

◎玩索而有得—談玩樂遊戲的價值

南懷瑾在《易經雜說》中說：我們研究易經時，要把握住孔子研究易經體會出的方法：「玩索而有得」，換言之，有意學習易經，如果能像「打麻將」、「玩撲克牌」一樣輕鬆專注地把玩，學習起來就會趣味無窮，效果也會不一樣。這恐怕是人類學習史上運用遊戲來學習的最早主張了，易經學習之難度，學過的人怕都有同感，但是，兩千五百多年前的孔夫子就說出如今相關領域許多專家研究後的主張，孔夫子真不愧是我們尊崇的至聖先師了。

身兼精神病學家、臨床學者的醫學博士Stuart Brown和Christopher Vaughan在《就是要玩》中說：科學已證明遊戲玩樂真有用，玩得越凶的動物越聰明，越能學會如何在牠們的世界中暢行無阻，也越能適應環境，因為玩樂遊戲中所用所學等於是生活所需知能的「先行訓練」，比如一般動物玩鬧、打鬥的技術展現就是牠們戰鬥、狩獵時用以護衛、維生的訓練，人類的玩樂遊戲之於生活與生活網絡所需，何嘗不然？一旦我們忽略玩樂遊戲，身心就容易失調而出現問題，尤其一旦停止玩樂遊戲，其所反應於身心內外的狀況，其實就是個體逐漸衰弱、邁向死亡的開始，因為，動物一旦停止了玩樂活動，就顯示身心逐漸失去活力應有的節奏和動感，如此倦怠，身心就不會有健康健全的發展，這是逐漸萎縮、凋零的先兆。

Stuart Brown 博士等人進一步指出：以人來說，幾乎每一個人天生都是「玩家」，都知道怎麼玩樂遊戲，不需要別人指導，就會找到各種玩樂遊戲的方法；

Lawrence J. Cohen 更在《遊戲力》中指出：玩樂遊戲是孩子與外在世界溝通的主要方式，要孩子不遊戲，就如同要大人不要說話一樣，玩樂遊戲之所在也是孩子們表現內心感受和經驗的場域，他們不會也無法用別的方式來告訴你，因此，玩樂遊戲自然成為孩子們一種天生的表達方式、一種天生的學習策略，Stuart Brown 博士等感慨地表示，孩子漸長以後，承受成人世界世俗、偏差、誤解的眼光和文化的約束，讓大家對玩樂遊戲產生罪惡感，有人甚至於說玩樂遊戲代表不長進、不生產，是一種浪費時間，甚至於是墮落、不道德的行為，因此，造成許多父母畏懼、擔心，進而不贊成，甚至於限制孩子玩樂遊戲，比如唐宋八大家之一的韓愈，在「進學解」中有過「業精於勤，荒於嬉」的主張，就影響後世非常深遠，實在非常遺憾、非常可惜！

Stuart Brown 等人又指出，根據發展生物學家、心理學家、社會學家研究指出：玩樂遊戲是一種影響深遠的生物性過程，這種習性、技能是人類長期發展演化而來，可以增進人類存活的能力，是人類創造力、改革能力的核心；玩樂遊戲可以釋放情緒、紓緩壓力、增加人類溝通的意願和可能，降低社會暴力的傾向；玩樂遊戲可以使我們的大腦大放異彩，助長我們的學習能力、靈活發展、適應性、復原能力，尤其，人類是群居動物，玩樂遊戲更是推動社交引擎的燃料，讓我們發揮功能，使個體間的關係得以成長茁壯，再說，人從玩樂遊戲中學到的知能，會轉化成其他新的能力、新的內涵，或發展成新的生活功能；Diane Ackerman 也指出，對人類而言，玩樂遊戲是演化的基礎，會形成一種生

活上的心理支持，是日常生活壓力的避難所，也是一種能使心靈清靜的聖堂；玩樂遊戲可能是一個人未來成年生活的彩排，既然人類文化要靠玩樂遊戲來榮盛發展、開枝展葉，玩樂遊戲對一個人的成長發展當然非常重要。

此外，Stuart Brown等人說：玩樂遊戲可以產生有意義的心理激勵，使人願意承擔更多的責任，勇於面對更多的困難；玩樂遊戲可以使時間感消失，讓人達到忘我、忘物、忘憂的境界，使一個人從自我意識中解脫，不至於憂慮自己的強弱美醜、擔心自己的聰明愚笨或財富的多寡……玩樂遊戲常常是一個人厭煩的解藥，是化解不良情緒的「鐵胃」；玩樂遊戲還可以發揮出即興創造的力量，引發一個人繼續做下去的動力，產生堅此百忍、再接再厲的鬥志，具有發電機、加油站的效果；我們再看各種動物成長，人類的「幼態持續」遠比其他動物更為長久，人類因而得到相對更長時間、自然自在、甚至於毫無顧忌的機會，可以在玩樂遊戲中不斷嘗試錯誤、有效學習、多方準備、安心成長，成就人類長成後精實、精采的幾十年成熟生命，這是一種上天特別的恩賜，當然值得我們理解、重視和善用，絕不可受到「後天的剝奪」，或在有意無意之間自我放棄。

可見一味反對玩樂遊戲，對學習、工作、生活、乃至身心發展都是一種衝擊、一種傷害，禁止玩樂遊戲更是一種違反生理時鐘、干擾生命節奏、有礙心理發展需求的不當行為。

總之，玩樂遊戲的好處多多，既然玩樂遊戲可以提供如此多元的功能，現代父母在養育孩子的過程中，面對狀態如此複雜、知識如此暴增、挑戰如此寡情、變遷如此快速、競爭如此劇烈、人際關係如此糾結、互動如此頻繁……的時代，玩樂遊戲在個人生命發展、內涵擴充、情緒梳理、步調調整、創意開發上，顯然扮演關鍵性的重要角色，要之，玩樂遊戲是生命的精髓、是精采人生的催化劑，吾人實不宜等閒視之！

（出自台灣電力公司《同心園地》第139期；文／李錫津 嘉義市副市長）