



## 幼儿期玩耍的重要作用

发布人：吴蓓 发布时间：2014年7月2日



作者：Joan Almon 译自：《The Vital Role of Play in Childhood》

“玩耍的能力是心智（mental）健康的主要评判标准之一。”

Ashley Montagu

在世界各地的华德福幼儿园，我和孩子、家长、老师共同工作已经30年了，我观察到一种惊人的相似现象：创造性的玩耍（play也可以翻译为：游戏）是健康孩子生活中的核心活动。它能帮助孩子把经历到的各种生活要素编织在一起。它容许孩子



消化生活、创造自己的生活，它是孩子旺盛创造力的宣泄渠道，它绝对是童年的核心部分。伴随着创造性的玩耍，孩子们茁壮成长，缺失了它，孩子们严重的衰弱。

我不是第一位注意到这个事实的人。创造性的玩耍在孩子健康发展过程中的核心作用，得到近几十年来研究成果的有力支持。然而，孩子的玩耍，在我使用这个术语的意义上，是指创造性的、开放性（open-end）的玩耍，现在正受到严重的危害。学校里的孩子再也没有自由去探索树林、田野，去寻找自己钟爱的地方。体育和休息时间被取消。新建的学校没有操场。邻里孩子的玩球已属于过去。同时，从5岁开始，孩子被成群地送往体育联合会。

我们听到来自所有各方——家长、老师、心理学家和精神病医生的反映：孩子不会玩耍了。有些孩子好像已经失去玩耍的能力，有些孩子渴望玩耍，但繁忙的课外计划，或过于重视课堂的学习，玩耍从他们的生活中被排挤出去。除此之外，孩子们数小时坐在屏幕前一动不动——电视、电子玩耍、电脑，孩子吸收别人的故事和想象，却不能表现出他们自己的故事和想象，结果孩子的玩耍在步步衰退。这种衰退，当然会对孩子和未来孩子的童年产生严重的后果。

我在这篇文章里将集中讨论上学前的孩子玩耍，尤其是3至7岁阶段。这期间本应是玩耍的旺盛期，然而，它的发展却受到阻碍。也许我们不打算挤掉孩子生活中的玩耍，但我们在学校和家里的方针和做法，阻碍了孩子追求自己的开放的、自我主导的玩耍。

## 玩耍的本质

如果我们想挽救玩耍，首先要了解它的本质。创造性的玩耍犹如泉水的喷涌，来自孩子的内心深处，它清新而富有活力，是每位健康孩子的天然组成部分。它对孩子如此重要，以致很难把玩耍和学习截然分开。无论孩子是在学习新的身体技能、人际关系，还是认知内容，他们兴致勃勃地投身生活。正如最近一位朋友提到她的8个月大的孩子：“玩起来就好像一刻不停的在干活。”干活还是玩耍？童年阶段没有区别。

成人确信需要教孩子，这绝对是真的。在各种各样的活动中，我们要为孩子树立榜



样。我们需要创造适宜孩子玩耍和学习的空间，我们需要帮一把手——甚至事情不对头时，我们出面干涉。但绝大多数时候，我们要尊重每个孩子内在的学习能力，这种能力驱动四肢、充满心灵。孩子对学习和玩耍的热爱是内在联系一起的。

1岁的内森（Nathan）和父母来到夏屋，我们像一家人住在一起。他十分高兴地发现，夏屋里有个几层台阶的楼梯，他自己家里的楼梯只有一个台阶，他早就会爬了。夏屋的楼梯激起他的热情，他一遍又一遍地爬上爬下。我们站在一旁想保护他，他几乎不需要。他专心致志，不愿我们把他抱离。他爬楼梯时，每个动作都显示出他快乐无比，他在探索、掌握新的技能，这对他未来的发展很重要。没有人会告诉1岁的内森去爬数小时的楼梯，也不需要有人告诉。他自发地去做，运动感完好的健康孩子都会这么做。

另一个例子：伊凡娜（Ivana）4岁时来上幼儿园，周一早上她自豪地宣布会系鞋带了！我想必看上去半信半疑，绝大多数4岁的孩子不会打结。伊凡娜决心做给我看，她坐在地板上，把鞋带解开，重新打了一个完美的蝴蝶结。看到我惊讶的表情，她微笑了。后来，我问起她的妈妈，伊凡娜怎么学会打结。妈妈笑着告诉我，周末伊凡娜假装要去参加生日聚会，她利用能找到的所有纸片，把纸叠成小小生日盒，从妈妈的毛线篮子里找到毛线绳，把盒子包扎起来打个蝴蝶结。周末她大约包装了60、70个盒子，直到最后，她完全掌握了打蝴蝶结的技巧。

这再次说明，没有人可以分配伊凡娜打蝴蝶结的任务。她清楚的感觉到已准备好学习打结，重要的是她满怀喜悦做这件事，假装自己要去参加生日聚会。练习打结不再是枯燥的任务，而是乐在其中。

显而易见，孩子一生下来就充满着生长和学习的神奇动力，如果成人能给予少许帮助，容许孩子按照自己的步伐成长，以玩耍和不知疲倦的方式来探索、做事情，他们会不断地发展新的技巧和能力。遗憾的是，我们对待孩子，就好像孩子的学习只能靠成人来教，我们没有尊重孩子内在的学习动力。我们剥夺了孩子自主学习的自信，催促他们，经常把他们弄得疲惫不堪。这就毫不奇怪，那么多的老师抱怨9、10岁的孩子好像已经透支，对学习不感兴趣。这是一场巨大的悲剧，因为出于对学习的热爱，内森和伊凡娜展现的学习方式意味着能够持续一生。进一步来说，这种学



习方式必然和我们的创造力与目的性不可分割。

心理学家奇克森特米哈伊 ( MihalyCsikszentmihalyi ) 说到成人的创造状态，他称为“充盈” ( flow )。参考奇克森特米哈伊的工作，丹尼尔 高尔曼 ( Daniel Goleman ) 和他的合作者在《创造性的精神》一书中，把充盈描述为这样的时刻“当人们处于顶峰状态。充盈能发生在任何领域和活动中——绘画、下棋、做爱等。其中一个要求是你的技巧如此娴熟，完全满足了当下的需要，以致所有的自我意识消失了。” (Goleman et al., p. 46)同样的方式，孩子玩耍的特征是自我意识的消失。

孩子玩耍的专注程度令人吃惊。我想起5岁的彼得，幼儿园里的2位女孩正在桌子上创造一个特别美的舞台布景，彼得全神贯注地看着。2位女孩深深陶醉其中，彼得也是。正巧那天消防队的人来园，因为一位老师闻到她的房间有股电焦味，她给消防队打了电话。3辆消防车轰隆隆开上了我们园旁边的公路，彼得的朋友本杰明跑过来喊道：“彼得！彼得！消防车来了！”彼得太专注看2位女孩的玩耍，他没有反应。本杰明又喊了一次，彼得还是没有反应。本杰明只好自己跑到窗口去看消防队员了。最后，彼得如梦方醒，看到消防车，赶快跑到窗口。

彼得的专注状态很像奇克森特米哈伊描述的一位神经外科医生。他专注于复杂的手术，做完手术后，助手问他，手术室角落里的一堆碎片怎么办？他此前一点也没有注意到。别人告诉他，手术期间，部分天花板掉下来了，而他太专注手术，没有听到任何声响。(Goleman et al., pp. 46– 47)

科学家、医生、艺术家和其他人经历过的这种状态，也许对我们来说，有点可怕或吓人。我们愿意如此全神贯注于生活和学习吗？这与现代的多重任务的模式不符，即一个人同时做着几件事情，但往往没有一件事情是全神贯注去做的。然而，如果我们想把内在的潜能发挥得淋漓尽致，想尽我们的所能给予世界，它就是重要的状态。孩子准备发展某些技能，甚至渴望去发展。可是在他们所受的教育中，孩子越来越多地发现教室里充斥着标准化的教学、电脑化的学习和标准化的考试评估。所有这些忽视了孩子真正的生活和学习的能力，让许多孩子深感失望和挫折。



## 玩耍的发展

帮助孩子茁壮成长的秘密是保持活跃的创造力和愉快的学习精神。其中重要的一点是我们自己的工作。因为孩子自然地模仿大人。成人的劳动激发孩子的玩耍。随着对周围成人的模仿，孩子的学习综合了自身的成长和学习的内在动力。在幼儿阶段，这两方面相互交织，贯穿始终。它们提供了孩子玩耍的基础，尽管在孩子成长过程中，它们的外在表现形式逐年不同。

玩耍的里程碑之一是假扮游戏的发展，也称为幻想游戏，大约出现在孩子2岁半或者3岁。此前，孩子更倾向于真实的世界：自己的身体，简单的日常生活用品，如锅碗瓢勺，简单的玩具，如娃娃、卡车和球。在玩耍中，他们看到什么模仿什么，通常玩的内容是做饭、照顾婴儿、开小汽车或卡车，以及其它日常事务。3岁后，他们会继续玩这些内容，并有所扩展，他们对真实物品的依赖减少，他们从随手可得的东西中，创造出任何所需。他们置身假扮世界的的能力赋予他们把一个简单的物体想象为玩耍的道具，一个碗可以当作一艘船，一根棍子当作钓鱼竿，一块岩石当作婴儿，等等诸如此类。

目睹幻想的力量进入幼儿的生活奇妙无比。3岁的孩子如此沉浸假扮游戏中，以致在他的眼里，身边的东西不断地变换为另一样东西。他玩起来没完没了，身边的东西总是在过程中变成了其它什么。贪玩的3岁孩子经常在地上留下一长串东西，他的玩耍主题变来变去。相比之下，4岁孩子的玩耍内容更加稳定、主题化。他们喜欢在一个“房子”里玩耍，这间房子可以是一艘船或一个商店，许多孩子进入“收藏”（pack-rat）阶段，他们用许多东西塞满“房子”，以致难以挪步。但是他们毫不在乎，就像3岁的孩子，他们受到眼前东西的激发，想到什么就玩什么。

5岁的孩子来到幼儿园会声称今天要玩什么游戏。看到这种变化总是令人欣喜。有时，妈妈们会说，早晨孩子一起床，脑海里就有了游戏的主意。有时，同一个主题他们玩数天或数周，每次有不同的发展。我们会看到，他们按照自己的想法实施时，就会很专注，并且通过有趣的细节把游戏进行下去。

假扮游戏的一个更为重要的方面，通常在孩子6岁时才会出现。6岁的孩子仍然喜欢



幻想的游戏，但他们常常不用道具表演。他们也许会盖一个房子或城堡，但没有盖完就停下来了，他们坐在里面谈论游戏，他们能用心灵的眼睛清晰地看到游戏的形象，这个阶段的玩耍可以描述为想象游戏，他们现在能够形成内在的形象。也就在这个阶段，孩子有时会说：“每当我想奶奶，只要我闭上眼睛就能看到奶奶。”或者他用玩具布置一个游戏场景，闭上眼睛，在内心演出他的想法。

多萝西（Dorothy）和辛格（Jerome Singer）是耶鲁大学的2位心理学家，他们把一生奉献给玩耍的研究。他们概括道：经历许多年对孩子自由玩耍的观察，我们发现热心假扮游戏的孩子（假扮游戏也就是皮亚杰说的符号游戏），相比那些和自己过不去的孩子，更加快乐、更多的笑容和欢乐。那些和自己过不去的孩子，漫无目的的在托儿所或幼儿园里徘徊，想找些事情做做。他们用几块木头，以保护自己的方式玩耍，或者通过取笑其他小朋友或打断他们的玩耍的方式，激起其他小朋友的不满。(Singer and Singer, p. 64)

### 玩耍对社交、情绪和智力的益处

当孩子们在幼儿园里愉快地玩耍时，房间里充满着忙碌的气氛。孩子们自得其乐，这足以让我们滋养和保护玩耍，研究结果还表明，孩子热衷于健康的、创造性的玩耍还有其它的重要收获。莎拉·斯米兰斯基（Sara Smilansky）是位以色列的研究人员，她研究了以色列和美国的儿童玩耍。她定义孩子假扮其他人时，就是戏剧游戏（dramatic play）。当2个或2个人以上的孩子合作玩角色游戏，就是社会戏剧游戏（sociodramatic play）。她总结如下：“结果表明，戏剧游戏和社会戏剧游戏是孩子发展认知和社会情感能力的强有力的手段。”

下面是她从孩子的戏剧游戏和社会游戏中发现的直接益处：

更好的认知创造力

更佳的语言表达

更丰富的词汇

更好的语言理解力



更高的语言水平

更好的解决问题的能力

更强的好奇心

更好的从另一个角度看问题的能力

更高的智力

更好的社会情感活动能力

更好的与同龄人玩耍

更多的参与集体活动

与同龄人更好的合作

攻击行为减少

更好的从别人的角度看问题的能力

更富有同情心

更有效的克制冲动行为

更好的预测他人的喜好和欲望

更佳的情绪和社交调整能力

更富有创新

更富有想象

注意力持续时间更长

更强的专注能力

施行更多保护资源的任务 ( Performance of more conservation tasks )



(Smilansky, p. 35)

斯米兰斯基得到结论：“社会戏剧游戏活动提供了激励孩子情绪、社会和智力的发展，转而有益孩子在学校的成功。产生成功社会戏剧游戏经验的行为模式，和成功融入学校场景所需的行为模式，我们看到二者之间有很多相似性。

例如，在绝大多数学校的课程里，解决问题需要大量的假想（make-believe）：想象爱斯基摩人是怎样生活的，阅读故事，想象一个故事并写下来，求解算数题，判断接下来会发生什么。历史、地理、文学都是假想的，所有这些都是概念性的构造，从来没有被孩子经历过。（Smilansky, p. 25）

对于小学生来说，想象是重要的学习手段，就像假扮游戏对学龄前孩子一样。通过想象和讲故事的艺术，世上每门课都能教给孩子，小学生被学习迷住了。如果缺少了想象，学习就变得枯燥乏味。如果容许幼儿园的孩子热心于假扮游戏，发展内在的想象力，那么到了上学前，他们已经为课堂学习准备妥当。当这样的孩子遇到学习上的困难，他们的学习热情和克服困难的勇气是无穷的。

我们怎样帮助孩子富有想象、充满热情的去学习？我的经验是幼儿园里最活跃、贪玩的孩子，到了小学也是学习最积极的学生。上世纪70年代德国一项研究成果支持了我的经验。那时许多幼儿园正在转变为以学习为主导，而不是玩耍为主导的幼儿园。研究结果比较了50个以玩耍为主导的幼儿园和50个以学习为主导的幼儿园。研究人员一直跟踪到小学4年级，来自玩耍为主的幼儿园的孩子，在所衡量的各个方面——身体、情绪、社会和智力——都优越于学习为主的幼儿园的孩子。对于低收入家庭的孩子，效果更加显著，他们确实受惠于玩耍。所有的结果是如此具有说服力，以致德国把所有的幼儿园转回到以玩耍为主。（Der Spiegel）这种情况一直持续至今。尽管最近几次访问德国，我常听到有人说：为全球化的经济做准备，幼儿必须开始学习读写算和其它科目。

玩耍为主的益处也记录在密西根州的Ypsilanti的High/Scope幼儿项目的研究中，在一项研究中，69位低收入家庭的3、4岁孩子，在校学习失败的可能性很大，他们被随机地分到3个不同的项目组里：一个是High/Scope组，一个是传统的幼儿园，





这2个组都是以玩耍为主导开展活动，第三组是老师直接指导。3个组的孩子的智商都提高了，然而各种的社会性指标显示了前2组孩子和第三组孩子的巨大差异，在前2组里，鼓励孩子自发活动，包括自发玩耍，第三组里，更多的由老师来组织教学，进行智力开发。研究人员跟踪这群孩子直到他们23岁，下面是结果：

起初，3种课程模式都大幅度的提高了孩子的智商，平均智商IQ提高了27分。可是，到了15岁，报道的违法人数，前两组只有第三组的一半。到了23岁，表明在17个变量上，前两组比第三组有显著的统计优势。最为重要的是，跟第三组相比，前2组各类刑事犯罪拘留少得多，因情感损伤接受特殊教育的年数少得多。另外，前2组的人渴望完成高水平的学校教育，更多的人与配偶生活在一起。提高孩子自发活动的学前项目，促进了个性和社会责任感(High/Scope, 2002)。

孩子的玩耍正在发生什么变化？

以上内容已经给出自发玩耍重要性的有力证据，在过去的30年里，玩耍在孩子的生活中丧失了大片的阵地着实令人吃惊。自上世纪70年代以来，美国的公立幼儿园普遍强调文化课的学习，孩子几乎没有自主玩耍时间。宾夕法尼亚的幼儿园老师告诉我，在他们地区，幼儿园的课程是由州立法机构规定的。每天早上，孩子们要在阅读、写字、算数、社会学习、科学等各学科上各花20分钟的学习时间。一位老师紧张小心地低语：“我每天违法让孩子玩15分钟。”另一位幼儿园老师难过地坦言，她只能每周2次让孩子玩一会。

这是八十年代中期的事情。自那以后，情况变得更加严峻，一年级的课程延伸到了幼儿园，随着标准化考试越来越提前——有些地区从5岁开始——幼儿园里充满压力和催促的气氛蔓延开来。为了缓解压力，一些州把幼儿园的入园年龄提高到5岁，而以前是4岁9个月，当我是个孩子时，也是4岁9个月入园。另一方面，为了让5岁孩子学到足够的文化知识，许多幼儿园转成了全天制。也许人们会以为多出的半天可以让孩子玩耍和从事艺术活动，然而这种情况，我还没有听说过。

“休息时做什么？为什么我们的孩子在幼儿园里挣扎？”欧汉尼恩（Susan Ohanian）认真考察了幼儿园的情况，她提到纽约公立学校9（New York's



Public School 9) , 幼儿园的孩子至少还有休息时间“一天7小时的在园时间, 他们有25分钟的时间免于文化课的学习。” (Ohanian, p. 11)任何了解5岁孩子的人都明白这不起作用。

欧汉尼恩还描述了芝加哥公立幼儿园的情况, 参考纽约时报的报道:

老师知道这是第53天, 因为在她的桌子上, “天: 053”就印在打开的推荐课程计划的顶部。一个厚厚的白色文件夹塞满了每天的目标和一个接一个问题, 这是学校系统的管理者在学年开学时, 给她和全市2万6千名老师的。这页还标识爱荷华基本技能测验这一项, 当天的登记与之对应。芝加哥的每位老师有每日大纲, 应该教哪些语文、数学、科学和社会。

纽约时报的记者注意到, 有些人认为这是标准化运动的自然结果, 提供“几乎严格保证所有学生相同的材料, 所有的老师, 无论资历如何, 都精确的知道怎么教。” (Steinberg 2000; also in Ohanian, p. 11-12)

5岁的孩子和老师面对这样的要求, 玩耍几乎成了无稽之谈。5岁的孩子仍然是小孩子。我们究竟怎么会想到要把孩子送上通往高分和全球化职业的快速干道上? 我们在下坡路上加速下滑, 难道要等到孩子们被我们的野心和恐惧磕得头破血流时, 我们才会停止吗?

我们还没有滑到底端, 以早期读写算为名, 教学计划发展到了幼儿园, 孩子远离玩耍, 开始阅读。早期文化课的某些方面, 小孩子是需要的: 照顾孩子的成人提供丰富的口语、童谣、儿歌、故事、偶戏、大声朗读。所有这些为孩子奠定了一生对语言和阅读爱好的重要基础。但“早期读写算”一词包含的意义要狭窄得多。

以上这些内容写于2002年秋季, 第二年国会对提前教育 (Head Start) 重新立案。许多提前教育的老师已经感到放弃玩耍专注读写算的相当大的压力。欧汉尼恩描述了目前的情况:

布什领导层满怀善意, 正在全国倡导幼儿提前教育项目的一种严格的技能模式。训练3、4岁的孩子学习字母、把单词分解为音节和拼写。这项计划是为了帮助可怜的



孩子上幼儿园时学习阅读。卫生与公共服务部负责监督提前教育，他们正在策划提前教育的每位老师要遵从的课程。(Ohanian, p. 10)

提前教育服务一百万孩子，还有涉及数百万孩子的项目没有得到联邦政府的基金支持。如果正在国会开会的联邦立法得到通过，这种情况会改变。这将为政府支持从出生到5岁的孩子的早期幼儿项目提供大量所需的资金。一方面，项目强调了身体、社会、情感的发展。然而，另一方面，它强化早期智力开发。天平很可能向后者倾斜，因为项目计划向政府显示在幼儿园里可量度的学前准备。实际上这意味着对3、4岁的孩子上更多的文化课，更多的时间用于学习字母、把单词分解为部分、基本的阅读技能，诸如此类。我们以前看到过这种模式：很快孩子就没有时间去玩了。

孩子不是机器。你不能单单地添加汽油，就能让他们加速。他们是由内在的过程所掌控，内在过程有时也称为儿童发展规律。内在的过程被加速后，必然会给孩子造成伤害。这种伤害出现在孩子生命中的许多方面——身体、情绪、社会和智力。

我在儿童联盟担任美国的协调员。联盟向参议院委员会提交了一份财务状况表。参议院正在起草一项新的针对出生至5岁孩子的立案。状况表得到美国儿童发展方面一流专家的认同，包括布 雷泽顿博士 ( Dr. T. Berry Brazelton )，艾尔金德 ( David Elkind )，希利 ( Jane Healy )，格林斯潘博士 ( Dr. Stanley Greenspan )，和普桑德博士 ( Dr. Alvin Poussaint. )。其中写到：

发展读写算能力，以及其它能力的关键是遵循学习的步伐，以便和孩子的发展相一致，使她或他在早期阶段获得成功。确保这种初期的成功，孩子对学习的热爱就会像花一样盛开。用不恰当的要求让孩子在开始的时候注定失败，他也许不能克服自己较差的感觉。这点对于已经遭受社会和经济压力的家庭中的孩子，尤其真实。(Alliance for Childhood)

许多个人和组织提议恢复孩子生活中的玩耍。但很难取得进展的一个原因是许多家长被误导，他们偏重于孩子的早期智力开发，他们对孩子未来的焦虑很容易转化成恐惧，然后他们向老师施加相当大的压力。

当问及老师和家长，5岁上幼儿园的孩子应该知道些什么，家长的期待和老师的非



常不同。1995年10月国家教育统计中心发表了一份报告《为幼儿园做准备——家长和老师的信念》。

绝大多数学龄前孩子的家长相信，孩子要会认识字母、数到20或20以上，会使用铅笔或水彩笔，这些对入园前的孩子非常重要。而幼儿园的老师却没有几个人持有这种看法。和老师相比，家长更加看重学习技能（例如数数、写字和阅读），侧重课堂文化知识的学习。其中的一个原因也许是家长觉得，和课堂学习相关的基本技能是他们能教孩子的特别活动，而改变孩子的社交能力或性情特征的方法却不明显。(NCES)

关于玩耍和早期智力开发，如果我有一句忠告的话，那就是放松下来，不要催促孩子了。在良好的养育与明智的帮助下，孩子拥有成长和学习的深层力量源泉，他们将会取得出色的成功。这是很难传递的信息，尤其在美国，美国比别的地方更加催促孩子长得更快更好。

据说瑞士心理学家皮亚杰不喜欢对美国听众说话。在他描述了孩子成长的自然模式后，美国听众总是千篇一律地问道：“是啊，但我们怎样才能让孩子做事更快？”

作为人的一个重要特征是：孩子需要很长的时间去成长，去发展作为人的天性部分的各种才能。和哺乳动物相比，我们的孩子需要更长的时间去成熟。我们的孩子应该得到按照人的步伐成长和成熟的权利，这其中的核心是容许孩子玩耍。

---

【投稿须知】想要投稿？想要发布招生、招聘、培训及工作坊信息[请进](#)