

为什么孩子们需要更多冒险游戏？

心理学家艾伦·桑德塞特等人的研究表明，冒险游戏与更大的韧性、自信、解决问题的能力以及合作、谈判和同理心等社交技能有关。

过去二十年的研究表明，冒险游戏对于儿童的身体、心理健康和情感发展至关重要。孩子们需要这些机会来发展空间意识、协调性、对不确定性的容忍和自信。但是如今在许多国家和地区，冒险游戏比以往任何时候都受到严格限制。研究人员正在使用虚拟现实等创新方法来探究冒险游戏的好处，并从政策、环境等各个角度来研究如何促进儿童的冒险游戏。

当地时间2025年1月8日，据《自然》(Nature)杂志报道，“冒险游戏”是指惊险刺激的游戏，涉及不确定性和风险——身体受伤或迷路(无论是真实的还是感知的)。需要指出的是，风险不等同于危险。

危险是孩子无法察觉或应对的事情。风险会随着年龄的增长而变化，并且不总是包括对成年人来说冒险的事。对一个没有走过路的一岁孩童来说，迈出一步已经足够冒险了。冒险游戏的支持者表示，推广冒险游戏不是为了将谨慎的孩子变成寻求刺激的孩子，而是让他们以自己选择的速度承担风险。

心理学家艾伦·桑德塞特(Ellen Sandseter)等人的研究表明，冒险游戏与更大的韧性、自信、解决问题的能力以及合作、谈判和同理心等社交技能有关。一项在比利时鲁汶进行的研究中，研究人员在三个月内每周让四岁和六岁的儿童进行两个小时的冒险游戏，与

对照组儿童相比，进行冒险游戏的儿童的风险评估能力得到了提高。户外冒险游戏可能有额外的好处，与低水平的压力和焦虑有关。英国埃克塞特大学(University of Exeter)的儿童心理学家海伦·多德(Helen Dodd)有一个假设：冒险游戏通过生理唤醒(指人体在受到刺激后产生的生理反应，如心跳加快、肌肉紧张等)来降低焦虑风险。她认为，孩子们反复体验挑战、唤醒和应对的循环有助于学会管理焦虑，并理解生理压力不是灾难，不会永远持续。

为了检验这个理论，多德开启了一项观察性研究。在这项研究中，多德发现，根据家长的报告，花更多时间玩冒险游戏的孩子比花更少时间的孩子更少出现焦虑和抑郁的迹象。在低收入家庭中，这种倾向更加明显。

多德说，这并不意味着家长应该告诉孩子多冒险。“游戏应该始终由孩子自己来决定，成年人的作用是提供一个有利的环境，然后避开，或者最多是温和地鼓励。这使得冒险游戏很难通过实验来研究。一旦成年人告诉孩子去做，它就不再是游戏了。”多德说。

家长应该如何平衡冒险与安全呢？加拿大温哥华不列颠哥伦比亚大学(University of British Columbia)的儿童发展研究员玛丽安娜·布鲁索尼(Mariana Brussoni)的一项研究表明，孩子的面部表情和肢体语言可以成为很好的信号。布鲁索尼团队发现，当孩子们处于有成效的冒险游戏区，尝试做超出现有技能水平的事情时，脸上可能会露出有决心的表情，似乎能控制自己的身体，并反复尝试。如

果是这样的话，多德建议附近的成年人“忍住叫停的冲动，在说‘不’之前数到十，看看他们是否能自己解决问题，而不要总是插手。”

布鲁索尼对冒险游戏的假设之一是，它可以帮助培养风险管理技能。但是这很难测试。“从道德上讲，你不能真的把孩子扔到交通环境中，因为他们实际上可能会受伤。”布鲁索尼、桑德塞特和他们的同事创建了一个虚拟环境来进行测试。

首先，他们给7到10岁的孩子配备了眼动追踪虚拟现实耳机，并在他们的关节上安装运动传感器。孩子们能够探索三种场景：过马路、从一块岩石跳到另一块岩石来过河，以及在虚拟游乐场漫步。研究人员还要求家长回答有关他们的孩子参与冒险游戏的频率以及他们寻求感觉的倾向的问卷。

桑德塞特团队的研究人员花了将近两年时间才让这项技术发挥作用，并将虚拟场景开发得足够具有挑战性。现在，他们已经收集了挪威和加拿大约500名儿童的数据。目前的数据表明，父母并不厌恶风险，孩子处理风险的能力也很好。

总的来说，冒险游戏研究主要在城市和郊区进行，招致对该领域的一些批评。加拿大渥太华大学(University of Ottawa)的文化人类学家奥黛丽·贾尔斯(Audrey Giles)认为，从研究中得出的建议往往用于整个国家，而没有考虑到农村或土著社区的儿童面临更多风险。“谁需要冒险的游戏？通常是城市中心、中上层阶级被过度保护的孩子们。”她说，在乡村和农业社区，“我们看到了截然不同的受伤趋势”，比如涉及农场动物导致儿童受伤的比例相对较高。

一些研究人员正在进行涉及农村和原住民儿童的冒险游戏研究。

加拿大纳奈莫温哥华岛大学(Vancouver Island University)的发展心理学家希拉·格里夫(Sheila Grieve)正在与布鲁索尼和不列颠

哥伦比亚省的九家托儿中心合作，其中四家是原住民开办的。

布鲁索尼也在深入思考如何切实应用自己的研究，并消除阻碍冒险游戏的因素。她开发了在线培训工具，以帮助家长和教育工作者了解其益处。她最不希望的是，冒险游戏研究给家长们带来又一重负担。“我们的研究并不是要指出家长们又做错了什么，或告诉他们哪里做得不对。”她说。

冒险游戏的支持者们还说，除了家长的态度之外，从城镇的布局方式到学校政策和操场设计，都需要改变。

墨尔本迪肯大学的公共卫生和心理学研究员 Alethea Jerebine 说，要认识到冒险游戏的重要性，就需要认真思考教育工作者和学校管理者该如何接受培训，以及教育体系中学校教育的目标。



李博士 大学入学 规划 \ 指导 \ 咨商

★ 新增高中十年级学生大学入学提早规划 ★

Perrie Z. (RM/IB) Caltech
Naomi C. (River Hill) Naval Academy
Abhinav K. (Broad Run) UVA, Georgia Tech, ...
Rajit M. (Blair) UMD Honors Engineering-CS Dual
Shreya V. (Centennial) UVA Engineering
Quang N. (Damascus) John Hopkins Bioengineering and more

- ★ Early Decision to Dream Schools, Competitive College Admissions for Rising Seniors
Early Decision (ED) program applications are due by October and provide applicants with admissions decisions by December. Multiple skewed benefits exist from such programs that heavily benefit early applicants.
- ★ An admissions boost of +10-70% is given to Early Decision applicants. Yes, you read that correctly. Applicants willing to enter into a legally binding commitment to a school are offered an extreme admissions boost. If accepted, an applicant must attend unless financial hardship is demonstrated. More on this later.

李博士 马州 2025 写作/阅读/数学 夏令营

Email: DL@MathEnglish.com 上网报名: www.MathEnglish.com

贺: A. S. 1600 RM
G.W. 1580 TJ

J. H. 1590 SP HS
O.W. 1580 TJ

W.W. 1580 Blair HS
K.B. 1580 Centennial HS

贺众多学生上榜 资优GT高中、初中、小学请上网查看 上榜心得分享

Early Bird Special : 免费午餐/免费课前课后照护

第 1 期	6/16 - 6/27	第 4 期	7/28 - 8/8
第 2 期	6/30 - 7/11	第 5 期	8/11 - 8/22
第 3 期	7/14 - 7/25		

SAT	SAT	暑期SAT
3月考前冲刺班	6月考前冲刺班	周末班
开课日期: 2/8-3/1	开课日期: 5/17-5/31	上课日期: 7/12-8/22
* Math * Vocabulary * Critical reading * Grammar		
上课时间: Sat 1:00-4:00 or 9:00-4:00		

PSAT/SAT Prep 9-12 年级	Math/Reading/Writing/Grammar
Blair/IB/Poolsville 资优高中: 8 年级	Math/Reading/Writing/Public Speaking *每期教材内容不同,学生可选择参加多期课程 *英文教学包括 Vocab, Grammar, Reading, Writing Skill.
TJ Prep: 8 年级	*反机械式操作的数学教学,重 Problem Solving
Magnet 资优中学: 5 年级	*英文授课,英文将义。上课费用包括所有教材。
Magnet 资优小学: 3 年级	*年级以秋后开学为准。
MAP 3/4/5/6/7/8 年级	*提供免费午餐,课前课后免费照护。
MAP 1/2 年级	

李博士
MAP 英数
写作教材

AP Exam Prep

AP/Honors Tutoring

Online Writing Center

资优课后
数学/阅读/写作

	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri
Gr1			R		M
Gr2			R		M
Gr3	R	M		W	
Gr4	R	W			M
Gr5			M	R	W
Gr6	M	R	W		
Gr7		R	W	M	
Gr8		R	W	M	

Early Bird 报名可享受折扣 + 免费英数评鉴测验 电话: 301-251-7014