



亲子游戏

应该这样玩

王颖慧 游达裕 © 著

亲子游戏应该这样玩

王颖慧
游达裕 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲子游戏应该这样玩 / 王颖慧等著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5019-7683-6

I. ①亲… II. ①王… III. ①儿童—智力开发—游戏
IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第105666号

版权声明

本书系经由王颖慧、游达裕同意授权, 中国轻工业出版社独家出版中文简体字版在中国内地发行。

Copyright © 2008 王颖慧, 游达裕

总策划: 石 铁

策划编辑: 李晓夏

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 徐 玥 李晓夏

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2010年9月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 5.00

字数: 50千字

书号: ISBN 978-7-5019-7683-6 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-4385

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
100547J6X101ZYW

The page features several decorative swirls of varying sizes and orientations, some with concentric circles, scattered around the title. The title itself is in a bold, sans-serif font.

推荐序（一）

我认识游达裕十多年了，其间有很多交流和合作，他热衷社工实务，曾涉猎亲子教育、辅导和儿童游戏治疗等范畴，并有独到的见解与领略。本书另一作者王颖慧，在游戏治疗和亲子游戏启导的培训上经验丰富，并且能够以母亲的角色平实地表露自己的困扰以及如何在困境中寻出路，更指出父母也需不断自我反省，这正是有利于孩子成长的重要因素。

本来，我对任何称为“治疗”的事物都有点戒心，但这次真的另眼相看。本书探讨的亲子游戏启导，虽然发展自以儿童为中心的游戏治疗（Child - Centered Play Therapy），但这种以儿童为主导、非指令性及尽量不干预的取向，我是非常认同的。我们作为成年人、为人父母，实在对孩子的成长知道太少却又干预得太多了！根据此书的建议，游戏启导要发挥神奇效果，父母必须在过程中虚心聆听，且要抑制自己干预

孩子的冲动，顺其自然，跟随孩子的步伐，适时如实地反应。这种取向，父母无可避免地要从孩子的角度出发，去了解他的种种需要、挣扎和矛盾，这是现今父母需要学习的一门重要功课！

此书浅白易明，应用技巧具体清晰，没有吓人的学术大理论，省却了艰深难明的技术语言；书内的例子更是非常适切，读者定能从中领会应用游戏启导的心得。

这是一本亲子游戏启导的理想入门书。这本书，真的是麻雀虽小，五脏俱全，我向所有家长和儿童工作者诚挚推荐。

朱志强

香港理工大学应用社会科学系助理教授

The page features several decorative swirls of varying sizes and orientations, some overlapping, scattered around the title and in the background.

推荐序（二）

中国传统认为“勤有功，戏无益”，小孩子不单要埋首书堆、不停补课，更要参加林林总总的活动，以求早日出人头地，所以爱玩的小孩往往被视为没出息，家长也整日督促他们，唯恐多玩一会儿，就是荒废学业；这样做，不单家长小孩身心俱疲，亦破坏亲子关系，何苦呢？

其实，如果父母能放开怀抱，尽情与孩子玩耍，既令自己重拾童真，又能与子女打成一片，不分彼此。把这种精神应用在日常与子女相处之中，互相尊重、耐心聆听、不急于追问、不喋喋不休等，就能有效建立亲子关系，再辅以言教身教，教育子女就更加事半功倍呢！

游戏治疗能让父母接触子女的内心世界，也可帮助有情绪问题的儿童克服困难，亲子游戏启导就是从游戏治疗里演绎出来的。

亲子游戏启导的信念，我是非常认同的。亲子游戏时间是父母与孩子相处的宝贵时刻，也是建立亲密关系的好时机，最重要的是让子女在这一时刻体会到家长的接纳和尊重，而不是指导或教训；子女逐渐学会接纳自己、对自己负责，并提升自尊感。

游达裕和王颖慧都是从事社会工作实务的资深社工。我特别欣赏他们努力学习、不断以文字推广本土化社会工作的实践。这本书文字精炼，以浅白的语言介绍游戏治疗和亲子游戏启导的精神和心法，辅以生动实际的例子，是一本很有意思的入门书籍。

希望各位读者能乐在游戏中，令亲子关系更加密切！

梁玉麒（专业顾问）

香港中文大学社会工作系



我们两人都从事家长教育工作十多年，并对亲子游戏启导抱有相近的理念。

我们相信儿童在游戏过程中得到的滋润，包括滋养心灵、宣泄情绪、重整经验、探索自我和任创意驰骋，这些宝贵的成长体验比什么都珍贵，绝不是在互联网或游戏机里可以获取的。

家长只要能营造接纳和关怀的气氛，子女就可在游戏中任意探索，尽情尽性地表露自己，这可帮助孩子提升自尊和自信。此外，家长更可在游戏启导中学会鼓励和接纳子女的情绪表达，并且从子女角度出发，了解他们的内心世界，有助于促进亲密的亲子联系。

本书就是教导家长掌握这类游戏启导的秘诀，更希望家长继而应用到与子女的日常相处上，令游戏启导的精神能够

发扬光大。

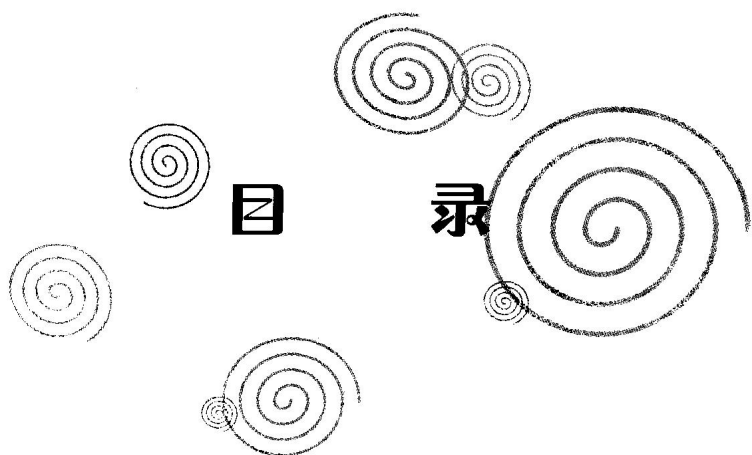
本书能够得以顺利出版，实在有赖许多朋友的热心相助。多谢书内各位主人翁（游戏中的儿童和家长），让我们认识游戏启导的神奇威力；亦感谢朱志强和梁玉麒为本书赐序，以及其他作者的投稿；陈启明悦目醒神的插图为全书增添了阅读的乐趣，也特此鸣谢。

王颖慧特别感谢女儿迦希，“她促进了我的成长，令我更深入反省母亲的角色，还感谢丈夫子聪对我生命的欣赏和支持。”

游达裕感谢先父和母亲，“他们在我成长过程中所给予的关怀、支持和积极的不干预，为我的童年留下了美好的回忆。”

谨以此书献给关心儿童成长的父母和儿童工作者。

王颖慧 游达裕



第1章	神奇魔术师	1
第2章	做好准备	9
第3章	技巧应用	19
第4章	游戏启导发展阶段	35
第5章	游戏启导主题	47
第6章	常见问题和对策	59

第7章 经验分享	71
----------------	----

第8章 日常生活上的应用	91
--------------------	----

附 录	103
-----------	-----

附录1：不适宜进行亲子游戏启导的情况	105
--------------------------	-----

附录2：情绪的类别	109
-----------------	-----

附录3：亲子游戏启导技巧大检阅	111
-----------------------	-----

附录4：玩具图片参考	127
------------------	-----

附录5：儿童游戏观察记录表	137
---------------------	-----

推荐书籍	147
------------	-----

参考书目	149
------------	-----

第1章

神奇魔术师

引言

本书探讨的是亲子游戏启导的应用。

“儿童为本游戏治疗”（Child-Centered Play Therapy¹）是一种专业辅导模式（以下简称“游戏治疗”），有些治疗师将它作为训练家长掌握“亲子游戏辅导”（Filial Therapy²）的基础，而亲子游戏启导亦是由此衍化出来的。在西方，“游戏治疗”与“亲子游戏辅导”的发展已有几十年历史，在实务技巧、理论探索以及专题研究等范畴，都有许多专著深入论述。

¹ Axline, V.M. (1947) Play Therapy: The Inner Dynamics of Childhood. Boston: Houghton Mifflin.

² VanFleet, R. (2005) Filial Therapy : Strengthening Parent-Child Relationships Through Play. Sarasota, Fla.: Professional Resource Press.

游戏治疗是专业的辅导模式，对象是出现情绪困扰的儿童，以游戏为介入手法，治疗他们的心灵创伤。这里，我们无意要求家长都成为子女的游戏治疗师——这是不切实际的期盼，本书只是借用了一些基本原则和技巧，应用到亲子游戏启导上，希望能够使年幼的孩子从中获益。

本书所讨论的亲子游戏启导，就是让家长能掌握一些具体的方法，去启导子女，这适用于大部分儿童。启导就是启发潜能、疏导情绪的意思，通过启导可协助孩子建立自信和自尊。在此过程中，家长好像一面镜子，帮助子女慢慢接触自己的内心深处，由孩子自己主导引领，自我探索，而家长则通过反省，认识往日成长经验对自己的影响，从而学习怎样创造有利于孩子成长的环境。在被接纳、受尊重的气氛中，孩子能够自由地抒发感受，从而更接纳自己，建立正面的自尊感，最终能健康快乐地成长。

亲身体验

作为一位母亲，就从我（王颖慧）的亲身体验说起吧。

最初接触亲子游戏启导时，我半信半疑，抱着姑且一试的心态。女儿自出生开始，每晚总会在凌晨两三点钟哭醒，每次维持数分钟至十多分钟。我曾咨询儿科医生和其他医护人员，始终找不出原因，也无法根治，既为她担忧，也被她长期的“夜半哭声”弄得心烦气躁。我从事辅导多年，竟然对



女儿的情况束手无策，因此更加感到不安和无助。至女儿2岁大时，我尝试为她进行亲子游戏启导，六节过后，女儿的情况已有显著改善：每星期才有一晚哭醒（并且持续改善，直至完全停止）。当时她只有2岁，不懂得用语言表达内心感受，亲子游戏启导就成为我俩沟通的重要桥梁。

这个过程中，我发现女儿是借着把弄玩具去释放心里的恐惧，并最终克服它。我从没有想到，家中的玩具要包罗一些样子凶恶的动物和恶形恶相的鬼面具，它们能够帮助女儿宣泄内心的恐惧，使她能学习面对和克服这些感觉。第一、二节的游戏时段，女儿花了不少时间去敲打鳄鱼、恐龙和鬼面具，她将恐惧的源头都投射到这些玩具上。在第三节表达内心的渴求和艰难处，女儿连买面包这样简单的事情也要经过多番挫折，最后得到芭比娃娃的保护，全家人才能安全回家，然后她兴高采烈地为全家拍照留念，表达了对家人相聚的渴求。第四至第六节，娃娃屋成为她的主要玩具，我见到的是一些日常生活的家庭乐事，可见她的恐惧感逐渐减退。这期间，虽然她睡觉仍要亮着灯，但恐惧、艰难的感觉已明显减轻了很多，她靠自己内在的能力，克服了许多内心的恐惧。我从中也获益良多，深深体会到小孩子内在的潜能和心里的渴求。

通过亲子游戏观察到女儿的表现，我和丈夫不断检讨，并改变家庭的生活安排，如丈夫多陪女儿外出、安排更多一家人相处的时间。通过这些反省和改变，女儿的情绪渐趋平稳，深夜的哭啼最终也根治了，这令我对亲子游戏启导的效

能感到惊讶，也燃起了我推动亲子游戏启导的热诚。

不知不觉，女儿已4岁大了，每想到她的一次经历就再次让我亲身感受到了亲子游戏启导的神奇效果。有年除夕夜，凌晨三时许，女儿突然在房间里尖叫、嚎哭起来，我从梦中惊醒，立刻跑到女儿房间查看究竟。房门半开，我从门缝里发现菲佣疯疯癫癫，女儿却瑟缩在床角里发抖。我和菲佣相持不下，迫于无奈，只得报警求助，经过几个小时的纷乱，警察和救护员才得以将菲佣送往医院诊治。

可怜的女儿受这件事的惊吓，终日惶恐不安，她对于菲佣当晚在房内的举动使自己受到什么恐吓或虐待，并没有什么表示，只是木讷呆滞，“有口无言”。

当日下午，女儿不断哭哭啼啼，嚷着要大人陪伴她。到了晚上，处理过其他琐碎事务之后，我便为女儿展开特别的亲子游戏，娃娃屋再次成为她重现内心世界的玩具。女儿运用不同的娃娃，再演出那被惊吓的一幕：菲佣在房里全无睡意，扮成猴子，拿着书本敲打女儿的头，女儿就哭了出来，随后妈妈跑出来营救女儿，扰攘了一番，最终由警车和救护车将菲佣送走。这个过程里，女儿用棍子去对付菲佣，正表示她非常愤怒，她甚至用两个样貌相同的娃娃，分别扮演两个心情全不相同的菲佣，一个开开心心的，另一个愁闷郁结——根据医生后来的诊断，菲佣正是患了抑郁狂躁症，情绪在狂喜、忧郁的两个极端之间徘徊。女儿不断用棍子去打这两个娃娃，很用力地打了十多分钟，最后说：“你以后不可以再作恶，不许再欺负我了，我对你很生气，你真可恶。”当



晚，女儿竟能一觉睡到天亮，夜半没有哭醒过来。后来女儿又接受了几节亲子游戏，这件事的影响也慢慢减退。我再次深深感受到亲子游戏启导的效果。

当然，在这两次经验里，我担当的角色，介乎母亲与治疗师之间。假若父母没有受过辅导的专业训练，或许会很难取得效果。而本书讨论的，不是要父母成为子女的游戏治疗师，而是将一些简单有用的原则和技巧，应用到与子女特定的玩耍时段里，以促进彼此的关系，让孩子健康成长。



亲子游戏与魔术师

孩子的心，单纯而脆弱，对外面的世界非常敏感，内心感情又丰富，但因为语言的匮乏，不能够全都通过说话表达出来，游戏就成为探索他们内心世界的途径，玩具亦变成表达情感的有用工具。

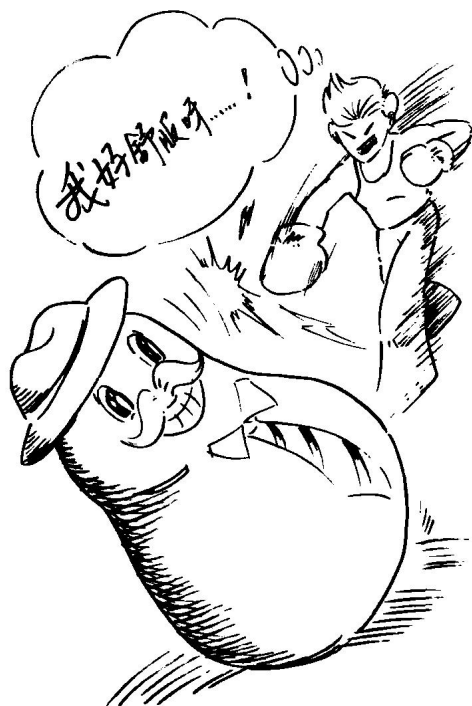
孩子不断吸收外间的讯息，包括批评、责骂、欣赏、鼓励等，这些讯息也成为建立自尊感的重要基础。如果负面讯息不断累积，或负面情绪郁结于心，未能得到疏导，孩子就会变得缺乏自信，无法建立正面的自我形象。

游戏是孩子表达自己的最自然的方式。通过游戏，孩子可自由表达出自己的想法与感受，重新处理过往讯息，或整合新的经验，学习恰当的行为模式。亲子游戏启导，更能鼓励孩子表达原本不容许的想法、感受和渴求。这不但能协助

孩子处理内心的冲突和焦虑，更让他们在有限制的条件下，宣泄愤怒，减少暴力行为——因为若郁结和愤恨可以在安全而合理的环境里宣泄，心中的郁结便能得以化解。

简单而言，亲子游戏启导就是让孩子在这特别的游戏时段，感到尊重、关怀和完全的接纳，从中探索自己，宣泄情绪，化解郁结，更运用内在资源和能力去解决种种困难，建立正面的自我形象。因为孩子的改变，整个家庭的互动也会随之出现。

亲子游戏启导效用无穷，它能够促进亲子间的感情联系，



宣泄愤怒能化解心中郁结