,他只是意味深长地说:“我们心理学者不要老做证明常识的事情!”我深有感触,若有所悟。后来,滕尧老师生态式教育的观点也让我深受启发。再后来,我有幸参加了“中国中小学绿色教育行动”的培训,接受了可持续发展教育的观点,更觉得上面的问题没有想清楚,我还是不贸然行动的好。

一开始就被潜能“套牢”,施展不开手脚,一天到晚围着潜能转,既转不清楚,也转不下去。那个阶段,我真的很困惑,很迷茫。我是一个蛮任性的人,一恼火,就对自己说:“有什么了不起,我不一定非要‘嫁’给它,大不了赔六千块好了!”