

Lawrence J. Cohen

游 戏 力 养 育

PLAYFUL



★★★
美国国家亲子出版奖金奖获得者 劳伦斯·科恩

游戏力养育经典新作
送给所有中国父母的
定制版养育指南

张德芬、郝景芳、李一诺、年糕妈妈、刘称莲
温暖拥抱推荐

愿每一个孩子都被倾听，愿每一位父母都被支持

PLAYFUL PARENTING

Lawrence J. Cohen

游
戏
力
养
育

(美)劳伦斯·科恩 著 刘芳 李凡 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

游戏力养育／（美）劳伦斯·科恩著；刘芳，李凡译。—北京：北京联合出版公司，2020.5

ISBN 978-7-5596-3988-2

I . ①游… II . ①劳…②刘…③李… III . ①儿童教育－家庭教育
IV . ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第035864号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2019-6888

How to Accompany Children by Lawrence J. Cohen, Ph.D.
Copyright © Lawrence J. Cohen, Ph.D.
Simplified Chinese translation edition © 2020 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
All rights reserved.

游戏力养育

作 者：（美）劳伦斯·科恩

译 者：刘 芳 李 凡

责任编辑：牛炜征

特约监制：魏 玲 潘 良

特约策划：吴燕恬

封面设计：唐 旭 谢 丽

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数143千字 880毫米×1360毫米 1/32 印张8.5

2020年5月第1版 2020年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-3988-2

定价：52.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82069336

献给所有的中国家长

推荐序 游戏力陪我长大

小时候，我总是有点儿嫉妒同龄的小朋友，因为当他们违反规则时，爸妈就会让他们回房间、禁足，或者取消他们看电视的权利，听起来是如此简单和美好。可我呢？一旦我做了让父母不高兴的事情，就必须开沙发会议，讨论刚才发生的事情，处理因此而产生的不良感受，重建被我的行为所打破的联结。对于小朋友来说，真的是又累又烦啊！我必须得和爸爸进行深入透彻的“谈话”，太讨厌了！

但这些故事却无一例外都会以重建联结、游戏和笑声结尾。

今天，作为一个年近三十岁的研究生，我在生活中拥有许多珍贵的亲密朋友和重要的浪漫关系。这些都会让我由衷地感谢父母，用重视游戏和联结的方式陪伴我长大，这些理念和想法已经深植于我心中。现在，我能够拥有自己版本的“会议”，轻松识别自己的感受，有信心和能力向他人清晰地表达。当谈话变得困难或紧张时，我很有耐心，知道如何用幽默与情绪共舞。最重要的是，在与所爱的人、同事或朋友进行艰难的交谈时，我有一种不可动摇的信念，那就是在谈话结束时，我们会比以前感到更亲密，彼此之间的联结也会更深入。

游戏力养育里有很多好玩的内容：特殊时光（尽管一起玩娃娃的时候，爸爸偶尔会睡着！）、打闹游戏、在游戏中装傻、大笑，当然也有让5岁或13岁的艾玛觉得有挑战或讨厌的部分，但我知道，对于我爸爸来说，也一定会有困难的地方，但所有这些都是让我成为今天的我的原因。

有一天，我坐在哈佛广场的一家露天咖啡馆里，在夏日柔和的空气中吃着素食辣椒，喝着啤酒，和一位新朋友聊起我的爸爸。我说起以前经常和爸爸一起玩的游戏，反复看的电影，以及多年来累积的内部笑话。说着说着，我突然发现朋友的脸色变了，目光开始柔和，差一点儿就哭了。

“你怎么了？”我问。

“你好爱你爸爸啊！”他说。

我脸红了，一时有些尴尬。

“太神奇了，”他继续说，“我敢说你特别崇拜他、尊重他。”

直到今天，我真的相信，如果没有游戏力养育，我不会和父母建立这么深的联结。他们尽心尽责地陪在我身边，尊重我作为独立个体的合理渴望、需求和恐惧，全身心地投入到我的童年世界中。他们让我认识到，我可以信任他们，同时也可以完完全全地做我自己。这种自信、快乐和与人沟通的能力帮我健康快乐地长大，并去勇敢追求职业发展和自我价值。

我非常感激我的父母，以及我爸爸为世界各地的父母和孩子所做的了不起的工作。我为他感到骄傲！

我曾经和爸爸开玩笑说，在父母的葬礼上，孩子经常说：“我爸爸是世界上最好的爸爸。”假如有那么一天，我也会这么说，因为我的话是真的，因为我有一大堆的书、工作坊和视频为证。

在开始游戏力养育之旅时，衷心地祝你一切顺利。同时请记住，对于孩子来说，最重要的从来不是拥有完美的父母，而是他的父母愿意学着去尝试。

艾玛·科恩

2019年9月

于哈佛

译者序

游戏力养育在中国

2016年年初，科恩博士应我之邀首次来到中国，我们一起开展了专业人员研讨会、父母游戏力工作坊、教师工作坊等一系列工作，自此打开了游戏力养育的中国大门。近四年过去了，简耕教育和科恩博士以及他的太太丽兹博士一起，已经将游戏力带到了中国十几个城市。几千位父母现场听过科恩博士的演讲，几万人订阅了父母游戏力音频课程，上百万人听过科恩博士的公开课。与此同时，父母游戏力工作坊带领者课程的毕业生也遍及全国50个以上的城市，上百个父母游戏力社群定期举办线下活动。越来越多的家庭因此而受益。这个过程也是游戏力养育在中国不断本土化的进程，科恩博士和我们一起采访过几百位父母，理解真实生活中大家的喜怒哀乐和压力挑战，并不断精进内容，实现课程的迭代升级。

科恩老师反复提到：游戏力养育，不仅仅是一些方法和游戏，更是一种人生哲学，一种真正看到孩子的方式。这也是我最喜欢游戏力养育的地方。五年前，当我作为一位母亲处于越学越焦虑的境遇时，与游戏力的相遇给予了我一种平静而有力的支持、自在且完整的信任，令那个时候的我，既可以看到自己的能力和资源，又有勇气和力量走出自我的限制。与科恩博士和丽兹博士深入工作的这几年，也是我向他们学习的几年。在他们身上，我学到了如何真实地与孩子相处，与自己相处，学会自我慈悲，不再把学到的知识变成苛责自己的工具和控制孩子的方式。这也是游戏力养育带给我终身受益的思维转换。

联结是游戏力养育的核心，关注亲子关系是游戏力养育的根基，放松下的高期待是游戏力养育倡导的状态，所有的这些都在书中有详细地阐述。为了便于理解，我们还增加了很多案例，提供了一些可以随时演练的小工具。这也是简耕在做游戏力养育本土化过程中的重要工作，我们并非将一个其他地方的“植物”移植到中国，而是希望在中国这片土地上种下一颗游戏力的种子，更符合这片土地的文化，也只有如此，才能真正惠及更多的中国家庭和父母，相信再过二十年，游戏力养育在中国一定会枝繁叶茂。

如今的世界变化越来越快，如何理解孩子本来的样子，看到每个孩子的特质和优势，发展孩子良好的适应力，是越来越多养育者和教育工作者都在思考的议题。游戏力养育不设定标准答案，不教所谓正确的方式。每个家庭都有自己的特点与家庭价值观，也面临着不同的挑战，同时拥有应对挑战的独特资源。当每位父母开始理解自己的家庭文化，看到自己家庭的养育特点时，将会自然孕育出家庭内部的力量。游戏力养育聚焦安全感的建立、通过情绪理解和游戏的方式，支持父母和孩子找到自己的力量源泉，听到自己内心的声音，创立属于每个家庭的养育方案。

和很多育儿理念不同，游戏力养育在支持父母解决现有育儿挑战的同时，更关注养育者本人。在这本书中，也能看到相应的部分，比如，向内看、自我慈悲、倾听伙伴、建立你的养育团队，等等。体验永远都是学习最好的方式，当父母们被看见、被支持、被鼓励，会更容易用这样的方式对待孩子。除了游戏力养育的内容外，简耕和丽兹博士还一起定期在中国举办专门支持父母自我成长的正念课程。作为父母，感到被尊重，而不是被要求、被指责，就会有力量去应对眼前的苟且，更有空间和孩子一起玩耍、一起展望诗和远方。

再次和大家分享一下简耕教育、科恩博士、丽兹博士一起在中国推广游戏力养育时，心中那份美好的愿景：愿每个孩子都被倾听，愿每位父母都被支持。

刘芳

2019年10月16日

于北京

自序

二十年的更新

多年前的一天，在北京，我坐在车里，准备去参加我在中国举办的第一个游戏力工作坊活动。

我很紧张，不知道我的那些养育理念能否被中国父母接受，毕竟中国的文化传统和我自己从小接受的文化有很大差异。去工作坊的路上，一位中国妈妈问我一个问题，她的孩子一到商店就拿着玩具不放，尽管知道爸妈不会买，也不松手，该怎么办呢？鉴于语言障碍可能带来的理解偏差，我选择了更有效的动作示范。我递给她一个笔记本，让她假装是拿着玩具的孩子。她把“玩具”紧紧抓在手里，我怒气冲冲地一把抢走，她看起来很震惊也很受伤。我把“玩具”还给她，示意她用不同的方式再来一次。我轻轻地把手放在“玩具”上，热情地看着她的眼睛，轻轻地拉了一下，力度虽然不会把玩具拿走，但足以让她知道该还给我了。她把“玩具”还给我时，眼里充满了泪水，她告诉我她明白了。

在工作坊活动上，我请这位妈妈向大家讲述她的经历。她说，虽然只是一个游戏，但当我一把抢走玩具时，她感到羞耻，心中有一种失去的感觉；当我把手轻轻放在玩具上但不抢走时，她感觉到自己被看到、被理解、被接纳。她的分享让参与工作坊活动的很多人热泪盈眶。

那一刻我知道了，游戏力一定会像在美国一样，打动中国的父母。

从那天早上开始，这个发现一次又一次被证明。当有些中国爸爸告诉我，他们第一次坐在地板上和孩子一起玩耍，感受到浓浓的爱和亲密感时，我激动不已；当我从中国父母那里学到新游戏，了解到他们的游戏力实践时，我无比兴奋。有一位游戏力工作坊带领者分享了一个例子：

我儿子在学习英语动词时遇到了困难，但是拒绝我的帮助。我们之间开始发生冲突，这让我感到非常无助。后来，我想到了游戏力养育。我建议把每个动词都做出来，于是我们一起跳、游泳、跳舞、吃饭、睡觉（当然是假装的）。真没想到，以前让我和孩子之间关系紧张的事

情，现在竟让我们一起开怀大笑。

在讲座和工作坊中，我经常问大家一个问题，并请有这样经历的人举手：谁小时候的每一种情绪都受到欢迎，所有的恐惧和担忧都得到倾听，快乐和兴趣都有人可以分享？遗憾的是，很少有人举手。接下来，我会说，如果二十年后，我还能再回来，我会问他们已经长大成人的孩子同样的问题，我希望孩子们的回答是：“当然了，我的爸爸妈妈总是倾听我，欢迎我所有的情绪，还和我一起玩！”这就是我写这本书的目的，也是我乐于和大家分享这本书的初衷。

游戏力养育影响了中国和世界各地越来越多的人，我感到备受鼓舞，充满希望。我的愿景是：愿每个孩子都被倾听，愿每位父母都被支持。我感觉已经离这个梦想越来越近了，我所做的一切都是为了帮助父母与孩子建立亲密的联结，让所有的父母和孩子都能茁壮成长。

每位父母都应该感到快乐，每个孩子都应该拥有耐心、放松的父母。当然，父母都有真实的焦虑、担忧和压力，这些不会因为对幸福的渴望而消失。像孩子一样，父母也需要理解和支持，而非批评和评判。

从我开始写第一本书《游戏力》算起，已经过去二十年了。二十年来，我目睹这世界发生了翻天覆地的变化，未来一定还会有更大的变化，但儿童发展和养育的很多深层真理从未改变，温暖亲密的亲子关系仍是养育的核心。停下来反思会让父母从中受益；向内看自己，会找到真正的专家。这本书在向当今父母提供最新信息的同时，仍然忠实于这些永恒的真理。

我很感激第一本书被翻译成了十四种语言，让我有机会环游世界，了解不同文化背景下的孩子、家庭和养育方式。对于游戏力养育来说，这二十年最大的不同之处也许在于，有越来越多证据表明这种育儿方式是有效的。一开始，这些理念和方法只在我和我身边的一小部分人身上产生效果，还没有在更大的范围内进行测试。但现在情况完全不同了，我从世界各地得到反馈：游戏力养育改变了他们的家庭生活，使他们的家庭建立了更亲密的联结，帮助他们解决了各种麻烦的日常挑战及强烈的情绪爆发。尤其在中国，游戏力养育已经深刻影响了数以万计的父母。

过去几年，游戏力养育理念不断发展，这种发展主要发生在中国。我要衷心地感谢很多人：我的妻子，丽兹·沃尔海姆（Liz

Wollheim) 博士一直和我一起开发、带领游戏力工作坊，认真编辑本书的每一版文稿；刘芳和她的简耕团队在中国推广游戏力，他们的工作已远超我的想象，我从他们身上学到了很多有效领导的方法。如果没有他们的出现，我相信这一切都不会如此美好地发生。简耕的伙伴们，也正如他们的名字一样，“精耕细作”游戏力养育在中国的发展。

最后，还要特别感谢燕恬，她在本书出版的每一个阶段都做出了巨大贡献，从书籍的整体构思到与出版社的沟通合作，确保本书在最大程度上为父母提供支持和帮助。



劳伦斯·科恩

Trust yourself. You know more than you think you do.

Benjamin Spock (American pediatrician)

相信自己，你懂的远比你以为的要多。

——本杰明·斯波克（美国著名儿科医生）

目 录

推荐序 游戏力陪我长大

译者序 游戏力养育在中国

自序 二十年的更新

PART 1 亲密的亲子关系是养育的第一原则

NO.1／亲密的亲子关系是养育的基石

NO.2／为人父母与孩子长大成人同样充满挑战

NO.3／游戏力养育让父母和孩子同时拥有爱与自由

PART 2 游戏力养育的第一步

NO.1／联结：像食物和水一样不可缺少

NO.2／向内看：变化从这里开始

NO.3／轻推：呵护孩子的积极成长

PART 3 每个孩子都有自己的成长节奏

NO.1／所有的孩子都需要安全感

NO.2／孩子是一点点长大的

NO.3／每个孩子都与众不同

PART 4 终身成长的父母

NO.1／搭建支持系统

NO.2／经营属于你自己的养育团队

NO.3／爱与智慧的传承

PART 5 父母就是孩子最好的玩具

NO.1／给孩子能做主的特殊时光

NO.2／三种最高质量的陪伴

NO.3／陪伴孩子的六个基本原则

NO.4／父亲的陪伴从小事开始

NO.5／多子女家庭的亲子陪伴

PART 6 玩耍是最严肃的教育

NO.1／放弃成为完美的父母

NO.2／养育路上并非孤立无援

[游戏清单](#)
[参考书目](#)
[致敬与致谢](#)

PLAYFUL PARENTING

PART

1

亲密的亲子关系是养育的
第一原则

成为父亲后，我的生活发生了很多变化。我开始再次学习依恋理论

(Attachment Theory)、儿童发展、游戏的意义等。然而，真正的学习来自和女儿的相处以及后来和儿子的相伴。成为父亲为我打开了一扇崭新的窗，令我更加理解生而为人的意义。

之后，我的第一本书出版了，生活再次发生变化。我收到很多读者的来信，有机会到世界各地去演讲，和更多的父母交流，传播游戏力养育 (Playful Parenting) 的理念。很多父母从中受益，变得更有耐心，吼叫少了，责骂也少了。孩子变得更加自信、更善于合作。

现在是另一个变化，我已经成为祖父，同时也有了这本新书。距离第一本书完成已经过去快二十年了，这二十年中我深入接触了数以千计的父母和孩子，更新和完善了游戏力养育的体系和内容。这本书将会回答很多反复被父母问到的问题，以及一些从未被提及的问题。比如，我被问过无数遍：“怎么做才能让我的孩子耐下性子写作业？”但从来没有人问过：“从儿童发展的角度来看，这样的要求对孩子来说是合理的吗？”我还经常被问道：“怎样才能让孩子好好听话？”但从来没有人问过：“怎样做才能更理解孩子？”有人问我：“怎样才能让孩子乖乖刷牙？”但从来没有人问过：“怎样才能和孩子建立亲密的亲子关系，令他更愿意配合日常安排呢？”

NO.1 / 亲密的亲子关系是养育的基石

和很多养育体系不同，游戏力养育不是纠正孩子的行为或告诉父母哪里做得不对，而是强调父母和孩子之间的关系，以及家庭中的其他重要关系，如夫妻关系、祖孙关系等。

良好的亲子关系不仅能让孩子获得当下的快乐，更能为他未来的成功奠定基础，而游戏力养育的目标就是培养这种健康的亲子关系。

安全感 (Sense of Security) 并不独立存在于儿童心中，是儿童和主要养育者之间关系品质的一种展现，建立在美好稳定的关系之上。在成长过程中，儿童将这种安全感内化，并带入以后所有的生活关系中，包括长大成人后的婚姻关系以及与子女的关系等。同样道理，很多家庭问题其实也是关系断裂的结果，解决问题的第一要务是恢复关系。孩子需要的不是批评或冷漠拒绝，这样只会造成更严重的关系断裂；父母需要的也不是指责或纠正，而是倾听与理解，这样才能真正支持孩子。游戏力养育可以帮助父母和孩子轻松建立这种关系。游戏力

(Playfulness) 是一种生活态度，是人性的重要组成部分，让人放松快乐，而不是一直处于严肃紧张的状态。游戏也是儿童的母语。为了与孩子建立最深入稳固的关系，父母要用孩子的方式与他们沟通，重新发现自己身上的游戏力。

游戏力养育是这样看待儿童的：他们自带智慧，天生具有旺盛的求知欲，有爱心，可爱，友好，乐于合作，具有体会深层快乐的能力。

我猜你一定会说：“我的孩子并不总是这样呀！连我自己也不是。”孩子确实会经常干傻事，有时捣蛋不“听话”，不看着就不好好学习；宁愿玩电子游戏，也不愿意干点有用的事；早上不愿意起床，好不容易起来了，碰到一点不如意就大闹一场；有的孩子还脱口而出“我讨厌你”，而不是“我爱你”。很多父母喜欢看孩子睡觉的样子，借此提醒自己：这个有时烦人的“捣蛋鬼”，其实是一个珍贵的小可爱。

同样，成人也总是陷入这样的状态：做不到有爱又可爱，智慧又合作，安于当下、享受生活；也会互相吼叫，热衷于争对错，因为一点小事就争吵；面对悲伤、生气或害怕的孩子，还可能会转身离去；也有不想起床的时候，有时甚至陷入迷茫，不明白为什么要这么辛苦地活着；也会抱怨，宁愿保持糟糕的现状，也不愿努力改变。

那些美好的天性到哪里去了？为什么孩子和成人都做不到呢？想象一朵花，它的自然状态就是成长盛开，但这个过程会受到很多因素的影响，可能是阳光不够、雨水不足、土壤不够松软，也可能被踩踏或被杂草覆盖。

同样的道理，人类世界的成人和孩子也会受伤，天性无法得到充分绽放，可能是没得到充分的爱和关注，也可能是受到过多的责备批评。孩子对伤害尤为敏感，无论是身体上的还是情绪上的。

就像看护花朵的园丁，父母、祖父母、老师都可以创造出最适宜的环境，使孩子得到充分发展并最终绽放。环境不仅指物质环境，也包括亲子关系、互动方式等软性环境，孩子需要和他的养育者建立温暖亲密的关系，这样才能充分展现人类的基本天性，游戏则是建立亲密关系的最佳方式。

1 蓄满“爱之杯”

除了智慧、爱、合作和快乐的品质外，游戏力养育还关注人类的另外两个重要特质。我用两个比喻来帮助大家理解：“爱之杯”（The Love Cup）和“情绪之桶”（The Feelings Bucket）。



孩子内心好像天生自带一个杯子，需要不断用爱和关心来注满。成人通过满足孩子的需求为他蓄杯（Fill the Cup）：你饿了，我喂你吃的；你冷了，我给你温暖；你伤心了，我安慰你。孩子再长大一点，成人依然可以通过表达爱、回应需求、和他们一起玩，来为他们蓄杯。学龄阶段的儿童，成人可以通过倾听、尊重孩子的独立性来为他们蓄杯。整个童年期间，每当孩子可以自由选择想做的事情、取得成功、获得成就、感到与他人亲近时，他们的杯子都会被蓄满。在大多数家庭里，只要大人不是过于严肃、唠叨不停、频繁责备，愿意花时间陪伴孩子，就能蓄满他们的杯子。其实，哪怕是拒绝孩子的要求，只要让他感到被倾听、被理解了，他的杯子依然可以被蓄满。比如，在拒绝孩子的同时说：“我知道，你希望我能答应你。我说‘不’的时候，你很难过。”

当孩子出现“不良行为”或拒绝合作时，父母往往会觉得他们是“坏孩子”，习惯用严厉的方式纠正。在这种情况下，孩子通常会产生孤独、压力、紧张、被误解的感受，“爱之杯”空了。如果此时采用惩罚和责骂的方式，只会加速空杯，并无法改善不良行为。游戏力养育认为：孩子这些“问题行为”是“爱之杯”空了的信号，因为他们还没有能力用语言表达自己的困难；最有效的解决方案是先给孩子蓄杯。

好消息是，杯子空了还能蓄满。当我们带着关爱、热情、尊重和耐心去陪伴孩子时，就是在为他们蓄杯。理解游戏力养育的另一个方式是，这是一种不断给孩子蓄杯的方法，让孩子生活在充满爱的环境中，激发他们的好奇心、合作、友善和快乐的内在天性，使他们健康地成长和发展。

父母游戏力工作坊带领者培训班里有位学员，描述了自己小时候是如何感受到爱的，这是个关于蓄杯的很好的例子，她说：

我爸爸总会拥抱我，至今我还记得小时候爸爸抱着我时那种温暖的感觉。下雨天，我躲在他的雨衣下，紧紧依偎着他，那么温暖、那么甜蜜。妈妈让我去学习的时候，说话总是轻声细语的，让我感觉很舒服。哥哥和姐姐经常和我玩，他们的笑声令我至今难忘，时至今日，我依然可以体会到兄弟姐妹之间满满的爱。现在，我也会这样拥抱我儿子，用充满爱意的眼神看着他微笑，对他说：“我好爱好爱你。”

看得出来，这位学员的妈妈非常重视亲子关系和如何养育孩子，这得益于她的童年经历。你有类似的甜蜜的童年回忆吗？如果有，那就太好了！如果没有，也没关系。小时候没有得到过这种爱和温暖，可能很难自然而然地对孩子产生这种感觉，这就需要更多的支持和练习。可以找一个这样的榜样，比如，小时候认识的家庭中，有没有这样的父母？从书或电影中找一个也可以，回忆一下自己对某个心爱的宠物或玩具的爱。此外还可以运用想象，我的一位朋友曾对我说：“生活中，我没有一个温柔慈爱的奶奶，但在想象中，我有。我想象着她的模样，闻着她做的美味食物，感受着她怀抱我的感觉。每当这个时候，我都感到很安心、很温暖。”从现在开始行动，你的孩子长大成人之后，就会有截然不同的回忆。

成年人内心也有一个“爱之杯”，迫于生活压力、工作挑战、对孩子未来的担忧，或长辈的要求，杯子也会空掉。有些父母对孩子百分之百毫无保留地付出，却忽视自身需求，杯子也会空掉，因为这样的做法会在短时间内燃尽自己的能量，容易导致焦虑和痛苦。他们需要一些方法来给自己蓄杯，只有自己的杯子满了，才有能力给孩子蓄杯。这也是游戏力养育所倡导的。

和朋友坐着聊聊天儿，写写日记，静思冥想，与爱人重温浪漫，培养一个兴趣爱好，都可以为自己蓄杯，最重要的是要用自己的方式。

找个安静的时间，思考下面几个问题，有助于找到属于你和孩子的蓄杯方式：

游戏力养育思维练习

- ◆孩子的杯子空了，是什么样子？
- ◆你自己的杯子空了，是什么样子？
- ◆你通常怎么给孩子蓄杯？
- ◆做哪些事情会让你感觉被蓄杯？
- ◆当你和孩子两个人同时空杯时，谁来为你们蓄杯？

2 倾空“情绪之桶”

除了“爱之杯”，每个人心中还有另一个东西，我称之为“满溢的情绪之桶”。这是一个比喻，用来描述无法承受情绪所带来的痛苦感受，比如悲伤、恐惧、愤怒、嫉妒、沮丧、羞愧等。“情绪之桶”需要定期倾倒。孩子哭闹、发脾气、害怕地发抖、放声大哭，都是在倾倒情绪之桶，是健康的情绪行为，能够帮助他们恢复情绪平衡，保持最佳状态。



不幸的是，孩子倾倒“情绪之桶”时，会遭到很多成年人的误解：

“别哭了，这点小事也哭。”

“来来来，看看这个新玩具，还闪闪发亮呢。”

“你要是再这样，我就走了，你自己在这儿闹吧。”

“这有什么好害怕的呀，你还是男子汉呢！”

“你嚷什么，不许用这种口气跟我说话！”



NO.2 / 为人父母与孩子长大成人同样充满挑战

养儿育女是一件快乐且值得的事，同时也可能充满忧虑和挑战。父母也许会担心：我的孩子长大成人之后，世界会变成什么样呢？会有他的一席之地吗？对未来的焦虑并不是让父母感到压力的唯一来源，现在，有可能已经因为孩子的吃饭、睡觉、规则、家庭作业和兄弟姐妹之间的冲突而焦头烂额了。除此以外，还有很多父母向我透露了他们内心深处的不安全感：我是一个好父母吗？我能胜任父母这个工作吗？我的孩子正常吗？我的孩子是不是正走在通往成功的道路上？如果父母在自己的成长过程中，经历过极端严格的要求、巨大的压力、经常被责骂甚至被打，这些焦虑就会更加明显。每当成年人感到有压力时，童年经历就会再次浮现出来，影响他们养育儿女的方式。

除了自己的感受，在生活中，父母还会发现很多方面无法掌控，压力巨大：

- 我的丈夫、公婆和我的养育理念不同，也不支持我；
- 我太太把所有的精力都放在孩子身上了，根本顾不上关心我；
- 老师通知我，孩子在学校又闯祸了，真不知道该怎么办；
- 虽然读了很多育儿书籍，但还是无法把学到的方法应用到实际生活中去。

有些父母经常对我说：我知道不应该吼孩子、打孩子，也不应该严厉地责骂他，但是忍不住啊！还有很多父母知道自己太严肃了，想变得更有趣一点，让家庭生活更欢乐、家人更亲密，但感觉自己好像被困在了这种严肃和焦虑之中，无法放松。遇到这些困难的人并非少数。养育儿女虽然责任重大，但应该充满快乐。未来的世界要求孩子既有好奇心，又有内驱力，游戏力养育会帮助父母保护和发展孩子的这些品质，也会帮助父母跟随孩子的天性，发现并唤醒孩子身上独特的内在天赋。

在很多方面，全世界的父母所面对的挣扎与挑战都是一样的。比如，在日常生活中，如何让孩子更加合作，如何减少家庭中的矛盾和紧

张。在中国，由于父母特别重视孩子的学业成绩和好性格的培养，某些挑战显得尤为突出。中国父母往往对孩子期待很高，期待高本不是坏事，但可能引发紧张过度和压力过大的问题，造成过多的冲突和痛苦。有时候压力确实能带来学业和经济上的成功，但是以牺牲情绪健康为巨大代价的。有时候，压力过大甚至会妨碍获得最佳成就。

另外一个挑战是隔代养育。当代父母的生活已与父辈的生活截然不同，也会和出生于21世纪的孩子的未来生活很不一样。因此，每个人的养育方式自然也会不同于父辈的风格。然而，越来越多的祖父母希望参与孙辈的养育，一起建立一个有效的育儿团队，这就需要克服很多困难和矛盾，但却是值得的。我本人就是一位祖父，我深知祖孙关系是多么珍贵。

NO.3 / 游戏力养育让父母和孩子同时拥有爱与自由

我知道，养育书籍的读者多半是妈妈，但在这里，我有几句话想特别送给爸爸们：欢迎加入游戏力养育的世界！你对孩子的人生有至关重要的影响，不只是一部提款机而已。爸爸比妈妈更善于和孩子玩游戏，尤其是身体类游戏，不过，通常爸爸承受的压力更大：沉重的经济负担，长时间工作，过度疲劳，也许不太会面对情绪，这些都会给爸爸参与养育带来挑战。本书会专门谈到爸爸在家庭中的特殊角色。

我由衷地钦佩所有父母，因为养育孩子是天底下最重要的工作，做这份工作完完全全是出于爱。我遇到过很多父母，让我受益匪浅，在写这本书的时候，我对他们心怀感激。我希望能够与父母一起实现一个美好的愿景：让每一个孩子都能够被爱、被尊重、被倾听、被接纳、被珍视。要实现这个愿景，还要达到另一个目标——让每一位父母都能够得到支持。帮助父母实现这个目标，也是本书的一个初衷。我希望这本书能够让身为父母的你更有耐心、更加轻松、更为自信。

游戏力养育不但会使孩子受益，也会给父母带来好处。你会发现和孩子一起玩能够有效地缓解焦虑、压力，并感受到来自孩子的无条件的爱，而非恐惧和怨恨。父母的内心会因此变得充实，用自己的爱蓄满很多“爱之杯”，这反过来也会让父母感觉收获满满。正如一位母亲所说：“现在我有了孩子，我更加感受到生命是多么美好、多么珍贵。我的内心充满爱，我变得更加勇敢、坚定和强大。”

游戏力养育会带来意想不到的积极改变。许多父母使用游戏力养育，在一代人之内就完成了深刻的转变：他们在成长过程中受到过极端严格的要求、威胁和责骂，但对自己的下一代却采用了完全不同的方法，建立了温暖亲密的亲子关系。没有任何理由担心这种亲密，亲密不会让孩子变得软弱，反而会让孩子得到一种内在的力量，这种力量比严厉养育中的“强硬”更加强大。亲密的亲子关系会带来好的行为，不会宠坏孩子。快乐的打闹游戏、嬉戏追逐、互相陪伴，都是建立亲密感的

好办法。不要总想着教孩子一些技巧或督促他去学习，把重点放在和孩子“在一起”上就可以了。

家长可以选择的养育理论有很多，有现代的，也有传统的。游戏力养育的独特之处在于，它深刻地理解亲密关系、游戏态度和共情之心（Empathic Heart）的重要性，这才是既能满足孩子当下需求，又能为不确定的未来做好准备的有效途径。共情（Empathy）指了解对方内心深处的感受，有时可能无法用语言表达，只停留在心理层面。当父母敞开共情之心，向孩子表达共情时，就是蹲下来陪在他们身边，用他们的眼睛看世界，理解他们，支持他们，分担痛苦，共享喜悦。

父母也许需要重新审视自己的观念，把重心放在和孩子建立亲密关系上，而不是批评纠正他；尊重孩子，让他的天性绽放，而不是要求他单方面尊重长辈，顺从家长的指令。父母会惊喜地发现自己竟然变得平静、有耐心，甚至有趣，而不是急不可耐、压力山大。

游戏力养育核心词汇

依恋理论（Attachment Theory）

游戏力养育（Playful Parenting）

安全感（Sense of Security）

游戏力（Playfulness）

爱之杯（The Love Cup）

情绪之桶（The Feelings Bucket）

蓄杯（Fill the Cup）

共情之心（Empathic Heart）

共情（Empathy）

The need for connection is as primal as the need for air, food,
or water.

Dean Ornish (American physician)

联结就像空气、食物和水一样，是人类的基本需求。

——迪恩·奥尼什（美国医生）

PLAYFUL PARENTING

PART
2

游戏力养育的第一步

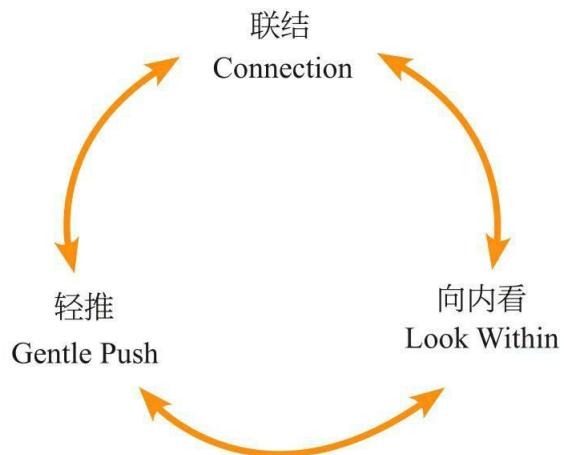
游戏力养育最核心的三个元素是联结、向内看和轻推，每一个都包

括两个重要组成部分。

联结（Connection）：和自己、和孩子建立深入的情感联结。

向内看（Look Within）：向内看自己、看孩子内心的需求。

轻推（Gentle Push）：轻推自己、轻推孩子。



NO.1 / 联结：像食物和水一样不可缺少

联结就像空气、食物和水一样，是人类的基本需求。

1 联结

我们先从联结开始。联结本质上是人与人之间的一种积极关系，能被彼此感受到的情感纽带，比如信任、接纳、爱、欣赏，甚至是真诚的道歉，可以是共享快乐和欢笑的时刻，也可以是分担烦恼和痛苦的瞬间。在最近一次父母游戏力工作坊活动中，我问大家：联结，对你们来说意味着什么？大家的回答令我非常感动：

- 两个人之间的感同身受，彼此理解。
- 联结刚刚发生：我正感到难过，一位朋友轻轻地握住了我的手，没有用力，却带着温暖，我从中获得了力量。
- 人与人之间的互动交流。
- 被看见、被接纳的感觉。
- 陪孩子玩的那个瞬间，我忘掉了工作。

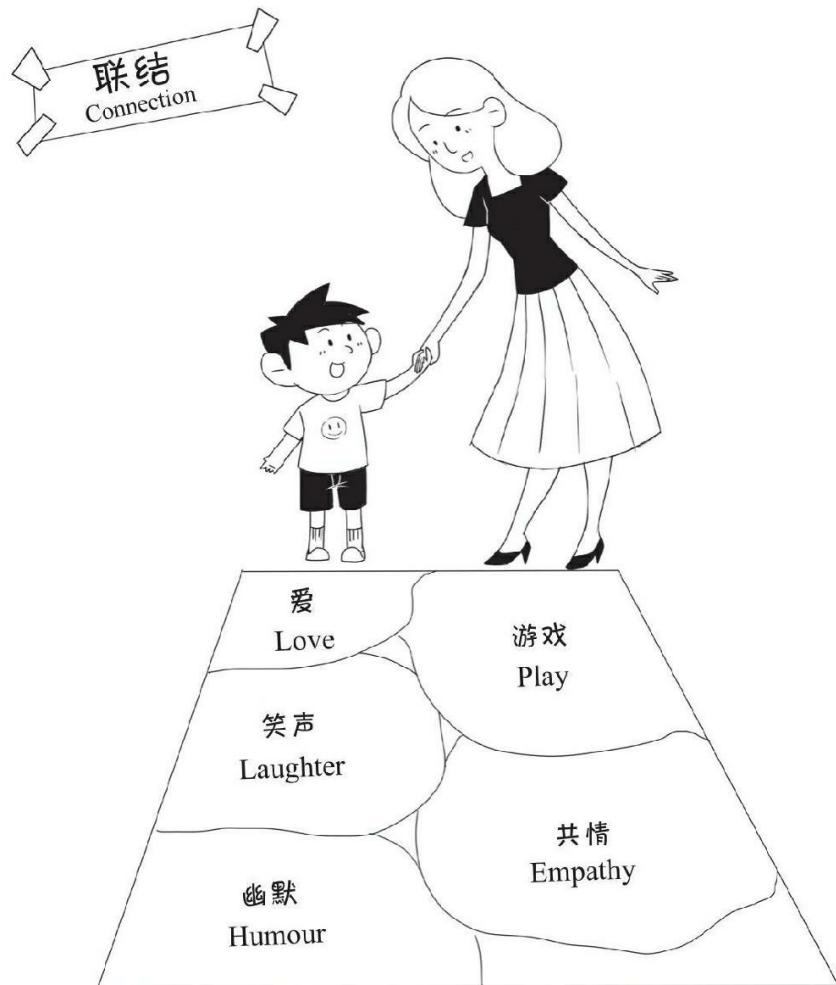
除此以外，联结还包括：当孩子遇到困难、感到痛苦时，你共情他、支持他、理解他。联结也是一种持久的亲密关系和彼此信任。这两天，我不得不要求小孙女吃药，她很讨厌我。虽然在吃药的那个瞬间，我们的联结断了，但因为一直都有很好的亲密关系，所以很容易再恢复到积极的状态。

任何两个人之间的联结，都无法和孕育生命所产生的联结相媲美。孩子出生后，哺育延续着这种深刻的联结。安慰哭闹的小宝宝，抱着他哄他睡觉，和他一起欢笑，这些行为都有同样的作用。孩子大一点之后，父母和他玩、跟他开玩笑、享受共同的兴趣爱好、一起聊天畅谈，也都是在建立亲子联结。联结就像一座坚实的塔，塔顶上一起站着父母

和孩子，无比幸福。温暖而牢固的亲子关系对于孩子人生各个方面的发展有着至关重要的影响，从学业成绩到人际交往，从工作事业到婚姻关系、亲子关系等方方面面。

与孩子联结，和懂孩子一脉相承。你和孩子联结得越深，你们就越懂彼此；越懂彼此，就联结得越深。真实地看到每个孩子原本的样子，如其所是，而非如你所愿。

父母不仅需要和孩子联结，也需要和自己联结。一位中学生的妈妈对我说：“我一心扑在孩子身上，总盯着他的学习成绩，要求他不断进步。可是我对孩子没什么耐心，很容易发火。后来我突然意识到，是我太累了，从来没有好好照顾过自己。”这位妈妈和内在的自己进行了联结，理解到自己的需求。这让她进一步看到，正因为总是忽略自己，自己的杯子都空了，所以才容易对孩子发火，总是批评孩子。当她意识到这一点之后，就能够后退一步，先满足自己的需求，同时如其所是地看到孩子，抑制住想要控制和改变孩子的急迫想法。如果孩子真的需要进步，那么增强母子之间的联结及和自己的联结，更有可能让孩子发自内心地想要成长和进步。



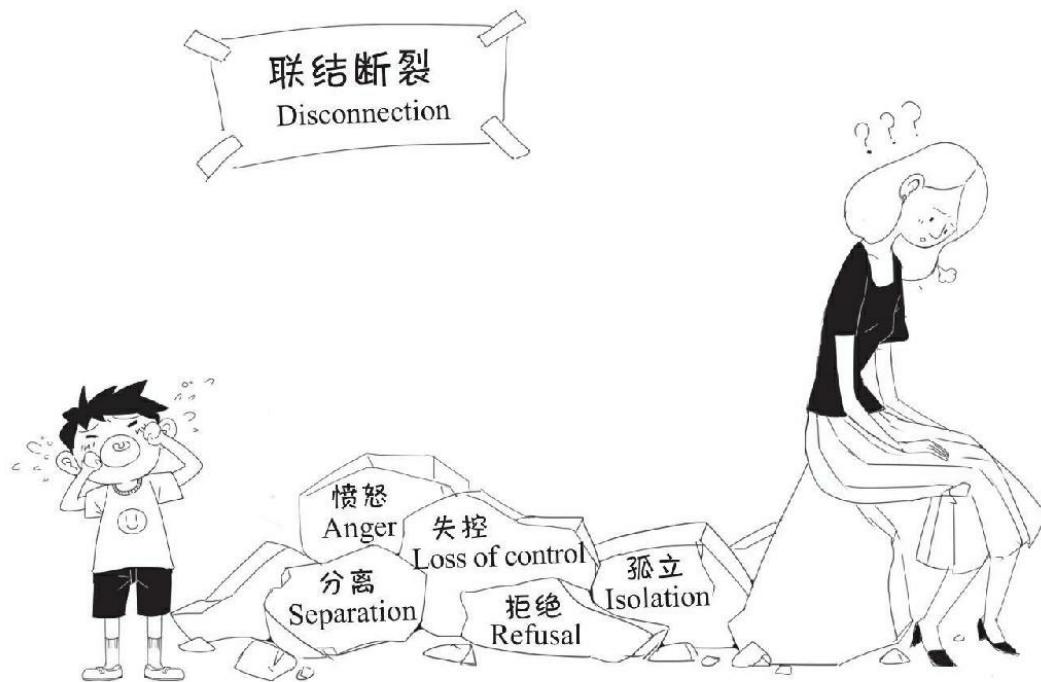
2 联结断裂

联结不会一直都在，常常被现实生活所打断：

- 新生儿出生，第一次分离随之而来。
- 父母因为工作或者其他重要原因与孩子暂时分开。
- 大人和孩子相互生气，无法理解彼此。
- 大人想安静一会儿，孩子却兴奋地上蹿下跳。
- 孩子伤心哭闹，大人被惹得心烦意乱斥责道：“别哭了！”
- 孩子小时候，父母忙得无暇陪伴。几年后孩子长大了，父母想和孩子聊聊天，孩子却说出了类似当年父母说过的话：“我忙着写作业”

呢，别烦我。”

联结断裂（Disconnection）不是说联结消失了，而是一段重要关系遭到破坏，造成了痛苦，没有人感觉良好，这种情况在现实生活中经常发生。遗憾的是，当联结断裂时，父母通常的做法是大喊大叫或转身离开，孩子常见的反应是调皮捣蛋，结果只会加剧联结断裂，联结之塔轰然倒塌，变成一地碎石。

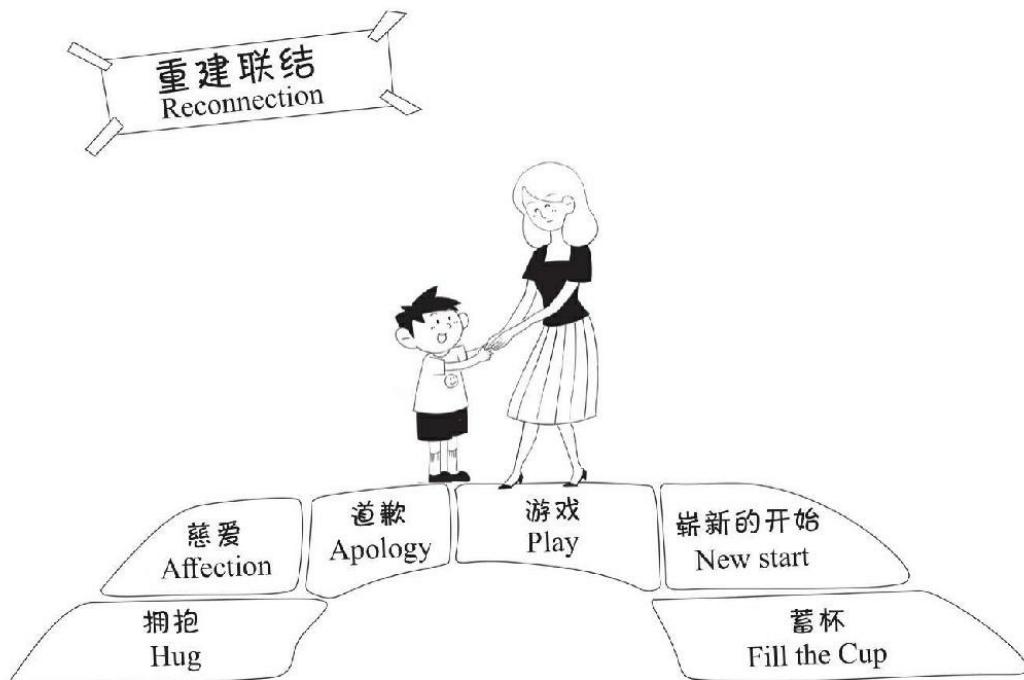


一位朋友给我讲了一个故事：她和一个刚认识的小女孩儿一起玩，她们一个是孩子、一个是大人，两人一起画画。过了一会儿，小女孩儿的妈妈走过来，让孩子在完成的画上签上自己的名字，来显示她会写字。但是小女孩不愿意，生气地走开了。这就是联结断裂。妈妈显然没有意识到，女儿正在和新朋友一起玩，正在建立亲密感，她提出这个要求打扰了这个过程，中断了孩子的乐趣和想象力。我朋友向这位妈妈建议说，这个时候应该支持孩子和朋友一起玩，而不是要求她炫耀自己的本领。这位妈妈懂了，于是两个朋友继续游戏、继续联结。慢慢地，在画画过程中，孩子主动向新朋友展示写名字，而且还多写了几个字，其实这都是她们游戏的一部分。由此可见，联结可以产生快乐，同时也能促进学习，而联结断裂则会破坏快乐，阻碍学习。

3 重建联结

幸运的是，重建联结（Reconnection）永远都有可能。就像孩子的“爱之杯”空了给他蓄杯一样，更多的关注、爱、关心都能重建联结。如果是父母导致了联结断裂，可以真诚地向孩子道歉；如果孩子为自己的行为道歉，父母也要大度接受，放下怨气，主动重新开始，把建立联结放在首位。重建联结，永远都不嫌早，也永远都不晚。

当联结重建时，一地碎石会慢慢变成一座桥。桥的比喻很贴切，重建联结是一个过程，不是一种状态，需要有人行动，任何一方都可以主动迈出第一步。如果仔细观察还会发现，有时候，孩子已经准备好重建联结了，而大人还没有；有时候，联结是由大人发起的。其实，不管谁主动都可以这么说：“一起玩会儿吧。”“我们聊聊天吧。”“我爱你！”或“对不起！”



通常，游戏力养育中的重建联结鼓励桥上的两个人都走向对方。一位妈妈说：

我儿子脾气很大，很容易大发雷霆。以前，我的回应方式就是吼他

或惩罚他。这半年以来，我一直坚持多陪他玩，和他建立联结。现在，当他生气的时候，他会说：“不许动！我们来拥抱一下吧！”用游戏的方法来重建联结太管用了！

如果把“联结”“联结断裂”“重建联结”这些词语教给孩子，这就成了你们之间的“秘密语言”。你可以说：“最近，我们之间的联结有点断裂了，你有什么好主意能重建联结吗？”

当孩子表面看起来调皮捣蛋、喜欢控制人，或总是要求关注时，也许他只是想告诉你，他想重建联结了，他还无法用清晰的方式直接表达。这种情况在成年人中也很常见，不知如何表达。你通常用什么方式让自己的配偶或好朋友知道你感觉到联结断裂，想重建联结呢？会友好地说出来，还是会莫名其妙地找碴儿吵架、抱怨或生闷气？

养育的目标不是避免联结断裂——这是不可能的——而是尽早发现联结断裂，尽快重建联结。正如父母游戏力工作坊中一位学员所说：“学习游戏力养育不是为了永远处于联结之中，而是对联结断裂更有觉察、更加敏锐地抓住机会恢复联结。最美妙的瞬间莫过于重建联结的那一刻。”

我和妻子丽兹共同带领的父母游戏力工作坊中，我们让参与者两两组合，用身体活动体验联结、联结断裂和重建联结这三种状态。每组伙伴先花一点时间简单地建立联结，比如握握手、拥抱一下、相互微笑或说几句贴心的话。然后，两个人同时转过身，背对背，这时，联结就断裂了。即使背对背的时间很短，依然让人感觉漫长和不安。最后，两个人再转回来，面对面，重建联结。

体验结束之后，大家一起分享感受。大多数人表示，虽然只有短短的几十秒钟，但在这三种状态中，产生了强烈的情绪反应。联结使人快乐，联结断裂令人痛苦，重建联结则让人如释重负。这个练习也显示了联结断裂的影响有多强烈。有人说：“建立联结要花很长时间，而联结断裂只在转瞬之间。”也有人说：“我意识到，不必那么害怕联结断裂，因为重建联结总是有可能的。”可以和朋友尝试一下这个活动，如果觉得孩子能够承受联结假装断裂的话，不妨和孩子一起试试。

孩子一般都做不到直接用语言说“我想和你联结”。如果他感到开心，想和父母联结，通常会邀请父母和他一起玩；如果他感到难过，需要和父母联结，可能只会哭，向父母张开双臂，要求紧紧地拥抱。成人没有意识到他们是想要建立联结，常会误解孩子的意图。孩子兴奋地喊叫，而父母只想让他安静，殊不知他是在向大人展示自己的新发现，分享他觉得重要的事情。有时候，孩子晚上不上床睡觉，父母以为他是不遵守约定的睡觉时间，不听话，还担心他睡不好影响健康。表面看来的确如此，但在孩子的内心深处，可能只是因为离开妈妈一整天了，想与妈妈重建联结。你能辨识出孩子其实是在邀请你建立联结吗？对孩子的很多行为不要一下子就得出结论，保持一种开放的态度。

4 游戏和情绪理解

与孩子建立联结主要有两种方式：第一种是游戏，儿童生活在游戏中，游戏是儿童的世界；第二种是情绪理解（Emotional Understanding）。这两种方式同样重要，但为什么要叫“游戏力养育”呢？因为大多数成年人已经忘记了如何玩，不理解游戏的价值了。游戏可以解决问题、缓解冲突，让家庭更欢乐、更轻松。推广游戏力养育还有一个重要原因，就是很多育儿方式太严肃了，过于依赖成人世界的方法，比如说教、逻辑和控制等。

大多数成年人已经忘了如何轻松地建立联结，尤其是通过游戏的方式。每次父母游戏力工作坊第一天活动结束时，我们会给家长留一项作业：回家和孩子玩起来！我看到，只要给一些简单的建议，许多父母很快就能掌握建立联结的方法。

有一个妈妈在做了这项作业之后，反馈说她和女儿玩得特别开心，但是她感觉“我们没做什么特别的，就是扔枕头啊，在房间里跑来跑去啊，一起哈哈大笑”。丽兹回应：“这就是我们所说的特别呀！你在她生活的地方，一个狂野的游戏世界里和她相遇了。”另一个妈妈说：“以前我总觉得孩子看动画片是浪费时间，他只要一看，我就觉得紧张，我们经常因此闹得不愉快。有一次，孩子看动画片的时候，我坐在他身边一起看，我们用身体互动，像动画片里演的那样互相戳对方。太好玩了，太开心了！我开始懂他了。”

一点点游戏力养育式的联结甚至可以改变长期的联结断裂模式。一位妈妈说，她的女儿从小到大都不喜欢刷牙，经常因此大闹一场。当她决定先和孩子联结，而不是斗争时，改变出现了。“浴室里有一面很大的镜子，我们就在镜子前做鬼脸，她特别开心。我根本就没有提刷牙这回事儿，但让我吃惊的是，她反而主动提议去刷牙，因为这样能做更多的鬼脸。”请记住：游戏的目的是建立联结，而不是哄骗或控制孩子去做你想让他做的事情。那不是真正的游戏。

另一对母女发现，关注联结先是让她们更快乐了，然后女儿变得更加合作。

放学后，我没有立刻催女儿去做作业，而是和她一起玩游戏。我们从来没有感到过这么亲密和放松。我们先玩了“一、二、三不许动”的游戏，然后玩了“石头剪刀布”。她总是出剪刀，以前我常会觉得很沮丧，为什么她就不能更有点竞争意识呢？她怎么就不明白这个游戏是怎么玩的呢？但是这次，我选择了每次都出“布”，这样她总能赢我，我还表现得很吃惊。她特别开心，不停地笑。之后，她的表现令我意想不到，没等我唠叨就去写作业了，还特别希望帮我做事，这种效果一直持续到第二天早上。平时我催她去上学，她总会发脾气。可是这次，她开心又合作。我继续用游戏力养育的方法，说：“我要用魔法帮你穿衣服。”她兴奋地说：“魔法起作用了！”然后迅速穿好衣服。早晨，我们从来没有如此轻松过。

重建联结是解决日常挑战的重要基础。一位妈妈用游戏建立联结，解决了自己的养育难题。

我女儿不愿意去练琴。通常，我会运用在别的养育课程里学到的方法来解决，比如谈话、讲道理、分析彼此的需求。接触游戏力养育后，我意识到交谈并没有重建我和孩子之间的亲密联结。“说”的方式对我来说很容易，但对这么小的孩子来说是无效的，游戏更容易让我们产生联结。这次，我用了不同的方法。女儿早就过了爬的年纪，一天，却开始在地上爬，我也不明白她为什么要装成小宝宝，不过我理解与否并不重要，只要和她一起玩就好了。于是，我也趴下来跟她一起爬——这是我第一次做这样的事。孩子越来越开心，我也越来越高兴。真的很好玩！也很简单！过了一会儿，她自己就兴致勃勃地去练钢琴了。

当孩子真正感受到联结和亲密时，“爱之杯”就会被蓄满，也更容易展现出自主学习、乐于合作的天性。很多时候说教的方式不管用，是因为太专注于技巧，而忽略了联结。

养育孩子不会时时刻刻都在玩游戏，那是不现实的。有时，放松的玩笑和游戏之外，孩子还需要安慰和共情。可以用简单有力的语言说：“我看到你非常生气。”“我明白你怎么了。”也可以用面部表情和肢体语言像镜子一样反映出来，让他知道你理解他。这就是情绪理解，是除游戏之外，建立联结的另一种方式。当父母看到并认可孩子的感受，表示出倾听、接纳和理解后，孩子就会觉得和父母很亲近，父母也会有同样的感受。一位妈妈分享说：

我和儿子经常在睡觉前因为洗澡的事情争吵，闹得很不愉快。这次，我多抱了他一会儿，然后说，该去洗澡了，他说他不想去，我放松且严肃地说：“我知道你不想。”不知道为什么我俩都笑了，也许是因为我这个反应和平时太不一样，以前我总是唠叨他，讲一堆为什么要洗澡的道理。随后，我又邀请他说：“我们一起去吧，我陪你。”他很自然地拉着我的手去洗澡了。回忆当时，我发现当我用这样的方式真实地说出他的想法时，我的内心深处并没有担心他会拒绝洗澡，那一刻只是深深地理解他，也相信事情一定会向积极的方向发展，事实证明确实如此。

联结的基本原则：成人的任务是时刻记得联结的重要性，而具体方式由孩子来选择。有一次，我在波士顿给父母们演讲。第二天，一位妈妈打电话给我，她听起来非常担忧地说：“我听了您关于联结的演讲，但是我的儿子不会联结。”我去拜访这家人，结果发现并非如此。我对她的儿子说，我们可以握个手、开个玩笑、互相鞠个躬，或者击个掌，如果我用“联结”这个词，孩子会不明白是什么意思，这是成人的语言。

孩子没有直接回应我，走到一箱乐高旁边，捡起两个乐高小人儿，给了我的一个。我不太确定他想干什么，但还是跟随了他。他把他的小人儿的胳膊伸开，我也把我的小人儿的胳膊伸开，他把他的小人儿靠近我，我也把我的小人儿靠近他，然后，我俩的小人儿握了握手。我觉得这是一种非常可爱的联结方式，既建立了联结，又在我俩之间保持了一

点距离。我能理解他为什么选择这种方式，因为我看到了他的妈妈有多紧张。

然后，我邀请他去和妈妈联结。他走到远处，然后背朝妈妈，后退着向妈妈走去，嘴里还发出“哔哔哔”的声音，就像一辆卡车在倒车。最后他退到妈妈身边，背对着妈妈坐在她腿上。

我再次觉得这是一种非常美好的联结方式，比热情的拥抱更好玩、更委婉。这时，他妈妈对我说：“你看到了吧？他不会联结！”我突然理解到，原来对于她来说，联结意味着两个人坐在桌子旁促膝长谈，推心置腹地聊一聊这一天都发生了什么，谈谈彼此的感受。我对她说：“确实有些孩子喜欢你说的这种联结方式，但非常少。你的儿子才七岁，你需要用孩子的方式去和他联结，比如用乐高、卡车，以及其他不那么直接的方式。”

推手游戏，是一种非常有效的练习与孩子联结的方式。这个游戏分为几个步骤。第一步，你和孩子面对面站立，两人之间间隔半米。如果你比孩子高得多，可以跪下来或者坐着。伸开双臂，胳膊肘弯曲，和孩子掌心相对，你们的手掌几乎挨在一起，但不要真的碰到，保持一英寸左右（两三厘米）的距离。是否能够感受到你们的手之间有一种力场？有人说，是一种温暖的感觉或轻微的刺痛感。这是调频（Tune In）的第一个阶段：感受两个人之间的能量场。



有些孩子太着急，没有耐性做第一步，那就直接进入第二步：和孩子的手掌接触相互推。慢慢地增加力度，但是始终和对方保持力量均衡。到最后，两个人都用尽全力，因为两边的力量是对等的，所以谁都不会移动——这就进入了调频的第二个阶段。



第三步要加入一点竞争因素。尝试把对方推得失去平衡，或者让对

方后退。不要使太大劲儿，一下就赢了孩子，要让他为了获胜而全力以赴，并最终取得胜利。你可以表演得很夸张，吹嘘说自己更强壮，不可能被打败，要求重来，然后，当孩子把你推到墙角或推到另一个房间时，你装作特别吃惊的样子，这会让孩子笑起来的。

这个游戏还有一个变形，两个人都拿着枕头互相推。这两个游戏的基本方式是相同的，但感觉会截然不同，你可以试试。

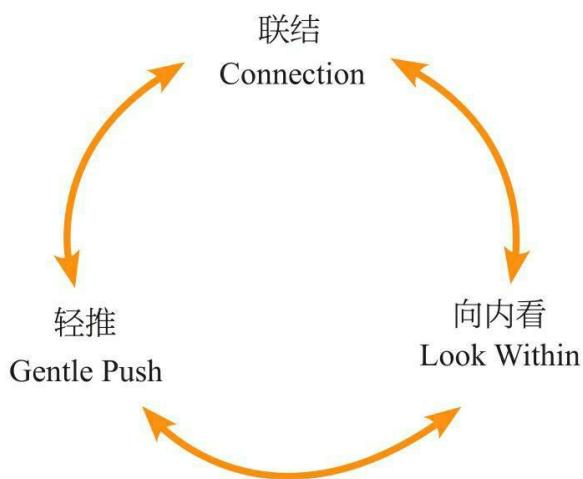


NO.2 / 向内看：变化从这里开始

倾听自己内心的声音，倾听孩子内心的声音。

1 养育价值观

关于联结，我们已经说了很多。即使已经意识到联结有多么重要，做起来也不容易。所以，游戏力养育强调向内看。向内看能帮助自己轻松地与自己、与孩子建立联结，这也是游戏力养育模型的第二个元素。



向内看意味着通过反思（Reflect）和自我觉察（Self-aware），发现最深层的养育价值观，通过暂停避免冲动反应，找到内心深处更安静的声音。向内看也意味着看向孩子的内心，看到他表面行为下的感受和需求。孩子的行为背后总有深层的内涵。可以通过这样的思考开始向内看：

游戏力养育思维练习

- ◆ 我现在的感受是什么？
- ◆ 此刻，孩子有什么感受？

◆ 孩子真正需要什么？

◆ 站在孩子的立场上会怎么想？

回答这些问题会让你更了解自己和孩子，能建立更深层的联结。如果一开始觉得向内看很困难，不要担心，多练习就好了。

在养育中，有两种类型的知识：一种是外在知识（Outer Knowledge），基于研究和理论；另一种是内在知识（Inner Knowledge），源自深层的自我理解与反思——向内看，两者同样重要。我将从科学的角度简述儿童的发展规律（外在知识），也会带领大家探索每个人的内在知识，更好地了解自己和你独一无二的孩子。

想象一下，你赶时间，孩子却磨磨蹭蹭。这时不要立刻做出反应，停下来向内看，体会一下自己的内心发生了什么，也许是羞耻感：如果迟到了，别人会怎么想？老师会不会觉得我是一个不合格的妈妈？我是不是做错了什么，才养了这么个小冤家？也许还会发现一些旧时记忆：妈妈曾用严厉的方式催促过你。也许还有点郁闷：怀念以前没有孩子的日子，怀念可以自由支配时间的美好感觉。向内看，探索这些想法、感受和记忆可能是痛苦的，但直面真相最终会让你成为一个更有耐心、更能共情的父母。

继续向内看，看看那个磨蹭的孩子有什么需求，他是想在上学之前多玩一会儿吗？还是因为父母平时都很忙，他想和爸妈多待一会儿？还是羡慕嫉妒家里的弟弟妹妹可以和妈妈一直在一起？还是被催促出门时，希望妈妈温和地邀请，而不是严厉地指责？如果满足了这些行为背后的需求，孩子会怎样呢？通常来说，会更加合作，亲子关系也会更加亲密。

父母可能永远都无法准确地知道孩子在想什么，但通过向内看，至少能猜到一些。这种猜测会产生两个积极的效果：一个是更容易平静下来，理解孩子，因为看到了孩子表面行为之下的深层感受，而不只是那些困扰父母的行为；一个是会更明白该如何回应，因为更清晰地知道了面对的困难到底是什么。

向内看可能会让人感觉不舒服，直面自己的感受，甚至是曾经所犯的错误，会引发强烈的内疚感。我们都犯过错，我也是，千万别让这种内疚感阻碍向内看。

不愿意向内看的另一个原因是，之前也总有人告诉你，要把问题和情绪放在心里。但是不和人分享就会避免看向自己的内心，很难了解自己的内在感受。这就是为什么接受心理治疗的人更了解自己内心的想法和情绪。每个人都需要有一个值得信任的人，和他说说养育中的挣扎和喜悦，这样才能成长和提升。和他人分享深藏心底的恐惧和担忧会让每个人都受益——我是不是一个好父母？我的孩子有没有问题？为什么只有我的孩子在哭？你会敞开心扉去和别的父母谈论这种深层的问题吗？

2 倾听伙伴

如何向内看？我了解的最好用的工具是倾听伙伴（Listening Partnership）。这是一个有效的向内看的方式，简单却强大，能帮父母消除内心的愧疚和孤独，分担养育的痛苦重担，提升自我反思能力。这个方法是从“手拉手做父母”（Hand in Hand Parenting）的创始人帕蒂·惠芙乐那里学到的，如果感兴趣的话，可以从他们的网站上了解更多信息。

倾听伙伴，简单来说就是一种倾听时间的交换。你倾听我，然后我倾听你，不同于一般的谈话聊天，需要遵守一些规则。两位父母或两位朋友约定好，在规定的时间内彼此倾听，可以每人五分钟、十分钟，也可以半小时、一小时。首先，一个人做倾听者，另一个人做倾诉者，然后角色交换。可以使用计时器，保证双方的说话时间一样长。

倾听者要做什么呢？倾听者要关注倾诉者，在适当的时候点头、微笑，保持眼神接触，不需要说太多话，甚至可以不说话，允许倾诉者自由表达。倾听者不打断、不批评、不问太多问题、不讲自己的故事，最重要的是，不要给建议。再重复一遍，因为这个非常重要。不打断、不批评、不评判、不建议、不说“我也经历过这种事儿”。倾听者要完全关注倾诉者，不用想接下来自己要说什么。当倾诉者被倾听、得到放松的关注后，有时候会释放出之前没有意识到的强烈情绪，可能会哭

泣、大笑或者因恐惧而颤抖。作为倾听者，要接纳所有情绪。

这个简单的方法也可以应用在日常生活和工作中，教给配偶、朋友或同事也会很有帮助。找一个倾听伙伴很简单，只需要说：“打扰一下，你能不能倾听我五分钟，好让我一边说一边思考？我不需要任何建议，只需要一个友好的倾听者就行了。”如果他同意，你就说上五分钟。一开始，他可能会在你说话的过程中打断你，倾听做得并不完美，没关系，通过练习，他会做得更好。不管进行得如何，都要向他表示感谢，然后问一下你是否可以倾听他五分钟。他可能会说不用了，如果这样的话，你可以微笑或点点头，他很可能会继续说下去。五分钟后，你可以说：“太棒了！能倾听你，我感到很享受，也感谢你对我的倾听。你想不想以后继续倾听？”如果他同意，你就有了一个倾听伙伴！可以通过电话、视频或者面对面的方式进行倾听，每天五到十分钟，或者一周一次，每次时间长一点。如果选择和配偶做倾听伙伴的话，要很小心，因为这时候彼此经常会忍不住赞同、反对、指责或给对方提建议，而不仅仅是单纯地倾听。



除了轮流进行和深度倾听，倾听伙伴并没有太多规则，但有一些可以让倾听更加顺利的建议：

- 约定一个保密原则。在倾听过程中的所有内容都需要保密，这样

才能保证双方自由表达。随着对彼此了解的逐渐深入，信任就建立起来了。

- 紧急情况下，可以允许只有一个人说，另一个人倾听，但是大多数情况下，要平均分配倾听时间。如果倾诉者实在没什么可说的，也不要跳过去或早早结束，可以静静地坐着，在剩下的时间里，享受倾听者给予的温暖而全然的关注。
- 每次倾听可以先从生活中积极的事情说起，说说生活中那些让人莞尔一笑的小事。这会提醒倾听的双方，生活中不只有这些遇到的问题。
- 在倾听结束时，互相表达谢意，感谢对方给自己带来的这份倾听礼物。在一轮倾听结束时，如果仍然沉浸在强烈的情绪中，可以请倾听伙伴问几个简单的问题，如“环顾四周，你能看到哪三个绿色的东西？”这些与所谈话题不相关的问题，有助于他从强烈的情绪中恢复过来。
- 作为倾听者，如果对方没有说出什么深刻或重要的事情，也不要担心。这样的倾听仍然是有价值的，不对倾听伙伴所说的内容做任何评判，就是在帮他建立一种安全感。
- 听的时候可能会走神，这很正常。觉察到自己的思绪飞走了，重新把注意力放到倾听伙伴身上就可以了。

世界各地有很多父母在实践倾听伙伴，他们都发现，良好的倾听有助于清晰地思考，更富有创造性地找到解决困难的新方法，还有助于减轻痛苦的感受，提升自信心。刚开始练习时，大部分人会忍不住给出建议。如果能遵循倾听的原则，只倾听，不给建议，很快就会发现，双方都将变得更加相信自己，更容易依靠自己找到解决问题的方案，这比其他人给予的任何方法都更有力量、更有效。

倾听者也会受益良多。全然地倾听另一位父母，不仅能够帮助自己用更好的视角看待生活，也能为另一个家庭做出重要贡献。

正如一位妈妈在练习了倾听之后说的：

倾听练习给我最大的感受是，原来我从未表达过的想法和感受是可

以表达出来的，原来有人能够理解我的所有感受，而且不评价、不批评。一开始尝试倾听伙伴的时候，我有点犹豫，很担心因为自己做得这么不好，会被伙伴立刻拒绝。但是，当她看着我的眼睛时，我的心里话就一股脑儿地涌了出来。我和她分享了我的痛苦、内疚和困惑，甚至是我觉得最羞耻的事情。后来，我感到前所未有的轻松，有种如释重负的感觉。我的心得到了滋养，变得充实，不再像以前那样干枯了。

有些人担心这太像心理治疗，害怕倾听会让人释放出真实的情绪，或者出现无法掌控的局面。这可以理解，因为大多数成年人并不曾有用轻松的方式“清空情绪之桶”的经历。其实不用担心，如果把温暖、尊重的倾听当作一个普通的活动，就是一种更深层次的对话方式，并不神秘，也不可怕。

倾听伙伴练习让双方都感到作为父母没那么孤独无助。所以，去找一个倾听伙伴吧，开始第一次倾听练习并坚持下去。

向内看的另一个积极效果是，更加相信自己，更加真实，可以做到以前做不到的事情。有时候，父母会一遍又一遍地重复那些无效的育儿方式，就算知道没有用，也无力改变。这就需要向内看。练习之初，作为父母的直觉也许会不太好，但随着时间推移，会从自己的内心，而不是从书中得到解决问题的答案，甚至包括这个结论。

朋友圈每日书籍免费分享微信 shufoufou

本书会用很多例子来说明父母是如何运用倾听伙伴来练习向内看的，但这不是唯一的方式，还可以写日记、静坐冥想等。下面我们就来看一个通过写日记逐渐相信自己的例子。这位妈妈有两个儿子，一个11岁，一个7岁。

从大儿子两岁起，我就开始热衷于学习各种养育知识，相信所有的事情一定有一个唯一的正确方法，严格按照书中的标准要求自己和家人，包括喂养方式、睡眠训练、健康管理、情绪认知等，还经常评判、纠正自己。但后来我发现，学习得越多，焦虑就越多；看得越多，害怕就越多，直到遇到游戏力养育，我才开始用自我觉察的方式为自己蓄杯、向内看。慢慢地，我看到了自己的紧张状态，也理解了我所做的一切，关注点并不在孩子身上，而是纠结于行为的对错，整个人都陷入了

害怕犯错的恐惧中。我开始每天写十分钟日记，真实地记录自己的感受。又过了一段时间，我开始学会放松、理解自己、相信自己，也能够真正看见孩子，把关注点放在了和孩子的关系上，并且感受到了这一切所带来的神奇力量。生活中依然会碰到问题，但我能够通过向内看找到力量和解决方案，不再总是自我批评、自我怀疑，也不再那么害怕犯错，愿意去尝试新的方法。我变得稳定、强大，孩子们也变得放松、自在了。

有时候并不需要任何技巧也能迅速理解孩子。在下面这个案例中，妈妈通过对儿女的了解，及时改变了沟通方向，顺利地解决了问题。

有一天，我筋疲力尽，所以想带孩子去美发店洗头，同时自己也可以做个头部按摩，放松一下。可她不愿意去，还大发脾气。我觉得她简直不可理喻，也生气了，本来不想理她，但又不想让她觉得我不在乎她，所以问她为什么不想去。

“我就是不想去。”

“你是害怕美发店里的人，还是只是想和妈妈作对？”

“我要和你作对。”

“你知道我想让你去美发店洗头是出于对你的关心吗？其他的小孩，我根本不在乎，连看都不看他们一眼。”（我这样夸张地表达是因为有时候她会嫉妒我对其他小孩好。）

她瞥了我一眼，什么都没说，我们正常吃着晚餐。后来，我再次提议去美发店洗头，她就高兴地同意了。第二天，我去幼儿园接她，她认真地问我：“妈妈，你真的看都不看其他的小孩吗？”

“不看！”我看着她，认真地回答。

“妈妈，你这样做不对。其他的小孩你还是要看一眼的，他们都是我的朋友。”

“好的，我明白了。我最爱你，但是，偶尔我也应该对其他小孩好一点。”

“是的！”她笑了，像一匹快乐的小马一样跑开了。

这位妈妈透过表面看到孩子的深层感受，向内看理解了自己的反应

和模式，当她表达出对女儿的感受和愿望的深刻理解时，大家都放松，高兴了。

当父母感到被某个养育问题所困扰，总也得不到解决时，向内看会有所帮助。如果父母把精力放在纠正问题、改变孩子的行为上，他们是无法看到更深层次原因的。这样的努力往往会失败，之后还会感到越发地沮丧和无助。与其如此，不如思考一些基本问题，帮助自己向内看。

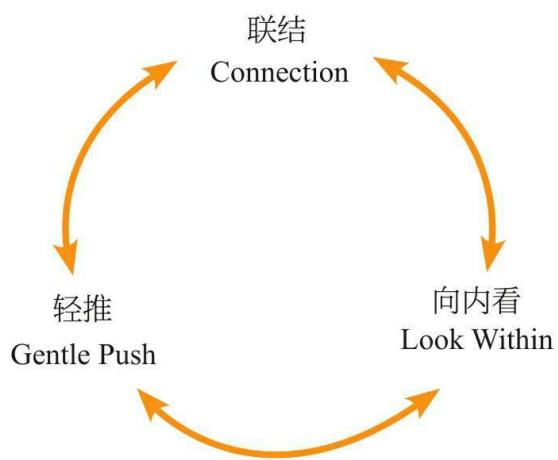
游戏力养育思维练习

- ◆ 面对这样的问题，我有什么感受？
- ◆ 这是不是让我想起了自己的童年？
- ◆ 是否应该先深呼吸，平静下来，再决定怎么做？
- ◆ 孩子现在的感受是什么？
- ◆ 孩子的真正需求是什么？
- ◆ 能不能满足孩子的需求？
- ◆ 有没有别的视角来看待这个问题？
- ◆ 不管情况多糟糕，我能不能先关爱一下自己？

NO.3 / 轻推：呵护孩子的积极成长

不同于拔苗助长，轻推指的是松松土、浇浇水，往你和孩子共同期待的方向扶一扶，引导孩子。

1 为什么要轻推



轻推是游戏力养育模型的第三个元素，指推动孩子或父母向前取得进步，但力度不要太大的。这种方式既坚定又有爱，既有指引又没压力，是在过度放任和严厉逼迫之间找到一条中间道路。“你想做什么都行”是根本“不推”；“你只能听我的，按照我说的做”是“不轻”。有些孩子在面对新事物、困难和恐惧时，会逃避、僵住，吓得情绪崩溃，轻推对于这样的孩子尤其适用，是帮助他们克服生活中的各种犹豫和恐惧的基础。孩子需要被推，因为合适的风险和挑战有利于培养抗挫力。但这个推力一定要轻，这样才不会让人觉得无法承受，才不会破坏父母和孩子之间的亲子关系。这种轻推会给孩子提供最合适成长条件。成熟和成功需要挑战，但这种挑战必须有爱作为支持，难度程度是孩子可以接受的。

轻推同样适用于成人。如果不意愿向内看，就很难在养育中得到必

需的改变；如果向内看之后的感受只有内疚和自责，也很难产生改变。所以，要轻推自己向内看，但对自己温柔一点。很多父母需要的另一个轻推是，重新看待自己对孩子的期待。如果能够更加准确地了解自己的孩子——如其所是地看到真实的孩子——就能够更好地培养孩子独特的天赋。

2 轻推的关键点

轻推的关键点是把孩子带到情绪临界点（Emotional Edge）。临界点是一个心理位置，在这个点上，有能力面对恐惧，虽然感到害怕，但还能有所行动，至少应再往前迈一小步。这是一个非常强大的心理位置。当孩子有一些情绪，但还没被情绪完全吞没时，就说明他正处在情绪临界点上。孩子的表现可能是大笑、紧张地颤抖、语速变快，但情绪并不像洪水决堤一样无法控制。如果孩子大声尖叫或者完全安静，像一个关机的机器人那样，说明已经越过了情绪临界点，需要往后退一点。如果孩子只是逃避现状，情绪良好，说明还没有达到情绪临界点，需要轻推。

一位妈妈在学习了情绪临界点之后，意识到这就是她一直在寻找的那个概念。她的大女儿因为害怕水或洗发液迷眼睛，所以一直很讨厌洗澡。

过去，我会强迫她，希望用压力让她努力克服恐惧，却没有意识到已经把她推过临界点了。于是，上周我尝试了不同的方式——轻推。我告诉她，我会陪着她洗澡，在这个过程中，由她来决定一切，包括水温、出水量、什么时候洗头发等。她同意了，但仍然很紧张。我温柔而有力地握着她的手去试水温，密切地关注她的情绪状态。这一次，她洗得非常顺利，我也意识到之前自己太着急了。轻推让我学会了放松，我和孩子的关系也不那么紧张了。我觉得轻推就像是中国传统文化中的太极，看起来很轻柔，实则非常强大。

如果孩子惊恐万分怎么办？这说明那个时候不需要轻推，因为他已经越过情绪临界点了。这个时候需要把他轻轻地拉回临界点，可以用肢体接触来表达爱意和安抚，比如拥抱，这样做效果最好。父母的关心是

安全的来源。当孩子不那么紧张时，还可以让他用数字从1~10评估一下自己的恐惧程度，描述身体有什么感受，比如是否胸口发紧或胃里不舒服。让他慢慢地深呼吸，看看房间四周，或者看着你的眼睛。所有这些动作都会温和地引导孩子向内看，帮助他把原本不可触摸的恐惧感变得可操作、可处理。

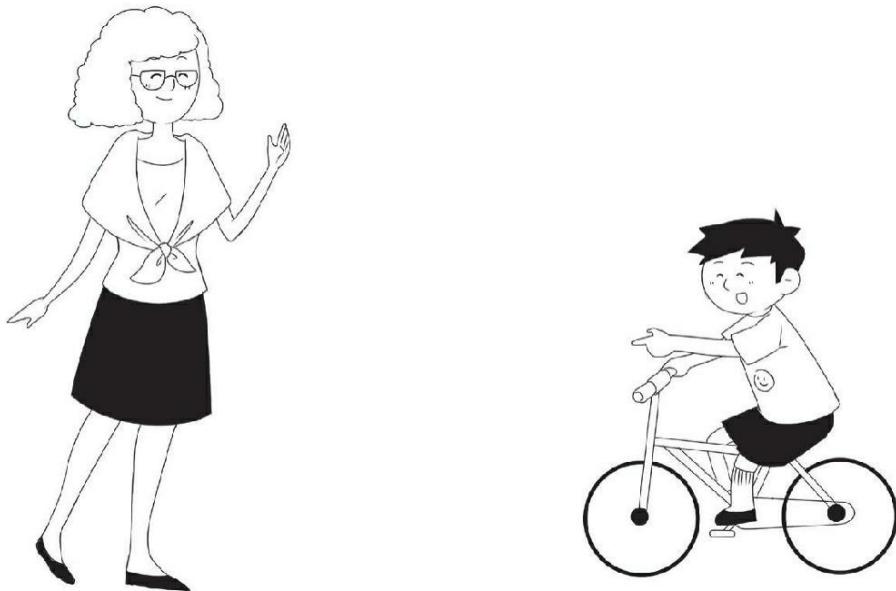
有时候，成人也需要一点轻推。几年前，我成功地帮助我姐姐克服了恐高症。以前，我不知道她有恐高症，直到有一次她带我去看瀑布。她在离瀑布还有50英尺（约15米）的地方就停了下来，让我自己走过去。我提议用轻推的方法帮她克服恐惧，她本来同意了，可马上又变卦了，打退堂鼓要离开。我请她轻轻地转过身来面对瀑布，向她保证，她不做好准备，我们就不会向瀑布走一步。我站在她身边，问她是否准备好往前走一小步了。

其实，我们离瀑布还很远，这第一步虽然小，但对她来说是情感上的一大步。她的身体开始颤抖，紧张地大笑。我们还没有接近悬崖边，但她已经到了情绪的临界点。你可能会感到奇怪，我的姐姐在整个过程中都在大笑，怎么会已经到了情绪的临界点呢？其实，当人处在情绪临界点时，会表现出很多情绪，可能是大笑来释放紧张感，也可能是大哭，或者喋喋不休地解释各种让她感到害怕的原因。轻推的人要欢迎和接受所有这些情绪。

在不断接近瀑布的过程中，我一直在轻推她。当她想放弃时，我说：“如果现在就回家，你肯定觉得很安全，但是待在这里也很安全啊。我们在这儿停几分钟，等你准备好了，再往前走一步。”有几次，我们甚至需要往后退几步，因为她实在太紧张了。我没有让她完全逃避现状，但也没有给她太大压力，把她逼得情绪崩溃或者不知所措。既要推，又要力度温和，这是轻推最关键的两点。最终，她成功地走到了瀑布边，从此以后再也不恐高了。有一天，她甚至说想要去跳伞！

轻推可以解决任何恐惧：“我们一起朝那条大狗走一步吧。”既不要推得太用力，也不要躲避恐惧，只要轻推就好。一起向前迈一步，然后再迈一步。如果孩子太害怕不能继续，就暂停下来，等他放松下来之后，再继续前进。

最近，我的妻子丽兹体验了一次很好的轻推。那天，我们在公园里散步，看见一个3岁的小男孩骑着自行车，他的妈妈跟在后面。丽兹对小男孩说：“我喜欢你的自行车。”小男孩愣住了，连忙回头看看妈妈还在不在。丽兹退后了几步，说：“对不起，我吓了你一跳。我可以站远一点欣赏你的自行车吗？”小男孩笑着点点头。丽兹又退远了一点，说：“好漂亮的自行车啊！”男孩再次回头看看妈妈，但这回显得自信多了。他回头看向丽兹，丽兹问他：“我应该走得更远一点还是更近一点？”他说：“远一点。”于是丽兹又往后退了一点。这时，小男孩竟然朝丽兹骑过来，他来到丽兹身边，开始主动和她聊天。



我们一起来看一看，这次小小的互动是如何体现轻推的精髓的。丽兹认识到小男孩很害羞，吓了一跳，她能够接纳孩子的感受，后退了一步，让小男孩来控制他们之间的距离。她没有走开，让孩子免于经历这种情绪，这不会对他有所帮助；也没有因为孩子有情绪而不再理他，也不会帮到孩子。在这次轻推中，丽兹始终和小男孩保持着温暖的联结。一直和小男孩互动，这是“推”；始终很有耐心，保持着缓慢的节奏，这是“轻”。

我对很多孩子都用过轻推的方法，包括害怕虫子和蜘蛛的、不想进游泳池的、拒绝上学的，还有在医生诊室里大哭大叫、不使劲儿按着就打不了针的。我也帮助过很多成人克服了各种各样的恐惧。轻推需要的是时间、耐心，以及愿意待在情绪临界点上，逃避只会让恐惧变得更加

强烈。

轻推，是用力过猛和逃避问题之外的新选择。找到孩子需要被轻推的一个方面，每一步都陪他一起走，放慢脚步，就好像你们拥有一生的时光来做这件事情。经常暂停，必要的时候甚至可以后退，但永远不要放弃。仔细观察孩子，觉察他到达情绪临界点的迹象，帮他待在临界点上。每走一步、每一次暂停，都给予情感上的支持。就算轻推的过程看起来缓慢，也不用担心，所有的努力都不会白费。

3 轻推的五个重要原则

一位妈妈给我讲了一个孩子学游泳的故事。她的儿子答应去上游泳课，却怕得不敢进泳池，这让她非常生气。她自己是被爸爸扔进深水池里才学会游泳的，所以，她不想这样对待自己的儿子。她告诉我：“虽然我学会了游泳，但从那之后，我再也没有真正相信过我的父亲。”她不想破坏儿子对她的信任，但也不想让儿子待在家里躲避游泳。

这位妈妈认识到，尽管不想把儿子扔进游泳池里，可是在第一次上游泳课的时候，她还是把孩子推过了情绪临界点，孩子从稍微有点难过变成了极度痛苦。那天，他们走到游泳馆门口时，孩子开始尖叫，使劲要挣脱她。她一边训儿子，一边把他拽到了游泳馆里面。孩子的恐惧和紧张情绪迅速达到顶峰，情绪完全失控，这是“越过了临界点”。但如果待在家里，就是在回避临界点。诀窍是要找到情绪临界点，并保持在此，帮助孩子承受一些情绪，但又不至于被情绪淹没。不要大喊大叫地吼孩子，为逃避惩罚或指责，孩子可能会选择退缩或隐藏情绪。共情孩子，帮他还把情绪表达出来，会帮助他维持在临界点之上，保持健康的状态。如果父母能接纳孩子的情绪，孩子就能更好地接纳自己的情绪。

这位妈妈学习了轻推以后，第二节游泳课，他们早早来到游泳馆，停在门口没有着急进去，妈妈开始倾听孩子的感受，然后才走进去。这次她观察到，孩子还没走到游泳池边，情绪就已经到达了临界点。她对孩子说，可以慢慢地走向游泳池，想走多慢就走多慢，还不断告诉孩子，会永远保证他的安全。他们一起走，中途停下来四五次。在这个过程中，妈妈也发现，陪孩子一起慢慢走能帮助她更好地观察和理解孩

子，容易知道孩子什么时候到达情绪临界点。后来，他们又一起上了两次课，经历了好几次一起慢慢走向游泳池的过程，孩子才感到足够安全，才敢下水。从那以后，他在水里简直如鱼得水，对自己在游泳课上取得的成绩也特别自豪。这完全不同于妈妈自己的经历，被父亲强行扔进水里，一点也谈不上温和。这次学游泳的轻推经历也使母子关系更加亲密。



借这个例子，我们总结一下轻推的五个重要原则：

- 始终陪伴。每一步都要一起走。
- 速度要慢。只有成人拿出这种“我们拥有世界上所有时间”的态度，轻推才能最大限度地发挥作用。感受的转变急不得，需要慢慢来。
- 经常暂停，永不放弃。第一次上游泳课的时候，十五分钟都已经过去了，他们还没走到泳池边，于是妈妈说：“今天就到这里吧。”第二次上课的时候，她继续帮助孩子克服恐惧。轻推里的“轻”，在一定程度上指的就是不要做过头。
- 保持在情绪临界点上。如果进行得顺利，就往前走一两步；如果进行得费劲，就暂停或往后退一点。
- 始终给予情感支持。每走一步、每次暂停，都要向孩子表达爱和关注。这位妈妈没有羞辱孩子，而是轻声细语地和孩子说话，在向前平稳推进的过程中，始终让孩子感受到爱和支持。

轻推五原则

- ◆ 始终陪伴。
- ◆ 速度要慢。
- ◆ 经常暂停，永不放弃。
- ◆ 保持在情绪临界点上。
- ◆ 始终给予情感支持。

轻推不是用蛮力把孩子从情绪里拽出来，而是温和地帮助他从情绪的暴风雨中走出来，达到一个平衡的状态。需要的是耐心、共情、欢迎所有的情绪、温柔地陪伴，最后和孩子一起走进新的情绪状态。

轻推过程中的“轻”，可以用游戏和轻松的方式来实现。比如，孩子不想上学，情绪沮丧。如果父母严肃地说教，往往会雪上加霜。如果玩上学游戏，气氛就会轻松起来，孩子会在笑声中释放痛苦的情绪。父母可以在孩子情绪平稳的时候说：“我们来玩上学的游戏吧！你想演什么？”通常，孩子会想扮演老师，让家长扮演学生，或让所有的玩偶和布娃娃当学生。不要试图在游戏里给孩子讲道理，相反，要表演得夸张搞笑，让孩子咯咯笑甚至哈哈大笑，从而达到倾倒“情绪之桶”的目的。这也是轻推，既没有回避“孩子不愿意上学”这个烦心话题，也没有用力过猛，要求孩子端正态度，只是用游戏的方式把学校里的麻烦演出来。

就算你说的是孩子不想听的话题，温和的声音也可以让轻推更有效。需要拒绝孩子的时候，大多数父母要么就避免说“不”，要么就总是用恶狠狠的语气说“不”。其实，用温和一点的声音说“不”通常更有效。

你会轻推自己变得滑稽而傻气吗？对于很多成人来说，这不容易。但是，如果想和孩子联结的话，这是一个很好用的方法。可以独自站在镜子前练习做鬼脸，做的时候要带着觉察，注意一下，就算没人看着你，你是不是也会感到尴尬？轻推自己，不要放弃。还可以配一点傻

里傻气的声音，继续尝试各种不同的鬼脸。这个练习听起来可能有点奇怪，但我知道非常管用。当年，我意识到自己太严肃，不能成为我想成为的那种父亲时，就是从这里开始改变的。

很多父母通过轻推让自己变得好玩有趣起来，然后发现和孩子的亲密感立刻增加了。我有一个朋友，她的儿子总想让她去做一个假文身，但她总是拒绝，不光拒绝，还很生气：“为什么他总是提这样的要求呢？”她也不知道自己为什么会有这么强烈的反应。有一天，经不住孩子的一再请求，她就逼自己纹了一个文身。事实上，感觉也没那么糟糕，孩子还特别开心。他们一起度过了一段非常亲密的时光。孩子明白，妈妈这么做都是为了他。当妈妈骄傲地把假文身展示给老公看时，全家人都笑成了一团。还有很多父母，尽管觉得无聊和疲倦，还是会轻推自己，打起精神和孩子玩打闹游戏，玩那些会弄得乱七八糟的游戏。这么做了以后，他们发现和孩子的亲密感与联结感都大大提升了。

4 轻推的游戏

这里有几个游戏，是利用轻推来帮助孩子克服恐惧的。其中一个游戏叫作“停走停”，玩法是，当孩子面对令他恐惧的场景时，让他指挥父母“停”或“走”，这样会让他有一种掌控感。有一位妈妈讲了这样一个例子：

我的女儿需要滴眼药水，但是她特别害怕。几个月以来，每次滴眼药水都是一场激烈的战争。后来，我知道了“停走停游戏”，就在家里玩了起来。我手里拿着眼药水，从离房间很远的地方开始，用非常慢的速度向她走近，由她决定我什么时候向前走，什么时候停下来。每次我停下来的时候，她都会开心地大笑。简直让人难以置信！因为以前她只要看到我拿着眼药水，就会惊慌失措。当我走到她身边的时候，我说：“我滴一滴在你的鼻子上，怎么样？”她同意了。眼药水滴在鼻子上有点痒，她咯咯地笑起来。然后，她让我在她的两只眼里都滴了眼药水。这太让人高兴了！

对于那些总喜欢黏在父母身边的孩子来说，还有另外两种游戏可以帮助他们。一个是绳子游戏。准备一根绳子或者毛线，让孩子拿着绳子

的一端，大人拿着另一端，慢慢移动，让绳子在两个人之间逐渐展开。孩子可以后退，大人也可以后退，两个人还可以一起往后退。不管怎么动，都让孩子来掌控双方走多远。在这个游戏里，绳子象征着联结，孩子有了更多的安全感，就能更好地处理和父母的分离。

另一个提升独立性的游戏叫作“秘密任务”。假装孩子是一个被派去执行任务的秘密特工，每完成一个任务，就再派他去更远的地方完成另一个任务。比如，可以派他去隔壁房间看看小宝宝是否还在睡觉，或者派他去一个远处的柜子里找一个特别的玩具。每当胜利完成一个任务，大家就一起庆祝一下，然后计划下一个更难的任务。

如果孩子不想去幼儿园，父母和孩子可能都需要轻推。父母轻推自己的时候可以说：“孩子只不过是哭闹而已，我不需要把他拽进幼儿园，也不需要吼他或要求他别哭了，我能理解他的情绪感受，我愿意带着共情和力量，平静而耐心地应对这个情况。”轻推孩子的时候可以说：“我知道，你有点害怕去上幼儿园，不愿意和妈妈分开。我也会想你的，送到幼儿园之后，我会给你一个大大的、紧紧的拥抱，然后说‘再见’。下午接你的时候，我还会给你一个大大的、紧紧的拥抱。”我认识一位幼儿园老师，她非常擅长轻推。有一次，她发现一个孩子不愿和妈妈说“再见”，妈妈也不愿意离开，于是她抱起孩子说：“我们玩碰碰车游戏和妈妈说‘再见’吧。”然后，她像跳舞一样，一边扭动身体，一边用孩子的屁股撞妈妈，笑着退进了教室里面。

在孩子倾倒“情绪之桶”时，父母也需要轻推自己一把，允许孩子的情绪流淌。在你自己成长的家庭中，如果情绪是受到压抑的，你就更需要轻推自己。当你忍不住想吼孩子、责骂孩子时，也需要轻推自己换个方式蓄满孩子的“爱之杯”。有时候，轻推就是要做一些自己不曾做过的事情。

游戏力养育模型的三大要素相互影响、相互作用。通过向内看，会明白何时需要轻推，轻推带来更深刻的联结。联结断裂会唤起痛苦的回忆，需要向内看，但必须借助轻推，才有能力面对强烈的心理波动。

和孩子联结断裂时，不要冲孩子大吼大叫，也不要苛责自己。向内看，想想你和孩子之间到底发生了什么。

如果尝试轻推没有成功，就试着联结或向内看，是不是你已经情绪超载了，所以没办法耐心地对待孩子？是不是有时候，尽管轻推已经很温和了，孩子还是抗拒？当他感觉不到足够的联结时，哪怕只是一丁点儿压力，也不会接受。父母不够平静放松，孩子就不会觉得这是轻推。这时，父母需要用更多的共情、拥抱和关爱来和孩子建立更亲密的联结。当然，也可以用游戏建立联结，最好用的就是角色置换游戏，让孩子假装比父母更有力量，比如，孩子假装是一只可怕的大狗，父母夸张滑稽地假装很害怕；或者父母假装害怕床底下的怪物，让孩子当英雄来拯救他们。和孩子嘻嘻哈哈地玩几个星期之后，就可以准备再次尝试轻推了。

倾听伙伴是践行游戏力养育模型三要素的完美解释。这个方法主要是为向内看设计的，但也会帮助倾听者和倾诉者之间建立联结，同时让倾诉者和内在的自己进行更深刻的联结。即使是面对一个优秀的倾听者，或者写私人日记，往往也需要轻推自己才能袒露心扉。被倾听有两个好处：一是可以更好地觉察自己，明白下一步如何轻推自己；二是更有能力和孩子联结，更有能力轻推，而不是气急败坏地逼迫孩子。

游戏力养育核心词汇

联结 (Connection)

向内看 (Look Within)

轻推 (Gentle Push)

联结断裂 (Disconnection)

重建联结 (Reconnection)

情绪理解 (Emotional Understanding)

调频 (Tune In)

反思 (Reflect)

自我觉察 (Self-aware)

外在知识 (Outer Knowledge)

内在知识 (Inner Knowledge)

倾听伙伴 (Listening Partnership)

手拉手做父母 (Hand in Hand Parenting)

情绪临界点 (Emotional Edge)

When you hold an infant, hold him not just with your body,
but with your mind and heart.

Magda Gerber (Hungarian-American educator)

当你怀抱婴儿时，不仅要用身体去拥抱他，还要用思想和心灵去拥抱他。

——玛格达·嘉宝（美籍匈牙利裔教育家）

PLAYFUL PARENTING

PART
3

每个孩子都有自己的成长节奏

婴儿刚出生时是什么样子的？很可爱，也很脆弱，依赖人，也很暖

心，天真无邪。大多数成年人在面对新生儿时，都会自然地产生温暖的感觉和保护欲。我刚开始学习儿童心理学的那个年代，新生儿被认为是一个棉花团——大脑里没有太多东西。但是，这种观点是完全错误的。艾利森·高普尼克（Alison Gopnik）和其他研究人员的最新研究发现：婴儿的大脑是非常神奇的，出生时就已充满了人类智慧！也许表面看起来并非如此，那是因为他们还没有足够的机会去使用智慧，没有学会语言交流和逻辑思维。新生儿就像小科学家，每时每刻都在探索，他们的学习速度比其他任何人生阶段都快。他们充满好奇，热爱学习！好奇心，是婴儿健康快乐的标志，玩要是他们生命的重要组成部分。

从一出生，婴儿就做好了去爱和被爱的准备，这是他们的天性。他们已经准备好去信任周围的成人以及这个世界，期待被好好对待，甚至被看护人当作全宇宙的中心——至少在一段时间内是这样。对于不友好的态度、严厉的语言，以及身体上的侵犯，他们会感到吃惊和困惑。其实我们成人也不喜欢被这样对待，可悲的是，我们已经学会了接纳它为生活的一部分。人类的另一个天性是热爱生活，享受生活。没有经历过极端痛苦的孩子，每天都会呈现出这种愉悦的状态，当然并不是每时每刻都这样。孩子会有强烈的情绪，比如悲伤、愤怒、恐惧、嫉妒等，但这些情绪早晚都会过去，大多数孩子能够恢复到兴奋和生机勃勃的状态。当然，有些孩子就因为过于享受生活，晚上舍不得上床睡觉，确实让人烦恼。

NO.1 / 所有的孩子都需要安全感

那怎样才能让孩子的这些天性得到充分发展呢？安全依恋（Secure Attachment）是最重要的第一步。

安全依恋是一种关系状态。处于安全关系中的儿童感到安全、有保护，知道可以从养育者那里得到安慰，自己的需求可以被满足，非常安心。这让他们勇于探索，能够取得更高的成就。处于安全关系中的养育者能够辨识出儿童的需求并做出回应，保护儿童，给他安全，传递出的总体感觉是：“我在这里陪着你。”安全依恋是建立温暖亲密的亲子关系的基础，这也是为什么游戏力养育的着力点在于建立安全依恋关系的原因。虽然安全依恋关系形成于婴儿时期，但请不要因为孩子已经长大了，就跳过这部分，建立安全依恋，改善亲子关系永远都不晚。

安全依恋理论始于约翰·鲍尔比（John Bowlby）和哈里·哈洛（Harry Harlow）的研究，并在过去几十年中得到持续发展。其中一个被反复验证的结论是：人的专注能力、合作能力、友谊满足、学业成功、婚姻幸福、工作成功等各方面，都与安全依恋关系息息相关。

1 建立安全依恋

我们可以把安全依恋理解为一个循环，始于孩子的需要：

- 需要食物或温暖。
 - 危险时需要被救助。
 - 恐惧或焦虑时需要被安慰。•需要蓄满“爱之杯”。
 - 需要“清空情绪之桶”。
-

这个循环的下一步是，当婴儿用痛哭或抽泣来表达某项需求时，作

为回应，养育者要满足婴儿的需要：

- 我在这里，我来喂你。
- 我会保护你。
- 我会一直抱着你，直到你再次感到平静和安全。
- 我会照顾你，在这里陪着你。

一旦需求得到满足，孩子就会放松下来，养育者也会产生一种成就感——完成了一次安全循环（Security Cycle）。下次需求再出现时，循环就会再次重复。

当孩子的需求一次又一次得到满足，成千上万次之后，他就知道，自己的需求是会被满足的。他还没有清晰的思路，也无法用语言表达，如果可以的话，他可能会这么说：“每当我叫喊的时候，很快就会有人过来。”

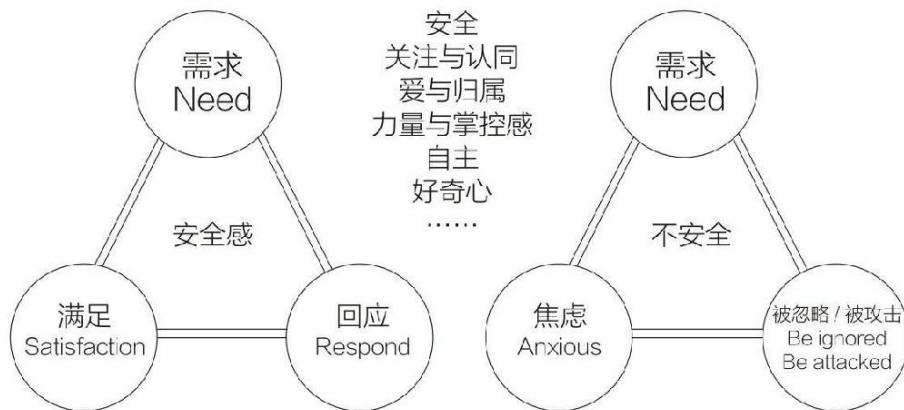
孩子的需求	养育者的回应
需要食物或温暖	我在这里，我来喂你
危险时需要被救助	我会保护你
恐惧或焦虑时需要被安慰	我会一直抱着你，直到你再次 感到平静和安全
需要蓄满“爱之杯”	我会照顾你，在这里陪着你
需要“清空情绪之桶”	

养育者的回应不一定要非常完美或特别迅速，只要足够好，能让孩子得到这样的基本信息就可以：我的需要很重要，有人正在关注我，我可以放松了。

需求—需求满足—需求—需求满足，这个模式的一遍遍重复让婴儿认识到，这个世界基本上是安全的。在每次互动中——每次喂养、每次拥抱、每次安慰、每次一起欢笑中——婴儿的安全感都会有所增强。与

养育者分开时，有安全感的婴儿可能会有一点悲伤，但他已经从安全循环中学到，虽然妈妈现在离开了，可很快就会回来，这会让孩子感到安全。随着时间的推移，安全循环逐渐内化为一种信念：我可以处理这种分离，因为你在我心中。

安全依恋的形成



依恋关系的核心，是基于父母对孩子发出的信号的敏感度和反应方式。

——人际神经生物学开创者 丹尼尔·西格尔，《心智成长之谜》

有了安全的依恋关系，父母就会成为孩子的安全基地（Home Base），这是孩子的休息点，也是加油站。这很像第一章中说到的蓄满“爱之杯”。有安全基地的孩子会把养育者当作爱、关心和支持的源泉。

从安全基地出发，孩子可以自由探索世界。有安全依恋关系的婴幼儿在爬行或走路时，会经常回头看看养育者，来确信自己是安全的。当他看到养育者是放松的，就知道自己是安全的。一切都是如此新鲜，世界上值得探索的东西太多了！探索的前提是有基本的安全感。有安全感的孩子可以自由玩耍，在游戏中认识世界；长大一些后，能在学校里专心、有效地学习。

如果有安全感的孩子有一个口号的话，那就是“我很好”。他不会总处于狂喜的状态，也会有暂时的苦恼，但内心的基调是好的。有安全感的孩子觉得他的养育者也是好的：我一喊，他就来了，他对我很好，很爱我。他知道他们之间的关系也很好：我们彼此深深地联结在一起。这套安全依恋关系的口号就是：我很好，你很好，我们在一起也很

好。有安全感的养育者也知道，他们很好，孩子很好，他们之间的关系也很好。

2 建立安全感

安全感不是一蹴而就的，也不是魔法，想要就有，需要通过以下三个关键方式逐渐形成：

- 回应 (Responsiveness)
- 反复的积极互动 (Repeated Positive Interactions)
- 镜像反映 (Mirroring)

回应

回应意味着辨识儿童的需求，并满足他。婴儿的需求很简单：饿了就喂吃的，尿布湿了就换，想要亲昵就抱抱他，好奇就让他看看世界。随着成长，孩子的需求变得越来越复杂，回应也没那么容易了。他可能需要安慰和照顾，同时又需要独立；需要时间独处，同时又需要和你共度时光，还需要和小伙伴们一起玩耍。任何年龄段的孩子，他的需求都有可能和你的需求相冲突，比如，他想玩，你想睡觉；他想玩电子游戏，你想让他写作业。

当孩子发牢骚或调皮捣蛋时，父母很容易误解他的真实需求。表面看来，哼唧唧的孩子想要蛋糕或玩具小卡车，实际上，他真正的需求是在度过了漫长的一天之后，和父母重建联结，或只是大哭一场来释放说不出来的挫败感。在这种情况下，我们可以这样回应：“虽然我不能给你买蛋糕或小卡车，但我知道，你肯定有一些很重要的事想告诉我，我愿意听，愿意陪着你。”表面看来，调皮捣蛋的孩子需要的是被控制和惩罚，实际上，他真正需要的是基于爱和尊重的指导。我们可以对孩子说：“不能打妹妹。我知道你有点生她的气，想让我多陪陪你。”

反复的积极互动

联结是在几年时间里每天都发生的成千上万次的微小互动中形成

的。当你照顾孩子、给他喂饭、给他换尿布、凝视他的双眼、抱着他摇晃哄他入睡时，都是在增强亲子之间的联结。

这些反复的互动可能会让人筋疲力尽，却是必要的。孩子心中的“爱之杯”会规律性地空掉，就需要规律性地蓄杯。这就是为什么即使有可能让父母感到烦躁，孩子还是需要那么多的关注的原因。父母经常会说：“我的孩子这么做就是为了吸引我的注意。”当然了！孩子大费周折地引起父母的注意，是因为他需要这种注意让自己感到安全。

许多父母没有意识到，对孩子的日常照顾，如喂养、洗澡或安慰，可以为孩子建立安全感。在有些家庭中，父母工作太忙，已经筋疲力尽，是顶着巨大压力在做这些日常照顾工作的；还有一些家庭中，是保姆或者祖父母在做的，我理解这些压力是真实存在的，保姆和祖父母也可以给予孩子爱和关心。需要提醒的是：给婴儿换尿布或带孩子去公园，是建立联结和安全感的重要契机。当你和孩子一起进行这些日常活动时，会和他有大量的目光接触，一起唱歌、一起聊天、听他说话（甚至在他会说话之前），会增加你对他的影响。不要把照顾孩子的过程变成一连串无休止的可恶家务、命令、要求、纠正和批评，否则会导致联结断裂，让人垂头丧气。

当今，我在很多家庭中看到一个问题：迫于某种压力，家长希望孩子每时每刻都在做建设性的活动，整天忙于这样的活动，剥夺了孩子和父母在一起的宝贵时间。有些在父母看来没有建设性的亲子休闲时光，其实最能促进亲密关系的建立，让孩子安全感和大脑得到很好地发展。父母需要经常和孩子一起自由玩耍，享受放松的时光。

在下面这个例子中，一位妈妈就发现了游戏和慢下来的力量。

我和儿子、我妈一起从市场往家走。儿子走得特别慢，我很着急，不耐烦地对儿子说：“快点！”我妈轻声对我说：“你小时候也一样啊！”我突然有一种温暖的感觉，想起来她是最好的妈妈。那时，她愿意在我身上浪费时间，让我玩，并不阻止我。想到这里，我不再唠叨儿子快点走，还和他玩了一场傻乎乎的慢速游戏，他哈哈大笑起来。接着，我们又玩了一场快速游戏，他笑着快走起来。我问妈妈：“当年，我走得那么慢，你一定很着急吧？”她回答说：“是呀，当时我们要去

你姥姥家吃晚饭，如果去迟了，我就没有办法帮他们准备饭菜了。”在那一刻，我感觉非常爱我的妈妈和我的儿子，可是就在刚才，我还在气头上呢。

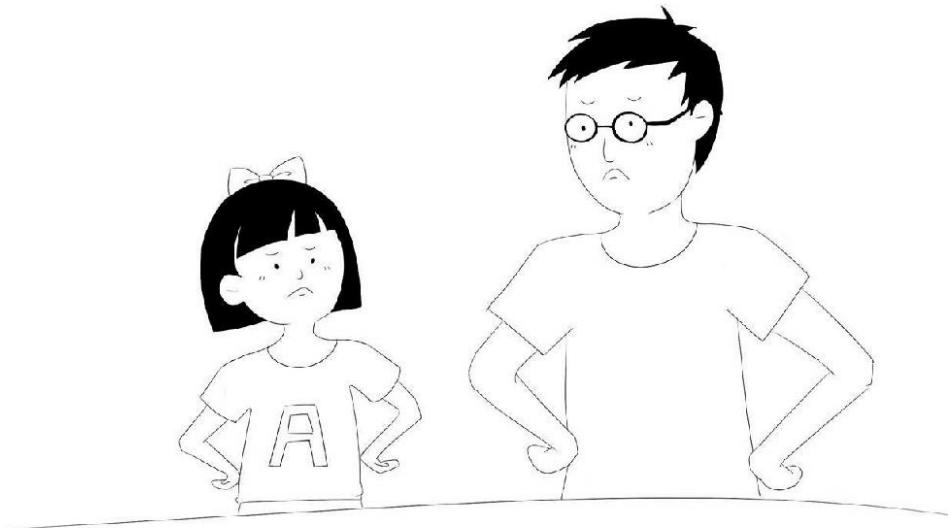
当这位妈妈和姥姥耐心地陪孩子玩时，你觉得她们是在“浪费时间”吗？我不这么认为。仅仅是童年时代的联结回忆，就改变了这位妈妈的情绪以及她与孩子之间的关系状态，进一步激发了小男孩的合作意愿。这可不能说是浪费时间。

镜像反映

镜像反映可以理解为从模仿孩子的表情开始。我喜欢把这当作孩子的第一个游戏，从新生儿就可以开始。当婴儿注意到父母在模仿他并做出回应时，就逐渐形成了镜像反映的游戏。父母模仿他笑，他会笑得更开心；父母模仿他悲伤或愤怒的表情，他会放松一点，因为他看到爸妈注意到了他的痛苦。当然，情绪都有一个流淌的过程，并不会因为镜像反映就立刻消失。镜像反映的目的不是改变或消除情绪，而是帮助孩子知道，他有情绪是正常的，他可以应对这些情绪。如果父母不接纳或不理会孩子的情绪，孩子就会感到不安全，情绪就会变得危险和无法控制。他们还会试图回避感受，也就意味着回避生活。

镜像反映情绪，父母不需要跟孩子一起悲伤、生气或快乐，只需要让孩子看到：我看到你的感受了。镜像反映可以用语言表达，但主要是靠面部表情和肢体语言。即使孩子学会说话后，用非语言的方式镜像反映他们的情绪仍然很重要。孩子确实需要丰富的情感词汇，但镜像反映形成的安全感发生在无意识层面，这是语言无法到达的。





许多父母认为，忽视孩子的强烈情绪——尤其是那些他们不喜欢的情绪——是在帮助孩子控制情绪，这不符合神经生物学对情感及依恋理论的认知。婴幼儿在生理上无法进行情绪的自我调节，需要一个有爱心的成年人陪在身边，向他们展示该如何表达情绪，不被情绪淹没。

当孩子独自一人承受强烈的情绪时，压力激素会增加。如果身边有一个充满爱心的成年人，镜像反映并欢迎他的情绪，他的大脑会释放出多种化学物质，缓解负面情绪，增加积极情绪，就会感觉到安全：和你在一起时，我知道我不会被自己的情绪淹没，因为你会帮助我找到平衡。

想象一下，有一天你的女儿放学回来，垂头丧气地说：“我一个朋友都没有。”让我们看看常见的反应是怎样的。你可能会说：“别瞎说了，你有很多朋友啊。”这可不是镜像反映。有时你想让女儿别太难过，希望这样的情绪赶快消失，早点找到解决方案，还可能会说：“这还不是你自己的错？是不是你平时太霸道了？”你说的可能是真的，却对孩子没有任何帮助，因为你没有和孩子建立联结，也就无法减轻这个事实造成的痛苦。

所以，要用镜像反映和欢迎情绪的方式，而不是忽视和责备。你要用温柔和蔼的语气说：“亲爱的，听起来你很伤心，感觉没有朋友一定很难受吧。是不是今天过得不开心？”这样的镜像反映将开启一次真正

的对话，建立深层的联结。有时表现出这种共情后，女儿可能会哭得更凶，这不是坏事。她有值得哭的事情，她需要你的倾听，而不是解决问题。

3 分离焦虑

短期分离

分离会对孩子的安全感造成挑战。对婴儿来说，即使是非常短暂的分离也很可怕。在躲猫猫游戏中他们之所以会笑，是因为躲猫猫游戏中的分离时间长短恰到好处，只有那么一两下，会让他们变得很兴奋，之后马上就有一个愉快的团聚。当父母去工作或孩子上幼儿园之后，分离时间变长，即便是安全依恋的孩子，一开始也可能很难说“再见”，这很正常，一般过一段时间后就会适应学校的环境。放学时，会很高兴看到自己的养育者。

实际上，当孩子再次看到养育者时，并不总是兴高采烈的，也有可能放声大哭。那是因为当再次见到养育者时，孩子感到很安全，那是他的安全基地。一整天，他都在努力控制自己的情绪，一直等回到养育者——那个让他感到安全的人——的身边，才开始倾倒“情绪之桶”。

这解释了童年早期的一个重大谜团：为什么这么多孩子在幼儿园里，整天都表现得像天使一样，但一回到家就百般挑剔，拒不合作，乱发脾气，小题大做地哭天抹泪。

你也许很惊讶，这竟然标志着安全依恋关系！是的，这说明孩子和养育者在一起时觉得很安全，所以他把所有的情绪都攒起来，直到见面时才释放出来。这是儿童在发展过程中的伟大进步：当养育者不在身边时，他可以通过想象养育者在身边来安慰自己，从而保持平静，愉快地玩耍；一旦再次回到养育者身边，情绪就喷薄而出，大人正好可以接住。

缓解这种情况最好的办法是，一见面就先来一个大大的拥抱，玩一些活跃的游戏，枕头大战或者追逐游戏都很棒，不要一上来就先对他提

要求。把其他所有事情先放在一边，全身心地陪孩子玩几分钟。在玩耍或者拥抱时，孩子本来是在咯咯笑，很可能会突然大哭起来，因为那天发生了一些“可怕”的事情；也可能只是小磕小碰了一下，他就号啕大哭起来，这是他在释放积攒起来的种种小烦恼。一旦这些情绪被释放出来，只要父母接受并欢迎这些情绪，他会感到心里的杯子已经被蓄满了，就不会再那么“挑剔”和“烦人”，就会重新回到合作的状态。

在幼儿园门口和大人分离时，如果孩子感到焦虑或害怕，一定要确保老师能给予孩子温暖的关注和额外的爱。不要在门口徘徊太久，这样会延长痛苦，孩子需要机会把注意力转到幼儿园。也不要偷偷溜走，你以为这样可以让孩子免受分离之苦，事实并非如此，回避分离的感受，并不能让这种感受消失。父母和孩子说“再见”之后放学又回来接他，有助于孩子相信分离是可控的。对于父母来说，信任也很重要。父母必须相信老师，在和孩子说“再见”之后，老师会安慰他，帮助他适应教室；也要相信孩子，会在几周之内适应这种分离的情绪。

与此同时，在家里，父母可以通过玩傻乎乎的游戏来帮助孩子适应分离。和孩子一起与各种玩具、玩偶或者毛绒动物说“你好”和“再见”。例如，如果你正在扮演一只孤独的小兔子，它的妈妈要去一个遥远的花园里寻找食物，你可以用夸张的方式表现出悲伤和愤怒，让孩子哈哈大笑。

长期分离

现在，我们来看看长期分离。长期的定义是父母一方或双方离开孩子长达数周、数月甚至数年之久。这可能是由于工作时间特别长、工作地点离家太远、教育机会、疾病或者离婚等因素所致。

这样的分离往往是迫不得已，通常祖父母和其他养育者也能和孩子形成安全的依恋关系。很重要的一点是，父母必须了解这种分离对亲子关系的影响，这样才能做出明智的决定。

和孩子长期分离之后，许多父母感到很惊讶，孩子“表现得好像不认识我”，乱发脾气，无法健康地表达情绪，学业或者交往方面有困难。其实，这都是联结断裂之后可以预见的结果。在这种情况下，父

母和其他养育者可以做两件事。

首先，决定是否要与孩子长期分离时，无论原因是什么，都要认真考虑这对孩子的安全感的影响。

其次，一定要特别注意和孩子保持联结，帮助他疗愈由于长期分离造成的联结断裂和不安全感。这可能意味着频繁的视频通话、邮寄卡片和信件，以及跨越远距离的游戏。当你回来时，不要试图用昂贵的礼物来弥补，相反，在离开之前，送给孩子一些有意义的小物品，如一块特殊的鹅卵石或一根特殊的羽毛，来代表你和他之间的联结。

当孩子想念缺席的父母时，祖父母、在家的一方父母或者其他养育者一定要帮助孩子面对这种思念，这样也会维护孩子的安全感。可以经常和他一起看照片，为缺席的父母制作卡片、绘制图画，以及根据孩子的年龄玩很多联结游戏。不要害怕流泪——让孤独的孩子表达悲伤是很重要的。

分离的父母和孩子重聚时，也许需要数周或数月的时间来重建联结，在这个重建联结的过程中，尊重孩子的节奏至关重要，且需要父母大量的倾听和足够的耐心。有时候，还有可能造成更严重的联结断裂，因为面对分离的伤痛，孩子在重聚后的反应有可能是调皮捣蛋。

有一位妈妈告诉我：

我回来之后，女儿总是找碴儿，动不动就歇斯底里。我很不耐烦，我都已经回家陪她了，她怎么一点儿都不领情呢？越是想让她平静下来，她就越疯狂。后来我意识到，她太小了，回忆不起我们之间的爱了。我逐渐接受了她这种释放情绪的方式，对她的情绪表示共情，并向她保证，以后再也不会离开她那么久了。我意识到，她是在用挑衅的方式来确认我对她的爱。我终于理解她了，我用尽所有的方式让她知道，我对她的爱是炽热的、永恒的。

NO.2 / 孩子是一点点长大的

本节下笔之初，有一位朋友提醒我说：“很多讲述儿童成长阶段的书，读起来都让人备感压力，仿佛是一种要求，带给读者更多的是遗憾或挫败感，而不是帮助。”我真诚地希望这本书不会给你这样的感觉，你不会在这本书里看到类似“孩子在几岁的时候应该做什么”的话。与此相反，我将提供一个有关儿童成长过程的一般性指南，目的是帮助成人向内看，看到孩子的内心和深层需求，与他们充分联结。

先从几个基本原则开始：

- 正常的成长状态多种多样。当父母问到孩子的成长发展问题时，其实百分之九十的答案都是“这很正常”。
- 每个孩子都与众不同。没有什么普遍适用的成长模式。
- 成长不是一列火车，没有预先设计好的停靠点。孩子不可能事事都按计划表来，毕竟他们不怎么读儿童成长方面的书籍。
- 成长是一件水到渠成的事，不需要强迫。成长就像一条蜿蜒的河流，有自己的方向、速度和力量，旁人无法让它流得更直或更快。
- 更快并不意味着更好。成长有时像一场竞赛，但事实并非如此。举个例子，孩子更早学会阅读或写字并不会比同龄人更胜一筹。
- 每个阶段都有“麻烦”。在孩子成长的某些阶段，一些父母可能会比其他家长经受更多的压力，这很正常。父母好不容易解决了某一阶段的麻烦，孩子又出了新花样，这也很正常。
- 不管你对孩子的成长有什么问题或看法，我向你保证，你都不是一个人在战斗，前有古人，后有来者。放轻松！

对待儿童成长最好的态度就是信任。多花些时间观察孩子，不要总想方设法地去约束他。每年春天，我都会接到无数个电话，焦头烂额的家长们担心孩子还没准备好在秋季就开始上幼儿园或小学。孩子当然没有准备好！对于一个孩子来说，6个月可是漫长的时间。如果一通电话不足以安慰这些焦躁的家长，我就会约他们见面，和孩子进行几次游戏

治疗（Play Therapy）。结果你看，到了9月，孩子就准备好迎接新的学期了。我很高兴家长们都将此归功于我，其实成长本身才是主要的因素。（别跟别人说！）

阅读后面的内容时，请遵循以下两个规则：

- 要读完所有的儿童发展阶段，不要只关注孩子目前所处的年龄阶段。即便孩子进入了下一个阶段，上一个阶段的需求和成就依然可能存在。当读到不同的成长阶段时，也可能会找到自己及童年生活的点点滴滴。
- 不必因为书中描述的内容，为自己或孩子感到难过。阶段是流动的，有时会重叠，年龄只是非常粗略的指导方针。如果孩子的成长速度低于平均水平，没有必要责怪自己或孩子，只要更加信任成长的力量就好。父母对自己的孩子都抱有希望和梦想，但不要让这些希望和梦想成为阻碍你看清孩子的乌云。

读每一个阶段，父母都有可能发现，自己对孩子有过不符合他的年龄和发展阶段的期待。别担心，这很常见。在保持高标准的同时放松期待，永远都不迟。下面我们就一起进入生命之旅。

1 生命开始（怀孕～4个月）

最近我问一位新手爸爸，他是如何准备迎接爸爸这个角色的。他说：“虽然说起来觉得有点傻，但在孩子出生前，我就开始和她说话了。一开始我只想逗妻子开心，但后来发现自己有很多话要对这个小家伙说。有时在晚上，我和妻子依偎在一起，和宝宝说说话，告诉她我所有的希望和梦想，对我来说，这是一个很好的准备方式。”我一点都不觉得这样做很傻。那时腹中的胎儿还无法回应父亲的话，但她出生时，父女俩的感情就已经相当深厚了。

有些父母对胎儿发育的需求过于谨小慎微。当然，对营养和健康的考虑是很重要的，但是孕妇不需要停止所有的运动。积极快乐的母亲会为胎儿的发育提供最好的子宫环境。相信自己——如果你觉得舒服，孩子也会觉得舒服。

育儿意味着满足孩子的生理和情感需求。如果新生儿会说话，他可能会说：“我饿了，给我吃的；我尿了，给我换尿布；多抱抱我吧。别担心，不会宠坏我的。”他说得没错，满足需求是不会惯坏孩子的。

每个成长阶段都充满惊喜和挑战。在这个阶段，婴儿开始探索周围的环境，包括感受活着的感觉和探索父母。如果这样的探索能让他感受到：成年人，尤其是他最亲密的养育者，是可以信任的，那么这个婴儿就是幸运的。当成年人满足儿童基本的生存需求、培养他的安全感并镜像反映他的情绪时，儿童就与成人建立了信任。

如果新生儿会说话，他可能还会说：

- “其实我哭的时候，只需要你抱着我，这样我就知道你在我身边，让我感觉很安全，别指望我一直保持安静。”
- “我没有故意让你累或发疯，我只是个孩子！”
- “跟我说说话吧，我听不懂你说的话，但我喜欢你的声音。”

有些父母，尤其是父亲，受不了婴儿的哭闹。这声音就是为了在第一时间引起父母的注意，所以会像火警警报一样让人神经紧张。如果父母不知道该怎么做才能让孩子放松，那么就有点糟糕，可能还会雪上加霜。对那些自己在婴儿时期被大人忽视或惩罚过的父母来说，哭闹所带来的压力尤其难挨。显然，婴儿不可能因为父母觉得烦就不哭了，他还在适应外面的世界。不要被婴儿的紧张情绪影响，要释放出平静，深吸一口气，慢慢呼出来，轻轻地拍拍肩膀上的婴儿，或者拍拍自己的肩膀，就像那里真的趴着一个孩子。

婴儿哭闹的时候，养育者需要快速检查一下，看看他是饿了、尿了，还是不舒服。如果该做的都做了，他还在哭，说明他需要的是拥抱和安慰。轻声细语地和他说话，告诉他你有多爱他，甚至可以说：“跟我说说怎么了？”积极面对哭闹，不要抵触。哭闹可以让婴儿更舒服，只要他在哭的时候能够被拥抱和安慰，就能帮助他倾倒“情绪之桶”，也是在蓄满他的“爱之杯”。

当父母有了孩子，尤其是第一个宝宝时，可能会感受到巨大的压力，恨不得买下商场里的每一个玩具。对新生儿来说，最好的玩具都是

免费的，随时可以得到，那就是自己的父母！婴儿喜欢人的面孔，除了睡觉、吃饭和哭泣，他的第一件事就是盯着妈妈的脸看。他生来就能听出妈妈的声音，之后也能察觉到成人在模仿他的笑容，然后他也会模仿成人的表情，接着会用手摸摸妈妈的脸。

下面有一些在这个阶段非常不错的亲子游戏，简单却对建立联结非常有用。父母也许会感到无聊，但还是要和孩子玩，因为这对孩子的成长、对亲子之间的关系至关重要。

活动清单

- ◆ 慢慢地把头或玩具从一边移到另一边，让孩子可以一直盯着它看。
- ◆ 提供感官体验，如让他接触柔软的毯子或其他材质的东西。试一下，孩子是喜欢被紧紧地抱着还是轻轻地搂着？
- ◆ 给孩子一些可以抓、戳、摇或挤压的东西。
- ◆ 唱歌或背诵童谣给孩子听。不但可以建立彼此之间的联结，也是孩子语言发展的基础。

为了更好地满足婴儿的需求，妈妈还必须照顾好自己，养育孩子需要有足够的精力、更多的热情和满满的“爱之杯”。在换尿布、抱孩子、喂奶、洗澡等这些日常生活中，妈妈和孩子都在学习彼此的节奏，与对方调频，就像设计舞蹈一样。



在这个阶段，父母，尤其是妈妈，面临的一个挑战是过于疲惫、焦虑或不堪重负，无法满足孩子的需求，因此，需要在两个基本方面获得支持：日常育儿帮助和情感支持。正如第二章中提到的，这时候正适合与其他父母开始倾听伙伴练习。有时候，有相同经历的人才能真正彼此理解，而不是吹毛求疵或主观臆断。能真实分享快乐和痛苦的父母，会更有能力养育子女。

开始为人父母之旅时，要尽可能了解自己的童年，每个人的早期经历都会影响他后来与世界交流的模式，包括如何与自己的孩子相处。向母亲或祖母询问自己出生时的样子，也是一种很好的联结：“我小时候是什么样的？我出生的时候，你的生活怎么样？”除此之外，对下面一些问题进行思考、讨论或书写，也能帮助到新手父母。如果孩子已经长大，可以回忆一下过去的想法：

游戏力养育思维练习

- ◆ 你对孩子有什么希望、梦想和恐惧？
- ◆ 成为父母，你对自己有什么希望、梦想和恐惧？
- ◆ 成为新手妈妈 / 爸爸有什么好处？有什么难处？
- ◆ 你有时间休息、照顾好自己吗？
- ◆ 你照顾孩子，谁照顾你？

◆你想过新生儿眼中的世界是什么样的吗？

被照顾、感到安全和信任这些需求不会在这一阶段结束时消失，会贯穿整个童年，甚至整个人生。如果能在这个阶段满足这些需求，孩子将会更加适应以后的生活。如果没有做到，也不要绝望，养育“内在婴儿”（Inner Infant）永远都不晚。

当孩子感到焦虑、害怕、压力过大时，或者出现所谓的不良行为、挑衅时，其实是在发信号，他需要更多的婴儿般的照顾。记住，孩子需要足够的照顾，而不是责骂或批评。给他更多的爱和关心，当他陷入困境时，保持耐心，不大发雷霆。即使想纠正孩子的行为，也要让他先感到安全和放心。

父母也不要忽视自己。即便身为“自立的成年人”，并以此为傲，也要照顾好自己。你希望家人理解你为什么发脾气吗？你不是故意气他们，而是因为心情太沮丧或情绪太激动了。你希望在释放强烈情绪时，被配偶或朋友紧紧地拥抱吗？这样的拥抱会给你带来安全感吗？你是否即使有时间，也很难想出照顾自己的方法？这些信号都表明，你需要在生活中更加注意照顾自己。

2 走进世界（4~18个月）

四个月左右，大多数婴儿会经历一个重大转变：学会了坐，开始关注周围的世界，但仍然需要足够的关心和安全感。转瞬间，父母已不再是世界的全部，可仍是他关注的焦点。如果这个阶段的孩子能说话，他会说：“我要看看这个世界。”他喜欢触碰和观察事物，喜欢把东西放进嘴里，也喜欢听大人说话的声音。在这个年龄段，许多父母抱孩子会从面朝自己改为面朝外界，因为孩子要看的东西实在太多了。

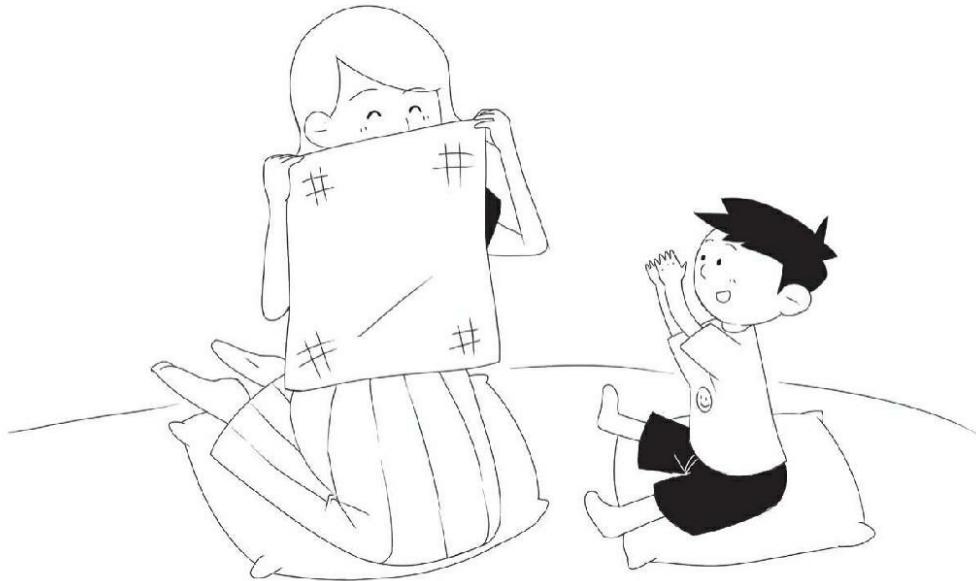
在这个阶段，孩子每天都会通过感官发现周围的新事物，用身体探索世界。然而，单靠自己可不行，有父母在身边，以愉悦放松的状态给予关怀和鼓励，他才能学得更好。处于这个年龄段的孩子在探索的同时，仍然会经常看看妈妈或其他看护人在不在，以此来保持安全感。成

人是孩子的安全基地，要用各种各样的方式告诉他：“我在这里，你很安全。”一个恐惧、没有安全感、感到孤独的孩子是无法充分地探索和发现世界的。这不是说要直接消除孩子的恐惧和不安，也不是无视他们的情绪，就当什么都没发生。孩子跌倒大哭时，我经常听到父母说：“没事没事！”这让我感觉很郁闷，因为父母其实并不知道孩子是不是真的没事，他有可能摔得比想象中严重，也有可能受到了惊吓。他需要感受到被父母认真对待。

这些探索不是发生在一个规定好的“学习时间”里的，而是散落在生活的各个瞬间。给孩子换尿布、喂奶和做其他“家务”时，也是和宝宝一起唱歌、聊天的绝佳时机，给他看挂在墙上的照片，把玩具递给他拿着嚼，都是在陪伴他探索世界。

分离焦虑（Separation Anxiety）在这个阶段很常见，本质是联结和联结断裂。虽然让父母感觉有些不安，但实际上这是成长的标志。分离焦虑通常不会发生在孩子七到十个月之前，因为小婴儿的世界是存在于当下的，妈妈或者在这儿，或者不在这儿，他们还没有建立起对未来的期望。大一点儿的婴儿开始有能力思考：妈妈走了，她还会回来吗？如果妈妈需要离开一会儿，一定要保证新的看护人会充满爱心地先安慰想妈妈的孩子，然后再把孩子的注意力转到新的事物上去。回来时，要和孩子眼神交流，抱抱他，说“我想你了”，和他聊聊天，即使宝宝还不会说话，也可以问他：“你和奶奶一起吃午饭了吗？”重聚时，孩子可能会不理妈妈或哭泣，这很正常。要有耐心，联结会按照应有的速度重新建立。

这个阶段最好玩的互动游戏是躲猫猫。躲猫猫不仅能建立亲密关系，还能以戏剧化的方式解释这种亲密关系：我在这儿，看不到我了，我又回来了。躲猫猫展示了联结与联结断裂、存在与不存在之间的微妙平衡。大人知道自己哪儿也没去，只是躲在毯子后面，但宝宝不知道。当大人欣喜地说“我在这里！”时，宝宝每次都会很惊讶。随着时间的推移，这种惊讶会变成一种纯粹的快乐分享。



一旦孩子开始咿呀学语或学习走路，就会动个不停，一直寻求交流。他将妈妈或其他养育者作为情感的加油站，不断探索大千世界。如果孩子在这一阶段学会说话，可能会说：“我长大了，但我还是需要妈妈！”除了躲猫猫外，这一阶段的孩子还喜欢做这些事情：

活动清单

- ◆ 喜欢故意做一些事情，如敲罐子制造噪声，而就在几个月前，这样做还纯属偶然。
- ◆ 喜欢把东西递给大人，不过一定要记得还回去，因为他现在还不理解分享。
- ◆ 处在这个年龄段的孩子仍然喜欢摸妈妈的脸。也可以把这个时刻变成一个小游戏：碰到鼻子时，妈妈就发出汽笛声；碰到耳朵时，就伸出舌头。
- ◆ 爸爸妈妈给孩子唱歌，一边唱一边轻轻舞动孩子的手臂和双腿。还可以加入舞蹈，一开始抱着跳，然后牵着手跳。
- ◆ 大人争夺宝宝的游戏，夸张地表现出每个人对孩子的渴望。
- ◆ 把宝宝抱起来像飞机一样四处飞行，可以把宝宝夹在一侧的胳膊底下，或者双手举过头顶。一定要先确认宝宝是否已经准备好了进行这种刺激的活动（有些父母太急于和宝宝一起玩了，宝宝本来在安

静地待着，猛然开始激烈的肢体游戏，未免太突然了）。

◆ 提供积木、玩具、沙子、水、锅碗瓢盆，让孩子自由探索。把这些工具放在孩子能拿到的地方，这能促使他们独立。

◆ 和孩子一起玩幻想游戏。如果他递过来一块圆形物体，父母可以假装这是饼干，然后“咬”一口，再还给他。

◆ 为孩子提供手指颜料和粗蜡笔，让他尝试第一次画画和写字，就像咿呀学语是说话的第一步一样，涂鸦也是画画的第一步。

这个阶段后期，孩子能通过手势、声音和某些词语很好地表达自己，然而很多父母总是不自觉地拿自己的孩子和别人家的孩子做比较，不同的语言发展水平难免会让家长感到灰心丧气。说话晚并不意味着在学校或在生活中就会一直表现不好，但如果孩子根本没有开始学说话，或者开始后突然中断，那就需要寻求专业的帮助。同样，在这个阶段后期，如果孩子感到安全，自然就会从关注世界发展到勇敢地走进世界。

仔细观察，可以看到每个阶段是如何过渡到下一个阶段的：在孩子学习爬行和走路之前，一定会对周围的世界产生浓厚的兴趣；在学会说话之前，肯定喜欢和父母交流互动，这样才有动力说出自己的需求，叫出周围事物的名称——知识就是力量。

孩子在这个阶段将经历重大改变，对于父母来讲，也是一个反思为人父母的绝佳机会。就像之前提到的，如果孩子已经过了这个阶段，那么在回答这些问题的时候，请回忆一下过去。

游戏力养育思维练习

◆ 此刻，作为父母最大的快乐和困难分别是什么？

◆ 孩子喜欢用哪些方式和你建立联结？

◆ 如果孩子更为独立，你对他 / 她的期待是什么？

◆ 实现这些期待会有什么挑战？

◆ 到目前为止，哪些为人父母的体验是你预想过的，哪些是你从

未想到的？

◆ 养育孩子的过程，你获得了哪些支持？还希望获得哪些支持？

3 独立探索（18个月～3岁）

最近，一位忧心忡忡的妈妈打电话说，她两岁的儿子动不动就发脾气，不知道该怎么纠正这种行为。她严肃认真地告诉过孩子：“不可以乱发脾气！”孩子保证再也不这样做了，但很快就故态复萌，这令妈妈非常抓狂。与此同时，她也担心孩子的专注力不够：“他看书的时候总是心不在焉。这个样子以后上学可怎么办呀？”

这是一个“家长的期望不符合孩子成长发展阶段”的典型例子。孩子乱发脾气对家长来说确实很烦人，但这不是不当行为，不需要被纠正。发脾气说明孩子被突如其来的情绪控制了，这时需要的是父母耐心地陪伴和安静地倾听，直到重新恢复到平稳的情绪状态。只纠正行为，无法教会孩子正确表达情绪。让孩子感受到父母在乎他的情绪，并不意味着要答应孩子的无理要求。

处在这个年龄段的孩子还无法做到端端正正地坐着、专心致志地看书。有些家长可能会说：“别人家的孩子就可以啊。”有些孩子确实能做到，但不是普遍情况；自己的孩子做不到，也很正常。不能因为有的孩子能这样做，就认为所有的同龄孩子都可以做到。也不要因为看到有些孩子能做某事，就期望自己的孩子也能做，更不要向孩子提这样的要求。否则，受到负面影响的不仅是孩子，还有更重要的亲子关系。

期待孩子遵守诺言，也是这个阶段父母的一个常见却不切实际的期望。对还在学习走路或说话的孩子来说（或是大一点的儿童，和一些难以履行诺言的成年人），这个要求超出了他们的能力范围。不要和孩子做口头约定或书面协议，法律只要求成人遵守诺言，对于小孩子来说，为了不惹祸上身或得到想要的东西，他们可能什么都说得出来，这都是正常现象。

那些3岁时读书心不在焉、宁愿到处跑也不愿读书的孩子，未来在

学校里不一定会落后；能在3岁前集中注意力阅读的孩子，未来在学校的表现也各不相同。和孩子一起玩，边玩边交流，这对孩子的语言发展非常有利。

随着孩子越来越独立，他也会试图探索和发现自己对世界的影响。他会坚持要自己想要的，做自己想做的，拒绝自己不想要的，发现“不”这个词真是太有力量了！他也有能力帮忙做一些以前做不了的日常生活小事，如自己吃饭（尽管弄得一团糟）、自己穿衣、配合洗澡和刷牙，告诉父母什么时候需要换尿布，或自己何时需要上厕所，等等。

意志力和自信都需要在这个年龄段开始培养，孩子依然需要一个值得信赖的成年人作为安全基地。他们大胆，勇于尝试，敢于探索，但也喜欢听摇篮曲，享受被抱在怀里摇晃、被人安慰的感觉，尤其是晚上难过的时候。

学会分享和等待还要很长时间，即便父母认为孩子已经学会了，也有可能反复。父母需要树立良好的榜样，不要只是唠叨和说教。一开始，小孩子会坐在一起，但各玩各的，慢慢地才会真正一起玩。在这个阶段，孩子会发生巨大变化，语言能力迅速提升，表达和理解能力大幅提高，开始大量玩想象游戏。有些孩子可能会等到下一阶段才会出现这些改变，所以不用着急。

此外，孩子还学会了理解概念和遵循复杂的指示。但是请记住，即使他有能力遵循大人的指示，也不意味着想这么做。大人可能会不喜欢，但不想完全遵守大人的指示，也是成长的一部分，意味着儿童开始将自己和父母看作两个相互独立的个体，是迈向成熟的重要一步。对于这个年龄段的孩子，要特别注意通过建立联结提升他们的合作意愿，达到家庭和睦，加强掌控的硬来只会引发孩子硬碰硬，导致权力斗争，两败俱伤。

蹒跚学步的孩子，有段时间被称作“可怕的两岁”，但这也并非板上钉钉之事。只要大人理解孩子看待世界的方式，满足他们的深层需求，也有可能成为“美好的两岁”。蹒跚学步的孩子摇摇晃晃，经常摔倒。摔倒对任何人来说，都不是一件快乐的事。这也是为什么蹒跚学步

的孩子以脾气暴躁闻名——发脾气是孩子面对挫折时的自然反应，是正常现象，因为这些挫折超出了他们的承受能力。只是父母很难正确处理这些小脾气，尤其在公共场合。做不到也不是因为缺乏爱心，有的人是因为那天过得不顺，自己的“爱之杯”空了；有的人是出于习惯，自己小时候曾因发脾气而受到过惩罚。

初学走路的孩子看到别人而不是自己摔倒时，会哈哈大笑，因此，我喜欢和两岁的孩子玩摔跤游戏。他轻轻碰我一下，我就向后飞出去，摔倒在地，假装他超级强壮。坐在地板上和孩子保持同样高度，这样很容易和孩子真正玩起来。孩子总能提醒成年人：这个世界多么有趣又令人兴奋！

在这个阶段，孩子开始发展道德感。他们了解到有“对”和“错”的概念，然后，会花很长时间来学习控制冲动，做对的事情，但不要期待道德感会发展得很完美或建立得很迅速。暂停一下，抑制责骂或说教的冲动，就会看到这种道德感正在逐渐发展。例如，我曾看到一个学步儿拿着叉子站在一只熟睡的猫旁边。她朝猫走了一步，自言自语地说：“不行，不能这么做。”她在积极练习妈妈的语言，使之成为自己内心的声音。这时，如果成年人仅仅因为她想伤害这只猫就惩罚她，就会阻碍而非促进这个内化的过程。如果她已经离这只猫很近了，只要把她抱走，提醒她要温柔一点，同时帮她找到更安全的活动就可以了。

下面是适合这个阶段的游戏：

活动清单

- ◆ 与玩具、毛绒动物、娃娃和玩偶一起玩幻想游戏。
- ◆ 冰冻舞蹈（疯狂跳舞，然后停止音乐，音乐停止的瞬间每个人都不许动，如此重复）。
- ◆ 和孩子组成一支乐队，每个人演奏一种不同的乐器（壶和木勺都是很好的乐器）。
- ◆ 捉迷藏（注意：小孩子经常闭上眼睛就算躲起来了，他希望快点被人发现，或马上找到你）。

◆搭积木。

◆给孩子多种尺寸的容器，用来玩沙、玩水。

◆孩子在这个阶段会寻求独立，但也不要忘记给他听舒缓的摇篮曲、用毯子包裹起来、把他抱在怀里摇晃，他对于安全的需求仍然很强烈。

不幸的是，由于坚持自我意志，处在这个年龄段的孩子遭受身体伤害的概率大大增加。如果所有的父母都有个倾听伙伴可去倾诉压力、倾倒“情绪之桶”，如果所有的父母都能理解，很多行为对于学步儿来说是正常的，那么这个状况将更容易改善。





一些家长认为应该打孩子，这样才能教会他遵守纪律。但所有关于儿童发展的研究都表明，从长远来看，打孩子没有任何益处，通常只会雪上加霜。首先，殴打这么小的孩子于情于理都不对；其次，被打的孩子会留下持久的情感伤害。他学会用暴力来达到目的，开始害怕这个世界。作为父母，你希望孩子行为良好是因为他害怕被打，还是发自内心想做好？被爱、被照顾和被理解，才是滋养这种内心品质的最佳方式。

即使那些永远不会打孩子的父母，也会在学步儿这个阶段“失去理智”。不要大吼大叫骂孩子，先冷静下来，深呼吸三次，默数到10，或跟朋友电话倾诉一番，一切都会好起来的。

在进入下个阶段之前，有两个问题值得父母认真对待。首先，在送孩子去上课外辅导班之前，要慎重考虑，是父母单方面想加速孩子的成长，还是孩子真的想要体验？其次，花时间和孩子一起走路，跟随孩子的步伐节奏，不催促，用孩子的眼光和角度重新看待这个世界。不打断他，看他能专注多久才会转移注意力，父母常常会惊讶地发现：其实孩子的注意力可以持续很长时间。所有的父母都希望孩子在学校里能集中注意力，让他们自主选择感兴趣的事情就是在培养专注力。

惩罚会让孩子觉得不安全，还会影响道德发展。当蹒跚学步的孩子需要指导时该怎么做呢？可以把禁止孩子碰的物品移走，换成可以玩的东西，也可以给他一个更好的选择，比如：

可以在外面玩那个球。
可以在这张纸上写字。
可以在吃完饭后吃零食。
在软的地方跳来跳去。

对孩子讲规则时不要带着怒气，要温和：“不能拽猫的尾巴，它会疼的。”即便要说好几次，也要尽量保持语气平和。如果有必要，可把孩子抱走，说：“我不会让你伤害猫的。”不要说：“你不能伤害猫！”前者是父母对自己的行为负责，后者是对孩子发号施令。

在这个阶段，孩子第一次感受到父母对他的“问题行为”做出反应，这是一个理解“内疚”和“羞耻”之间区别的好时机。内疚是一种“我做错事了”的感觉，还有机会补救；羞耻是一种“我好差劲！”的感觉，从根本上否定自己，没有补救机会。纵观历史，许多父母用羞辱的方法管教孩子，结果，孩子长大后内心充满羞耻感和无价值感。不要说：“你怎么回事？我都替你感到丢人！你好意思吗？”要尝试说：“你这样做伤害到别人了，我们一起来弥补吧。”

本阶段有两个可以引发父母思考的问题：

游戏力养育思维练习

- ◆ 你小时候是如何自律的？
- ◆ 你生孩子的气时，会怎么做？你想怎么做？

4 奇迹岁月（3~6岁）

20世纪初，程雪琴女士成为浙江省安吉县教育局幼教科科长。她知道3~6岁的孩子需要游戏，所以鼓励幼儿园的老师和孩子们一起玩。然而，当她去学校参观时，看到所有的游戏几乎都是由老师主导，而不是学生带着玩的。从那时起，她发明了“真游戏”（True

Play），即由孩子主导的游戏。教师的任务是提供有趣和具有挑战性的材料，后退一步观察孩子，让孩子自己探索，启发反思，最重要的是给予关爱。这种实践的结果是，孩子能够快乐、健康地进行冒险和学习，当孩子全身心投入快乐的游戏中时，奇迹就会产生。这就是为什么我把这个阶段称为“奇迹岁月”的原因。

很多孩子玩耍时间有限，创造游戏的机会更少，根本不能和安吉幼儿园的孩子相比。有的孩子不断受到成年人的打扰、指导、纠正和批评。但在这个阶段，孩子需要足够的空间来发展自己、做自己。

在奇迹岁月里，同龄人显得格外重要。我参观过一所学校，3岁的孩子在上课时很难安静地集中注意力。老师很吃惊，因为去年她来看过这些孩子，那时他们才2岁，却能安静地坐很长时间。我观察到，孩子们是在互动，我认为这实际上是一种成长，2岁时，孩子都把注意力集中在了老师身上，但现在3岁了，他们更专注于同龄人，友谊在这个阶段开始发展。

幼儿其实不需要上课外辅导班来加速成长，在奇迹岁月里，上课外辅导班的压力越来越大，孩子需要在放学后做一些在幼儿园或学前班里不能充分进行的活动，如自由玩耍、休息、放松地和父母在一起，来释放这些压力。我们很难抗拒外界的压力，试图跟上其他父母的步伐。请记住，成长是一条自然流淌的河流，不是一场竞赛。

在奇迹岁月里，孩子的世界开始扩展到家庭和小区之外，这既令人兴奋又让人害怕，因此，处在这个年龄段的孩子经常会出现“问题行为”。举个例子，一位妈妈告诉我，半年来，她4岁的儿子脾气暴躁，总是无事生非。坐电梯，如果她按了按钮，儿子就会生气，放声大哭，坚持要回到一楼，自己按按钮。即使按他的要求做了，他也会哭很长时间。放学回家，如果走一条与平常不同的路线，他会很不高兴。这都让妈妈感到郁闷和困惑。

有时，我会把这个阶段称为“想要碰壁的年纪”。孩子想知道权力的界限在哪里，他们能控制什么，不能控制什么。成年人讨论的问题和关心的话题，他们能听懂得更多，新闻也能听得更明白，他们知道世界上有很多危险，也知道有更多精彩，这些都会让他们感到不安。对于

这种情绪，他们的反应是尽可能控制周围的事物，帮自己消除不安。那个坚持自己按电梯按钮的男孩想要力量感，不再满足于被大人带着到处走。很多孩子和这个男孩一样，喜欢一套固定的模式，固定模式意味着安全。在如今这个新事物和陌生事物层出不穷的时代，孩子希望某些东西能维持原状。例如，幼儿园的每一天都是崭新的、不同的，充满新东西去探索和发现。所以孩子会希望从幼儿园回家的路线可以保持不变。但是父母经常认为这是一种不良行为或糟糕的态度。

为了帮孩子降低不安全感，一定要让他们自己为一些事情负责。最好从游戏开始，这是他们擅长的领域。当父母加入到孩子的游戏中时，要多听孩子的指挥。另外，对孩子有直接影响的事，让他们有更多的控制权，比如要不要穿夹克，要不要多吃点或不吃了。这时候，让孩子自己按下按钮是很好的做法，可以帮他建立自信。如果忘了让他按，他哭了起来，也不要紧，安慰就好了。孩子有这样的情绪是正常的，感受是无法阻止的，也不要急着解决问题而不让孩子哭。相反，拥抱这些感受，给予孩子空间，让他清空“情绪之桶”：“你希望自己按按钮，对你来说这事儿很重要。你生我的气是因为我先按了。”哭泣是正常的，孩子哭闹可能不只是因为电梯按钮，有可能是他在幼儿园里积攒了很多没有哭出来的眼泪。不对他说：“这么小的事儿，不值得哭呀！”在他的生活和情感世界里，这是一件大事，值得为之哭泣。

本阶段，我不会提供和孩子玩的游戏列表，因为孩子本身就是游戏专家。父母要每天留出一点时间和孩子一起玩，由孩子主导游戏过程，可以对他说：“我有一个小时的时间，你想玩什么呢？”这个阶段的孩子已经理解了假装的力量，会发明各种各样的游戏，大人可以从观察孩子开始，得到邀请之后慢慢加入，和他一起玩！

几乎在所有的学前班或幼儿园里，孩子都是通过游戏来学习的。然而，当父母从儿童心理学家和教育家那里听到“孩子通过游戏来学习”时，曲解了含义，希望游戏的每一刻都能包含实际的教学内容。在游乐场里，我经常看到孩子玩小卡车时，父母或祖父母在旁边问：“这是什么颜色的？有几个轮子？”这算不上是游戏，而是测试！通过游戏来学习，本质还是游戏。这种学习是自发的、自然的。如果一定要说，可以这样说：“看！蓝色的卡车撞上了红色的卡车！”其实真的没这个必要。孩子会在玩耍中，以及与你的正常交谈中，自然地学习。没必

要让它成为一种正式的教育体验，不这样做，孩子会学到更多。在这个阶段，除了玩游戏，孩子对规则的理解也在深化。当我说3~6岁的孩子执迷于规则时，父母也许会感到诧异。这并不是说他们会遵守规则，只是对规则感兴趣而已。他们学习语法，知道了性别差异，建立了一些道德准则，当有人违反规则时，他们会大声抗议，尽管自己也会违反。有一次，我的女儿和朋友一起玩，那时她们才5岁。两个孩子花了整整一个下午的时间来争论游戏规则，却根本没玩游戏。制定和讨论规则对她们来说更加重要，这是成长的一个关键部分。但现在越来越多的孩子在大人的监督下玩耍，这个过程基本消失了。其中一个例子就是美国青少年体育联盟，3~5岁的孩子就开始参加训练和比赛，按照既定的规则，由成人来裁判一切，防止冲突。但孩子需要自己玩耍，成年人只要确保基本的安全就够了。

作为父母，你在养育奇迹岁月阶段的孩子方面有什么经验吗？

游戏力养育思维练习

- ◆ 你希望一切尽在掌握中吗？
- ◆ 你如何看待规则？
- ◆ 游戏力在你的生活中有一席之地吗？
- ◆ 你是怎么看待创造力、想象力和友谊的？

5 能力发展（6~12岁）

一位妈妈意识到，自己对正在上学的儿子有不切实际的期待，她写信给我说：

我和10岁大的儿子关系有点紧张。我认为他学习不够努力，脾气太大。我觉得我对他的要求不高呀，可他怎么就是做不到呢？直到有一次，我和他去参加一个亲子夏令营，那里有很多同龄孩子，我发现我对其他孩子比对他更加宽容，是我对儿子太苛刻了。原来这个年龄段的孩子很多都是这样的，不会总听父母的话，容易着急、发脾气，并不是他

特别调皮。意识到这一点后，我自然而然对儿子更有耐心，不再戴着有色眼镜看他了。

父母的期待会给正在上小学的孩子带来巨大压力，自己却意识不到。在一次调查小学生压力和焦虑状况的采访中，采访者问一位父亲，是何时发现他11岁的儿子压力很大的，父亲回答说：“我昨天才发现的。昨天，为了准备采访，我问了儿子，他告诉我说他的压力很大。之前我完全不知道。”

从成长的角度来看，在这个阶段，孩子在学校的学习只是生活的一部分，同时还在培养社交能力（友谊）、身体能力（体育）、道德能力（伦理、公平和慷慨），以及音乐、艺术或科学能力，这就是为什么我把这个阶段称为能力发展阶段。有些孩子专注的领域，比如户外运动，因父母认为没有前途，于是矛盾就产生了。如果父母认识到这些孩子正在满足发展的要求，而不是浪费时间，就可以避免许多冲突。

在上一个阶段，孩子学习到了规则，在能力发展阶段，开始真正玩起来，而不是仅仅争论该如何制定规则；他们了解了学校的规章制度，所以能完成学校的作业；懂得了社会规则，所以可以建立友谊，拥有社会群体的归属感；看到了竞争和合作的好处，努力在这两个方面取得平衡。当然，孩子们在这些不同领域的能力差别很大。

压力太大会给孩子带来负面影响，孩子可能会感到无能、自卑，放弃追求，内心感到空虚或痛苦，而不是更加努力，即使从表面上来看毫无端倪。这些隐藏的自卑还会在以后的生活中浮现，阻碍获得成功和幸福。要了解这方面的真实情况，只要看看那些为了成功而不择手段的例子，以及不断增长的自杀率和吸毒成瘾率就知道了。

怎样才能支持孩子逐渐形成能力感（Sense of Competence）呢？一方面，不要批评他，批评会削弱孩子尝试新事物的动力，如果尝试没有成功，批评就会阻碍他继续尝试。另一方面，不要总夸他所做的每件事都完美无瑕，因为这是在设立一个不可能实现的高标准，也是在干扰孩子的能力形成。严厉的批评和浮夸的表扬之间，平衡点在于：真正看到孩子。

随着能力的提高，孩子变得更加独立，很多家长忽视了一个重要事实：孩子仍然需要情绪理解、关爱、温柔和爱。很多孩子在开始发育时，会对拥抱和身体接触产生抗拒，但是发育当中的心灵和身体仍然需要感受到与父母的原始联结。尽管和小时候相比，他们现在更能控制情绪，但仍然有满满的“情绪之桶”需要定期清空。尤其是男孩，告诉他们有情绪是可以的，这会让他们终生受益。

能力发展阶段还有一个弊端需要注意，有些父母过于关注孩子的未来潜力，而忽视了现状。人们常说孩子是未来，事实上，孩子更是当下。他们当下的身体和心理健康，比父母担心的未来成年生活更为重要。为了帮助孩子在这个艰难阶段取得平衡，一定要保证他在你眼中是特殊的、独特的、美好的。不拿他和兄弟姐妹、他的朋友或你朋友的孩子做比较。高标准可以接受，但不要让孩子觉得，他只有满足这些标准才能获得父母的爱。

许多成年人对我说，他们尽可能地遵循父母的愿望（例如，选择从事科学而不是艺术工作），后来却发现很难在这些领域取得成功，因为这些领域有违他们的初心。你能帮助孩子找到他的兴趣点和激情所在，而不是把你的想法强加给他吗？

以下是这个阶段值得父母思考的一些问题：

游戏力养育思维练习

- ◆还记得自己6~12岁时的样子吗？
- ◆觉得自己在学习、友谊、体育等方面足够优秀吗？
- ◆觉得自己受到成年人和同龄人的尊重了吗？
- ◆想给你的孩子什么样的支持？这些支持和你小时候得到的一样吗？
- ◆生活中，在哪些领域能力超群？在自我感觉能力不足的领域，你会躲开，还是会努力胜任？

6 身份认同（12~18岁）

青春期是大脑快速发育的时期，尤其是涉及高阶信息处理过程的部分，比如判断、共情、远见和规划。和其他阶段一样，不同的人在这一阶段的发育状况也各不相同。最新研究表明，这一阶段的大脑发育会持续到25岁或更晚，这意味着父母需要更多耐心。对于很多父母来说，这一阶段更具挑战性，因为在富足的社会里，青春期持续的时间比过去更长。孩子不必为了养活自己和家人早早地去上班，有更多时间去尝试不同的身份、目标和信仰。如果父母强制孩子遵守他们为其打造的计划，那么孩子的发展就有可能受阻。解决方法是，努力和十几岁的孩子保持或重建亲密联结。此外，还有一个非常重要的任务——保证孩子的睡眠、休息和休闲时间，这样他才能取得最高成就。这个任务也许会令人惊讶，是的，我知道这个建议和一般的建议很不同，一般的建议是让父母看管孩子的行为、审查作业、为未来的成功指导方向，但这不是孩子全部的需要，如果只对他说这些，孩子很快就会筋疲力尽。

回忆一下自己的青春期，也就是初中和高中时期。那是一段无忧无虑的时光呢，还是充满焦虑和压力？有亲密的朋友吗？是否纠结于身份问题：我是谁？我的人生目标是什么？做一个听话的孩子，还是做自己？与父母发生过冲突吗？尽管只是在十几年前，很多成年人已很难回忆起这段人生。我之所以先问你青春期的问题，是因为这有助于你回忆和谈论自己的生活，这样就可以“清理”那段时间的遗留问题，帮助自己清晰地理解孩子，而不是笼罩在过去的阴霾里。

养育青春期的孩子要记住，在这个阶段，任何控制、任何要求服从的企图都很难成功。就算成功了，也只能持续一小段时间。如果赶上孩子非常愤怒的时候，效果还会背道而驰。想想自己的青少年时期，会服从父母所有的命令吗？父母需要考虑的是，如何能对孩子产生长期的影响。长期的影响是指对孩子的价值观、判断力和未来规划的影响。扩大这种影响力的方法是和孩子建立一种牢固的信任关系，彼此深度联结。

7 成年（18岁及以上）

一个人的发展不会在18岁或21岁戛然而止，而会持续一生。在发展的路途上可能会有很多里程碑，如结婚、生子、立业、失去父母、退休、成为祖父母……如此种种。与人的早期发展类似，成年后的发展也没有固定的时间表。在不同的年龄段，通常会有某些共同的主题。在成年早期阶段（18~30岁或35岁），人们往往最关心两个部分：一是亲密关系，通常通过寻找一位人生伴侣来实现；二是职业，可能找的不仅仅是一份工作，还是一份真正有意义、有价值感的事业。

在为这两件事努力奋斗的过程中，刚进入成年阶段的年轻人很容易感到孤立无援或挫败失落。如果之前的问题没有解决，那么在成年早期也会遇到许多问题，如难以建立并维持良好的人际关系，难以找到工作或在同一岗位长期坚守。

从成年早期结束到五六十岁，通常被称为成年中期。这个发展阶段的主要任务是回报社会，通过抚养后代、工作、指导晚辈等方式实现。如果无法圆满地完成这一阶段的任务，就很容易感到人生已停滞，担心再也无法在世上留下足够有意义的痕迹。他们与他人的联结日益减少，对于创造和自我提升的热情也会逐渐下降。

从55岁或60岁左右直到人生结束，是成年后期，成年人仍在不断发展。不同的是，在某些文化中，长者仍是社会的重要成员，在另一些文化中则不然。不少人在成年后期都会回顾自己的一生，或是感到幸福满足（当然难免会有遗憾），或是感到庸庸碌碌，一事无成。成年后期阶段的发展如果未能顺利进行，人便会感到“此生已虚度”，想的更多的是人生应该成为的样子，而非人生原本的样子。

晋升祖辈则能让高龄者再次接触到游戏力的快乐。发展不会在成年阶段停止，游戏力同样也没有理由消失。欢笑、创造力和愉悦的心境无关年龄，无关时间。《游戏智慧》（Playful Intelligence）的作者安东尼·德贝尼德（Anthony DeBenedet）说：“玩耍可以继续对我们成年人的生活产生积极影响，和对孩子的影响相比，如果不是更多的话，至少一样多，就像我们还是孩子一样。”

NO.3 / 每个孩子都与众不同

1 开启新的家庭传统

每个人成长的环境各不相同。无论有多么复杂，依然有些共性问题有助于我们回忆过去。

游戏力养育思维练习

- ◆ 小时候，你得到了全然接纳吗？
- ◆ 你的每个特质、每种情绪都受到欢迎了吗？
- ◆ 你的每个目标和愿望都得到支持了吗？
- ◆ 父母和老师是否能如其所是地看到你，接纳你本来的样子？

面对这些问题，很少有人能够给出肯定的回答。我听过很多成年人的痛苦故事，他们小时候不被接纳（Acceptance），只是因为“生错”了性别，或有了“错误”的爱好、爱上了“错误”的人、产生了“错误”的感受，或未能成为父母心中理想的孩子。这样的感受一定很不舒服，我非常理解，希望能和更多父母一起打破这个循环，开启一个新的家庭传统——接纳。

接纳，是如其所是地看到孩子，接纳孩子本来的样子，这不是一蹴而就的事情，而是一个持续的过程。接纳虽不是养育的最终目标，却能带来很多美好的改变。

有一位妈妈在女儿被诊断出严重的学习障碍之后对我说：

我一开始真的崩溃了。她小时候是个多么开心的孩子啊！在上幼儿园时，感觉也还好，可一上小学，她马上就落后了，学习上遇到了很大

困难。我是一名教师，真的不能接受我和女儿都这么努力了，可她还是学不好，还是考不了高分。随着时间的推移，我看到了一些微小的进步，但并不是我一心想要的那种实质性的改变。最后，我终于开始理解她了，也明白她学习不好并不代表她这个人不好。这就是我们真实的生活，强迫和压力只会让我们两个人都痛苦，夺走生活中的所有快乐。

让这位妈妈没想到的是，这样的接纳态度带来了意想不到的好处。她说：

在理解了孩子的现状之后，我不再用学习好作为唯一的标准来看待女儿，对她的辅导也更有耐心了。女儿还给我带来了一个很大的变化：我更能共情那些学习有困难的学生了，更能理解他们和他们的父母。以前，我常常觉得很多问题都怪父母，既然我作为一名老师已经这么努力了，那问题肯定出在父母身上，一定是他们在家不够努力。现在我明白了，现实情况要复杂得多。有些学生就算已经尽力而为，就算父母已经全力支持，还是考不好。这些父母的无助感，和我面对自己的女儿时，是一样的。

接纳意味着不否认自己的感受，包括伤心、失望、难过等。接纳意味着要看到自己的这些感受，允许自己有这样的感受，健康地表达，更意味着向前一步拥抱孩子，以孩子需要的方式给予他们所需要的支持。

父母怎样才能接纳孩子呢？有一个很管用的方法：和同病相怜的其他父母进行倾听伙伴式的交流，网上或面对面交流都可以。在现实中，父母常常会感到羞愧，不好意思说出自己的难处，不愿意和别人交流：“我的孩子在别人面前话都不敢说，这让我很难堪。”打破沉默才会有改变的可能。

有些父母难以接纳孩子是因为性别、性取向或智商等永久性的特质，有些父母是因为难以接受孩子的情绪。这都会让孩子感到压力和不自信，因为这些特质或情绪并不受孩子意志的控制。许多成年人努力控制自己的情绪，努力控制孩子的情绪，其实控制的只是情绪的外在表现方式。情绪就像呼吸和消化一样，是一种生理反应。无论我们喜欢与否，情绪都会产生，理解和健康表达才是我们需要学习的。

如果父母不接纳孩子的情绪——无论是什么情绪——那么孩子会遭受痛苦。正如一位妈妈所说：“小时候我和父母的关系很好，他们经常陪我一起玩，可有时我感觉不到被爱、被理解。现在回想起来，应该是很多时候他们并不接纳我的情绪，当我感到痛苦或生气的时候，是不可以表现出来的。”谁都希望愤怒的孩子能恢复情绪平衡，再次快乐起来，前提是他的愤怒能够被理解：“我看到你生气了，很生气！”一旦孩子感受到父母懂他，就会放松下来，并逐渐进入更稳定的情绪状态。

有时，接纳还意味着不干涉、不改变。我经常看到这样的例子，兄弟姐妹打架（这里的打架，泛指手足之间的冲突），让父母头疼不已，勒令孩子们赶紧停手，可基本没用。因为没有经历过手足之争，没有体会过那种混合着爱、嫉妒、竞争和冲突的复杂感受，对于那些自己是独生子女的父母来说，就更为棘手。有些兄弟姐妹之间打得太过频繁或过于激烈，确实需要大人出手制止，但大多数手足之争都无须担心。我经常问孩子们，而且是当着他们父母的面：“你们喜欢打架吗？”他们总是很惊讶，因为以前从来没有人问过这样的问题。很多时候他们都说喜欢，然后我就转过头对他们的父母说：“我估计只有你们觉得这是个问题。你们能接受吗？”

有时候，一个孩子喜欢打架，而另一个孩子不喜欢。在这种情况下，父母的目标是帮助孩子交流彼此的感受，了解彼此的想法，并找到双方都欢迎的、不那么激烈的方式进行联结。孩子们经常说，在有人受伤之前，他们都挺喜欢打架的。我就问，有没有什么办法能解决这个问题？他们通常都能想出很多非常有创意的点子，根本就不需要我或者父母的任何意见。当父母不再勒令孩子停手时，打架通常会变得更有趣，而且不那么危险，也可能更快结束。

看到孩子原本的样子，不强求他成为不一样的人，否则父母会陷入深深的失望，让孩子感到无比沮丧。学会接纳孩子的同时，也要接纳自己。孩子应该得到共情，而非谴责；父母应该自我慈悲，而非自我批评。

有时候，接纳会导致另一种极端情况。很多人认为，为了接受痛苦的现实，比如孩子未能达成某个目标，就必须放弃改变的可能性。其

实，接纳和改变貌似对立，实则一体。如果不接纳孩子原本的样子，强迫改变，就会让他感到不被爱、联结断裂，结果要么是冷漠和逃离，要么是反叛和抵抗。如果不努力实现健康和积极的改变而盲目地接纳孩子，就会阻碍孩子的发展。孩子看不到改变的需要，也就看不到成长的希望。

先接纳孩子，然后轻推促进改变，这样是最有效的。一位妈妈很担心自己5岁的女儿，她说：

我的女儿胆小内向、敏感慢热。下课后，她想留在操场上和其他孩子一起玩，但又不知道该如何加入。过了一会儿，只好走开了。见到不认识的小孩和大人，她会紧紧地挨着我，甚至躲到我身后去。

为了帮助这位妈妈接纳她胆小内向的孩子，我给她讲了一个小男孩的故事。这个小男孩非常像她的女儿，每当妈妈把他介绍给别人时，他都会躲在妈妈的身后；在加入一群孩子之前，他会在旁边观察很长一段时间；他不知道该怎么和别人说话，即便这些人他已经认识很久了；他有许多恐惧和担忧，很难充分地享受生活。

这个小男孩就是我。

我向这位妈妈解释说，虽然现在的我环游世界，喜欢结识新朋友，但内心深处仍然感到很害羞，依然有恐惧和担忧。我之所以和她分享这个故事，并现在和你分享，是为了让她不那么担心自己的孩子。生活对于我们这样的人来说，有时会感到不舒服。如果我们受到父母和老师的呵护、接纳和重视，就能成长为成功和快乐的人。我们这样的人经常会成为教师、治疗师、科学家或艺术家，因为我们很敏感，花了很多时间来观察别人。

在和这位妈妈的谈话中我还发现，她经常会当着孩子的面向丈夫和姥姥、姥爷抱怨女儿的行为。她没有意识到这会让孩子产生羞耻的感觉，打击孩子变得外向的动力。我建议她改变做法：鼓励孩子自己去告诉爸爸和姥姥、姥爷，她在操场上看到了什么。害羞的孩子会不断地吸收信息，他们通常是敏锐的观察者。

为了支持这位妈妈将态度转化为接纳，我建议她花几周或几个月的时间来满足女儿的需求：只观察，不催促孩子，持久的改变是催不来的。女儿是想待在她身边，还是想站在小伙伴附近而不加入？妈妈要让女儿知道，她可以按照恰当的速度——也就是她自己的速度——来加入小伙伴，当她在一旁观察时，妈妈很高兴陪着她。如果妈妈不接纳女儿不和大家一起玩，总是责骂她，表现出担忧和失望的样子，孩子就不会有安全感和信任感，就无法成长或改变。如果她不相信妈妈能接纳自己，又怎么能相信小伙伴会接纳自己呢？

接下来，我给她们推荐了一些可以在家里玩的轻推游戏。其中一个游戏是，妈妈拿起一个玩偶，假装它非常害羞：“它想和你一起玩，但是很害怕，因为你是这么大，而它这么小。”然后，妈妈请女儿安慰这个害羞的玩偶，并给它提供支持和建议。面对和自己有同样困扰的玩偶，给它们提建议会激活孩子的内心资源，缓解自己的社交压力。这比直接给孩子提建议要好得多。

另一个游戏是，妈妈拿着玩偶或毛绒动物，假装非常渴望成为孩子的朋友：“求求你，求求你，做我的朋友吧！呜呜呜，你不想和我玩！”这种游戏的目的是竭尽所能地让孩子大笑，同时用游戏化的方式巧妙地引入孩子所面临的挑战。玩的时候要注意，随时观察孩子的状态并和她保持一致，不要让她觉得你是在取笑她，这一点非常重要。

下一步，就可以在操场上进行轻推了。在练习接纳孩子很长时间之后，我建议妈妈这样对孩子说：“我想知道，如果你朝那群孩子走一步，会怎么样？我就待在这里，你可以随时回来找我。”“想知道”是一种很好的鼓励方式，不会带来过大的压力。我特别叮嘱妈妈，如果孩子还没准备好，一定要接纳她：“没关系。我们就一起坐在这里，看他们在干什么。”几分钟之后，可以再问一次。

轻推的时候，语气要平静放松，好像拥有世界上所有的时间。这一点非常重要，有助于孩子放松下来，并尽早转化为行动，这比猛推要快得多。如果第一步进行得顺利，可以再轻推一把：“你选择一个孩子，想想要对她说点什么。”

在实施了接纳和轻推的策略后，这位妈妈告诉我，她的女儿取得了

巨大进步。当然，她不可能一下子变得外向或突然间变成一个冒险家。但随着时间的推移，她和同龄人在一起时会变得更加自在舒服。同样重要的是，这位妈妈的内心也发生了深刻的变化。她说：

我现在意识到，正因为内向，她更善于观察和感知。我听其他妈妈抱怨，孩子太冲动了，想都不想就行动。而我的孩子会安静观察，谨慎行事。我也注意到，我的女儿很有主见，不是太在意别人的想法，我想这样她以后不太容易受同伴压力的影响。

妈妈轻推女儿的同时也轻推了自己，去看到女儿的优点，而不仅仅是她的缺陷。

从这个例子可以清楚地看到，为了改变而战只会造成负面影响，而接纳和游戏会带来妈妈梦寐以求的积极变化。

接纳不意味着不可改变，接纳会促进孩子发生变化。当他面对困难时，会感受到父母是他的伙伴。从接纳走向改变，需要的是轻推，而不是猛踹。游戏、笑声和共情，比愤怒和严厉的纠正更能促进改变的发生。

让每个孩子都茁壮成长，父母必须更深入地了解自己的孩子，不要因为自己的期待而看不清孩子的真实模样。

允许孩子表达，父母才能真正认识他们，不要总说：“安静点，别哭了，不要生气了，我不想听，不许顶嘴。”孩子画了一幅画，他需要听的是：“哇，快看呀！”而不是：“树不是粉红色的，那条线没画直。”

认识孩子，还需要让他们具有一定程度的自我决策力（Self-determination），对自己的生活拥有很大的话语权，并非事事由大人决定。自我决策力的形成在照顾自己和玩耍这两个方面尤为明显。说到照顾自己，你会告诉孩子他什么时候冷、什么时候饿、什么时候累吗？还是让他自己决定这些事情？孩子需要学习和自己的身体调频，并根据所收到的信号做出改变。告诉孩子，他比你更了解自己的身体和思想，会让孩子更加独立、更有抗挫力。

游戏是发展儿童自我决策力的好机会，因为他们是游戏专家。让孩子来选择玩什么以及怎么玩，这是他们的权力。允许孩子追求自己的兴趣，他们的自我决策力就会随着年龄一同增长。完全按照别人的安排走，很难取得成功。

每个人都需要一种自主性（Sense of Agency），这种感觉是，我是我自己命运的主人，我的行为是有意义的。但很多大人常常会告诉自己的孩子该干什么、该想什么，尤其是在某些文化中，父母会控制孩子的大多数选择。这些孩子长大成人后，会很迷茫：我想做什么工作？我对什么有兴趣？什么对我很重要？所以，为了让孩子有更多的自主性，父母要多听少说，让孩子对自己的生活拥有越来越多的选择权。让他们去建造、创造各种幻想中的场景，给他们机会去进行创造性的表达。要经常鼓励他们，给予反馈，而不是表扬或批评。很多打闹游戏，比如摔跤、追逐或者户外探险，都能促进自主性的发展，因为这些活动能让人感受到身体的强壮，同时也不会伤害任何人。

当父母坐在地板上和孩子一起玩时，要让孩子完全做主，不提建议玩什么，尤其是当父母有个“秘密”计划，想让孩子学某样东西，而不是随便玩的时候。充满热情地陪孩子玩几分钟，全神贯注、一心一意，不打电话，也不想工作。

看看自己的内心，你是否有一种阻止孩子发展自我决策力的倾向？你会控制孩子的游戏，还是让他自己选择怎么玩、和谁玩、玩多久？要成为具有主动性和驱动力的领导者，孩子需要根据自己的年龄，尽可能多地掌控自己的生活。

每个孩子都需要茁壮成长，而不是少数几个符合社会狭隘成功定义的幸运儿。无论是男孩、女孩、大孩子、小孩子、自信的孩子、胆小的孩子、吵闹的孩子、安静的孩子、学习好的孩子，还有学习困难的孩子，他们都在以不同的方式向我们发出联结的召唤。

2 认知重构理解孩子

人都容易把关注点放在问题上。问题确实抓人眼球，我们会急不可

耐地解决问题，但这会导致负面心态。认知重构（Reframing）这个方法，会让我们从新的角度来看待问题，下面我们用例子来说明：

（1）有一天，我的女儿突然变得很生气。她手里挥着一根棍子，向我大喊大叫，让我走开。孩子的外婆建议我赶快离开，免得更加激怒她。但是，我的想法不同。我知道她只是一个孩子，强烈的情绪一会儿就会逐渐消失。我站在离她很远的地方，等待机会安全地靠近她。我说：“哇，你拿着这根棍子，好像孙悟空啊！”一开始，她没理我。我耐心地等待了一会儿，她说：“妈妈，孙悟空可不穿这样的鞋子。”我知道，她已经准备好变回那个快乐的孩子了。

旧认知：女儿生气是危险的。

新认知：女儿渴望并需要理解和联结，尤其是在生气的时候。

（2）我儿子有一个坏习惯，睡觉的时候总把手放在我身上。现在我明白了问题所在，白天他没有从我这里得到足够的身体接触，我没有陪他玩，我们之间没有那种亲密感，而他需要这些。

旧认知：我儿子有一个坏习惯。

新认知：我儿子有合理的需求需要满足。

（3）女儿上幼儿园，老师告诉我，她对其他孩子说：“我不想跟你玩。”我很担心，观察了好几天，我觉得她并不是那个意思，只是想拥有一些自己的空间。之所以说话的方式比较强硬，是因为她还没有学会如何表达这么复杂的情绪。

旧认知：我的女儿很专横。

新认知：我的女儿正在学习如何在感到独立的同时，与他人和平相处。

（4）我的儿子非常敏感，我一直在努力让他变得坚强一点，可是他好像更加敏感了。有一次，我带他去医生那里看消化问题，当我提到我的儿子非常敏感时，医生说：“那是他的天赋。他能够敏锐地观察，强烈地感知，这是一种很棒的品质。”我听了之后立刻放松下来了。

旧认知：我儿子有个缺点——太敏感了。

新认知：我儿子有种宝贵的品质——非常敏感。

(5) 我的女儿有特殊需要，多年来，我一直觉得这是一个母亲可能经历的最糟糕的事情。有一天，一个孩子嘲笑我的女儿残疾，且言语刻薄。现在我意识到，有个特殊需要的孩子并不是最糟糕的事情，最糟糕的事情是有一个嘲笑残疾人的孩子。

旧认知：有个残疾孩子是可怕的。

新认知：有个残疾孩子教我珍视善良。

认知重构还有另一种形式，用创新的方式描述那些被贴上有害标签的孩子。有些孩子被贴上“过度活跃”或者“冲动”的标签。这些都是负面词语，容易引发别人对他产生敌对的判断和自己的无助感。我有时会称这些孩子为“高冲击型儿童”(High Impact Children)，他们嗓门儿很大、生机勃勃、精力充沛，打招呼的时候，会整个人扑到你身上，而不是只说一句“你好”。他们喜欢对这个世界产生影响，情感丰富，讨厌大人说他们没事就生气。对他们来说，可不是“没事”！

父母通常会花大量时间试图让这些孩子安静下来、平静下来、慢下来，一般都不起作用，到最后变得沮丧、愤怒。如果把这些“高冲击型儿童”看成和别人不一样，而不是坏，就可以帮助他们更有效地管理自己的生活。他们有这样的行为并不是存心捣乱，只是因为他们的情绪结构使然，没有办法控制好自己。这种认知重构可以帮助父母进行更有效的管教。

想象一下，有个孩子每天晚上都在撕心裂肺地喊：“我现在就要吃零食！”家里的大人要么试图让她安静下来，要么因为她大喊大叫而惩罚她。你可以这样重新认识她的行为：她是在用叫喊的方式来表达她需要强有力的沟通交流。大人可以同样大声地喊回去，当然脸上要带着大大的笑容，而不是怒气冲冲：“你必须得等着！！！”许多“高冲击型儿童”这时都会放松下来，因为他们一辈子都在等待某个人能够接纳他们的本性，用他们的“语言”对话。只要你这么说话的时候，保持轻松愉快的语调，就一定会产生奇迹。

有些孩子因为伤害他人而被贴上“小霸王”的标签，但他们中大多

数人并不是故意伤人，只是不了解自己的力量，对身体的感知度比较差。自从第一次访问成都以来，我很喜欢把这些孩子称为“熊猫幼崽”（Panda Cubs）。一只幼小的熊猫在玩耍时，有可能把别人伤得很重，因为它没有意识到自己的力量有多大，也没有意识到别人会受伤。但是，从来没有人会认为“熊猫幼崽”是在干坏事。

通过这种认知重构，父母可以把上面那些情况看成身体和神经发育的问题，而不是道德问题。显然惩罚是不合适的，并不能促进发展。新的观点是，只有共情才能促进发展。你可以这样对孩子说：“我知道你不是故意伤害别人。我们一起来练习感知自己的身体和力量吧。”

我建议父母和“熊猫幼崽”一起玩打闹游戏，因为这会给他们创造全力以赴的机会，在可控的范围内使出全身的力量而不会伤害任何人。这样他就能更好地感知自己的身体，意识到自己的力量对别人来说有多大。“熊猫幼崽”每天都在被人提醒“要小心，要控制自己”，还经常因为弄伤了别人而受到批评。有时候，他想加入游戏，但被其他小朋友拒绝。这样的事情不断发生，给他们带来了巨大痛苦，还有一种被排挤的感觉。父母和他们玩这种安全又有趣的打闹游戏，就会让他们从游戏中得到疗愈。

打闹游戏还可以提高孩子对身体运用的感知，这样就能帮助他减少无意中伤害别人的概率。打闹游戏有益于“高冲击型儿童”的另一个原因是，身体和大脑的各个部分是联结的，身体游戏可以激活大脑的很多不同区域：杏仁核，负责处理情绪；小脑，负责管理复杂的身体运动技能；还有前额叶皮层，负责高级的思考和判断。因此，通过打闹游戏这种肢体活动，“高冲击型儿童”和“熊猫幼崽型儿童”能够逐渐提高控制身体和冲动的能力。好的打闹游戏还能增强孩子的社交意识、合作意识和公平理念。美国已经有研究发现，打闹游戏可以提高孩子的学习成绩。

如果还不太熟悉打闹游戏，可以尝试好玩的枕头大战。家里每个人拿一个枕头，用力地砸向别人。这样的力度既不会伤人，又会让孩子实实在在地感觉到自己的冲击力。孩子通常还很喜欢玩摔跤游戏：大人和孩子都跪在地上，四肢着地，然后努力把对方的两个肩膀都压到地上。要让孩子全力以赴，最终赢得摔跤比赛，从而建立自信，保持乐趣。

还有一个好玩的游戏，是用超级慢动作假装打架。父母和孩子用非常慢的动作向对方挥拳，当拳头靠近对方的下巴时，被打的人要用慢动作向后仰头，就好像真的被打中一样，然后，慢慢倒在地上。动作要非常夸张，还可以配上声效。最后，大家一定会笑翻在地。



打闹游戏有一条重要规则，就是不可以挠痒痒。轻轻地戳一下是可以的，但绝对不可以把孩子按倒在地挠痒痒，让他不受控制地发笑。因为挠痒痒表面看起来很好玩，但这种笑只是一种身体反应，并不是真的觉得好笑。被按倒在地，孩子有可能感到害怕，也有可能感到困惑：为什么自己并不开心也会发笑呢？对于“高冲击型儿童”和“熊猫幼崽型儿童”来说，挠痒痒会造成更大的问题，因为他们的神经系统已经很

活跃了，挠痒痒太过刺激，他们会更难控制自己的身体和情绪。

要帮助孩子提高对身体的感知，可以给他按摩，还可以用毯子把他像春卷一样紧紧地裹起来。这常常有镇静作用，同时让父母和孩子之间建立联结。其他帮助提高身体感知能力的活动还有单脚站立保持平衡，如瑜伽中的树式。如果这种姿势对孩子来说太容易了，可以让他闭上眼睛来做。此外，任何形式的舞蹈或武术都是有益的，因为这些活动都要求孩子认真关注自己的身体是如何移动的。

有时，父母会执迷于旧观点，不但无助于解决问题，也很难进行认知重构。例如，有一位妈妈来问我，怎样才能改变孩子顽固的性格。我温和地邀请她先接纳孩子，或者想想孩子的需求可能是什么，但她拒绝了。她坚持认为女儿就是性格顽固，并在实际生活中干涉孩子的任何成长和变化，因为她已经将孩子永久定格为一个负面角色。

我给这位妈妈布置了一份家庭作业。如果你发现你也给孩子贴上了负面标签，如专横、被动、失控、过度情绪化、过度活跃等，也欢迎你来完成这份作业。

游戏力养育思维练习

◆ 找到五种积极的方式来重新定义“顽固”，如“坚定”或“专注”。

◆ 找到五个你钦佩的人，他们和你的孩子都有这样的性格特点。这五个人可以在你真实的个人生活中都可以。

◆ 找到五项受益于该性格特点的活动。例如，面对挑战，“顽固”的孩子经常斗志昂扬，而其他孩子早就放弃了。

◆ 最后，欣赏你的孩子吧。孩子需要被如其所是地爱，而不是被迫成为“应该”成为的人。接纳孩子的性格要比改变他的性格容易得多。再说了，你能改变自己的性格吗？

如果每个家长都能从积极的角度，而不是消极的角度来看待孩子的独特性，如果每个家长都能从“我的孩子为何达不到我的标准？”转变

为“我的孩子是怎样赢得我的尊重的？”我相信这个世界将会变得更加幸福，孩子也会更加成功。

游戏力养育核心词汇

安全依恋 (Secure Attachment)

安全循环 (Security Cycle)

安全基地 (Home Base)

回应 (Responsiveness)

反复的积极互动 (Repeated Positive Interactions)

镜像反映 (Mirroring)

游戏治疗 (Play Therapy)

内在婴儿 (Inner Infant)

分离焦虑 (Separation Anxiety)

真游戏 (True Play)

能力感 (Sense of Competence)

接纳 (Acceptance)

自我决策力 (Self-determination)

自主性 (Sense of Agency)

认知重构 (Reframing)

高冲击型儿童 (High Impact Children)

熊猫幼崽 (Panda Cubs)

Every answer you are seeking is already inside of you. Look within. Do the inner work.

Akiroq Brost (Writer)

你寻求的每个答案都已在你心中。向内看。做内在的工作。

——阿奇洛克·布罗斯特（作家）

PLAYFUL PARENTING

PART

4

终身成长的父母

NO.1 / 搭建支持系统

成为父母之后，可以找到各种类型的育儿方法或儿童发展理论等外在知识，但有一种知识对养育方式的影响更为深远，那就是每个人的内在知识，包括内在的价值观、思考和处理问题的方式等。内在知识来自深层的自我反思，因此，对养育者来说，认识自己、理解自己非常重要。

我建议所有的反思从这个问题开始：为人父母到底意味着什么？从表面来看，答案显而易见——父母就是有孩子的人。然而，更深层的意义需要我们经常停下来，向内看自己的期待、希望、梦想和恐惧。很多父母总是忙忙碌碌，累得筋疲力尽，一直没有时间去暂停和思考，或者从未想象还有别的可能性。很多时候还是需要这个思考的过程，想想“磨刀不误砍柴工”这个故事吧。樵夫需要砍倒一棵大树，可是他的斧头很钝，每砍一下只能敲掉牙签大小的一块木头碎片。一位朋友从此处经过，问樵夫：“你为什么不磨一下斧子？”樵夫回答说：“我没有时间磨斧子，我必须马上把这棵树砍倒！”尽管反思需要占用宝贵的时间，但却值得去做。暂停反思时，一定要注意：这些问题没有对错，也没人打分，而是一种观察。不是每一次反思都会带来明显的突破，但持续下去一定会加深对自己的理解。准备一个日记本，把想法写下来，或者分享给朋友，无须事先准备，看看会有什么意想不到的发现，可以记录身为父母的喜悦和面对挑战的沮丧。再次强调：反思需要一种接纳的态度，而不是自我批评，无论想到什么，都不要评判自己。

每个孩子都有一个具体的出生时刻，但是成为妈妈到底是哪个瞬间呢？是在知道自己怀孕的时候？是在宝宝出生的时候？还是后来的某个时刻，感觉自己和孩子之间产生了深度联结？成为爸爸是什么时候呢？是和宝宝第一次对视的时候，还是后来陪他玩的时候？花时间向内看思考这些问题，能够帮助我们对养育有更深刻的认识，尤其是认识到联结的力量。

下面是一些父母理解自己、向内看的例子。

杰西：“儿子一岁时，情况发生了明显变化。”

儿子刚出生时，我对自己、老公和父母都不满意，甚至对儿子也不满意。不是我想要孩子，是我老公想要，我感觉自己还没做好准备，对孩子没有多少爱，更像是一个功能性的妈妈，只负责喂养和照顾他，和他之间也没有多少联结。他只是我必须照顾的一个小东西，榨取了我所有的能量。没有人理解我，我很伤心、很生气。

后来，我认识了另一位妈妈，在她的启发下，我和老公分享自己的感受，他的理解和支持让我的愤怒和失望渐渐消失，开始看到儿子给我带来的快乐和美好，而不只是疲乏和烦躁。儿子一岁时，情况发生了明显变化。我清楚地记得，他好像突然变得特别可爱，我第一次感觉自己像一个真正的妈妈，可以充满爱地陪在他身边。他在我眼中是那么珍贵和美好，我花越来越多的时间和他在一起，我们之间建立了更深的联结。这给了我一种成就感，这种感觉越强烈，我就越想和他在一起。

父亲和母亲不一样，有一部分原因是生理差异，比如没有怀孕和哺乳所带来的亲密感，还有一部分原因是父亲和母亲的社会角色及责任不同。父亲的角色是一个逐渐展现的过程，不是孩子一出生就联结上的。例如，一位父亲说：“当我的宝宝趴在我的肩膀上睡觉时，我第一次感觉自己像个爸爸了。”

许多父亲认为，自己对于家庭的唯一贡献就是提供经济支持，或者充当一位严格的指导员、老师或者体育教练。其实，父亲对于儿童的发展有着深层次的贡献。父亲提供不同的爱，带着不同的能量和孩子玩，用不同的联结方式陪伴孩子。和母亲一样，父亲也需要深刻地理解父母的身份意味着什么，这会让他们受益匪浅。

赵先生：“我不仅仅是提款机。”

我在中国带领父母游戏力工作坊的时候，一位姓赵的爸爸说，儿子和舅舅及姥爷的关系比他都好，这让他非常嫉妒和愤怒。他说：“我在工作上非常成功，但是作为爸爸，我感觉很失败。”我非常理解他嫉妒的心情，在现实生活中，确实有很多爸爸有类似的经历。看到他沮丧无助的状态，我甚至不确定他明天会不会继续来工作坊。

第二天他回来了，并且非常急切地想分享前一天晚上家里发生的事情。有史以来第一次，他只是单纯地和儿子一起玩，游戏中没有夹带任何意图，也没有想过让孩子学习什么内容。他们玩坐公共汽车的游戏，孩子骑在爸爸的肩膀上。赵先生说：“我从来没有听他这么大声笑过，虽然一开始我觉得很傻，但我还是轻推了自己一把，继续和他玩。”尽管只和孩子玩了一次，但他感觉和孩子的关系发生了巨大变化。不过他也知道，要想加深和孩子之间的亲密关系，必须继续和孩子玩游戏。说着说着，他的声音突然变得非常安静和严肃：“现在，我第一次看到，我对于儿子来说，不仅仅是一个提款机。”有些爸爸在发现了和孩子一起玩的快乐之后，会担心失去一些东西，如自己的权威、孩子只想玩不想学习。但是这位爸爸发现了真相——爸爸和孩子之间建立起深层的联结，什么都没有失去，反倒获得了很多。

下面是更多爸爸对于父亲身份的反思，从这里可以看到，自我反思如何促成深刻的内在变化和深化联结。

• 我儿子摔断了胳膊，虽然很疼却没有哭。在医院里，医生需要剪掉他的衣服，可他就是不让剪。我非常生气，吼了他，他却因为我发怒哭了起来。这让我印象很深刻。我希望他尊重我、爱我，而不是害怕我。我再也不想吼儿子了，每当想起他当时的表情，我就想更加温柔地对待他。

• 我的女儿只想要妈妈，甚至躲着我，这让我非常难过。我知道这是因为工作太忙了，她几乎都不认识我。妻子也希望我能多陪孩子一起玩，给她读书，多点耐心。起初我对此不屑一顾，心中还有一种不被理解的感觉。后来我意识到，原来我从小就是这样被教育的：父亲向家人表达爱意的方式就是提供良好的生活条件。现在时代不同了，就如妻子所说，我也可以用其他方式向女儿表达爱。现在我正在努力改变，但真的很难。

• 我还记得我第一次想打儿子的场景。当时，我看着他惊恐的小脸，就把手放下了，还抱了抱他。我小时候也被爸爸打过，如果你以前问我，我会说，男孩子挨打没关系，这会让我更加坚强。但是，当我看到儿子的表情时，我知道我不想那样做了。

• 小时候，我想和爸爸妈妈分享我的喜好，如动画片，但他们并不感兴趣。所以现在，如果我的孩子跟我说他喜欢什么，我一定会听。

爸爸之间一般不会谈论这些话题，但若被问起来，他们都很渴望分享自己的经历。在这样的交流之后，妈妈们会说：“我发现爸爸们‘奇怪’的做法背后都有充分的理由。”爸爸们会说：“我发现，其他爸爸和我一样，有许多相同的顾虑，而且别人无法理解的，他们能懂我。”

总结一下，身为父母的联结感不是一下子就产生的，需要逐步形成，父母必须对这种不断增进的联结和关系保持开放的态度。当联结断裂时，不否认，也不以为只能如此。认识到联结断裂，痛苦可以转化成重建联结的动力，但不为了重建联结要求孩子去改变，改变先从自己开始，比如努力看到孩子真实的样子。

每位父母都会有期待：成为一个什么样的妈妈或爸爸？有这样的期待是正常的，但如果不想内看、仔细观察，这些期待就会在不知不觉间对我们产生深远的影响，而这些影响并不总是积极的，很多时候我们甚至对这些影响一无所知。

婷婷一直知道自己想要一个孩子，她觉得已经做好准备了。她说：“我原以为孩子会改变我的生活。之前我对自己的生活并不满意，所以我想，生孩子之后，一切都会不一样。”有些父母希望生个孩子来改善婚姻关系，或者给自己一种目的感，而婷婷的希望更加直接：“在怀孕的时候，以及儿子出生之后，我想：现在我终于可以想买什么就买什么了，因为我要给孩子最好的，衣服呀、玩具呀，甚至包括一台新洗衣机，专门给宝宝用，所有的一切都要最新的。”

物质很少能带来真正的满足。婷婷慢慢意识到，她更深层的期待是，通过孩子把自己带入理想的完美生活中去，这给她和孩子都带来了巨大压力。后来，她努力将自己对于生活的需求与孩子健康成长的真实需求分开，很多做法也不再来源于自己的想象。这样的变化使她与儿子之间的联结更加深入，她对自己的生活也更满意了。她说：“孩子确实改变了我的生活，但不是以我想象的那种方式。女孩成长为女人，有欢乐、有痛苦，也有挣扎。”

伴随着孩子的成长，父母的期待也在一同长大。雨燕有一个儿子，学习并不顺利。她在不断调整自己的期待，过程很痛苦。她说：

我意识到我对儿子抱有很高的期待，但是，这种期待是根据我自己的经验而来的，根据的是我是谁，而不是他是谁。比如，学习对我来说很容易，所以我理所当然地认为他也会学得很轻松。我责骂他说：“为什么你读一次还记不住呢？”可是，他就是和我不一样。即使在学习了一些养育知识之后，我还是很难放弃这些不切实际的期待。这个期待是一个巨大障碍，让我无法看到他的生活是什么样的，只能看到他在各个方面都不能如我所愿。

我相信，有很多父母像我一样，被自己的期待控制了。我们没有习惯通过仔细观察来了解自己的孩子。孩子和我们是不一样的，他们彼此之间各不相同，和那些完美的模范孩子也不一样。我现在意识到，他不是我。这个发现开启了一条崭新的道路。现在，当我接到老师的电话时，我不会再惊慌失措，也不会因为自己的羞愧感而教训儿子。我会深吸一口气，认真地听老师说完，看到儿子的难处，理解老师的真诚。不站在老师的对立面，也不站在孩子的对立面；作为一个团队，我们的共同目标就是为了帮助孩子实现他想达到的目标。头脑里那个基于我自己的期待，不再成为我和儿子之间联结的障碍。

有些人成为父母之后，想极力避免重演自己的成长经历，却发现生活经常事与愿违。我的朋友玛吉在很长一段时间里都不想要孩子。她小的时候，父母总是吵架，作为孩子，她为父母的争吵感到自责，想拼命维持和平。她不希望自己的孩子也经历这些。

结婚以后，玛吉与丈夫相处融洽，直到她觉得可以避免自己的成长模式了，一个没有纷争的家庭已经建立了，才考虑生孩子。但在生了孩子之后，家庭所承受的压力远比她预期的大，即便如此，她也对自己说：一定不能让夫妻之间的冲突给孩子的幸福蒙上阴影。她处处小心翼翼，不乱说话，不提高嗓门儿，避免任何冲突。

可以想象，这种和谐的状态对于玛吉来说很难持久。保持沉默，压抑真实的感情，这在她心里产生了巨大压力，忍不住的时候就会爆发一次，而这恰恰是她极力想避免的情况。改变家庭模式需要的不仅是意志力，还有相信。只有当玛吉真的相信，用假装一切都很好来避免冲突是

徒劳无功的，开放真诚的沟通才是对婚姻和孩子更好的，现状才会有所改变。这样的相信，最初来自她对自己更真实的理解、对父母角色的深层期待。

回想一下，第一次想到要生孩子的时候，你有什么希望、梦想和恐惧？现在这些变了吗？是怎么改变的？更深入的自我认知将帮助父母发现并克服障碍，更好地履行责任，帮助孩子获得成功；父母可能还会惊讶地发现，这样的向内看让整个养育过程变得更轻松有趣了。

每个人都有指导自己生活的价值观，可以是：你认为什么是最重要的，成功、爱情还是幸福？也可以理解为：你认为什么使生活更有价值，比如，家庭和睦还是人生成就？大多数人的价值观都是隐藏起来的，从没有仔细审视过。涉及养育子女，向内看是哪些内在价值观在指导自己的行为，则显得尤为重要。许多家庭矛盾都是源于价值观的冲突，比如，是要绝对安全还是自由？

很多时候，不经意间我们会沿用父母的价值观，这可能很好，重要的是，要有选择的过程，而非不加思考地自动反应。

你有没有做过一些事，做完之后感觉羞愧或抱歉？心里想：“我怎么会这么做呢？”这表明这个行为并不是基于你最深层的价值观；是否有些时刻，你觉得自己是个特别棒的父母，有些行为真的可以得到A+？这表明，这些行为符合你最深层的价值观。你知道自己内心深处的价值观是什么吗？这些价值观是经过深思熟虑后进行的选择吗？有了这些清晰的认知，你的决策和行动就会更容易、更顺畅。

这里有一个练习，可以帮助你找到哪些内在价值观在影响你的养育行为。列出大约十个对自己来说很重要的育儿观点，也叫养育价值观（Parenting Values）。每一个都单独写在一张小纸条上，可以包括亲密、纪律、成功、快乐、安全、尊重、游戏力、自由、合作或任何能想到的。这些只是举例，一定要创建自己的清单。列出清单后，仔细阅读，想一想，每个价值观和哪些记忆有关？例如，如果你觉得游戏力很重要，是不是因为曾经和某个朋友玩了一个有趣的游戏，感觉很特别，或者是因为突然意识到有趣是自己童年缺失的部分，所以希望加入自己孩子的养育中？

现在，进入练习的难点了。再看一遍这些纸条，从中选出一个扔掉，保留其余的。这会迫使你在这些都很重要的价值观中进行选择——哪些是最重要的？现在，再扔掉一个。慢慢来，一次扔掉一个，直到最后只剩下一个最重要的。当然，所有这些价值观不用真的抛弃，在这个逐渐淘汰的过程中，你会清晰地看到对自己来说，什么是最重要的。

还剩下最后一个价值观，认真地审视一会儿。为什么它对自己而言如此重要？也许是来自家族的传承？也许是某天在朋友家里看到的？想一想哪些人可以代表这个如此重要的价值观？是某个亲戚、朋友、历史人物，还是书籍和电影中的角色？对我来说，善良是一个非常高尚的价值观，最好的代表人物就是我的姑姑克莱尔。这样的想象可以帮助我在现实层面理解“善良”的意义，以此指导我养育子女的方方面面。

还有一种深度的练习方式，夫妻二人分别列出自己的清单，然后缩减到最后一个价值观。对比一下彼此的清单，一起讨论为什么会剩下最后那个。在这个过程中，哪些价值观是最难丢弃的？为什么？这为两个人提供了一个很好的机会，来一起讨论养育中到底什么是真正重要的。日常生活让我们容易陷入鸡毛蒜皮的小事之争，建立一个程序来讨论深层问题非常必要。

有些人对我说，看了这个价值观澄清练习之后，完全不明白这个练习的意义所在。我可以理解这种感受，因为不是读一遍这些文字就可以澄清自己的价值观的，必须去“做”这个练习，然后才能在日常的养育生活中把它真正活出来。

NO.2 / 经营属于你自己的养育团队

尽管有时候，身为父母可能会感到很孤独，但养育孩子绝不是一个人可以完成的。我们需要思考的下一个主题是：你的养育团队

(Parenting Team) 里都有谁？养育团队，就是你和其他所有参与照顾孩子的人，包括配偶、祖父母，可能还有保姆、阿姨和叔叔、老师、支持你的好朋友，或者倾听伙伴。



养孩子不易，需要一个团队，有些父母非常欢迎团队这个想法，看看他们是怎么说的：

- 我并不是全能选手，每个人都有不同的资源、优势和观点。
- 我一个人不可能做完所有的事，我妈妈就是竭尽全力、亲力亲为地干，她看上去总是筋疲力尽。
- 以前，我从来没有想到还有养育团队这样的事儿。一直觉得养孩子是我一个人的责任。现在，一想到有这么多人可以支持我，心里真高兴。

花些时间来观察一下你的养育团队是如何合作的，成员之间相互信任和开放的沟通是通力合作的关键。团队内部可能会发生冲突，这是完全正常的。如果能积极地思考如何克服困难、跨越障碍，如何与其他成员伙伴建立亲密联结，这些冲突反而会带来积极的效果，孩子更会从中受益。

下面这些问题能帮助你开始观察：

游戏力养育思维练习

- ◆ 你的养育团队里都有谁？
- ◆ 每个人的优势是什么？
- ◆ 团队成员之间，哪些方面需要更多的沟通或联结？◆ 你希望自己发展哪些品质来让团队更好地合作？

你可能已经注意到，我没有建议写下团队成员的弱点，因为我们已经太习惯关注缺点，正如一位妈妈在父母游戏力工作坊中所说：“我想写每个人的负面信息，但是在‘养育团队清单’中没有这一栏。我很感激这样的设置，这样就必须去找积极的事情来写。这让我感到很有希望。”

有些人需要更多的鼓励才能找到队友的优势。当我问一位妈妈，她的养育团队怎么样时，她说：“我有一个猪队友！没他我还能轻松点！”这很常见，许多夫妻之间都有不同的养育理念，和长辈之间也存在着冲突。这些差异常常会上升为愤怒的话语，或者演化为冷战，让人很难感受到团队间的合作。不要担心，更不要放弃，持续练习，改变会发生的。在第二章中讲到的倾听伙伴就是很好的方法。

每次面对一对夫妻的时候，我都会同时告诉他们：“你要成为那个先倾听的人。”他们会笑，都先倾听，谁来说啊！我这么说是为了让大家理解倾听的重要性。说话的人也要理解，健康的表达也会帮助对方倾听自己。如果总是大喊大叫、唠唠叨叨、批评责备，甚至恶语伤人，对方是不会好好倾听的；如果总是翻旧账，历数过去十年里对方做的所

有错事，他也不会好好倾听的。

如果可以，先问对方：“我们现在可以聊聊吗？”假如现在时间不合适，就再约一个时间。还可以提出建议，给倾听设一个时间限制，并设置闹钟，这样对方就不会感到害怕：“谈话怎么总不结束啊？”使用以“我”开头的句子，而不是以“你”开头的句子。例如，“我”感到很难过，而不是“你”让我感到很难过。避免说“你总是……”或“你从来都不……”，要用具体的例子来说明观点。如果发现有些话让队友情绪激动起来，就不要再说了，不要一遍又一遍地企图解释清楚自己的观点，其实这个时候对方已经根本听不进去了。有时，在对方准备好倾听你之前，甚至需要先倾听他一次。这听起来有些不公平，但从长远来看更有效。有一位妈妈提供了一个很好的案例：

我参加了一个父母课程，了解了倾听孩子的重要性，不打断、不争论、不给建议。我告诉老师这个课程很有帮助，但我更大的问题是和老公之间的沟通。多年来，我的婚姻一直被敌意和冲突所困扰。老师对我说：“倾听他。”我听了之后感到愤愤不平：“为什么老公就不能先倾听我呢？”最后，我终于不再抗拒这个想法，开始倾听他。当我认真地倾听他时，他前所未有地敞开心扉和我交谈，这让我非常高兴，我都已经忘了之前我还在抱怨为什么要先倾听他。

有些父母，特别是母亲，之所以拒绝倾听配偶或父母，是因为倾听感觉上像是屈服。女性已经被教导得要保持安静，不要用强烈的方式表达自己的观点。其实，倾听并不是屈服，甚至不是同意，只是迈向相互理解和团队合作的一步。即使不同意，也可以说：“我听到你了。”

有些父母，特别是父亲，之所以拒绝倾听配偶或父母，是因为倾听让人感觉可能会失去权威。男人可以成为领导者，但领导并不是发号施令，而是收到每个人的想法和意见，这就需要倾听。许多男人之所以不能成为好的倾听者，另一个原因是他们的父亲就不曾倾听过妻子和孩子，所以他们错过了倾听这个重要的课程。没关系，这只是意味着需要更多的练习而已。

在一次父母游戏力工作坊活动中，几位爸爸坦诚地讲述了自己在婚

姻关系中的窘境，这让在场的妈妈们有机会从另一个视角去看待爸爸。其中一位妈妈深受启发，决定回家和丈夫进行倾听练习。她说：

我老公并不健谈，所以我先说。他非常认真地听，而且按照要求没给建议，这让我很惊讶。轮到他说话的时候，我更惊讶了。这是我第一次真正地看到他，以前，我以为他不关心这个家。但是，在我倾听的时候，他谈到了改善家庭生活和孩子教育的计划。有的时候，我在心里会有些不同想法，但是很小心地忍着，不说出来，不提建议，也不急于打断。结果，他说得很慢，但很深入，我很感动。

有一位爸爸告诉我，曾经有段时间，他感觉离妻子很遥远，他们几乎没有机会说话，更别说谈论什么有意义的话题。直到有一天，他说他在工作上遇到了麻烦，令他吃惊的是，妻子竟然一直在满怀共情地倾听他。然后她说，她在工作中也遇到了麻烦。之前，他俩谁都没有提起过这件事，因为都觉得对方不会感兴趣。虽然谈论的话题内容很痛苦，但是交谈这件事让他们再次感觉像一个团队。

说着说着，他们还谈到了更多的话题。丈夫说，他觉得妻子已经不再是他的妻子了，只是一个妈妈，所有的精力都放在了孩子身上。妻子说，她很希望丈夫能够分担一些养育孩子的责任，这样她就不必全身心地投入母亲这个角色中，就有可能更像一个妻子。他们深刻地理解了对方，关系也得到了显著改善。这位妻子后来对先生说：“当我看到你花时间陪孩子一起玩时，我又重新爱上你了。”

祖父母帮忙照顾孩子，成为养育团队中的一员，在现实生活中也面临很大的挑战。倾听，同样可以有助于改善这种情况。

在一个家庭中，小男孩对爷爷奶奶很不尊重，总是提各种要求，爷爷奶奶每次都迁就他。小男孩的妈妈对这种模式非常不满意，她告诉爷爷奶奶不要这样做，但她的建议往往变成争吵的导火索。

最后，妈妈决定尝试用倾听的方式来代替直接提建议。她找了一个合适的时机对爷爷奶奶说：“小凯有时候和你们说话很没礼貌，我知道你们非常爱他，觉得他还小，想让他每天都高高兴兴的。我也知道你们也不希望他长大后变得专横、不合群吧。该怎么办呢？”然后，她就让

爷爷奶奶说话，即使听到不同的意见也不争论、不解释，而是继续听，还提出一些问题引导爷爷奶奶继续说。能做到这样真的很不容易！过了一会儿，爷爷奶奶居然开始夸她聪明，甚至问她有没有什么建议。她都惊呆了，然后分享了自己学到的一些育儿方式。爷爷奶奶相互看了一眼，说他们会试试看。这让妈妈既惊讶又感动。

另一位妈妈告诉我，姥姥每天都要喂外孙女吃鸡蛋，但是妈妈反对孩子吃这么多鸡蛋，因此她们经常为这件事发生争吵。孩子的饮食是由姥姥负责的，这成了她们之间的一个权力斗争。后来妈妈意识到，争吵没有带来任何积极的结果，于是，把目标改成了去理解姥姥的想法。她问姥姥为什么喜欢给外孙女吃鸡蛋，这是一个真实的问题，而不是假借提问来指责。听了解释之后她意识到，姥姥的想法也是基于科学的观点，而不是“农村的土方法”。姥姥感受到了女儿的尊重，反过来也更加尊重女儿。她们终于能够放下权力斗争，找到了一个皆大欢喜的共同点。

在这些倾听的例子中，都有一个重要的因素：信任。团队中的每个成员都相信，良好的倾听和尊重的言语会改善沟通，顺畅的沟通会让团队运作更高效。

除此之外，还要相信孩子是有抗挫力的，即使养育团队中有人用“错误的方式”——也就是和你不同的方式——对待孩子，孩子也不会有事的。例如小陈，她工作时间很长，她父母承担了大部分的养育工作。她觉得老人把孩子惯坏了，所以试图制定各种严格的规则来进行弥补。可姥姥姥爷却说，既然她总不在身边，就没有发言权。她听到这样的话感到很受伤，又很内疚，更加坚定地要改变姥姥姥爷的纵容。

有一天，在和朋友聊天时，她发现了一个新视角。朋友问了她一个简单的问题：“你的儿子表现还好吗？”她不得不承认，尽管她有这样的担心，但儿子确实表现得还不错。平静下来之后，她意识到，她担心的纵容并没有那么严重。她不再那么担心，也没有了那么大的压力，开始更理性地看待生活，与丈夫坐下来，平心静气地讨论到底希望过什么样的生活。

她决定改做兼职，有时候在家办公，这样就可以和儿子建立更深的

联结。有了更深的联结，她就发现很容易在养育中找到一个良好的平衡——既不太严格，也不太纵容。她和父母之间的关系也有所改善，因为她不再把他们当作对手，而他们也不再认为她是身在远处却“指手画脚”。

当你和配偶、长辈争吵时，真正的目标是赢得这次争论吗？如果将目标从获胜转变为通过沟通达到相互理解，就会更容易倾听他人。家庭中的战争是没有赢家的，只会演变成持续的怨恨和苦涩。所以，请把你的目标改为倾听他人。这和“面对孩子，联结第一”有异曲同工之妙。

合作不易，“善待队友”可以让这个目标更容易实现，这一点知易行难。越是亲近的人越容易产生怨恨和冲突。如果你发现自己很难对队友，如配偶、父母，或对方的父母，抱以温暖有爱的态度，可以从这里开始：记录这个人让你感激的地方，以及他做过的让你感激的事情。独处时，在脑海里勾勒出他们的形象，并从心底里向他们致以爱意。

也许这么做很难，你无法在心底感受到这份爱，也许这份爱被冻在了寒冰之中。没关系，只要温柔地不断给予温暖，冰块就会慢慢融化的。记住他们做过的让人微笑的小事，不断提醒自己，尽管和队友在养育理念上存在差异或冲突，但相同的地方是你们都爱孩子、都希望孩子好。所有的团队成员都有自己的想法，他们是伙伴，不是敌人。

倾听养育团队的其他成员，并向他们表达善意，这听起来很像游戏力养育中通过情绪理解来重建联结的方法，这并不是巧合。要想打造一支优秀团队，家庭成员之间需要关心、爱和尊重，这也正是孩子们需要从父母那里得到的。游戏力养育并不只关注亲子关系，更关注养育者本身和所有的养育团队成员。无论孩子还是成人，令人不悦的行为背后都有深层的感受和需求，这些都需要被看到。曾经有一位妈妈对婆婆使劲关门感到很愤怒，后来她意识到，婆婆只是太疲惫了，劳累过度，而不是生气。于是，她鼓励婆婆去度假，这是婆婆最急需的。养育团队成员需要的是温柔的对待，而不是严厉的批评。

如果父母已经离婚，想要继续相信团队中的其他成员是很有挑战性的。在美国，以前离婚和分居是非常困难的，这并不正常，因为在不幸

的家庭中，每个人都不好过，尤其是孩子。现在，美国面临着相反的问题：离婚太容易了。许多夫妻懒得去努力改善他们之间的关系。当婚姻破裂时，每个人都不好过，尤其是孩子。

养育团队有义务尽一切可能让大家和平相处。如果分开是必须的，那就更有义务彼此尊重，考虑孩子的需要。双方就算不在婚姻之中，但仍然在同一个养育团队之内。在这种情况下，要建立一支优秀的团队需要更大的耐心和更多的练习。

NO.3 / 爱与智慧的传承

下一个需要自我理解的领域是每个人的成长经历。向内看，问问自己：在我的成长经历中，哪些是我想继续带给孩子的？我小时候受到的待遇，哪些是我想摒弃的？在保留了精华和摒弃了其他之后，还需要补充什么，我才能成为我想成为的父母，才能支持我的孩子？

1 保留美好

从最精彩的部分开始，花些时间写一写或聊一聊自己的童年时光。

游戏力养育思维练习

- ◆ 在你的成长过程中，哪些美好瞬间令你至今难忘？
- ◆ 你身边的大人经常用的积极词语、正向表情和行为都有哪些？
- ◆ 当你受伤、生病或难过时，是怎么被安慰的？
- ◆ 你的独特才能是如何被培养和欣赏的？
- ◆ 当你受到不公正对待时，大人是如何替你表达愤慨的？
- ◆ 你是怎么感觉到被尊重、接纳、理解、关心和喜爱的？

不要指望在几分钟内完成这些回忆练习，要留有充足的时间。可以在几个星期内每天写一点。一开始，也许你只能回忆起一些负面的事情，这很正常，积极的回忆会从过去的迷雾中渐渐浮现出来。你还见过哪些好的育儿方式？即使不是自己的亲身经历，也记下来吧。

作为父母的你，正在用什么方式将这些积极的传统传递给孩子呢？你的养育实践符合心中所想吗？当你感到压力、愤怒、疲倦、孤独或沮丧时，当孩子讨人厌、有攻击性、不合作或者高声尖叫时，要怎么做才

能体现出这些良好的养育方式呢？

有一个办法会很有帮助：在自己周围摆一些小物件，代表那些希望传承的行为，如一张妈妈怀抱你的照片，那时你还是一个小宝宝。我家的客厅墙上就有这样一张。或者是外婆送给你的一件礼物，当别人似乎都不能理解你的时候，只有她会倾听你。还可以打印一句话，把它贴在墙上，或者作为电脑屏保，提醒自己想起那些好的方式。



2 放下不好

现在，需要摒弃那些曾经遭受过但不想传承下去的教养方式，如打孩子、吼孩子、无效的做法、过度保护或者冷漠疏离。父母们经常会发现自己重演了自身最糟糕的经历，即使曾经发誓，一旦有了自己的孩子，永远不会这样做。如果想在这些可怕的管教行为真正发生之前，及时控制住自己，就需要对自己慈悲（Compassion）一些，比如可以对自己说：“当然了，这些是种在我大脑里的，不是我的错。”然后，深吸一口气，用一种更轻松的方式重新开始。

如果还没有回顾过不太积极的童年记忆，现在就一起来回忆一下：

游戏力养育思维练习

- ◆ 哪些养育方式是你小时候经历过，但不想带给孩子的？
- ◆ 身边的大人会对你用哪些负面的词语、表情和行为？
- ◆ 当你需要安慰时，或者想让别人欣赏自己时，是不是遭到了忽视、否定或者惩罚？
- ◆ 当你受到不公正对待时，大人会不会责备你？
- ◆ 你是否被这样对待过：不被尊重、冷漠对待、不被接纳、不被理解，或者不被关爱？

当你看到这些不想要的养育方式时，也许会对自己的父母感到怨恨和愤怒，这很正常，重要的是，不要止步于此。即使你已经决定要以不同的方式行事，但还是要看一看，做些什么能消除这些苦涩。释怀过往并找到同情心，有一个方法是，想象父母儿时的样子，想象他们那时的生活状况。穿越愤怒之后，你会看到更多的积极因素。

不健康的养育模式可能是几代人积累下来的，如果这种模式是曾经面对创伤性事件，为了生存而发展出来的，就更是如此。比如，父母或祖父母当年没有足够的食物，就算在现在的生活中吃饱饭已经不再是一个问题，整个家庭包括自己还是会对孩子的营养感到莫名的焦虑。我本人就有很多焦虑，也是花了很多力气才没让这些问题影响到下一代。

3 加入向往

保留成长中的精华，摒弃不需要的东西，之后你有可能依然感觉内心缺乏指导，这也许是因为你在成长过程中缺少一些重要的养育因素。我把培养或者加强这些养育方式称为“填补缺失”。每个人都有希望加入的部分，但最常见的、最需要填补的缺失是：精心的照顾、游戏力、保护和慈悲。下面这些问题能帮助你梳理出自己想加入的部分：

游戏力养育思维练习

- ◆ 回想一下，在你的生活中、你所了解的历史中，或是电影和书

籍中，哪些人的方式是一种精心的养育方式？

- ◆ 对你来说，哪些做法象征着精心的照顾和成功的养育？
- ◆ 能想象自己也被这样的方式对待吗？
- ◆ 想到这里，你有什么感受？

上面的问题是以精心的照顾为例，然后可以用同样的方式来梳理游戏力、保护、慈悲，以及其他任何你希望养育所体现的品质。找到代表这些品质的人物、角色、动物和图像。在脑海中找到这样一个人，然后为每一个品质找到一个团队来支持你，让他们成为你的内在向导，在你的家中唤起他们的存在。如果他们在你的真实生活中，当你需要帮助的时候，给他们打电话。

有些父母很难找到任何正向的养育榜样，这个练习有可能让他们感到沮丧，并导致自我批评。如果你就是这样，一定要坚持。你的童年缺失了一部分正向的养育方式，但坚持寻找，你就能找到一个内在声音来填补这部分缺失。如果你没有从上辈人那里传承到自我照顾、自我慈悲、自我保护和游戏力的能力，可以从自己的内心找，一旦找到了这种内在力量，它就会成为不可思议的礼物，也会送给你的孩子们，他们将能够更加轻松地传承给你的孙辈。

当父母们坦诚地公开谈论这些挑战时，常常会感动得流泪。正如一位妈妈所说：“当我说起小时候的孤单时，我哭了，我的朋友拥抱了我。我一直希望妈妈能够拥抱我，可是从来都没有过。”慈悲是一位伟大的治疗师。

本章的重点是通过自我反思的方法来理解自己，调动内在的养育知识，同时也和大家一起回顾各种育儿经历、感受、品质和价值观，帮助大家更好地反思。我邀请你在读完这本书之后，再回头翻翻这一章的内容，看看之前的反思是否已经发生了变化。

游戏力养育核心词汇

养育价值观（Parenting Values）

养育团队 (Parenting Team)

慈悲 (Compassion)

The affection of parents makes infants feel safe in this dangerous world, and gives them boldness in experimentation and in exploration of their environments.

Bertrand Russell (British philosopher and mathematician)

父母的爱让婴儿在这个危险的世界里感到安全，让他们敢于尝试和探索周围的环境。

——伯特兰·罗素（英国哲学家、数学家）

PLAYFUL PARENTING

PART

5

父母就是孩子最好的玩具

NO.1 / 给孩子能做主的特殊时光

有一个最简单的养育方法：父母只要多花点时间，放松快乐地陪陪孩子，就能解决家庭中的大部分挑战和问题。有个家庭来找我做咨询，这家的大儿子行为叛逆，父亲对他总是批评指责，结果家庭氛围越来越紧张压抑。我给他们提了一个建议，让他们感到很惊讶——爸爸每天开车送老大去上学。路上这段时间，爸爸绝对不能批评孩子，也不能说教，只是开车。两个星期之后，他们告诉我，家庭生活真的发生了改变！爸爸还问我，他们能不能早点出门，一起去吃个早餐？我笑了，回答说：“当然可以！”大多数父母和孩子之间都是战斗、争吵、责骂或控制，结果亲子之间的联结断裂越发严重。相比之下，他们父子两人都有这样的想法真是太难得了！其实，去除这些负面的情绪和行为，有时很简单，只是花时间待在一起，联结就有机会建立起来。

书籍免费分享微信 jnztxy 朋友圈每日更新

当然，孩子需要的不仅是陪伴的时间，也需要陪伴的质量。有些家长误以为高质量的陪伴是指花费不菲、很不一样的活动，其实不然。高质量的陪伴是指给予孩子充满热情的全然关注。孩子高兴时，父母就好玩又有趣；孩子难过时，父母表达理解，陪伴支持。在某个时段，父母能一对一地陪伴某个孩子，不带其他兄弟姐妹，心思全部放在这一个孩子身上，不打电话、不工作、不做家务，就再好不过了，我们把这样的时段称为“特殊时光”（Special Time）。不要试图把一整天都当作特殊时光，这是不可能的。可以计时，十五分钟、半个小时，最多一个小时，和每一个孩子轮流、定期进行这样的特殊时光。

父母只要多花一些时间陪伴孩子，大多数孩子的情况就会有所改善。有时父母也需要为自己蓄杯，休息一下恢复精力，这样才能心情愉悦地陪伴孩子。尤其是妈妈们，偶尔的休息，也会为孩子与其他人联结创造机会。一位父母游戏力工作坊带领者对我说：

有一对夫妇参加了我的游戏力养育课程之后，妻子说，丈夫多年没有怎么参与过家庭活动，最近他开始每天和孩子一起玩游戏，结果他笑

得比妻子这么多年来看到的还要多。自结婚以来，她看到丈夫承受了巨大压力，学会玩，帮助他缓解了这种压力。她觉得自己又一次爱上了丈夫。

刚开始实践游戏力养育的父母常常会碰到一个意想不到的问题——他们已经很会玩了，和孩子之间的联结也很愉快，结束时孩子却玩得停不下来。这很正常。一旦孩子体会过这种高质量的联结，当然会想要更多。我的经验是，早点结束游戏，这样就有时间来倾听孩子的情绪。比如，如果有1小时的时间，那就约定45分钟结束。然后，在接下来的15分钟里，如果孩子一直都在闹脾气，也没关系，反正这15分钟你本来就是要花在他身上的，陪着他就好了。

父母还可以与朋友、倾听伙伴，或任何会玩的人轮流带孩子。一个大人先负责带所有的孩子，然后再换另一个人。这样，每个人都能有点自己的时间，每个孩子也都能得到高质量的关注。我女儿艾玛小时候，我有一个倾听伙伴叫克丽丝，对于乱糟糟的游戏，她比我的接纳程度高，所以有时，她会和艾玛进行特殊时光，弄得到处乱七八糟！而我比克丽丝更喜欢打闹游戏，所以我会和她儿子一起假装成鲨鱼互相咬。这样，每个人都很开心。

有些父母担心过多的游戏和共情会惯坏孩子。不用担心，游戏、爱或接纳绝对不会惯坏孩子。真正惯坏孩子的是，父母因无法应对孩子的情绪而违背自己内心的价值观，不得不答应他们的无理要求。“和我一起玩吧”并非无理要求，孩子知道和父母一起玩是建立联结的最佳方式。

举个例子，有位妈妈对女儿要求很高，总是批评指正孩子的问题，但女儿并没有取得她期待中的进步，母女关系越来越紧张。后来她意识到是自己控制得太多，于是开始花更多的时间和孩子一起玩，并在游戏中跟随孩子，让她做主。结果女儿并没有被惯坏，反倒更加独立，能独自玩很长时间，也不经常发脾气了，还经常抱着妈妈说：“妈妈，我非常爱你。”

NO.2 / 三种最高质量的陪伴

在怀孕期，妈妈和孩子是一体的，这种联结是天然完整的。孩子出生后，和妈妈身体上的联结会以按摩、关爱、照顾、拥抱和抱着摇晃的形式继续存在。这是一种强烈的提醒：我们是一体的。除妈妈之外，其他养育者也能够提供这种身体上的联结。随着孩子长大，这种完整的联结开始分离，但依然可以用各种方式建立深入的联结，其中，拥抱是最简单轻松又有效的方式。陪伴孩子时，要主动联结，具体可以用眼对眼（Eye to Eye）、肩并肩（Shoulder to Shoulder）、心连心（Heart to Heart）三种方式。

1 眼对眼

诗人和哲学家经常说眼睛是心灵的窗户。要想真正了解孩子，就请深情地凝视他的双眼。即便隔着一定距离，也可以用眼睛和孩子建立联结。看着小婴儿的眼睛，镜像反映他的情绪，满足他的需求。当孩子长大一点，父母可以蹲下来和他保持同一高度，这样有利于进行眼对眼的联结。对于那些习惯家长权威的父母来说，这种姿态可能是一个挑战。如果想和孩子建立紧密的联结，深情的目光对视是最好的方法。



眼对眼更容易帮助父母从孩子的角度看世界，辨识出是什么让孩子发笑，什么让他们感到难堪、恐惧或羞耻。

眼对眼地陪伴孩子意味着，除了进行目光接触外，还要真正看到孩子，有时父母会被自己的期待阻碍，看不清孩子的真实模样。有一位妈妈对我说，她很发愁，孩子太胆小了，简直就是一只小绵羊。她一直对女儿说要胆大一点，可总是很失望。当她发现责骂和说教不起作用时，就试图用游戏的方式改变孩子，她利用玩具向孩子解释自信的好处和胆小的问题，但也不管用。为什么呢？因为这不是真正的游戏，不是建立在快乐放松的基础上，只不过是经过伪装后的另一种说教，目的还是改变和控制孩子。后来，这位妈妈突然明白了，她没有真正看清自己的孩子，只是一味地把她和自己理想中的孩子做比较，总觉得女儿很失败。其实，成为一只小绵羊也是可以的，孩子需要从妈妈这里得到的，不是更大的压力，而是更多无条件的爱。这个世界既需要冒险家，也需要温柔的灵魂。这种内心的转变是父母能够给予孩子的最珍贵的礼物。

眼对眼地陪伴孩子还有一个含义：当孩子走进房间时，父母的眼睛会发亮，充满爱意。回想一下，你小时候，有没有人看到你时眼睛发亮？这让你有什么感觉？还是父母一看到你，就没完没了地批评和纠正？这又是什么感觉？我的一个朋友对我说，她小时候，一听到妈妈走进大门的声音，就立刻紧张起来，无论自己多么努力，妈妈总能找到要

她进步的地方。后来她明白，那是一种无法达到妈妈期待的无力感。她下定决心，要让自己的女儿拥有不同的回忆：每次妈妈见到我时，都很高兴！

眼对眼也是一种表达联结的共情：我看到你的感受了。在父母游戏力工作坊中，我用角色扮演的方式展示了如何向孩子表达共情，尤其是如何帮助孩子面对丧失和失望的情绪。假设在商店里，孩子想要买东西，父母的扮演者拒绝了。听到“不行”之后，孩子立刻变得生气沮丧。这一刻，父母的共情早就飞到九霄云外了，对孩子说：“家里已经有一个一模一样的玩具了！”或者：“我们已经达成协议了，不买玩具。”或者：“你可以攒钱自己买，或者等你过生日的时候再买给你。”孩子想要玩具不给买，家长也很难对孩子的愿望和情绪表达共情。

这个练习中还有奶奶的角色，扮演奶奶的参与者总是同意孩子的请求，破坏了父母的权威，也打破了这个练习的“规则”，因为她不忍心看到孩子哭。这不是共情，是她无法处理情绪，无论是孩子的情绪，还是由此引发的她自己的情绪。成年人要有能力和孩子的情绪调频，同时不被情绪淹没，这样孩子才能感到安全和安心。共情可以这样表达：我看到你了，我听到你了，我理解你，我能承受你的情绪。眼对眼地陪伴孩子，父母必须清晰地看到孩子，和孩子建立深厚而有意义的关系。

总之，眼对眼的陪伴是和孩子保持同一高度，进行充满爱的眼神接触。父母希望孩子如何尊重自己，反过来就如何尊重他们。眼对眼还能让父母共情孩子的感受，看到真实的孩子，而不是自己期待中的孩子。

2 肩并肩

父母和孩子肩并肩地站在一起，这个想法是我在回应“过渡问题”时逐渐清晰起来的。很多孩子在过渡期会遇到麻烦：从家过渡到学校，从游乐场过渡到家，从玩耍过渡到晚餐，从电子游戏过渡到写作业等。在这个过程中，很多孩子都会磨蹭、抗议、无视大人的催促，时间到了还会大发脾气。大人的反应则是唠叨、喊叫、责骂和威逼利诱，当这些方法都不管用时，就会无比挫败。



和孩子肩并肩意味着我们在一起。生活中遇到挑战时，我们是战友，一起面对；生活变得美好时，我们一起享受。“你看到的，我也看到了；我看到的，会展示给你看。”孩子遇到可怕的东西，父母和孩子共同面对，一起走过去，不强推，不连拉带拽地强迫孩子独自面对恐惧。“让我陪着你！”其实，这也是一种特殊的轻推。

肩并肩的另一种做法：先联结，后指导。这个说法来自戈登·诺伊费尔德（Gordon Neufeld）和加博尔·马特（Gabor Mate）的文章《不分裂的教养》（Discipline That Does Not Divide）。想象一下，该让孩子关掉平板电脑去做家庭作业，或该结束游戏，穿衣服去上学。如果家长隔着老远大声喊他或唠叨他，是没有联结的，也是无效的。需要先和孩子建立联结，走过去，蹲在孩子身边，和他肩并肩保持同一高度，然后对他正在做的事情给予一个积极的反馈：“哇，看这棵树多美啊！……你打电子游戏的水平很高了！在收起来之前，你想打一段让我看看吗？”然后，再把话题轻松地转移到新的活动上去，“写作业的时间到了，我们把它放在这儿吧，这样下次回来的时候，就知道在哪儿了。”

孩子或者父母生气时，想保持肩并肩是很有挑战性的。有一位爸爸告诉我：

我五岁的儿子动不动就发脾气，如果事情不如他的意，就又哭又喊，又踢又打，还说：“不让我做，我就杀了你！”他不愿意刷牙，不愿意自己穿衣服，遇到困难就轻易放弃。每次他发脾气时，我都不理他，让他自己冷静。等他恢复正常后，我会告诉他，用这种方式说话是不对的，打人也是不对的。他看起来好像都听懂了，可下一次还是同样乱发脾气。

我能理解这位父亲的挫败感，在孩子情绪激烈的时候，选择转身离开。但很明显，他忘记了要先建立联结，没有和儿子肩并肩站在一起。这个男孩之所以有攻击行为，可能是因为爸爸转身离开让他感到绝望，也可能是爸爸有时也粗鲁地讲话，孩子生气时就会模仿。每个父母都有忘记联结的时候，没关系，重要的是要尽早意识到并重建联结。

儿子生气时，爸爸不理他，让他自己冷静下来，这种做法不会帮助孩子恢复到情绪平衡的状态。孩子被情绪淹没时，需要的是支持，而不是拒绝，这就是为什么男孩会迅速旧态复萌。孩子情绪激烈时，父母和他肩并肩意味着要仔细聆听孩子内心的声音，看到他为什么不高兴，就算不认同或不理解他有这么大情绪的原因，也要尽量从孩子的角度来看问题。父母也许无法解决问题，也不一定会向孩子的要求妥协，但要让孩子知道，父母愿意陪在他身边。

在孩子的成长过程中，需要让他们相信，父母愿意尊重他们看待世界的方式，认可他们的内心体验。这不是说，他们所说的每一句话、每一个字，父母都要逐字逐句地接受，而是说要认可孩子话语中流露出的感受，不去争论。比如有个孩子说：“我的老师对我太坏了！”无效的做法是立刻回应说：“你这样说不对，是你的错。你得更加努力学习，听老师的话。”这好像说父母对这个世界的看法比孩子的看法更合理，否定了孩子的感受。另一方面，肯定孩子也不是立刻给学校打电话投诉，非要把老师解雇了。这两种反应方式都不是孩子真正需要的，他真正需要的是父母和他肩并肩站在一起，倾听他，认真思考，尝试理解孩子到底想说的是什么。父母可以这么说：“听起来这件事确实挺棘手，那你是怎么处理的？”

孩子天然生活在游戏世界里，和他们肩并肩往往意味着要坐在地板上玩游戏。在坐在地板上之前，我想后退一步，讨论一下游戏的意义。

游戏本质上是一种心流感受，在自主选择的活动中忘记时间的流逝。游戏能让人产生快乐和亲密的感觉，增加掌控感，促进学习，找到自信。孩子在玩游戏时，父母有三项重要的工作可以做：重视并保护、观察、（需要时）加入。

重视儿童的游戏要认识到游戏不是额外的奢侈品，对于儿童的社交、情感及智力发展都至关重要。保护儿童的游戏权利意味着父母要顶住社会压力，不要“为了有个好未来”，而让学业和各种活动占据孩子的全部时间。

父母需要改变观念，看到游戏的价值，有一个好方法是仔细观察孩子。让孩子自由玩耍，不要给任何指导，认真观察他们在游戏中是怎样自然而然地学习的。大多数父母会在孩子可爱的时候拍摄视频，其实也可以拍摄孩子玩耍的长视频。在中国安吉的幼儿园里，老师每天都会用这个方法帮助反思并展现游戏的魅力。能够近距离地观察孩子，爱心满满地给予关注，又不用参与他们的游戏，可是大人难得的机会。然后，可以和孩子一起看视频，回顾玩的过程，不要问测验型的问题，可以随便聊聊，进行一些启发性的讨论：“这里发生了什么？你当时在想什么？你是怎么解决这个问题的？”

除了保护孩子、观察游戏之外，还可以坐在地板上加入孩子的游戏。对于大一点儿的孩子，可以挨着他坐在沙发上，看他玩或和他一起做他喜欢的活动。不要批评他所做的事情，也不要建议他去做父母认为更有意义的活动，加入他的世界，这会让亲子之间建立联结。

最近，我和三岁的孙女就一起度过了这样的一个小时。她想到外面蹦床，我们就一起来到外面的蹦床上，她一遍又一遍地唱着同一首歌，我们两个跟着节奏在蹦床里绕圈。后来，我实在玩烦了，建议玩另一个游戏。这个游戏我们之前玩过，我知道她很喜欢。但她不同意，想继续唱这首歌，继续绕圈。我放弃了自己的想法，加入她的游戏。毕竟，怎么玩由她来决定，不是我。

这时开始下雨了，我对她说，我要把一些园艺工具放进屋里，以免淋湿。她请我把她的园艺手套拿过来，这样就可以帮我。只要能够自己选择，她很喜欢帮忙，她还分不清帮大人做家务和玩耍之间有什么明

显差别。自我决策是游戏的关键标志。

雨下大了，我们回屋去。她邀请我和她一起玩娃娃家，我花了好几分钟做心理建设，等我准备好时，她已经独自玩得很开心了。我坐在旁边观察，没有打扰她。几分钟后她注意到我，问我可不可以一起举办个茶会。我说当然可以，去拿玩具茶杯。她说她想用真正的茶来开茶会，于是我去泡茶。她继续一个人玩，她走到桌子旁边，开始整理茶具，做不了的事情就请我帮忙。

过了一会儿，我在厨房里听到她说：“我把茶水弄洒了。”我从她的声音中听出她有点担心我会生气，于是我明确地告诉她没关系，还采取了预防措施，把所有的茶具都放在一个大托盘里，这样就算再洒了水也会洒在托盘里。当我再次进来的时候，她指着托盘里的茶水对我说：“这是一个游泳池，你把手放进去吧。”我不想这么做，但意识到没有拒绝的理由，于是还是把手放了进去。玩了一会儿，我去洗手，当我回来时，她正在慢慢地把手放进大托盘里，之后让我带她去洗手。

洗完手回来后，她给我们两个人倒茶，心情愉悦，彬彬有礼。通常，她在“真实生活”中并没有这么有礼貌，我不禁想起苏联心理学家利维·维果斯基（Lev Vygotsky）的一句话：“孩子们在游戏中会更高一头。”

她想玩“你抓不到我”，这是我们平时最喜欢玩的一个游戏。但我的背很疼，我告诉她我需要先拉伸一下身体才能玩这个游戏。在我拉伸的时候，她拿来一个之前玩过的凯蒂猫气球，假装气球是一位瑜伽老师，向我演示要做哪些瑜伽动作，然后她自己也假装成瑜伽老师，演示了一些动作。不过，她建议的这些动作我做了之后背疼，不能再做。我原以为她会失望，但她一点都不介意。她游戏的“目的”是获得乐趣，和我建立联结，全身心地投入到自己的世界中。

这一个小时发生了很多事情，我上面所说的只是后来我能记住的，并不是所有。我之所以要详尽地描述这些游戏片段，只是为了展现游戏自由流动的本质，在加入游戏和让孩子自己玩耍之间进行切换，在游戏中跟随孩子，以及加入孩子游戏的方式。这些都会让孩子更加合作、更有抗挫力、更加独立。我们并不是真的总是肩并肩，形影不离，

而是陪伴她、支持她，和她一起融入这个世界。我没有强迫也没有引导她去探索世界，但作为参与者和陪伴者的角色依然很重要。

有时，孩子还会用游戏来解决自己面临的问题，就像我的女儿艾玛。她在幼儿园里总是很听话，从不违反规则，但几乎每天放学回家都想要玩上学的游戏。在假想的学校里，她希望我用不同的毛绒玩具扮演班上的同学，配不同的声音，他们都非常顽皮。她则扮演严厉的老师，批评顽皮的小熊和小兔子。这让我明白，她从来不调皮，但别的孩子在课堂上被批评，对她来说是一种非常深刻的情感体验。她需要和我一起玩，用有趣的方式把这个场景演出来，处理这种情绪。通过一次又一次地和艾玛玩这个游戏，我让她知道，在面对情绪挑战时，我会肩并肩地和她站在一起。

听到这些故事时，你是否在想：“我能这么有游戏力吗？”做新的事情需要付出努力并不断练习，这同样适用于玩游戏。要想肩并肩地加入孩子的游戏，需要唤醒自己那颗游戏的心。

也许父母已经忘记了如何玩游戏，没关系，其实每个家庭中都有一个不可思议的游戏力资源：孩子。父母只要坐在地上看着孩子，孩子做什么跟着做什么就可以了。儿童是游戏大师，父母能从他们那里学到很多。

当父母着急出门、孩子却磨磨蹭蹭时，当父母和孩子都疲惫不堪、暴躁不安时，当孩子此起彼伏地尖叫时，想保持游戏力的态度是非常困难的。换句话说，最需要游戏力时，也最难保持游戏力状态。幸运的是，即使在这种艰难的时刻，父母也可以学习变得更有游戏力。

尝试放下一点尊严，学会装傻是很重要的。玩的时候，表情要夸张一些，但也不能太过，以免吓着孩子。也可以夸张地表现得超级严肃，一点儿都不会玩游戏。我敢保证，这一定会让孩子和父母都笑起来。对于小宝宝，可以对他做鬼脸；对于学步儿，可以假装总是摔倒，倒下来的时候还弄出很大的声响。

学龄前儿童很喜欢父母戴上滑稽的帽子，和他们一起玩装扮游戏，也喜欢玩假装游戏。父母和他们玩的时候，声音要装得傻乎乎的，可以

趁孩子上学的时候，用毛绒玩具来练习。和孩子玩枕头大战，然后大声喊道：“哇哇哇，你找个和你个头儿一样大的人去玩吧！”当我对大一点儿的孩子说，我想和芭比结婚时，他们总是忍俊不禁。下次想让十一二岁的孩子打扫房间时，不要唠叨，模仿歌剧的腔调把要求唱出来吧。当然了，也许父母会觉得这样太傻了，不过不要让这阻挡改变的脚步，毕竟，让别人看到父母对孩子大喊大叫、威逼利诱也很尴尬。既然都是尴尬，不如做一些有趣又有用的事情。

和孩子肩并肩地用轻松愉快的方式处理冲突，比权力斗争好得多。可以拿两个毛绒玩具或者卡通玩偶，让它们把父母和孩子之间的冲突演出来。一个说：“她根本不会自己穿衣服！”另一个说：“哦，不是的，她会穿，她什么都会干！”孩子一定会咯咯笑，然后自己穿上衣服。这就是肩并肩的方法，因为这时冲突并非发生在父母和孩子之间，而是发生在毛绒玩具之间，这样父母和孩子就可以看着它们之间的矛盾哈哈大笑。

对于许多父母来说，变得有游戏力的一个障碍是担心失去权威。我能理解。其实，父母依然是一家之主，家里的很多决定还得由父母来做，但是，孩子也需要力量感。可以让他在游戏中做主，体验强大、有能力的感觉。比如，父母追他总也追不上；他一追父母就能抓到；父母藏起来，他总能找到；他总是比父母跑得更快。这都有助于他们在不控制别人的同时建立自信。

有的孩子会对父母说：“你走开！让我一个人待会儿！”这时，很难和他肩并肩或保持游戏的状态。听到这些话时，父母首先要向内看：孩子这么说有充分的理由吗？父母是否总批评、责骂或羞辱孩子？是否管得太多，总把自己的安排强加于孩子？如果是这样，孩子当然希望远离父母。已经被家庭作业或各种压力压得喘不上气的孩子，很容易被父母的担心、愤怒或沮丧所淹没。向内看时，你发现了什么？记在心里，并和孩子重建联结吧。从一个简单的好方法开始：多和孩子玩游戏，多和孩子待在一起，少责骂，少说教。

有时，当孩子对父母说“走开”时，其实是在传达一种更深层次的信息，只是他们无法用语言来表达：“当你离开我的时候（无论是从身体上还是情感上），我感到很难过，现在我想让你也尝尝这种滋

味。”或许他们想表达的是：“你离我太近让我觉得很害怕，因为你总批评我，总是希望我变得不一样。”这时，如果父母感觉被拒绝就真的走开，就会导致更严重的联结断裂，可以用理解的方式来回应这些隐藏的信息：“你让我走开是不是因为我经常离开你？我想找到重建联结的方法。”也可以用游戏的方式来回应：向后退几步，然后用轻松愉快的语调说：“让我走开？这样够远了吗？”如果说不够远，就再退一步，然后再退一步，直到他觉得距离刚刚好。通过这种方式，父母既没有完全离开孩子，又尊重了他保持一定距离的愿望。一旦找到恰到好处的距离，就可以开始重建联结了。

下面介绍游戏力养育中的一个方法“把问题带入游戏区”，即用游戏和联结来解决问题，这里的“游戏区”（Play Zone）不是一个物理概念，而是一种想象空间、一种放松的游戏状态。这种方法随时都可以使用，适用于生活中的很多挑战，从穿衣上学到写家庭作业，从不好好吃饭到其他上千种情况，我已经在各种情况下实践过。我总结了如下公式，这样父母就可以运用游戏和联结的力量，创造出自己的解决方案：

把问题带入游戏区

- ◆ 第一步，面带笑容。这会告诉孩子：你不会有麻烦的。
- ◆ 第二步，“嘿，我注意到我们一直在因为……而争吵，你注意到了吗？”
- ◆ 第三步，“我们一起玩一个关于它的游戏吧！”
- ◆ 第四步，暂停一下，看看孩子有没有游戏点子。
- ◆ 第五步，“你想扮演谁？你想玩哪种游戏？”

举个例子，如果孩子不愿意刷牙或上床睡觉，父母可以轻松地说：“嘿，我注意到，每次该刷牙或者该上床睡觉的时候，我们总要大闹一场。”说话的时候，脸上要带着大大的笑容，这给孩子传达的信息是：你不会有麻烦的；父母说的是“我们”，不是“你”，表示大家会一起找到解决方案。孩子不是坏孩子，父母也不是坏父母，只不过他们之间需要建立联结。

然后父母说：“你注意到了吗？”这让孩子有机会表达当时的感受。接下来问：“那你想玩一个关于它的游戏吗？”然后停下来，因为孩子经常会有比大人更好的游戏点子。如果孩子想玩游戏，但又不知道玩什么，父母可以补充说：“你想扮演谁？不想睡觉的孩子，还是特别沮丧的妈妈或爸爸？”或者来一场摔跤比赛，这样两个人都可以缓解紧张情绪，释放出积累的能量，然后再进入睡觉程序。

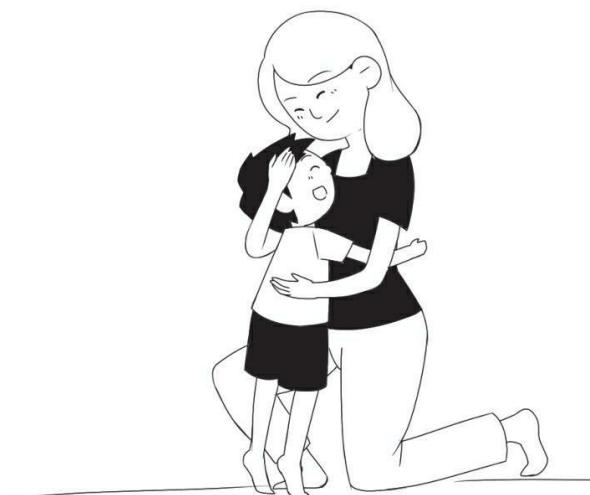
前面提到，有的孩子会让父母走开，但有的孩子情况正相反，不是让父母走开，而是抱着家长的腿不放，拉着手不松，无法承受和父母分开。这种情况也可以带入游戏区，玩角色置换游戏，用夸张的方式愚蠢搞笑地抱住孩子说：“我永远都不会让你走的！就算要去厕所，就算要去做饭，我也要带着你，弄得乱七八糟也不管。反正我永远永远不会让你离开的！”大多数孩子一开始都很喜欢这种爱的表达方式，但不一会儿就会开始想办法逃脱。因为一旦“爱之杯”被蓄满，他们就会一心向往独立。家长可以放他走，但要夸张地表现出特别渴望他回来。游戏的结果通常是孩子哈哈大笑，笑声可以有效地释放孩子的紧张感，从而不再那么黏人。

“把问题带入游戏区”是肩并肩陪伴孩子的好方法之一，但肩并肩的关系并不是永远的。随着时间推移，父母可以慢慢后退，让孩子越来越独立，他们需要空间来展翅翱翔。不要操之过急，这种转变需要花很多年，不是几个月就能实现的。在我女儿上小学和中学时，有一群家长会定期聚会，讨论如何在给予孩子支持和让孩子独立之间保持平衡。父母之间的感受会相互影响，如果有的家长对孩子的独立表现出轻松愉快的态度，别的家长看到自己的孩子在通向独立的道路上迈出关键步伐时，也会放松下来。有的家长可能需要退后一点，避免做“直升机式父母”，不要像直升机一样盘旋在孩子上空，监视孩子的一举一动，关心绝对安全，这不是孩子成长的需要。靠得太近会阻碍孩子的成长；有的家长则需要提供更多肩并肩的支持，少一点距离。

总之，肩并肩地陪伴孩子意味着和他们站在一起面对世界，然后慢慢后退，让他们变得独立。不过分保护，也不强迫孩子独自经历还无法承受的事情。肩并肩也意味着加入孩子的游戏世界，先联结，后指导。如果愤怒和难过导致联结断裂，就尽早重建联结，承认孩子的心理感受，理解孩子推开父母或黏着父母背后的真正含义。

3 心连心

心连心地陪伴孩子意味着父母和孩子都从内心最深处感受到一种深厚的人类联结。无论是痛苦还是快乐都能彼此理解，感受对方的情绪。有些共同经历的事情是无法用言语来表达的，比如，难伺候的宝宝终于安静下来，在妈妈怀里睡着了，或者当孩子看到妈妈很难过时，过去给她一个拥抱。他们知道，即使彼此生气了，但深厚的爱仍然在。



我们上面已经讨论过，眼对眼和肩并肩的陪伴都会在心灵上建立联结，这两种陪伴要求父母和孩子在同一时间处于同一个物理空间之内。而心与心的联结始于父母和婴儿之间的爱，当父母第一次把婴儿抱在怀里时，这种爱就会开始产生，然后，会以一种超越时空的方式发展。只要心在一起，就能拨动彼此的心弦，感受到那种联结。即使身处两地，甚至生死相隔，心与心之间的爱也能传递给父母，传递给孩子。这种爱和陪伴是永恒的，孩子已经内化了父母的爱。这部分在第三章安全依附关系中已经讲过。

对于有些成年人来说，心连心的交流会比其他人来得更加自然。他们一开始就能与孩子的需求和感受调频，轻松地感受到别人的情绪，并表达共情。而有些成年人由于生活压力、心情沮丧、经济困扰或对未来的担忧，难以敞开心扉。童年记忆也会对一个人造成重要的影响。有些成年人小时候感受到的是被爱，有些人感受到的是被忽视、被评价和巨大的压力；有些成年人小时候收到了珍贵的礼物——大人的陪伴和关

注，有些人却没有。你的情况是怎么样的？

想在最深层次和孩子联结——心连心——需要父母把小时候感受到的爱和共情传承下去。如果没有接收到足够的爱和共情，就需要唤醒自己身体里沉睡的内在共情能力。这会很有挑战。在最近一次演讲中，一位爸爸问我：“我需要一直共情孩子吗？”起初我觉得这个问题很有意思——孩子当然一直都需要共情啦！后来我意识到，对于那些在成长过程中没有得到足够共情的家长来说，一天到晚都共情孩子会让人筋疲力尽。从自己的内心找到共情，好处是可以打破旧循环，创造新循环，这样会更容易共情自己的孩子。

有些人认为共情和心连心联结的能力是天生的，要么有，要么没有。我不这么认为。我见过很多父母，他们认识到这种能力的价值后，是通过不断练习发展出这种能力的。可以这样练习：一开始，先反映愉快的情绪，如快乐和爱。然后是平静的情绪，凝视孩子的双眼，调整呼吸速度和他保持一致，孩子睡觉时，父母坐在旁边，尽可能地依偎在一起。最后尝试共情那些更难的情绪，如愤怒、嫉妒或挫败。

有些父母可能认为这是在浪费时间，应该和孩子一起做更有意义的事情。其实不是的，需要摒弃这样的观念，没有什么比这更有意义了。

当孩子感到痛苦时，无论是身体上还是心理上，父母需要深入挖掘才能找到心连心的联结。父母要承认孩子的痛苦，并能承受这份痛苦。假设孩子从学校回到家，说她被一个朋友欺负了：“珍妮对我太坏了！这不公平！”承认孩子的痛苦，意味着父母听到什么就反映什么，不做任何评价。可以说：“听起来你很受伤。”或：“我听出来你很伤心、很生气。”不要这么说：“那个女孩（或老师）太坏了！”或者：“也许是你自作自受。”就算不认同孩子的说法也没关系，承认感受和认同说法是不一样的。承认感受是接纳孩子话语中所体现的情绪，本质是慈悲。慈悲并不在乎这种痛苦是不是合情合理，所有的痛苦都值得慈悲之心。

承受孩子的痛苦感受还意味着不要被孩子的痛苦感受所淹没。所有人都有基本的共同情心，但父母的共同情心常会泛滥，尤其是觉得自己的孩子受到委屈时。共情在一定范围内是件好事，但如果用力过猛，就会剥

夺孩子感受情绪的机会。比如，我有一个朋友叫埃塞尔，她的儿子没被邀请去参加生日聚会，这让她非常沮丧，一个星期都睡不着觉。这已经不再是共情了，是无法承受孩子的失望。如果连父母都承受不了失望，孩子又怎么能承受呢？

承认并承受孩子的感受的同时，一定要承认并承受自己的感受。童年时期的所有感受都值得共情和接纳，身为父母，所有不可避免的痛苦都值得同情和慈悲。如果父母忽视或否认自己的感受，就会常常情绪失控或大喊大叫，因为情绪需要找到一个出口。

如果父母已经习惯打骂孩子、羞辱孩子，就会不习惯心连心的联结，总觉得太软弱了。请给自己一个机会，尝试用这种新方法和孩子建立联结。父母一定会发现这种方式其实比武力更强大，是一种不同的力量。

心连心地陪伴孩子会唤醒父母内心的共情心，和孩子达到深度的情感联结。当孩子带着痛苦来到父母面前时，父母的责任是承认他的痛苦感受，同时不被痛苦淹没。我们大多数人要么需要用更开放的心态承认这份痛苦，要么需要更强的能力去承受它，才能更好地支持孩子。

在上一节肩并肩陪伴的最后，我描述了这样的转变：要给予孩子更多空间，让他们更加独立。这种转变和心连心的陪伴相比有不同的作用。即使退后一步，鼓励孩子自己选择，找到自己的路，心与心之间的联结依然可以很紧密。当然，在某些时刻或更长的时间内，这种联结也许很难找到，如果父母和孩子已经建立了一种基于安全、爱和尊重的联结，那么这种心与心的联结就一定会回来。

NO.3 / 陪伴孩子的六个基本原则

无论以何种方式陪伴孩子：眼对眼、肩并肩、心连心，请记住，游戏力养育的核心原则是通过游戏和情绪理解来建立联结。

1 爱促进联结

无论是在玩耍、管教、照顾还是设限的过程中，联结都是养育的关键。当孩子的“爱之杯”被蓄满时，当他们和父母在一起感到安全和安心时，当他们被温柔以待、得到耐心和尊重时，会得到最好的学习，合作有爱。但父母常常试图强行建立联结。一位妈妈问我，女儿和爸爸的关系不好，她该怎么办？为了重建爸爸的权威，她曾强迫女儿在爸爸送她礼物或带她出去玩时，一定要表示感谢，因为不说“谢谢”，甚至还打过她。这种方式有可能让父女之间恢复良好的关系吗？不可能。这位爸爸需要的不是更多权威，而是和女儿之间的亲密联结。可以和孩子一起多玩游戏，多倾听她。联结不可能强制建立，只能通过爱。

2 游戏中跟随孩子

一位父亲告诉我，他女儿最喜欢的游戏是假装向他开枪，然后让他夸张地倒在地上假死。他也不知道女儿为什么这么喜欢这个游戏，但还是跟随孩子，让她按照自己的方式来主导游戏，而不是告诉她：“小女孩不应该打枪。”爸爸知道女儿不是在真的打枪，只是在玩游戏，她向爸爸射击、发号施令也不是不尊重爸爸，而是想体会到力量感。爸爸在游戏中尊重女儿的愿望，也是在教会她尊重别人。

3 透过表面看到深层感受

有些父母会竭尽全力地阻止孩子表达情绪，尤其是大哭，好像他们

已经忘记了大哭一场的疗愈效果。哭泣是感到伤心和遭受丧失时的生理反应，就像害怕时发抖和出汗一样。在最近一期的父母课堂中，我详细讲解了释放性哭泣的价值。一位家长问道：“如果哭这么健康的话，为什么只有我的孩子这么爱哭？”我回答说，事实未必如此，父母通常更关注自己的孩子，才会觉得只有他在哭。班上的另一个同学给了一个更好的回答。她说：

据我老公的家人说，他小时候特别爱哭，遇到一点小事就大哭不止。但现在他怎么样呢？他喜欢笑、乐观耐心、情绪稳定、温暖有爱，很受欢迎，连孩子都喜欢他。我所有的朋友在介绍给他之后，都变得比和我的关系还好。再来看我，我小时候被大人训斥：“别哭了！”从此以后就很少哭。我让自己变得坚忍强大，即便忍不住要哭，也会尽量不让人看到。在别人眼里，我是一个独立的女性。当我回看小时候时，发现自己是一个孤独无助的小女孩。现在我依然很逞强，拒绝帮助，情绪不稳定。我没有很多朋友，也不擅长社交，没有耐心，尤其是对孩子，容易严肃紧张。我婆婆都说：“怎么从来没有见你开怀大笑过？”环顾四周，像我老公这样的人真不多。也许你的孩子哭是准备长成一个像我老公这样的人，甚至一个更好的人。他哭一定有充分的理由，虽然说不出来，但他知道自己需要哭。

4 轻推助力改变

当孩子情绪不太激烈时，可以通过玩游戏来让他恢复情绪平衡，这样就可以再次和父母重建联结并恢复合作的状态。但是，这样做的时候要小心，因为有时孩子需要先释放情绪，还没有准备好开始游戏。喜欢玩手指射击游戏的那个小女孩，她的爸爸在玩了这个游戏很多次之后，觉得她已经释放出了攻击性，也许已经准备好尝试一些新东西了。于是，下一次他被击中时就没有装死，而是开始跳舞，这让女儿很惊讶。他说：“被击中让我太高兴了！我必须得跳舞！”女儿大笑起来，用手指频频向他射击，让他跳各种愚蠢的舞蹈。如果女儿不喜欢游戏中的这种变化，爸爸就会回来继续跟随女儿，用她以前的方式来玩，只要她愿意，多长时间都可以。但是快乐射击让她笑了，所以爸爸知道，他用游戏把女儿的情绪从温和的攻击转变成了快乐。需要提醒的是，如果当时她的进攻性非常强或充满了其他情绪，这一招就不会奏效了。在那

种情况下，她需要的是情绪理解。



5 让孩子在游戏中体验强大感

用手指射击可以让孩子在游戏中体验强大——虽然她人小，却能让爸爸摔倒或者跳愚蠢的舞蹈。很多父母害怕这种角色置换，担心失去权威，或者孩子变得太强大。但我从来没有见过这真的会成为一个问题。这位父亲明白，让女儿在游戏中感到强大，会让他们之间的关系更加亲密，让孩子更加尊敬他，而不是小瞧他。

在游戏中，角色置换的方式有很多。比如，一位妈妈置换了老师和学生的角色，从而改善了七岁儿子对练习跆拳道的态度：

他不想在家里练习跆拳道，说又累又无聊。起初，他爸爸和我每天都催他练习，甚至威胁说，如果不练就没收他心爱的东西。如果他练的时候不够努力，我们还会数落他。这让他开始讨厌这项运动，我们大家都感到非常沮丧。最后，我们请他当老师，自己装得傻乎乎的，什么动作都学不会，只好请他这个小老师来示范正确的动作。他一本正经地演示各个动作，感觉特别骄傲、特别自信。这种方法能督促他更认真地学习跆拳道，因为他想让自己的技术更加完善，这样才能当我们的老师。

6 父母向内看关注自己

射击游戏中的爸爸告诉我，玩的时候他心中充满喜悦，尊重孩子、爱孩子，这正是花时间和精力向内看的巨大好处。但是，他也对我说，有时他向内看时发现自己很恐惧：我女儿这么有攻击性，有什么问题吗？或者发现了愤怒：她用手指向我射击一定是不尊重我吧？在那个时刻，他会暂停下来，进一步向内看，审视这些想法和感受，找回和女儿重建联结的方式。

陪伴孩子的六个原则

- ◆ 爱促进联结
- ◆ 游戏中跟随孩子
- ◆ 透过表面看到深层感受
- ◆ 轻推助力改变
- ◆ 让孩子在游戏中体验强大感
- ◆ 父母向内看关注自己

回顾一下游戏力养育中陪伴孩子的这六个原则，你就会看到游戏和情绪理解之间是相互作用的。

游戏和情绪理解都是游戏力养育的核心。当父母开始将这六个关键原则付诸实践时，常常会搞不清楚在特定情况下究竟该使用哪个原则。下面是做决定的一些准则：

游戏vs情绪理解

- ◆ 如果认为可以玩游戏，先玩游戏。
- ◆ 如果游戏效果不好，回到情绪理解。
- ◆ 看到孩子已经被情绪淹没，先进行情绪理解。

◆当孩子情绪平静下来，转而玩游戏。

如果游戏适得其反，父母也要向内看：是不是自己太僵硬了，游戏不好玩？也许会发现自己是在用游戏的方式控制孩子，孩子识破了这个伎俩，所以才会拒绝玩游戏。如果真是这样，那就真实一点儿、好玩一点儿吧。装得傻乎乎的，多笑，放下改变孩子的企图。游戏力养育不是一种暗中操纵和控制孩子的方式。

如果孩子已经被情绪淹没，不要试图过早玩游戏，否则孩子会感觉到联结断裂，认为父母不理解他的情绪。父母不愿意玩游戏的最常见的理由是：“我试过游戏力养育，不管用。”例如，有一位妈妈说，有一天她和老公走着去幼儿园接孩子，没有开车，儿子因此很生气，对爸爸说了很多愤怒的话。妈妈立刻试图玩游戏：“看，我们正坐在一辆假装的汽车里，呜呜！”

这让儿子更生气了。妈妈不明白这是为什么，其实原因很简单：孩子还没做好准备。虽然妈妈辨识出了孩子的情绪，但是孩子没有感受到被看到、被理解，还深深地沉浸在自己的情绪之中，妈妈却试图和他玩游戏，开始得太早了。妈妈太急于让孩子高兴起来，虽是人之常情，但孩子首先需要的是共情。妈妈可以这么说：“你很想坐汽车却坐不了，好遗憾啊！你很不开心。”一旦孩子感觉到被理解就会放松下来，然后你就可以安慰他，需要多长时间就花多长时间，陪着他逐渐平复情绪。最后，当你觉得他准备好了，可以问他：“你现在想玩游戏吗？”孩子知道什么时候是玩游戏的合适时机。

有些人以为游戏力养育意味着，当孩子生气时，父母就应该放下一切，满足孩子的要求，就像上面汽车那个例子。这样做是没有意义的，也不是孩子需要的。共情意味着：我理解你为什么会有这样的感受，而不是：我会不遗余力地保证让你不再生气。

孩子的情绪非常脆弱，有时游戏虽好，但还不够温柔。一位妈妈说，她四岁的女儿回家后说老师很坏，于是妈妈说：“那我们玩上学的游戏吧。”女儿却尖叫起来：“不要！不要说这个！”上学游戏是一个很好的方法，可用来疗愈在学校里产生的烦恼。但这个小女孩首先需要

的是更温柔的语言：“听起来好难啊。你想跟我聊聊吗？还是和我一起玩个游戏？”当然，妈妈可能也没有办法事先知道玩上学游戏对女儿来说太过了，没关系，孩子对我们的错误非常宽容。女儿尖叫后，妈妈可以说：“我知道了，现在玩上学游戏还不合适，谢谢你让我知道。那我们一起做点儿别的事情吧。”

什么时候该玩游戏？什么时候该用情绪理解？提高这种辨识能力的最佳方式是和孩子调频。我们一起来看一个例子：

在从幼儿园回来的路上，我和丈夫玩起了“抢小波”的游戏，但失败了。我抱着小波往前跑，爸爸在后面一边追一边喊：“我也要抱小波！”也许是因为我们太严肃、太用力，小波被吓坏了。几天之后，我尝试了一个温和版的“抢小波”游戏，效果非常好。下午，他假装自己是小熊，洗完澡后，爸爸抱着他，我伸出手臂，轻柔地说：“哦，我也想抱抱这只小熊。”我看着他的眼睛，观察他对这个游戏邀请的反应。他笑着看着爸爸，小声说：“快跑！”于是，我开始追他们，但我们都跑得很慢，叫喊的声音也不像以前那么大。这一次，小波笑了，在我的怀里非常高兴。

再来看一个例子，你会发现孩子的需求变得有多快。

一个两岁的孩子咳嗽得很严重，必须去医院。妈妈在家里和他一起玩了看病的游戏，让他知道会发生什么，还让他当医生，感觉力量感。游戏进行得很顺利，孩子没那么焦虑了。在去医院的路上，妈妈想再玩一次这个游戏，却被孩子拒绝了。她没有后退转向共情，而是强迫孩子继续。毕竟，之前这个游戏很管用嘛！到医院后，孩子非常生气，根本不进诊室。为什么这个游戏第二次就不起作用了呢？因为时间变了。马上就要见到医生，孩子感觉太紧张了，这种情绪无法用游戏来处理。这时，他需要的是平静的安慰，妈妈要告诉他：“感到害怕很正常，看病时，我会一直陪在你身边。”

游戏和情绪理解的微妙平衡同样也适用于父母自己的情绪。很多父母愤怒地对我说：“游戏力养育不管用！”因为他们和孩子一起玩了游戏，但问题并没有消失。在玩了刷牙或者假装吃饭的游戏后，孩子还是不愿意刷牙，不愿意吃蔬菜，这让父母感到了双倍的挫折！游戏力养育

不是这样用的。游戏力养育会慢慢建立联结，逐渐走向合作。不要期待游戏会消除所有的烦恼。也许父母需要一个倾听伙伴、安静反思，或者只是休息一段时间，来倾倒“情绪之桶”，为自己蓄杯。然后，就可以抱着更现实的期待，再来尝试玩游戏。

你会注意到，所有这些关于游戏和情绪理解的案例，目标都是父母和孩子在一起，不是帮孩子解决问题。有个女孩被同伴拒绝后，感觉很受伤。她的妈妈不知道该怎么帮助女儿，觉得非常无助，后来她认识到：“我真的不用解决问题，只需要让女儿知道有受伤的感觉是完全正常的，我了解她的感受。这会让她有信心和力量自己去解决问题。”

NO.4 / 父亲的陪伴从小事开始

每当我想起我的父亲，耳边就会传来他的声音：“我很忙，你等一会儿。”我不希望儿子也这么想起我。

一位父亲最近对我说：“我在外面工作了很长时间，回到家想和儿子玩时，他让我走开，我有种被拒绝的感觉，很受伤。现在我明白了，他真正的意思是：‘当你离开时我很难过，我很想你，但不知道是不是已经准备好信任你了。’”这是一个很典型的例子，向内看，轻推自己从一个崭新的角度看问题。

在养育过程中，相信自己很重要，向内看会帮助父母找到内在的智慧作为指引。相信自己对于父亲来说往往更难，男性在成为父亲之前，生活中很少有情感方面和养育方面的练习，父亲很容易相信养育子女是母亲的责任，自己的任务就是提供经济支持或教育指导。其实，孩子在每个年龄段，父亲的角色都是不可或缺的。和母亲一样，父亲也可以眼对眼、肩并肩、心连心地陪伴孩子。

很多父亲对养育子女没有信心，所以常常不相信自己的直觉，也不确信自己和孩子之间的关系是否稳固。有一位父亲写信给我：

我经常帮我的女儿穿袜子，其实她可以自己穿，但总是想让我帮忙。这让我很恼火、不耐烦。后来我意识到自己有点焦虑，因为我觉得应该督促她变得更加独立，父亲就应该这样指导孩子。更重要的是，我为她的未来感到担忧，对自己作为父亲的缺点感到内疚。我想这就是我经常责骂孩子、经常说教的原因吧。她很怕我，我的恐惧造成了她的恐惧。当我终于理解了自己的情绪从何而来时，我变得平静了，对她也更温和。我听到了自己内在的声音，充满爱意地帮她穿袜子。结果，她拿起袜子说：“爸爸，让我来穿袜子吧。”我的心被爱融化了。

许多妈妈问我，怎么才能让爸爸更多地参与育儿呢？当然了，为了改善亲子关系，确实需要爸爸主动多做些，后面我会详细介绍，但妈妈

也可以有所帮助。下面是为了让父亲更多地参与育儿，妈妈可以采取的三个步骤：

母亲协助父亲参与育儿

- ◆ 支持父亲和孩子之间建立亲密关系。
- ◆ 给父亲和孩子单独相处的时间。
- ◆ 理解为人父的情感挑战。

妈妈们，我敢肯定，在你看来你的丈夫犯过很多错误，育儿理念可能也和你的不一样。但能否试着只给鼓励，不提建议呢？我们男人不喜欢感觉无能，如果你总是纠正我们该怎么当爸爸，我们就会容易放弃，回到工作或电子游戏中去。

你能做到无论你的丈夫多么需要纠正，你都不批评他吗？许多父亲告诉我，他们希望妻子能够理解身体游戏和打闹游戏的价值。如果你是喜欢打闹游戏的妈妈，那太好了！如果你不喜欢，就给孩子和你的大男孩老公一个疯狂玩耍的机会吧。让爸爸和孩子玩摔跤游戏、枕头大战，而不要在一旁不停地叮嘱：“小心点，停下来！”

父亲不花更多的时间和孩子在一起，就无法相互走近。妈妈的第二步是后退，让爸爸有时间和孩子建立联结。孩子刚出生不久，还是小婴儿时，就要让爸爸体验到那种和快乐的小婴儿深情对视的幸福感，以及安抚哭闹的小宝宝的成就感。随着孩子长大，鼓励爸爸单独和孩子在一起的时间越来越长，这样，他们就可以探索出他们的相处之道，无需妈妈的“有用建议”。

父亲天生就有和孩子建立联结的意愿，但有很多因素阻碍了父亲和孩子建立亲密的联结。这是为人父亲的情感挑战。父亲面临的主要障碍有：工作压力、责任、不知道如何与孩子玩，以及自身经历的影响。具体而言，许多男性小时候受的管教都非常严厉和严格，这让他们很难打开感受和情绪，而这是建立深层亲子关系所必需的。

妈妈们，问问你的丈夫，是哪些因素妨碍了他和孩子亲近？而不要告诉他应该怎么做。问他小时候是什么样子的，听他讲的时候，在自己脑海中勾勒出那个小男孩的样子，而不是眼前这个脾气暴躁、压力山大的男人。如果他很长时间不说话，更要仔细倾听，不为了打破沉默而说话。说话对于大多数女性来说，比男性容易得多。如果有机会和有一个充满爱心的听众分享自己的早期回忆，很多爸爸会以一种全新的方式投入子女的养育之中。

有些父亲渴望与子女建立更密切的关系，有些人觉得有距离是正常的。其实，父亲和孩子之间是可以很亲近的，这会让每个人都从中受益。下面是父亲和孩子建立亲密联结的三个步骤，其实和给母亲的步骤没有太大区别：

父亲参与育儿

- ◆ 把联结放在首位。
- ◆ 不要对孩子的拒绝太当真。
- ◆ 和其他父亲谈谈。

首先，要把注意力放在联结上，联结是父亲的首要任务。我知道父亲都希望孩子能够成功、有责任心、有抗挫力、尊重他人。这些目标都很好，但实现这些目标的最佳途径是父亲和孩子之间建立亲密的关系，而不是对孩子严格或严厉。能对孩子更温和一些吗？能充满共情地倾听他，对他轻柔地说话吗？能允许他们做个小孩子吗？不要求他达到完美，或像大人一样控制自己的情绪。能远离过度竞争吗？我曾经看到一个男孩自豪地向爸爸展示他用积木搭的高楼，爸爸却说：“那又怎么样？我能搭得更高。”这样是不会建立亲密关系的。

要想让父亲和孩子之间更亲密，必须多花时间在一起。父亲的陪伴是无可替代的，并不需要什么昂贵或花哨的安排，只要在一起玩就可以。一两个小时就很好，如果父亲和孩子可以不时地单独待一整天，甚至一起过个周末，没有妈妈和祖父母，那就更好了！孩子需要这个时间来了解爸爸，爸爸也需要这种相处来找到自己的养育方式。当爸爸延长

一对一和孩子在一起的时间时，就没那么容易逃到工作和电子游戏中去了。

从小事做起，就像本章开头时提到的那位爸爸，每天开车送孩子上学。如何建立联结？让孩子来指导你！就像一位爸爸所说：“我小时候想和爸爸分享我喜欢的东西，比如卡通片，但是他并不感兴趣。”他说的时候，声音里充满了悲伤。所以，请对孩子的爱好感兴趣，跟随孩子的指引。

其次，如果孩子不想和你亲近，不要太当真。这种拒绝并不意味着他不喜欢你——除非你之前对他特别残忍——这通常意味着你总是离开他，孩子很不高兴。现在你回家了，但是他不知道怎么和你重新亲近。

感觉被孩子拒绝的人并不在少数。一位爸爸告诉我：“孩子只想要妈妈，这让我很伤心。我知道都是因为我工作太忙了。”如果父亲和孩子在一起的时间有限，请一定珍惜在一起的每一分钟。把手机和电脑收起来，坐在地板上和孩子一起玩。除了玩打闹游戏，还可以进行安静的活动，如睡前阅读。当孩子把你推开时，并不代表着他不尊重你，只是说明你们之间的联结断裂了，该重建联结了。

和其他父亲谈谈。当我成为一名父亲时，生活已经和我出生时，我父亲的生活截然不同。他非常爱我，但他不是我想成为的那种亲手抚养孩子的父亲，所以，我只好找其他的新手爸爸聊聊，一起探索出为人父亲的新道路。我召集了一些朋友，我们谈到自己的成长经历，讨论希望用何种方式来养育孩子。我们一起回忆起自己的父亲，有快乐的回忆，也有不快乐的回忆。有些爸爸说，他们小时候被打过、被羞辱过，或者永远都无法得到父亲的认可。我们都想成为那样的爸爸。

我真诚地希望所有的父亲和孩子之间都能够更加亲近，每位父亲都可以加入这个进步的过程。妈妈们，请支持父亲和孩子之间建立亲密关系，要给他们单独相处的时间，理解为人父的情感挑战。爸爸们，请把联结放在第一位，多花时间和孩子在一起，仁慈有爱地对待他们，别把孩子的拒绝太当真，和其他父亲聊聊为人父的感受。

NO.5 / 多子女家庭的亲子陪伴

对于很多本身就是独生子女的中国父母来说，孩子之间相互竞争、打架、吵架，是一个新的挑战，因为在他们自己的成长过程中没有经历过这些。其实，就算有兄弟姐妹的父母，看到自己的孩子们不能和平相处，也会头疼不已。

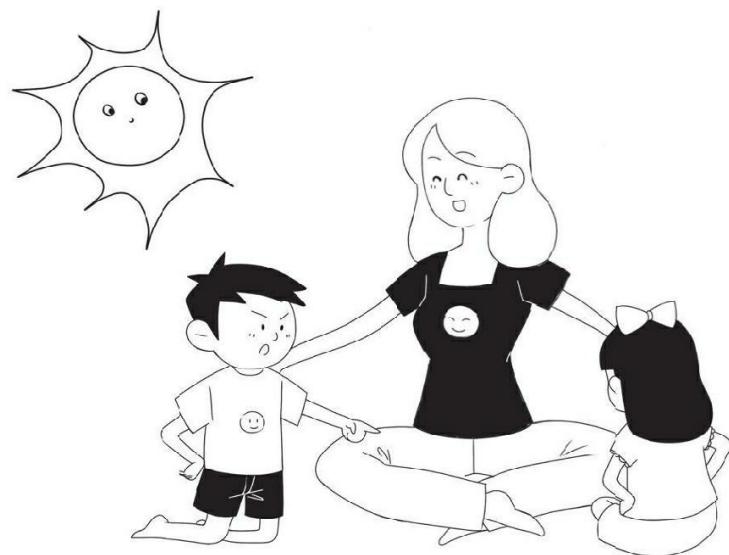
有一位妈妈给我写信，就说起了这个苦恼，她说：

我有两个儿子，一个四岁，一个两岁。他们两个总是不能好好相处。小的老抢大的东西，大的呢，从来不会让着弟弟，占有欲又很强。我什么方式都试过了：讲道理、好言相劝、威胁强迫，都没用。逼急了，我只能吼，甚至还动过手，之后又特别后悔。我对老大说要爱护弟弟，要和他分享；对小的说不要总抢哥哥的东西。可是，他们消停不了一分钟，就又打起来了。孩子的爸爸说，我干涉得太多了，建议我别管他们，让他们自己解决问题。可是，弟弟这么小，肯定打不过哥哥啊！我怎么能够不管呢？现在，我也不知道该怎么办了。

要想处理兄弟姐妹之间的冲突，关键是不要充当法官和裁判，而要成为太阳，我称之为太阳法则（Rule of Sun），接下来，我会详细地解释这个概念。面对孩子们的冲突，何时该介入，何时该后退，这个法则也会帮助父母做出正确的决定。在这个过程中，父母会明白为什么说教和惩罚不管用。我会教大家一些更有效的替代方法，比如，用游戏来缓解子女之间的紧张气氛。最后，我们再来说一说向内看的重要性。向内看会帮助父母更好地觉察，当看到子女之间闹矛盾的时候，自己会有什么情绪反应。

孩子之间发生冲突时，父母充当裁判和法官是解决不了问题的。就像之前讲过的，在家庭的养育团队中，没有非输即赢的状况。孩子之间也一样，就算父母判定一个孩子赢，其他孩子输，其实也没有人是赢家。孩子需要的不是输赢，而是帮助他们彼此间重建联结。父母要做太阳，要有一种温暖每个孩子的气度，而不只是关心那个受伤害的孩子。

毕竟，太阳会照耀每一个人。当父母把温暖洒在每个孩子身上时，他们都会被爱和安全感蓄满杯，减少打架的需求。



父母也不要做乌云，对冲突中的孩子不管不问。虽然父母不需要去解决孩子们之间的问题，但需要与他们共情。让孩子们知道父母对他们有信心，相信他们可以自己化解冲突。不要责骂、惩罚，不要说教，可以试着换一种说法：“我看到你俩之间有点矛盾……看起来你们需要拥抱一下……我也很想知道你们会怎么解决这个问题。”可以对其中一个孩子说：“啊，他拿了你的玩具？哎呀，那你肯定很生气。”然后，对另一个孩子说：“哦，是你先拿到这个玩具的呀！你感觉不公平。”父母不用担心自己看起来没有立场，好像谁的说法你都同意。太阳可不关心谁对谁错，只负责共情，两个孩子都需要感受到被倾听和被理解。

在上面的问题当中，那位妈妈提到，丈夫指责她“干涉得太多”，可是她觉得“我需要保护孩子，不让他们打架呀”。而“太阳法则”正好可以解决这个问题。面对孩子之间的冲突，父母确实可以做点什么，但绝不是惩罚和说教。父母可以介入冲突，也可以退后，让孩子自己解决问题。无论是介入还是退后，都有适用的情况和恰当的做法。介入是温和地与孩子共情，展现父母对他们的信心，不是提供解决办法或者发号施令。太阳是不会给出解决办法的，如“这个玩具你们每人玩五分钟”，这样的解决办法是大人强加给孩子的，没有任何帮助。好的解决办法应该是由孩子们自己想出来的。退后也不是完全不管孩子，让他们自己面对难以处理的复杂情绪和冲动，父母需要温柔地说：“我相信你

们可以自己解决。”不要说：“你们自己的问题自己解决吧，别来烦我。”

不要当裁判还有一个原因，那就是父母永远都不知道整个故事的来龙去脉。父母只是看到了孩子抢玩具、掐人，但是这个举动很有可能是之前另一个孩子的行为引发的。既然我们总是不知道孩子们是怎么开始打架的，我想出了一个搞笑的游戏，叫作“请你们打一架，好吗？”这个游戏很简单，却能平息很多手足之间剑拔弩张的紧张感。只需要把他们叫到一起，脸上带着大大的笑容，请他们现在就打一架。可以对他们说：“我从来都没有见过你们是怎么开始打架的，每次赶过来的时候，都只看到有个人在哭。只能看到打架的结尾，却没有看到过开头。你们现在就打一架吧，让我看看是怎么开始的！”

冲突还有一种情况，就是一个孩子年龄特别小，或者胆小没自信，需要保护，那该怎么办呢？在这种情况下，要先对两个孩子都表示共情，然后，用游戏的方式把大孩子的攻击行为引到自己身上来。我一般喜欢这么说：“嘿，你倒是找个个儿大的比试比试啊！”这么说总会让大孩子哈哈大笑，然后找我来摔跤，或者来一场枕头大战。这样，攻击行为就会变得好玩，而不会造成危险，不会让小孩子受伤。父母是大人，所以可以把握分寸，既让大孩子赢，又不让任何人受到伤害。

游戏力养育始终强调向内看，这个话题也不例外。请你向内看一下：有没有感觉到自己总是想保护小的，而对老大要求更多？或者总是想责怪老二，保护老大？这会不会是因为你小时候总被哥哥姐姐欺负？或者当你们吵架的时候，爸爸妈妈总是向着弟弟妹妹呢？这些因素都有可能影响到你。

向内看还有另一个方向。你要问问自己，家里的孩子们打架，真的是个问题吗？还是仅仅触发了你的某些情绪？也许孩子们打架是很正常的，你需要放松一点。毕竟，孩子们也没有武器，不会造成很严重的伤害。如果他们想继续一起玩，自然会主动寻找方法解决问题。你可能会问，我怎么知道他们到底是在真打，还是打着玩儿呢？问问孩子就知道了呀：“你们觉得打架好玩儿吗？”听到他们的答案，也许你会大吃一惊哦！

在上面的问题里，这位妈妈还说，当孩子们闹矛盾时，她讲了很多道理，但是都不管用，这让她感到很难过，不知道该怎么办才好。这是因为对于孩子们来说，语言的力量远不如行动的力量。父母平静地告诉孩子要分享、要友爱，可仅仅管用了一分钟，因为这只是语言。但是，当父母吼孩子、责骂甚至打孩子的时候，他们就会模仿，对彼此做出同样的事情。这就是行动的力量。

这也是为什么，对于父母来说，找回内心的平静和耐心如此重要。要想重获内心的平静，我推荐两种方法：

一是通过安静的活动重新找回情绪平衡，如正念、冥想、静坐或找朋友聊聊天。

二是通过游戏的方式释放情绪，比如当两个孩子打架的时候，父母可以拿起一个乐高小人儿，假装自己是他，生气地说：“别打了，你们都把我吵醒了！”“你们太吵了！”“你们总是因为玩具打架。快住手！还有，所有这些玩具都是我的！”游戏的目的是装傻逗孩子笑，用笑声赶跑紧张和嫉妒，同时用一种搞笑的方式表达父母内心真实的情绪，不会吓到孩子。

还记得我们之前讲过的“爱之杯”吗？当杯子空了的时候，需要用爱、关注和安全感把它填满。兄弟姐妹之间争抢、占有，都是强烈的信号，说明他们的杯子已经空了。对于小孩子来说，要和兄弟姐妹分享妈妈的注意力，空杯是很常见的状态。当妈妈精神和身体都疲惫不堪的时候，自己的杯子也空了。这时候，保持温柔和共情是很难的，容易吼孩子、说教、打骂，这又会加剧孩子的空杯状态，让妈妈的杯子更空，因为她也后悔对孩子太过严厉。妈妈、哥哥、弟弟，他们三个都需要蓄杯。对于妈妈来说，她需要更多的独处时间，和朋友聚一聚，和先生单独相处一会儿，或者多休息一会儿。当父母得到蓄杯时，孩子们往往能够更好地和睦相处，因为他们不再担心父母的爱是稀缺资源，不得不和兄弟姐妹分享。

给孩子蓄杯的最好方法就是特殊时光。每一个孩子都会单独和爸爸或妈妈在一起，享受父母全心全意的关注。这时，另一个孩子也需要有人陪着，不能让他自己待着。在特殊时光里，老大可能会假装自己是个

小宝宝，得到更多充满爱的关注，就像他平时看到的弟弟那样。也有可能会享受独占玩具的乐趣，终于没有弟弟来捣乱了。这会帮助他以后更好的分享。有些大孩子还利用特殊时光来尽兴地玩打闹游戏，使出浑身的劲儿，这个时候他再也不用担心会伤害到弟弟妹妹。

老二通常会利用特殊时光去探索和体会掌控的感觉，而不用担心被老大欺负。在这之后，他们会更容易理解有些玩具不能碰，因为那是哥哥姐姐的。有的老二会利用特殊时光来体会力量感，因为平时很难体会到，老大总是跑得更快、爬得更高、书读得更好。单独和爸爸或妈妈在一起时，老二也能够把父母摔倒在地、跑得更快，成为游戏的赢家。

仅仅让兄弟姐妹不打架，这还不够。父母还想让他们相亲相爱。一个忧心忡忡的妈妈对我说：“我有两个女儿，一个六岁，一个三岁。大女儿特别爱嫉妒，我怎么才能让她打心眼儿里爱妹妹呢？”

爱是没办法强迫的，只能培养和示范。如果想让孩子们友善，懂得分享，那么父母就要对他们友善，与他们分享。如果想要他们从心底里爱别人，父母就要从心底里爱他们。对孩子和颜悦色，而不是大吼大叫。父母要像太阳一样，把爱的阳光洒在每一个孩子身上，他们之间的爱自然就会生长。

我相信，当爸爸妈妈眼对眼、肩并肩、心连心地陪伴孩子时，这个世界将变得更加幸福、更有创造性。

游戏力养育核心词汇

特殊时光 (Special Time)

眼对眼 (Eye to Eye)

肩并肩 (Shoulder to Shoulder)

心连心 (Heart to Heart)

游戏区 (Play Zone)

太阳法则 (Rule of Sun)

Whenever I think of my father I can hear his voice saying:

“I’m busy, don’t bother me.”

I don’t want that to be what my son remembers about me.

A father

每当我想起我的父亲，
耳边就会传来他的声音：“我很忙，别烦我。”
我不希望儿子也这么想起我。

——一位父亲

PLAYFUL PARENTING

PART

6

玩耍是最严肃的教育

NO.1 / 放弃成为完美的父母

儿童充满生机，养育的过程充满令人眼花缭乱的惊喜。我们都希望成为最好的父母，但无论怎么努力，都永远无法达到完美。没关系，这是一段漫长的旅程，我们都有进步的空间。我希望游戏力养育能成为父母之旅的挚友。

游戏力养育是一种思维方式，而不是一组方法。每次父母游戏力工作坊或其他游戏力养育课程的初期，许多学员希望学到完美的游戏，可以应对每一种情况。其实并没有这样的游戏清单，因为养育情况各不相同，每个孩子和父母都是独特的，每个家庭都需要根据具体情况，灵活应用游戏力养育的基本原则，创造出属于自己家庭的方法。有一位妈妈发现，当她专门为解决某个问题而设计一个游戏时，女儿根本不感兴趣；当她们没有任何期待和安排，只是纯粹地一起玩时，她和女儿都非常开心，之后孩子变得更加合作，很多挑战性问题也迎刃而解。有些时候，游戏是可以有针对性地解决一些特殊问题的，前提是我们必须先向儿童学习纯粹的玩耍，享受由此带来的快乐和联结。

虽然我说过游戏力养育不仅仅是一些游戏，但我还是想给一些具体方法，让父母轻松上手，尤其是对那些刚开始接触游戏力养育，对整体概念还不熟悉的人，先从建立联结的游戏开始。

对于小婴儿，父母可以模仿他的表情和声音，很快，他也会开始模仿大人。这个游戏看似简单，却很有深意，在无声中传递给孩子一种信息：“你的情绪，我能理解，我会陪着你，和你一起面对。”孩子感觉到自己是被看见的、被理解的，会帮助他在成长过程中培养情绪平衡的能力。

等小婴儿长大一点，可以跟他玩躲猫猫游戏。这个游戏的意义在于联结：你还在吗？你会回来吗？玩躲猫猫游戏一定要把握好时间。如果父母“消失”得太久，孩子可能会感到害怕，或者干脆忘记了还在玩游戏。但是，如果父母“消失”的时间不够长，孩子又体验不到那种父母

离开之后又回来的兴奋与小刺激。

捉迷藏是另一个经典的联结游戏。你会来找我吗？我们总会重建联结并找到对方吗？一定要给孩子机会既当躲藏的人，也当寻找的人。当然了，小孩不太擅长躲藏，有的还以为只要闭上眼睛自己就藏起来了。所以，要假装找不到他，到一些可笑的地方去找，而他会拼命忍住不出声来，这样可以延长游戏的乐趣。父母藏的时候，不要藏得太隐蔽，否则孩子会感到沮丧。也不要大叫一声跳出来吓唬他，这对于小孩来说太吓人了。

还有一个我很喜欢跟小孩子玩的游戏：当他坐在椅子上或床上时，我假装没看到他，然后轻轻地坐在他身上，大声喊道：“咦，这个枕头怎么鼓鼓囊囊的？”如果孩子咯咯笑，我就接着说：“哎呀，这个枕头还这么吵！”

长大一点儿之后，很多孩子喜欢玩接球游戏，来回扔球、踢球或滚球，这创造了一种“隔空联结”。这种游戏特别受父亲和儿子的欢迎，对于父子来说，用更直接的方式进行联结没那么容易，但他们确实又想联结，通过游戏进行隔空联结就是很好的方式。

说到隔空联结，还有一个很棒的游戏叫作“你追我溜”——孩子跑，父母来追，眼看就要抓住他了，却被他溜走了。然后，父母装作惊讶的样子傻乎乎地说：“怎么没抓着呢？”

无论和孩子玩什么，请记住：游戏的主要目的是乐趣和联结，不要总想着教孩子点儿技能或知识。

游戏是游戏力养育思维方式的核心之一，因为游戏是儿童世界的母语，是建立亲子关系的最佳方式。贾亚克·潘克塞普（Jaak Panksepp）是一位美国神经科学家，研究情绪和行为的生物学基础。他发现包括人类在内的所有哺乳动物，大脑中都有关于游戏的特定回路。这证明游戏不是一种额外的奢侈品，重要性不亚于“现实生活”，它对于发挥人体的最佳功能来说是必不可少的，因为游戏能促进前额叶皮层的大脑联结发展，前额叶皮层负责良好判断、遵守规则和与他人融洽相处。当游戏的快乐和自由与创造力、想象力、身体活动及人际交往

相结合时，大脑就会得到良好的发展。

尽管我的这套方法叫作游戏力养育，但游戏并不是全部，情绪理解和共情也同样重要。儿童有强烈的情感，情绪脑比思维脑更加活跃。因此，要想和孩子建立联结，我们需要在情绪层面上与他们保持一致。就算给孩子提供了物质保证，让他吃饱穿暖，甚至还陪他一起玩，但是如果父母不爱他、不珍惜他、不拥抱他、不倾听他，都会影响他的潜能充分发展。

理解游戏力养育思维方式的另一种方法是，这是一条中庸之道，介于过于严厉和过于放任的养育方式之间，如下表所示：

一个极端	游戏力养育的中庸之道	另一个极端
完全的自由	在爱和联结中设置限制	严厉的限制
我替你做	在你准备好自己做之前， 我们先一起做	你必须自己做
别哭了， 你要什么都行	你哭的时候， 我会陪着你	别像个 小孩子一样哭
低期待	放松的高期待	不基于孩子的高期待或 充满焦虑的期待
我来帮你解决问题	我会支持你自己找 到解决方法	你必须自己解决问题
应该由大人做的决定 却由孩子来做	游戏中，孩子有 自我决策力； 其他时候，孩子要 被尊重，被倾听	应该由孩子做的决定 却由大人来做
不给指导	合作	威胁和强迫孩子服从
不推：如果你害怕的 话，可以不做	轻推：我会支持你按照你的 节奏来做，每次一小步	猛推：你现在就必须 一个人去做

NO.2 / 养育路上并非孤立无援

整本书都在讨论亲子关系，本章将重点讨论另一种不同类型的联结：父母之间的互相支持。父母们面对困难时，很容易觉得“只有我有这个问题”，感到孤立无援。其他父母的支持有助于打破这种孤寂，让他知道自己并不孤单，没有什么比听到一个真正懂自己的人说“我理解”更有力量。

1 加入父母支持小组

一位父母游戏力工作坊带领者讲述了一个为痛苦的妈妈提供支持的故事：

一位妈妈来参加我为期两天的父母游戏力工作坊活动，把儿子留给了爸爸。活动第一天结束后，她回家一看，发现家里一片狼藉！她拍了照片发到微信群里，问该怎么办。我对她说，我理解她的感受，可以想象她的内心正在咆哮，群里的其他同学也向她表达了共情。过了一会儿，她又发了一条微信，说刚才去公园哭了一会儿，现在已经准备好回家收拾烂摊子了。第二天，她和我们分享了前一天晚上她的处理方式。他们一家人利用这片狼藉创造了一个假想的场景——一场暴风雨席卷了他们的房子——然后他们在里面玩起了游戏，玩得特别开心，后来一家人一起轻轻松松地做了一次大扫除。她非常感谢大家在群里说的那些理解的话语，她也意识到，其实自己并不是在寻求解决方案，她需要的只是被倾听和被理解。当她感觉被倾听之后，就清空了“情绪之桶”，自己找到了解决方案，就做好了准备回家重建联结。

我曾问一位新手妈妈，当妈妈的最初几个月，对她帮助最大的是什么人或什么事，她立刻回答：“其他妈妈。”我问具体是什么意思，她说，在外面遛娃时，她认识了其他妈妈，当然这种联结并不正式，但这足以让她感觉没那么孤单。同时她在家附近的一个游乐场里看到一则广告，加入了一个母亲支持小组。在那个小组里，妈妈们围成一圈，轮流

说出自己的感受，然后一起分享经历，互相倾听。

父母支持小组（Parent Support Group）可以是妈妈专属，或爸爸专属，也可以同时面对父母；可以是一般性的，也可以专注于某种特定需求，如双胞胎父母或新生儿母亲；可以是面对面的，也可以是通过网络的；可以带孩子，也可以不带孩子。在父母支持小组活动中，确保每个人都有机会发言，所有的发言都会被保密。我喜欢在小组一开始先邀请大家分享一些顺利的事情，这会有一个更好的心态来分享挑战。另一个重要建议是：不要给建议！倾听彼此的经历、感受、希望和梦想，比教育别人怎么当父母要有用得多！父母支持小组是个好地方，可以和过来人或有相同经历的人一起笑对育儿中的苦与乐，也会有机会把压抑已久的眼泪哭出来。



很多人认为父母应该可以“独自面对”挑战和困境，不需要支持，难怪有这么多家长会感到不知所措、压力山大、精疲力竭。想想看，大多数工作需要大量培训和特殊工具，更不用说还有工资可拿。可是身为父母，做着世界上最重要的工作，却没有工资，没有团队支持，也没有所需的工具和帮助，做得好是理所应当，出一点儿错便会被责备。

父母应该得到更多的支持，这种支持可以来自和其他父母的非正式互动，但和一群志同道合的人组成小组，相互支持则更加有效。我们在第四章中说过，除了从现实生活中的人那里得到支持，还可以在自己心

中培养出善良共情的内在声音，以取代消极的声音。

2 记录情绪触发点

除了从其他父母那里得到支持，父母还可以增进对自己的理解，从内在提供一种不同的支持。向内看可以帮助父母发现内心深处的自我，下面是一些例子：

- 我很难共情孩子，相反，总想让他表现好一点，所以我会骂他、吼他，甚至还会打他。
- 当我试着和孩子们一起玩时，我感觉好傻、好尴尬。
- 我受不了孩子哭。
- 孩子在学校表现不好时，我感到很无助。

这些情况都会让人感到无助，解决方法是意识到触发点。触发点是一种每个人都有的内在心理过程，不加审视，有可能成为痛苦和困难的来源。反之，被理解后，可以促进成长，增进自我认知。

情绪触发点由四部分组成：

- 触发点 (The Trigger) 。什么都有可能成为触发点，通常是孩子的某些行为或情绪，引发了父母巨大的情绪反应。
- 引发的反应 (The Triggered Reaction) 。被触发的人会突然产生一些自动反应，其激烈程度远大于事件本身理应引发的反应。这种反应可能包括身体感觉、情绪、想法、图像、记忆或行为。例如，孩子一哼唧，妈妈就烦躁不已，对孩子大喊大叫。孩子哼唧就是妈妈的触发点，妈妈大喊大叫就是引发的反应。
- 反应的来源 (The Source of the Reaction) 。这种反应虽然是由当前情境引发的，但最初的来源始终是过去的事件。
- 回应 (The Response) 。被触发后，人们的言语行为往往是针对过去的事件，通常对当前的情境没有任何帮助。然而，通过实践和觉察，可以做出更有效的回应。因此，既可能有无效的被触发回应 (Triggered Response) —— 孩子哼唧，妈妈就训斥孩子，也可能有

经过深思熟虑的有效回应 (Effective Response) —— 孩子哼唧，妈妈尝试了解孩子行为背后的情绪和原因。

再来举个例子：你的孩子说了一句脏话（触发点），你顿时感到非常恐惧（引发的反应）。为什么你会有这么强烈的反应呢？也许是因为你小时候曾经因说脏话受到过严厉的惩罚（引发反应的来源）。你有一种对孩子大喊大叫的冲动（被触发回应），但是你深吸一口气，想起来自己想要的育儿方式是共情和联结，于是，你平静地和孩子讨论什么才是合适的话语（有效回应）。

最近，一位妈妈告诉我，她的儿子很暴力，让她非常害怕。我听了也很担心，直到她说孩子还不到两岁。她的儿子和很多小孩一样，一不高兴就打人，但孩子的行为触发了这位妈妈，让她觉得无比恐惧，好像生命都受到了威胁。后来她意识到，孩子的拳头虽然稚嫩，无法对成人造成伤害，却触发了她儿时被父母暴打的回忆，那时，她的生命确实处于危险之中。

一旦意识到这个触发点，她就能够放松地对待孩子，轻松地说：“哦，我知道你很生气，但你不能打我，我们找别的方式来表达你的愤怒吧。”如果没有这种觉察，她就会像对待有暴力的怪物一样对待自己的儿子，可能是吼叫，也可能是用暴力的方式制止孩子。大部分被触发的例子不会这么极端，但大多数人有过被触发的经历，这其实是在对过去而不是现在做出的反应。人们迷失在触发点中，没有意识到自己的行为对孩子造成了什么影响。

很多父母在孩子大哭时会变得焦虑不安。大多数成年人有关于哭泣的触发点，那是因为我们小时候哭的时候，常常不是大人置之不理，就是被惩罚，或是被制止。如今，自己孩子的哭声则触发了很久之前那些萦绕不去的恐慌或愤怒。有些父母也许认为自己的反应只是针对孩子令人不悦的哭声，殊不知，过往的经历其实已经起到了火上浇油的作用。

情绪触发点什么时候都有可能发生。例如，你5岁的孩子可能会触发你5岁时的许多感受和记忆；生气或害怕的孩子会触发你生气或害怕的经历，或让你想起你父母生气或害怕时的场景。

用尖刻严厉的语气指责或羞辱别人，通常说明这个人被触发了。如果不是触发了过去的情绪，反应通常不会这么强烈。被触发时所说的往往正是小时候听到的话，不但内容一致，连语音、语调都一模一样！童年时期的痛苦经历萦绕心头，是常见的触发点来源。

发现自己的触发点，找到新的回应方式，不仅对养育子女有帮助，而且对生活的各个方面都有所帮助。比如，当有人批评你时，你能做到冷静地思考他是否言之有理吗？还是会被触发，立即产生防御，怒火中烧？或者陷入内疚，觉得自己毫无价值？如果这些批评的声音把你带回到了情感受伤、幼小无助的童年，你当然无法保持冷静。这也是不应该严厉批评孩子的原因。因为这样的孩子长大以后，批评很容易成为他的触发点。

怎样才能摆脱触发点的影响呢？有一个非常简单的方法：用图表记录情绪触发点。这样会更加了解自己的触发点，并打破它的影响，从而让自己做出更有效的回应。

取出一张纸，画出一个四列表格：

第一列写发生了什么，是什么触发了你？

第二列写当你被触发时，体会到了哪些具体的感受？

第三列写你所能想到的触发点的来源。如果不确定，可以问问自己：这让我想起了过去的哪些经历？

第四列写你接下来的举动。

例如，让我们想象一下，你正在和儿子一起玩，孩子在游戏中作弊了，这让你立刻怒火中烧，瞬间开始担心他以后会成为一个不诚实的人。于是，你在第一栏中写：我的孩子作弊。这是触发点。在第二栏中写：我感到生气和担心。我感觉面红耳赤、肌肉紧张。这是你的反应，写得越具体越好。在第三栏中写你能想到的被触发的原因，如果不确定原因也没关系，尽力就好：我记得我是小伙伴中最小的那个，比赛总是输，感觉非常糟糕，不知为什么，孩子的作弊行为让我想起了这一点。在第四栏中写你接下来做了什么：我为发火向孩子道歉，温柔地提醒他遵守规则，并提议再玩一次游戏。每天写一两个例子，也可以写之前发生的事情，不过现在才意识到那是触发点。

情绪触发点图表记录的内容不限于养育，在工作、婚姻、朋友和父母中，也有可能存在触发点。不知道是被什么触发的也没关系，在第三栏中打个问号就可以了。在第四栏“接下来的举动”中，如果你依然感觉很生气，反应冲动，也没关系。随着时间流逝，你会对触发点有更好地察觉，回应也会越来越有效。

下面是一些案例在四列表格中的呈现：

触发点	反应	来源	回应
1. 孩子们打架	2. 我吼了他们	3. 小时候爸妈打架时，我感觉很难过	4. 最终我平静下来，跟孩子们一起玩
1. 我的孩子对朋友很专横	2. 我感觉紧张焦虑，因为担心她会没朋友	3. 我从来不敢说出自自己的愿望，所以看到女儿如此有力地主张自己，让我有点难以接受	4. 我决定练习主张自己

随着记录触发点，如果情况依然没有明显改善，也不要担心。毕竟这是经年累月形成的，不可能在一夕之间踪影全无。继续记录，看看有何新发现。

雪莱是我的一位客户，当她的孩子不愿做家务或做作业时，她会吼孩子。虽然知道这样无济于事，只能雪上加霜，可她就是忍不住——这就是一个明确的信号，一定发生过更深层的事情。雪莱想起来，她小时候，妈妈就总是这样，让她非常害怕。

雪莱不希望自己的孩子也生活在这样的恐惧之中，希望他们有更多的自由去做一个孩子，而不要像自己那样。然而，无助的感觉仍然不断袭来，她惊讶地发现，大喊大叫正是无助的表现，因为喊叫让人感觉很强大。她突然明白，自己的妈妈在大喊大叫时，一定也感到很无助。

雪莱练习了这几个步骤，随着时间的推移，终于打破了触发点对她

的掌控。每当她注意到自己怒火上升或感到沮丧时，就会做几个深呼吸，还起了个名字，叫作“五秒钟的等待”。在这段暂停中，她默默地对自己说：“这是现在。我现在是一个大人了，不再是一个小女孩。”这有助于她看到，孩子有时可能会很烦人，但没有发生任何危险，所以不必反应过度，可以放慢脚步，给自己冷静和思考的时间。

这些方法带给雪莱一种自由，可以创造出更有效的解决方案，而不是只会大喊大叫。比如，和每个孩子一对一地共度时光，让他们自己选择做哪些家务。雪莱的丈夫也有自己的模式，当妻子大喊大叫时，他会躲进学习中，因为他小时候成长的家庭中，没有人表达情感。雪莱的改变也带动了他的改变。现在，他也更加积极地参与家务，并开始辅导孩子的作业。

总之，记录情绪触发点是一个强大而有效的向内看工具。

3 放下自我批评

很多父母向内看时，总是伴随着强烈的自我批评、内疚和羞愧。一些充满爱心、尽心尽责的好父母经常会对我说自己有多糟糕。其实，做得好的父母容易对自己有高标准，最爱自我批评。我想，这是因为养育儿女对于他们来说太重要了，他们非常渴望全都做对，不出一点纰漏。于是，我开始收集父母的自我批评。有时在讲座中，我会一条一条地读出这些自我批评的内容，并请符合情况的人举手，我自己也经常不得不举手。随着我一条一条读下去，所有人都笑了，大家环顾四周，看看都有谁在举手，然后相互点头表示支持。我们盲目相信这些自我批评，在头脑中反复播放，或者搜集证据来证明其真实性。但这种常见的反应并没有使我们成为更好的父母，这些攻击只会让我们感到无助、无望、无力进行改变。我想，这些笑声就是对严厉的自我批评最好的回应吧。

下面列举一些好父母觉得自己做得很差，但其实很普遍的情况：

- 觉得自己和孩子玩得不够多。

- 玩的时候感觉无聊。（我也必须高高举手！）
- 有时候会觉得自己毁了孩子一辈子。

- 后悔没有给孩子立好规矩。
- 总是吼孩子。

一旦这些可怕的“秘密”被大声说出来，父母们看到连那些自己钦佩的家长原来也有同样的感受，肩上沉重的负担就会卸下来，再次看到自己真的已经尽力而为了。进步的空间总是有的，犯错时，不要把自己一棒子打死，需要的是道歉，或尽量弥补错误，然后继续前进。一定要记住，任何了解全部情况的人都会共情和钦佩你。

放下自我批评不是说养育的好坏无所谓，也不意味着不能犯错，而是说，即便搞砸了，也要看到自己的长处，赞扬自己做得好的地方，对自己心怀慈悲，这样才有可能发生改变。换句话说，转化自我批评的最佳答案是自我慈悲（Self-compassion）。

那什么是自我慈悲呢？解释“自我慈悲”最简单的方法是，想象一下，你的一位好朋友带着沉重的心理负担来找你，她觉得自己作为妈妈犯了严重的错误。这时，你会如何回应呢？估计你说的都是善良的话，语气温柔，充满共情。你绝对不会说：“这说明了你这个人确实不怎么样，是个糟糕的妈妈！”但是当你犯错时，你会怎么对自己说呢？你会言语无情、语气生硬吗？自我慈悲意味着要像对待好朋友一样对待自己，温暖、共情。做到这点不容易，和自我批评相比，我们对自我慈悲还没有那么熟悉，需要练习。可以对着镜子说一些好话，或给自己写一封信：“我知道你感觉很糟糕，但是你的初心是好的，我知道你可以做得更好。”

我和丽兹带领的父母游戏力工作坊在自我慈悲上花了很多时间。其中一个很有力量的练习是，一遍遍地默念自我慈悲的关键语句：愿我平安，愿我平和，愿我善待自己，愿我如其所是地接纳自己。下面是一些练习者的反馈：

- 我发现了自己内心的小女孩。我告诉她，如果需要帮助，我会帮助她。我感觉心里的小女孩已经得到了滋养。
- 我父母的身体很差，我勇敢地面对了由此产生的恐惧。在他们生病时，我告诉自己一定要坚强，但感觉还是没做到。现在，我能感受到

那段时间里自己的恐惧。我太害怕了，甚至都没有意识到自己是害怕的。

• 我几乎就要相信我已经准备好放弃女儿、放弃我们的关系了。现在，我清晰地看到了她，她是那么脆弱、那么需要我；我也更清晰地看到了自己、自己的脆弱，以及渴望靠近她的心。

这些父母也发现，自我慈悲是针对自我批评的有效解毒剂。

我的梦想是让所有父母得到充分支持，这样他们才能支持自己的孩子。父母有很多话要说，需要被倾听；身为父母，任重道远，需要尊重和帮助；父母无私奉献，需要被蓄杯。我希望，游戏力养育能够在养育之旅上滋养父母，父母在人生之旅上滋养子女。

当父母的需求得到满足，就能更好地满足孩子对于游戏、联结和快乐的基本需求。当支持父母的梦想得以实现，所有的孩子都将有更多机会被倾听、被尊重、被爱、被珍惜和被关心。被尊重的孩子会尊重周围的人，被珍惜和关心的孩子也会珍惜和关心他人，以及整个世界。

游戏力养育核心词汇

父母支持小组 (Parent Support Group)

触发点 (The Trigger)

引发的反应 (The Triggered Reaction)

反应的来源 (The Source of the Reaction)

回应 (The Response)

被触发回应 (Triggered Response)

有效回应 (Effective Response)

自我慈悲 (Self-compassion)

尊重天性，是唤醒孩子独特天赋的基础。
保护内驱力，是对未来不确定性的最好准备。

游戏力养育，
则是我对于这种最好的准备的称呼。

游戏清单

推手游戏

停走停游戏
绳子游戏
秘密任务游戏
碰碰车游戏
角色置换游戏
慢速游戏
快速游戏
镜像反映
枕头大战
追逐游戏
“你好再见”游戏
躲猫猫
大人争夺宝宝的游戏
捉迷藏
摔跤游戏
幻想游戏
冰冻舞蹈游戏
打闹游戏
超级慢动作假装打架
坐公共汽车游戏

上学游戏

“你抓不到我”游戏

装扮游戏

假装游戏

手指射击游戏

抢小波游戏

看病游戏

“请你们打一架，好吗？”游戏

“鼓鼓囊囊的枕头”游戏

接球游戏

你追我溜

参考书目

- John Bowlby, Attachment and Loss Series, Vol 1, 2, 3.
- Mary Dinsmore, Salter Ainsworth, Patterns of Attachment.
- Jean Piaget, The Psychology of the Child.
- Michael White, Maps of Narrative Practice.
- Benjamin Spock, The Common Sense Book of Baby and Child Care.
- Donald Woods Winnicott, Playing and Reality.
- Ing and Ames, a series of books: Your One Year Old, Your Two Year Old, etc.
- Louis Cozolino, The Neuroscience of Human Relationships.
- Daniel Siegel, The Whole Brain Child.
- Joanna Faber and Julie King, How to Talk So Little Kids Will Listen
- Patty Wipfler, Listen.
- Alicia Lieberman, The Emotional Life of Toddler.
- Vivian Paley, Molly is Three and The Kindness of Children.
- Janusz Korczak, How to Respect a Child.
- Thomas Harris, I'm Ok—You're Ok.
- Daniel Stern, The Interpersonal World of the Infant.
- Jaak Panksepp, Affective Neuroscience.
- Peter Fonagy, Affect Regulation, Mentalization and the Development of Self.
- Stanley Greenspan, The Challenging Child.

Gordon Neufeld and Gabor Mate, Discipline That Does Not Divide.

David Epston, Jennifer Freeman, Dean Lobovits, Playful Approaches to Serious Problems: Narrative Therapy with Children and their Families.

致敬与致谢

(一)

游戏力养育不仅源于我几十年的实际工作、生活经验，也是基于科学的研究和理论。在我创立游戏力养育的过程中，下面这些重要的思想家及其研究起到了关键影响，在此表示感谢。

- 早些年，我有幸向叙事疗法（Narrative Therapy）的创始人迈克尔·怀特（Michael White）学习。他强调游戏和故事的力量，主张把人从问题中分离出去，在人和问题之间建立一种有趣的新关系，从而解决问题。他改变了整个儿童和家庭治疗领域，并一直致力于鼓励人们按照自己最深层的价值观来生活，在尊重传统与创新之间找到平衡。他的理论和个人风格对游戏力养育产生了重大影响。

最新的神经科学研究为游戏力养育提供了理论支持，如丹尼尔·西格尔（Daniel Siegel）和路易斯·卡佐利诺（Louis Cozolino）的著作。神经科学的一个重要观点是，当儿童情绪超载时，他们的大脑和平常不同。这时，父母一味讲道理是不起作用的。现代神经科学的另一个重要观点是，游戏是促进儿童大脑发育的最佳方式，因为游戏可以激活整个大脑，而不仅仅是某一个小区域。

- 让·皮亚杰（Jean Piaget）是迄今为止在儿童心理发展史上最具影响力的理论家，他运用临床法对儿童进行研究和自然观察，建构了重要的认知发展理论，成为发展心理学学科的典范，为理解儿童发展做出了卓越贡献，他还强调游戏对儿童的认知发展、道德发展、社交发展的重要性。

- 依恋理论（Attachment Theory）的创始人是约翰·鲍尔比（John Bowlby）。安全的依恋关系对于儿童成长为一个快乐、健康、坚韧和成功的成年人来说至关重要。这意味着孩子需要大量肢体上的关爱，比如以拥抱来表达情感，此外，还需要感受到鼓励和支持。正是受该理论启发，我提出：人生不仅在身体健康和人身安全方面需要良好的开端，情感方面也需要好的开端。如果父母和孩子间有一种温暖的安全关系，父母在养育时会更耐心、更放松、更有游戏力、更少焦虑、

更有效能。

- 精神分析学家D.W.温尼科特（Donald.W.Winnicott）最著名的一个词是“足够好的妈妈”（Good-enough Mothering），这个词有两层含义：父母无须追求尽善尽美；孩子的成长发展需要体验少量可控的挫折——不能太多。他强调要认识到孩子是有内心生活的，而且非常重视亲子关系。

- 斯波克博士（Benjamin Spock, M.D.）是一位美国儿科医生，为几代父母提供养育建议。本章开头的引语即来自他：“相信自己，你懂的远比你以为的要多。”

- 《倾听孩子》的作者帕蒂·惠芙乐（Patty Wipfler）。她让我了解到儿童是多么需要成人理解他们的情绪，还让我认识到，父母之间互相倾听、相互支持是如此有力量。

我在游戏治疗方面接受的训练对游戏力养育的发展起到了非常重要的影响。我的目标之一是将这个领域中的某些专业理念和词汇转换成通俗易懂的观点和内容，分享给更多家长。例如，加入孩子，看到行为背后更深层的含义，并利用游戏的力量进行积极的转变。

(二)

我要感谢安东尼·德贝尼代特（Anthony DeBenedet）和萨拉·迪雷奥（Sarah DiLeo）也阅读了我早期的文稿，并提出了非常有用的意见。关于如何在学校满足孩子的需求，萨拉·沃尔海姆（Sarah Wollheim）给了我很多补充，加深了我对养育的理解。丽兹·沃尔海姆（Liz Wollheim）博士仔细编辑了每一章的每一个版本，并在所有阶段做出了宝贵的贡献。

我更要感谢我的简耕同事们，尤其是刘芳，感谢她对中国父母需求的深刻理解，感谢她将游戏力养育带入中国。感谢燕恬对这本书的构思和洞见、商业安排以及所有的反馈意见。感谢李凡作为翻译的重要参与，还要感谢叶丹丹、黄梦茜和董田莉帮助搜集了很多案例。

也非常感谢简耕团队，杜坚对发展游戏力养育体系做出了重要贡献，还有一直在推动举办父母游戏力工作坊的伙伴们，比如韩芳、李丹，还有全国各地积极传播游戏力养育的毕业生们，比如，北京的马

瑞、青岛的赵欣、广州的王礼、上海的王迪等伙伴们。她们认真充实的工作，快乐愉快的分享，都是本书重要的力量源泉。

我不但是个爸爸，还是位爷爷，没有这些，这本书是不可能最终完成的。