



中学生特别需要游戏的四个理由

◇ 孙云晓

中学生需要游戏吗？面对这个问题许多中学生都可能产生疑惑：游戏是小孩子玩的，我们已经长大了，谁还玩游戏？我们“压力山大”，哪里有时间玩游戏？其实，最初我们也有一些类似的疑虑。可是当我们在北京朝阳区 12 所中学进行“中学生校园游戏与快乐成长”课题研究时，心中的疑虑一扫而光——快乐的游戏让沉闷的校园充满活力，少男少女们的眼神亮了起来，开心的笑声多了起来，运动场上腾跃起矫健的身影。教师们也欣慰地告诉我们，玩过游戏之后的学生上课比以前轻松和专心了。

小小的游戏为什么会有如此神奇的魔力呢？或者说，中学生为什么特别需要游戏呢？也许，有以下四个理由可以解释：

第一，中学时代是一个人身心发展最为迅猛也最为活跃的时期，而变化莫测的游戏最能满足少男少女体能与心智和情感发展的需要。如北京大学教育学院康健教授所说，游戏是人的天性，游戏可以让中学生找回快乐也找回尊严。青春期的巨大能量需要更多的途径释放，丰富多彩的游戏是中学生最亲密的朋友。

第二，中学时代是群体社会化最突出的阶段，同伴之间的影响甚至超过父母与教师，而游戏成为同伴交往最富魅力的媒介。中国青少年研究中心在预防未成年人网瘾的研究中发现，未成年人网瘾的根本原因是缺乏支持性的人际关系，这自然也反映出中学生同伴交往的某些困境。我们在实地观察中发现，进入游戏状态的中学生是密切合作相互支持的，包括男女生之间也是相互尊重紧密配合。

第三，中学时代是最需要掌握社会化技能的阶段，比如学会沟通、遵守规则、组织与协调等等，而游戏提供了最佳途径与平台。因此，原团中央书记处第一书记陆昊同志提出，利用碎片化时间，开展中学生校园游戏活动，帮助中学生提供社会化技能。这个建议，得到了教育界的广泛响应。北京师范大学体育运动学院院长毛振明教授认为，运动包括游戏是青少年社会化最有效的途径。玩过许多游戏的中学生们体会到，游戏精神就是规则精神，没有规则就没有游戏。

第四，中学时代的学习压力大，而压力越大越需要游戏，因为游戏具有平衡内心的特殊功能。如中国科学院心理学家张梅玲研究员所说，从脑科学和神经心理学角度来说，游戏可以促进多巴胺的分泌，使人的心情变得轻松愉快，身心快乐，学习也快乐。

我愿意用德国诗人席勒的一句名言作为本文的结语：“只有当人是完全意义上的人时他才能游戏，只有当人游戏的时候才是完全的人。”

（作者系中国青少年研究中心副主任、研究员）