[華德福學校的遊戲與體育](http://janirwaldorf.blogspot.tw/2012/12/blog-post_2733.html)

——分享廣州海容童樂園的工作坊

我這兩天給海容童樂園邀請的美國Emerson Waldorf School的Whitney MacDonald老師做翻譯，從週五晚上到周日中午，我們和6、70多位老師、家長（有很多爸爸）一起，度過了非常難忘的遊戲時光，也從中領悟到許多“運動”的奧秘。

Whitney老師今年50歲了，是一個執教華德福學校（尤其體育運動課程）20多年的教師，本人也是兩個男孩的父親（其大兒子已經進入大學）。

據說這也是海容童樂園第一次邀請到一位男老師來開展工作坊。

Whitney曾經是一個籃球教練，所以，他特別關注如何從運動的角度來幫助孩子成長。

運動？（movement）活動？

這是一個非常廣義的概念，不僅僅是指身體（肢體）的活動，也包括情感（feeling）的活動，以及思想（thinking）的活動。而由動（movement）至變（change），由變而得成長（grow），進而發展（development）。所以，從始至終，Whitney想傳遞給我們的一個理念就是——孩子在各種調動身體的遊戲，各種非職業化的體育運動中，所獲得的是他這一生自我發展所需要的最根本的能力。 換句話說，我們通過給孩子提供合適他年齡的遊戲和運動，我們在幫助孩子一步一步的自我發展。

我們都有過帶著小孩子在路上走得很慢的經驗吧，尤其是學齡前的孩子，比如，他們經常會走著走著就蹲下來盯著石頭、小蟲子看很久。他們是在觀察那些東西是否 在“動”，“動”的東西就是有活力的東西，有生命力的東西，這些最能契合孩子內心的強烈的生命驅動力，一種自我發展的召喚。所以，孩子就是喜歡動的東西， 也喜歡自己動。

那麼，反過來，我們如果保持一個人很好的運動，這些外在的物理、肢體的活動，會逐漸被內化成我們內心世界的活動，這是裡外呼應的。我們英語中有一個詞：stuck，（卡著，堵死了）

這個詞不僅僅用來形容外在的“卡、堵、僵硬”，也形容一個人的“固執、不靈活”。同樣的，我們生活中也經常會看到，一個性格比較偏執的人，其表情和神態、甚至體態也容易顯得僵硬，顯得比較不靈活。所以，我們希望在教育中能避免孩子的某一處自我發展的地方被僵硬化，通過運動和遊戲是最好的方式。

華德福學校的老師，因為他是一個老師跟隨一個班（12－25個孩子一個班）8年時間，所以對自己班裡的孩子都瞭若指掌，那麼，他就能夠根據每個孩子的特點 和發展的實際情況，及時的判斷這個孩子需要什麼樣的引導，來跨越他的自我發展道路上的坎（obstacle，障礙）。這個識別和引導就是華德福教師的核心 職責。

很有意思的是，我們希望孩子們總是快樂，但是，要知道，成長最大的地方就是孩子們感受到痛的時刻——  more you suffer, more you grow.

當你感覺到自己“stuck”的時候，這說明你可能撞到了自己的“牆”了，你就需要調整、學習、通過許多手段幫自己跨越，這個需要意志，一種很強大的意志——對於孩子來說，這些就來自平日的活動積累。這個“stuck“也就是孩子們最能獲得成長的時候，所以，大家要知道，孩子們出現困惑、沮喪、難受時未見得不是好事。生命需要痛苦才能成長

現代腦科學研究已經充分證明，人的肢體（外在行為）的運動，與大腦中的神經元、神經回路系統的發育有非常緊密的關係。華德福（史代納）認為，0－7歲，孩子主要發展物理的能力（基本的身體行為，站立、行走、跑、精細動作這些physical的東西）；7－14歲，以孩子 換牙為一個重要標誌（當然允許個體差異，有的早在5歲換牙，有的晚到8歲換牙，都屬正常），表明孩子的內在能量已經積蓄到了一個水準，開始由一般的物理發 展（physical development）向更豐富的層面進發，那就是情感（emotion）活動，這個時候孩子開始初步體驗到自己和周遭世界的分離，開始有了淺顯的自我 意識；14歲－21歲，則是思維的進一步深化發展了，這個時候孩子內在的能量已經聚集到了更高的一個水準，已經可以支撐更複雜的活動了，而這個就更加集中 體現在思維方面。

由上述簡單的一個序列可以看出，每一個階段孩子的生活都離不開運動，而這些都相互關聯，可以說，前面的運動就是給後面的運動打基礎。

同樣的，也可以看到，每個階段最適合的運動是什麼？該如何“運動”？這些都是很有講究的，都需要在對孩子發展規律的深入研究和理解基礎上才能掌握。那麼，華德福學校的老師就是根據史代納的觀點，對孩子的個體觀察，來設計適合不同年齡、處於不同發展階段的各種遊戲運動，讓孩子在遊戲的過程中體驗很多人 生的細節——比如關於離開自己的安全地帶，進入一個陌生環境，出現對抗，遵從權威，團隊合作，制定團隊策略，遵從規則......

這兩天來，我們有幸在Whitney老師的帶領下，一群30多歲的爸爸、媽媽們瘋狂的玩起了各種一至六年級的遊戲，很多遊戲與我們中國傳統的遊戲有異曲同 工之處，但是，我們這些成年人可能都很久沒有這麼放鬆、這麼盡情的玩過了，而且是冒雨在戶外的哦！ 因為場地較濕滑，有幾個家長還玩得忘乎所以而摔跤受傷，但是相信這樣的體驗都很值得。

Whitney說，玩得還行，至少我們還沒有誰因此而喪命！

6－7歲是一個非常有意思的轉捩點：孩子在這個時候進入學校，進入一個集體，老師需要通過遊戲來説明孩子理解其內在的變化，能讓其外部的活動符合其內在的 需求。比如，在遊戲中引入節奏的變化來幫助孩子發展其專注能力、反應速度、協調手和腳的能力、對空間（距離）的感覺等等。

首先，Whitney老師帶領大家做了一個典型的華德福學校的一年級晨圈。據他說，在華德福學校，孩子早上來到學校，進入教室後，首先是主班老師分別跟每一個孩子握手問好，在這個時候，老師不僅僅在給孩子一個非常特別的私人交流 （一對一的問候），而且也通過握手這個動作，讓孩子感受到一個恰當的私人空間是怎樣的——設想一下，如果你跟一個人握手的時候，兩人相距很近或者很遠都會 讓雙方感到彆扭，那麼，保持一個合適的距離，親切而不過於壓迫或疏離的距離，這就是在幫助孩子建立空間概念，建立personal space（私人空間）的概念。

然後，所有人和老師手拉手圍成一個圈。老師不說話就直接開始有節奏的拍手，節奏當然是隨著孩子的年齡而增長的。對於一年級的孩子，我們就簡單的拍手，一個 節拍裡擊掌一次，進而變成一個節拍裡擊掌兩次或三次，隨後又加入有節奏的跺腳，甚至手腳並用。老師不說話，不解釋，而是很自然的讓孩子跟隨，模仿他。

模仿，是1－14歲的孩子最核心的感受和體驗世界的方式，也是老師可以充分利用的地方。 所以，有時候並不需要跟孩子解釋該如何做，老師只要做就夠了。 （有趣的是，面對我們這些家長，Whitney說不給你們這些成年人解釋還真不行）

看似簡單的拍手、跺腳，讓我們這些家長玩起來還真不那麼容易。其難點在於，在大家整齊的一同拍手跺腳跟隨老師練習幾次之後，就開始“開火車”了，即把剛才 一連串的拍手、跺腳分解開來，在我們中間接力，每個人只能拍一下手（或者跺一下腳），相鄰的那個人則要踩著正確的節奏接上去下一個拍手（或跺腳），然後第 三個人、第四個人....... 這其實要求大家都非常集中精神，而且能很好的控制節奏。難度可以不斷加大，比如這套節奏動作接力出去之後，第一個人又開始了另一個節奏的動作，依然傳遞下 去，那麼，可能前後就產生了幹擾，更加要求節奏控制能力和專注力。難度要再加大的話，可以讓一種動作以順時針方向傳遞，另一種動作以逆時針方向傳遞，那麼遲早會有某一刻，一個人（孩子）會需要同時做兩個動作！還有一個簡單的，就是大家接力跳起，假想著有一隻老鼠從我們的腳下穿過，這個老鼠在咱們的圈子裡一次次穿過，大家順次紛紛跳起給他讓路。

老鼠是小的，只需稍稍抬腿，隨後，貓也加進來了，貓要從我們腳下穿過，則需要跳得高一點；而且貓是來追老鼠的。隨後，狗也加入了，那就得跳得更高了，而且 狗追貓。所以，就會出現，大家非常緊張的盯著前後，一會有老鼠跑過去，一會貓又來了，還沒來得及喘口氣，可能狗又追上來了。

這是一個非常典型的給一、二年級玩的晨圈。

這個活動的目的除了上述幾點，還有就是讓從睡眠中剛走出來沒多久的孩子在這個過程中迫使自己清醒起來、集中精神，同時，也在建立老師的權威，因為這個過程 是老師發起的，大家都必需按老師說的來做，遊戲才能進行下去，老師給出指令、宣佈何時結束。 對於一開始不願意遵守規則的孩子，老師會請他先從圈子裡出來，坐在旁邊看別的孩子玩，告訴他如果他認為自己能夠按規則來玩的時候就舉手。這個過程就是在教 孩子學會“自律”。－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

關於建立權威、教孩子”自律“，後來還有不少家長提出了很具體的問題。Whitney認為我們可能有個誤解，以為尊重孩子的天性就是給予他選擇權、讓他自 己做決定的自由，同時也就不要求孩子遵從（家長）權威。而實際上，孩子在16歲之前對於很多東西都是缺乏足夠的生活經驗來做出正確判斷和決定的，你把決定 權交給他，他必然很自然的按自己的喜好來選，這樣的隨意性會導致混亂。而缺乏一致連續的生活作息規律和生活習慣的孩子，等於生活在無序環境中，這樣的外 部”無序“就會在其內心製造混亂。

Whitney說，我們不應該讓孩子自己選擇”今天早餐你吃什麼“，而應該非常堅定的執行我們預先設置好的流程，孩子應該聽我們的。當然，很多孩子可能都 會反抗、挑戰你的權威，這個時候，你首先必需保持自己平靜而堅定，你必需不能有絲毫的猶疑，否則孩子很容易看破你的動搖，他會借此更加吵鬧、進一步動搖你 的決心。在平靜的基礎上，簡單的否決孩子的要求，也無需給年幼的孩子解釋任何為什麼不能看電視、不能吃冰棒的具體原因，你就可以說”我就是認為你不能這麼 做，這樣做不好”。當你真的能夠堅持如此簡單的堅決時，孩子很快就會放棄與你鬥爭，從而逐漸順應這樣的生活規律——這就是培養一個好的習慣。

請記住，培養一個好習慣遠比改掉一個壞習慣來得容易，所以，真正的挑戰不在於孩子，而在於我們成人（家長自身），我們這些已經養成了無數壞習慣的人。

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－  
    接著說為何一早來到學校首先要運動？

孩子必需在一天初始先有足夠的能量發洩出來，接下來的時間裡才能夠靜下心來，沉入到其它相對安靜、智慧型的活動中去。尤其對於男孩來說，這非常關鍵。

老師（對於家長亦如此）每引入一個新的遊戲，應該時刻保持觀察，觀察孩子們對這個遊戲的反應。如果所有的孩子都無所適從（遊戲過於複雜）、或者覺得無聊 （遊戲過於簡單），那麼老師就應該立即調整遊戲形式或者局部調整規則。但是，一般最好一個遊戲先試著做兩次再做出遊戲是否合適這群孩子的決定，因為往往第 一次可能孩子都沒有真正進入遊戲的狀態。

總的來說，Whitney提醒我們注意，遊戲不是死的，隨時可以調整，也需要調整，根據場地條件，根據人數，孩子年齡和狀態來調整。

到高年級時，在這類遊戲中，可以很容易的引入算術、甚至乘法口訣。比如，我們一起玩了一個沙包遊戲，大家人手一個沙包圍成一圈，分別做了很多邊說兒歌邊丟沙包、接沙包的動作，就像咱們踢毽子一樣。結束時，圈子中間是裝沙 包的筐，每個人依次將沙包扔（投）進筐裡，可以邊投邊報數，順次報出來。更複雜點，每次只有投進去的人才報數，而且以三為單位來報（即只報三的倍數），到 最後全部投玩了，老師就會問，誰能告訴我筐裡到底有多少個沙包？ 這個問題就是讓孩子們做除法（最後一個報出的數除以3）。

Whitney特意強調，我們成人在帶領孩子遊戲時，請一定遵循，讓遊戲節奏由慢變快，等到觀察到孩子們已經非常興奮、甚至有點控制不住自己時，就要讓節奏慢下來，一定要能放得開又收得回來。

對於，高年級（6年級以上）的孩子，尤其部分男孩的能量及那種喜歡搗蛋、惡作劇的情緒還無法從這些遊戲中得到滿足時，還可以最後來一招。即設計一個簡單的 遊戲，讓孩子們做出非常邪惡、強壯的“強盜”的姿勢，喊著口號從周圍聚攏到一起，就有點類似美國橄欖球運動員們紮堆撲到一起搶球的樣子。然後，又要嘻嘻哈 哈的退回到原來的位置。

這個遊戲也許沒有任何其它意義，就是為了讓這些男孩們最後發洩一下。但是，很顯然，一定要設計一個環節讓他們能回到原位，這非常重要，這就是告訴孩子，我們可以放開自己，但還要能在該收回來的時候收回來。

其實這也是遊戲課程設計的準則（尤其低年級孩子），要盡可能的給孩子一個“完整”的感覺，一個“閉合”的形式。當然，另外一個注意的條件是，這類容易讓孩子們發洩出來的遊戲，只能放在老師已經在班裡建立起了一個良好的集體歸屬感和氛圍之後才可以採用，否則，場面很容易失控。

在9歲的時候，孩子又來到了另一個關鍵期。他們往往在這個時候開始體驗自己和世界的進一步分離，但是，其掌握的語言還不足以準確表達自己的感受，所以，我 們經常會聽到孩子們回到家裡跟我們抱怨“沒有一個人喜歡我”，“他們都不跟我玩”，“我從哪裡來？”，有這類奇怪的表達，實際上他們在學校裡卻一切如常地 玩得很好。

這個時候，實際上是孩子們開始感覺到自己已經要走出曾經的那個童年“天堂”（paradise），因此，老師在這個時候會選擇跟孩子們講述亞當和夏娃的故 事，呈現一個圖景（場景、畫面）——亞當和夏娃因為吃了蘋果而獲得“自我意識（consciouseness）” 而懂得了羞愧，遮住自己的私處，同時也被趕出伊甸園（天堂），而失去了一切依賴，必需依靠自己的勞作獲得生活必需的資源。

這個故事會恰好與孩子內心世界所感覺到的變化一拍即合。因為這個吻合了孩子眼下正在逐步經歷的“分離”，自我意識的顯現，吻合了他們此時正嘗試走出自己的安全地帶的經歷。

那麼，對於這個階段的孩子，最適合的遊戲就是，在遊戲場地裡一分為二，從空間上來講孩子將有一部分是安全地帶（比如，遊戲中的村莊），另一部分是危險地帶 （比如遊戲中有強盜來抓人的森林），從組織結構來講（人際關係），孩子分別會有充當邪惡力量和善良人的機會，讓他們感受相互追逐、或者分立對抗的過程。

Whitney說他最喜歡觀察這個階段的孩子玩這類遊戲，你從他們遊戲的狀態就可以看出其自我發展的端倪。比如，有的孩子會在遊戲時，非常謹慎的邁出一 步，僅僅只是離開其安全地帶一步而已，而有的孩子則不顧一切的沖出老遠。當然，有的時候孩子的天性也決定了行為的一部分，但是，基本上還是可以從孩子的游 戲中的行為估摸到這個孩子的發展狀態。

同時，在活動設計上，華德福學校就會給9歲的孩子引入很多的“勞動技能”的課程，讓孩子們學習和瞭解世界上各種基本的生存技能，模擬生活場景，比如，讓孩子參與做飯、紡紗、耕作、縫衣。

基本上在16歲之前，我們給孩子設計的遊戲和體育運動都儘量將“競爭”性降到最低。這樣做就可以避免孩子過於“爭強好勝”，避免他們對遊戲結果的關注超過過程。（Whitney特意強調這一點，因為有家長提問，孩子在玩遊戲時總是很在意輸贏。Whitney認為這很可能是由於在孩子小時候的活動中成人過早的引入了競爭。）

而且，很多遊戲都是可以說沒有”結束“的，即只要孩子願意玩，可以無止境的玩下去。比如，強盜抓人，強盜抓到了某個人就可以角色替換，自己變成人，對方變成強盜，那麼遊戲繼續下去，不存在輸贏。

這也是一種降低“競爭性”的設計。

華德福學校的孩子在5－6年級會開始接觸各種社會主流的體育運動專案，老師給予指導，幫助他們不斷的練習基本的姿勢，提升基礎運動素質。但是，值得注意的 是，這裡的標準不是“誰跑得最快？”、“誰扔得最遠”，而是誰的姿勢最有美感，誰的力量美展現得最淋漓盡致。 這也是他們舉辦華德福學校奧林匹克運動會的評判標準。

他們一般4年舉辦一次，是一個地區（比如美國東南部）7、8所學校共同舉行，孩子們被打亂分組，並不以學校為單位，而是重新組合成用地名為標誌的隊伍。這 些孩子會花一天時間共同訓練，老師作為裁判也就跟隨孩子一起，這個時候就已經在給每個孩子做評估了，評估的主要還是孩子的姿態是否具有美感，同時也包括孩 子的體育精神（即是否具有體育道德、良好的團隊合作、為人的素養等等）。第二天就上陣開始真正的奧林匹克比賽了。最後所有參加比賽的孩子都會獲得一塊獎 牌，每個人被裁判授予獎牌時都將聽到非常有針對性的讚賞，每一種項目也會評出最佳獎。

因為孩子在各自學校裡已經自然接受了這樣的評估標準，所以在比賽時也不會有什麼異議。而且，對於真正的美，所有孩子都能感受到，都會發出由衷的讚歎和欽佩。比如，對於那個獲得最佳獎的孩子，其他孩子都會自發的為其鼓掌喝彩，因為他們也確實被這樣的美打動和吸引。

體育運動（包含棋類）和智力運動一樣，也需要依據孩子的發展規律，逐步的引入。

我們過早的讓孩子接受專業的體育訓練、或者讓不理解兒童發展規律的成人用不恰當的方式來教授孩子運動技能，這麼做的後果和我們過早的讓孩子識字、算術一樣的糟糕。

孩子們在什麼階段能夠接受什麼樣的運動，是遵循自然規律的。我們過早的去“激發”其對某項運動技能的興趣，並不是好事，很可能孩子的興趣會在他的身體真正準備好接受這些技能時已經被耗盡了。這和對知識的興趣是一個道理。

Whitney認為，華德福學校的孩子基本在15、6歲前都不會接受任何職業性的體育訓練，但這絲毫不妨礙他們在15、6歲之後，如果孩子的確展現出對某 項運動的興趣和天賦，經過老師的點撥，可以迅速的發展起來，甚至很容易就超越那些從很早就開始訓練的孩子。 他說自己的兒子15歲之前沒有學過游泳，只是自己在水裡玩水，到了15歲以後，有一次一個游泳教練看到他兒子遊的樣子，就建議他兒子來專業的隊伍跟教練學 習。不到一年，他兒子成了專業隊伍裡前五名。

他還舉了個例子，2008年美國女子排球隊獲得奧運會亞軍，這支隊伍裡沒有一個球員在12歲之前學過打排球。我們在孩子小的時候提供給他們的各種空間遊戲、體育活動，這些就已經在鍛煉其為今後發展任何一項更專業的體育技能所需的所有基本功了——包括敏捷的反應、 注意力、耐力、動作協調性，以及體育精神（sportsmenship，即指體育道德，遵守規則、維護團隊、為真正的勇者歡呼而不嫉妒等等素養）。

Whitney說，當今世界一流的職業運動員，他們很多人都在採用一個令大家意想不到的方式訓練——就是我們一、二年級孩子玩的抓人遊戲（Tag），即相互追逐、碰到身體任何部位就算被抓到了的簡單遊戲，因為這種遊戲的確能夠提高專業運動員的各種素質。

由此可見得，這些簡單的孩子的遊戲，意義不可小視啊！

有家長問孩子是否可以學習下棋。 Whitney認為依然不可過早，雖然你完全有可能教會孩子如何下棋，他可以一步一步的都模仿你的下法，但是，從孩子自身的發展規律來講，在6年級之前 （12、13歲），他是不太可能具備棋類活動所要求的這麼複雜的思維能力的，所以，你那麼早的讓他這樣做，實際是在提前透支他的力量，把他那個年齡段本來 應該用於發展比如情感、自律、協調能力、社交能力的能量（energy）轉移到了下棋所需要的力量上去了。

需要複雜思維的遊戲（下棋的準備），應該在12歲前後開始引入。12歲，也就是5－6年級時孩子將開始發展一定程度的複雜思考，這個時候我們給孩子的遊戲中就可以設計一些團隊性的，需要團隊合作、甚至發展出策略（strategy）、運用計謀的活動。比如，今天Whitney帶領我們也玩了幾個這類遊戲。其中一個有點類似石頭、剪刀、布，不同的在於，分成兩派的 人們是用肢體語言（雙手叉腰表示“人”，雙手舉起朝前伸出“爪子”表示“老虎”，做一個拉弓搭箭的手勢表示“弓箭”）。這裡的規則就是，人可以控制弓箭， 弓箭可以打死老虎，而老虎可以吃人。 那麼，兩派先各自在自己的營地裡商量好準備做個什麼姿勢（各方內部要統一意見），然後大家都站到一條中間線的兩旁，面對面的“面目猙獰”，裁判一聲喊 “一、二、三”，雙方同時亮出姿勢，能夠打壓（控制）對方的就立刻撲上去逮住對方，而被壓制的那一方則需要迅速逃回自己的營地。被抓到的人就變成了另一方 的人了。所以，經常會看到幾輪下來，一方的人數越來越少，那麼，就更加需要事先想好策略，如何能夠以少勝多。這個時候你就會看到孩子們（今天參與的家長亦 如此）很積極的在商討策略（strategy）。這就是典型的5、6年級孩子玩的遊戲。

另一種遊戲中，幾個強盜在場地中間遊蕩，村民們有的手裡攥著一個財寶（比如，一顆堅果），有的手裡並沒有拿，但是，所有村民需要同時從場地一端跑到另一 端，路途中間會遇到強盜們來打劫。規則在於，強盜只有抓到真正手裡有財寶的人才能讓自己解脫成為村民，被抓到的就變成強盜繼續抓別人，而如果你抓到的是一 個空手的村民，村民就可以繼續跑向村莊（安全地帶）。 所以，這裡面又需要團隊的合作和策略，比如大家會想到如何配合來打掩護，讓沒有拿財寶的人去引誘強盜，而真正手裡拿著財寶的人躲過強盜。

Whitney還說，在帶孩子們玩這類遊戲時，他基於對孩子的瞭解，經常會有意將幾個平時很好動、自認為運動能力很強、而且主見多、不容易聽取別人 意見的孩子組合成一組，而讓那幾個平時比較沉默，但實際上很擅於動腦子、或者更易於團隊合作的孩子組合成另一組。然後，Whitney就非常開心的看著後 者把前者一次又一次的給打敗。這時候Whitney就故意很好奇的問這些孩子，你們到底有什麼法寶、秘訣總是能贏？當然，那總是輸的孩子們肯定不服氣，就 會詆毀對方肯定是作弊了、抱怨不公平。贏的孩子們一開始往往也很得意的不願公開自己的秘訣，經過老師請求，他們終於願意跟輸了的孩子一步一步的解釋自己的 策略，自己如何團隊合作的。

這個過程對於兩邊的孩子都是一個非常好的學習。

故事與遊戲的關係

Whitney特意強調，一般每個遊戲開始之前，我們總是要給孩子講一個故事。這個故事相當於給孩子一個想像的基礎，提供了一個場景、一幅畫面（picture）。孩子很可能會記得這個故事一輩子，或者在成年之後的某一天，某一刻突然明白了當年這個故事的寓意。 另外，故事有利於幫助孩子更快的理解遊戲的規則。

華德福學校裡的故事也是根據孩子的發展規律和階段來選擇的，但往往會選擇人類發展歷史過程中不同文化裡共同性較強的東西，比如一個捨己救人的英雄，一個抗 拒邪惡的勇士，一個犯了錯誤懂得改正的孩子或者動物，許多都基於神話改編，都在傳遞給孩子一個核心的理念——我希望成為一個更好的人！

這個理念實際也是孩子內心激發其成長的源動力——這也同樣提醒我們這些家長，如果想讓孩子成為一個好人，那麼，你首先要展現給孩子的是，你自己也希望能成 為一個好人，如果你缺少這樣的意願、缺乏這樣的意志，那麼你的孩子也不可能做得多好。你的說教在孩子那裡根本沒有太多意義。

當然，並非遊戲需要像故事那麼複雜，比如，一個關於兩個部落爭奪同一塊打獵場的故事，故事講的是雙方經過多年爭鬥、死傷很多，最後大家決定用和平的方式來 解決，於是兩個部落中智慧的老人聚集開會後決定輪流一天一個部落打獵，如果在不該那個部落人打獵的那天有人去打獵且被另一方抓到了，那麼這個被抓的人就需 被當成奴隸。

講完這個故事之後，老師就會讓孩子分成兩半，一邊一個代號（兩個代號發音很相似，意義也可以是同類的東西，比如各是一種動物的名字）。 遊戲規則是，雙方孩子在老師號令下一起走出各自的營地（村莊），相向而行，朝對方的營地方向走去，這時老師突然喊出其中一個代號，被喊到的這一方的孩子們 就可以奮力去抓另一方，而另一方就必需趕緊逃回自己的營地（村莊）。

家長後來提問：運動雖然的確能夠讓人的各方面協調發展，但是，故事和遊戲真的能夠對於孩子內心世界產生那麼大、那麼深遠的影響嗎？這種說法似乎有點牽強。 比如我們成人剛才也跟著老師一起玩了那麼多遊戲，但我們心中除了覺得好玩，根本不會有什麼多的想法啊，也感覺不到有什麼啟發。而且，如果真的是遊戲能夠讓 孩子感受到很多，那就更加需要精心設計遊戲，否則孩子可能從中感受到的會是一種誤導，一種負面的資訊——比如，剛才很多遊戲中被抓的人一旦被抓住就只有等 到自己再去抓一個人才能讓自己獲得自由，那這樣的遊戲規則豈不是在告訴孩子，你必需找到一個“替罪羊”，自己才能獲得解脫呢？

Whitney對此回答：首先，故事和遊戲對於孩子的影響是整體呈現的，不是拘泥於某一個細節的，我們不應該把這些東西切分成一個一個的步驟、環節來理解、來揣摩。故事和遊戲帶給 孩子的更主要在於一個完整的圖像，一個場景。不同的故事和遊戲會從不同角度帶給孩子不同的圖像，這些東西會交織、碰撞。而且，絕對不要認為一次遊戲或者一 個故事就會改變一個孩子的人生。這些作用是疊加的、連續的，不可分離、孤立的看待。

第二，成人與孩子的體驗是根本不同的，對於家長們剛才玩遊戲來說，只是好玩，但是，孩子的內心世界跟我們完全不一樣，他們從這個過程中吸收的是什麼，我們 成人可能完全無法想像。所以，不能簡單的以成人自己沒有獲得什麼感受，來推測孩子也沒有什麼感受。 我們這裡可能又犯下了一個錯誤：這個錯誤就是近百年來，我們許多教育學者都讓大家把孩子當作微型的成人來看待，這個錯誤很不幸的影響了眾多家庭的教育觀 念。

第三，我個人從來沒有想到過那種遊戲規則會令孩子產生“尋找替罪羊”的想法。實際上，當年這個遊戲一開始並沒有這個規則，我本來是讓被抓到的孩子就原地站 在那別動的，後來發現這樣的話很多孩子陸續都被抓著站在那，天冷的時候大家都在那打哆嗦，而且可以玩的人越來越少，所以，一個孩子就跟我建議修改了遊戲規 則，變成現在的樣子，從那以後大家都玩得很開心，遊戲被採用了十幾年了。 可見得，我和孩子們都從來沒有覺得這會令人想到“尋找替罪羊”的問題啊。 （看來我們成人可能真的多慮了！）

Whitney在結束整個工作坊之前，最後特意對所有的爸爸們說了幾句。

爸爸們因為工作壓力，生活節奏快等原因，往往和孩子相處的時間很少。但是，請各位爸爸仍然儘量尋找和孩子相處的時間，而且在那有限的時間裡，請爸爸們一定 要全身心的投入進去，一定要和孩子真正“在一起”，活在那個當下（moment）。請你關掉你的手機、拋開腦中所有的工作和雜念，只想著如何跟孩子玩。

當然，讓爸爸們從自己熟悉的那個社會和工作環境走出來，進入一個他們不熟悉的孩子遊戲環境，這的確不容易。但是，請相信，你這麼做得越多，就會越來越容易！

從過去兩天裡我（Whitney）所觀察到的來看，爸爸們都玩得很開心，你們回想一下自己在遊戲中那個傻呵呵樂得嘴都合不攏的樣子，你就會知道孩子和你一起遊戲時會是什麼感覺，你也就需要這樣去跟你的孩子玩。

請你們注意，你的孩子非常需要這種來自父親的男性影響力，這種陽剛之氣，和媽媽帶給孩子的影響是完全不一樣的。

請你們放下父親的架子，放鬆自己的心情，不必擔心自己的傻樣子。

最後Whitney將一句話送給在座的爸爸們，Don't be such a tight ass!  
(我將此翻譯成：爸爸們，請不要做個一本正經的混蛋！）  
（tight ass：be uptight in a negative way)

哦，說到游泳，在現場還有不少家長特意提到這個問題——哈哈，看來中國家長們現在都很在意自己的孩子是否能學會游泳，很多家長問，孩子多大可以去學游泳？（他們主要指參加游泳班）  
  
Whitney則認為，只要孩子願意，越早讓孩子進入水裡越好。請注意——他認為的“learn how to swim”是指讓那個孩子泡到水裡，任其玩水。 而不是大家想的那個課程式訓練。  
  
Whitney覺得除非教練很懂得孩子的發展規律，否則與其讓孩子參加這種課程，不如家長自己帶領孩子在水裡嬉戲。無需刻意教他什麼動作、姿勢，讓他玩水就好了。四、五歲的孩子應該願意把頭埋進水裡，很自在的玩水。  
  
同樣的，與其帶孩子去專門的球場，讓孩子與同齡孩子或專業老師打羽毛球，不如家長自己哪怕陪著孩子打15分鐘，這15分鐘裡孩子獲得的鍛煉遠比和別人打球獲得的要多。  
  
家長們焦慮于自己的游泳技能或其他體育技能都不怎麼好，如何能帶領孩子玩。Whitney說，相信我，在座的各位帶領任何一個9歲以下的孩子做任何一項運動，是絕對沒問題的。你們再差的技能也比孩子強。

另外，從這個工作坊裡我得到的啟示我覺得並不僅僅適用於運動、遊戲，我覺得這些道理也適用於其他方面，孩子對藝術的學習、對語言、對知識的學習，都是需要掌握好節奏，在合適的時間引入合適的東西。