



菲克斯——不要紧！

游戏创意：

乌尔姆大学神经科学与学习
转化中心(ZNL) Sabine
Kubesch 博士与 Laura
Walk。

美国麻省剑桥市哈佛大学教
育研究生院 Xuezhao Lan
博士

绘图：

Sonja Hansen

这是一款激动人心的菲克斯游戏，适用于 2 至 5 名四岁以上的小“建筑师”。

游戏设有三个进阶难度，用来为玩家设置更多新奇的挑战。本游戏还包括单人玩法和其他带有“菲克斯效应”的玩法。

玩家： 2 - 4 人

适用年龄： 4 岁以上

游戏长度： 约 20 分钟

一块儿接一块儿——只有不停忙于建筑且不会被干扰的玩家才能赢得这积木游戏的胜利。但说起来容易，做起来难！菲克斯想尽一切办法来制造麻烦，只为了分散“建筑师”们在工作时的注意力。

通过游戏“菲克斯——不要紧！”孩子们可以在玩耍的过程中训练工作记忆以及选择性地注意某些事情的能力和/或抵制外界干扰的能力。

本游戏还特别注重训练孩子自我调节情绪的能力。

这些能力和技能都将有助于提高孩子的在校表现。

游戏材料： 24 块彩色积木

30 张建筑方案卡（共有 3 种不同难度）

粉色（困难）：需要 6 块积木，共计 12 张

蓝色（适中）：需要 5 块积木，共计 12 张

绿色（容易）：需要 4 块积木，共计 6 张

6 张干扰卡片

6 张冷静卡片

1 块秒表

1 只骰子

15 张点数卡（每张 = 5 点）

20 张点数卡（每张 = 1 点）

1 套游戏说明书

1 个 AG13 电池

注意：

我们建议由一名成年人来解释游戏规则
给孩子们听。

干扰卡：

每张卡会显示一种干扰方式。在游戏过程中，有一个孩子来扮演“捣蛋鬼”的角色。干扰并不一定是声音越大越好，而是要按照规则规定的强度进行干扰。负责干扰的孩子需要以一种自我约束的方式进行干扰活动。

骰子会显示三种不同的干扰强度：



轻度



中度



重度

按照骰子所显示的强度，“捣蛋鬼”需要完成干扰卡片上显示的以下某种干扰行为：

戳人

“捣蛋鬼”用手指戳“建筑师”的胳膊或肩膀。



刚刚碰到



轻轻戳几下



反复戳他



敲击桌面

“捣蛋鬼”用手指反复敲击桌面



轻轻地敲



加重敲击的力度



在“建筑师”身边敲



绕桌子打转

“捣蛋鬼”绕着桌子转几圈



蹑手蹑脚地走过



正常地行走



快步走而且加重脚步



偷眼看

“捣蛋鬼”从“建筑师”背后偷眼看。



只站在“建筑师”背后并观看



靠近“建筑师”，并一会儿从左侧看一会儿从右侧看



偷看时差一点就碰到“建筑师”



吹口哨或哼歌

“捣蛋鬼”反反复复地吹口哨或哼歌。



轻轻地吹出或哼出单个音符



提高吹口哨或哼歌的音量



吹出或哼出能让“建筑师”很容易听到的旋律



跺脚

“捣蛋鬼”把脚一遍遍地跺在地上。



轻轻地跺脚



加重跺脚的力度



让“建筑师”能很容易地听到跺脚声并时不时地“跺”在“建筑师”的脚上



冷静卡：

六张冷静卡上有帮助孩子无法控制情绪的时候控制自己的行为并冷静下来的方法：

深呼吸



“建筑师”深呼吸
五到六次。

数到 10



“建筑师”在心里
慢慢地默数到 10。

远离让人不快的场景一段时间



“建筑师”站起身、
转身并
移动几步。

伸展并叠起双臂



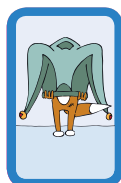
“建筑师”将身体向后微倾，
叠起双臂并长时间保持伸展
的姿势。

想象美好的事物



“建筑师”想象
美好且能帮助自己
静下心来的场景。

菲克斯王牌



“建筑师”选择一个最能让
自己冷静下来的方法
(按照自己的意愿或使用卡片上的某
种方法)。

游戏的准备：

将游戏底板放到桌面中央。在开始前，孩子们需要一起选择在游戏中要使用的建筑方案的难度。将选中难度的建筑方案卡片（按照卡片边缘颜色分类）挑选出来并将它们正面朝下摆成一叠将干扰卡和冷静卡也打乱顺序，分别以正面朝下的方式各摆成一叠准备好秒表、骰子和小狐狸菲克斯点数卡

游戏规则：

玩家们以顺时针的方向轮流进行游戏。能最快说出“一块儿接一块儿”的玩家开局，他在这一轮中使用整叠的建筑方案卡片。

捣蛋鬼

“建筑师”左手边的玩家扮演“捣蛋鬼”的角色并掷骰子。骰子显示“捣蛋鬼”的干扰强度，而“捣蛋鬼”只能在“建筑师”建筑时按照该强度有节制地进行干扰（强度 1 至 3）。也就是说，“捣蛋鬼”需要取一张干扰卡并尝试用卡片上描述的方式，从“建筑师”开始建筑的那一刻起对“建筑师”进行干扰。“捣蛋鬼”还要遵守骰子上显示的干扰强度。如果“捣蛋鬼”愿意，可以在每轮游戏进行到一半左右时，再抽一张干扰卡。

计时员

“建筑师”右手边的玩家扮演计时员的角色并手持秒表。在基本玩法中，计时员应通过秒表将限制用时设置为 1 分钟。注意：如果计时员年纪太小，在最初使用秒表的时候应对其提供一定帮助。

建筑师

现在游戏开始！所有孩子一起喊出“游戏开始！”，计时员启动秒表。与此同时，“建筑师”取走所选定的整叠建筑方案卡片最上面的一张，并将它放在自己面前，然后尽快用积木搭建出卡片上显示的彩色结构。如果“建筑师”所搭建的结构正确，那么其他玩家需要说出简短的一句“好”来确认。然后“建筑师”要立刻取走下一张建筑方案卡片并按照它继续搭建下一个结构。

如果“建筑师”在游戏过程中因“捣蛋鬼”的干扰而无法集中注意力或感到无法控制自己的情绪，则可以抽一张冷静卡并通过卡片上描述的方式让自己平静下来。计时员在“建筑师”冷静下来的过程中暂停计时。

在“建筑师”已经平静下来并可以继续搭建时，计时员继续计时。



一轮游戏的结束：

当秒表示意已达到限定时间时，计时员喊出“停！”，然后本轮游戏结束。“建筑师”可以按照所完成的建筑方案数量获得相应的菲克斯点数。将所有建筑方案卡片重新打乱并正面朝下摞成一叠然后按照顺时针方向的顺序更换角色（“建筑师”、“捣蛋鬼”和计时员）

提示：

- “建筑师”可以在搭建过程中自由选择使积木较窄的一面（如方案卡所示）或较宽的一面向前。在搭建结构时要注意每块积木的颜色、位置和状态（水平摆放还是垂直摆放。）
- 随着孩子们积累的搭建和游戏经验不断增多，可将游戏难度逐步提升（从印有 4 块积木的方案卡提升到印有 5 块或 6 块）。“建筑师”应确保游戏难度不过高也不过低。
- 当然也可以将所有建筑方案卡片混合使用。这样可以衍生出更多游戏玩法！
- 如果某玩家获得了五张小狐狸菲克斯点数卡（每张代表一个点数），则可以将他们兑换成一张代表五个点数的小狐狸菲克斯点数卡。

游戏结束：

在每个玩家扮演过三次“建筑师”的角色后，游戏结束。现在所有玩家统计自己的小狐狸菲克斯点数获得最高点数的玩家赢得比赛并获得“最伟大建筑师”的称号。

如果出现平局，则多位玩家同时获胜。



菲克斯进阶挑战：

可以根据孩子已掌握的能力轻松地调整基本游戏规则。“建筑师”可以在游戏开始前决定游戏难度。不管所选的是哪一难度，基本规则均适用。

以下的进阶挑战规则也同样适用。

注意：菲克斯进阶挑战只包括概括性的玩法要点，且难度逐渐提升。这一玩法取决于孩子的年龄和工作记忆以及自我调节情绪的能力。所规定的时限也只是建议用时：针对初级玩家可以允许其用更多时间来搭建结构，或要求“捣蛋鬼”少做干扰。

难度 1：

时间限制：1 分半

“建筑师”抽取两张建筑方案卡片并记住上面的结构。“建筑师”无需记住卡片上积木的颜色。然后，“建筑师”要将卡片翻过去并试着通过记忆搭建卡片上的结构。当“建筑师”认为自己已经正确地搭建好卡片上的结构时，需与其他玩家一同迅速检查结果并将这两张已完成的建筑方案卡片再翻过去。接下来，“建筑师”可以翻开另外两张卡片并尝试记住上面的结构，以此类推。

“建筑师”可以凭借每个正确搭建的结构获得一个小狐狸菲克斯点数。

难度 2：

时间限制：1 分半

“建筑师”抽取一张建筑方案卡片。“建筑师”需要记住卡片上积木的颜色和结构。然后，“建筑师”要将卡片翻过去，再试着通过记忆搭建卡片上的结构。当“建筑师”认为自己已经正确地搭建好卡片上的结构时，需与其他玩家一同迅速检查结果并将这张已完成的建筑方案卡片再翻过去。只有在搭建的结构正确的情况下，“建筑师”才能获得一个小狐狸菲克斯点数。接下来，“建筑师”可以抽取另一张卡片并尝试记住上面的结构和颜色，以此类推。

难度 3：

时间限制：1 分钟

“建筑师”翻开三张建筑方案卡片并记住上面的结构。“建筑师”无需记住卡片上积木的颜色。在确认已记住卡片上的结构后，“建筑师”将卡片重新翻过去。计时员随后选中一张正面向下放置的建筑方案卡片。“建筑师”随即开始凭借记忆正确搭建该卡片上的结构。在完成搭建后，“建筑师”可将与该结构对应的卡片翻开。然后计时员立即选中下一张建筑方案卡片“建筑师”则需要凭记忆继续搭建这张卡片上的结构。如果还有剩余时间，“建筑师”可以接着搭建第三个结构。在时间耗尽后，玩家们需要检查“建筑师”搭建的所有结构。“建筑师”可以凭借每个正确搭建的结构获得一个小狐狸菲克斯点数。

提示：高级“建筑师”可以针对难度 1 和难度 3 采用难度更高的玩法，即在记忆卡片上结构的同时还要记住积木的颜色。但时间限制应改为两分钟。

其他游戏玩法：

无论选择哪一种玩法，都应遵守基本游戏规则和所选的难度级别。以下的其他玩法规则也同样适用。

单人玩法

一个人也可以玩这个游戏。在单人模式中，没有“捣蛋鬼”角色，取而代之的是“建筑师”需要与时间“赛跑”。“建筑师”在游戏规则规定的时间内快速、正确地搭建卡片上的结构（采用方案卡片正面朝下或只凭记忆搭建的方法）。然后“建筑师”试着去打破自己的记录。

适用于年纪较小“建筑师”的玩法

这些玩法属于搭建积木的入门介绍：

- 最初，小“建筑师”们可以将积木块平铺在桌面上，并以这种方式搭建方案卡片上的结构。
- 在从二维结构向三维结构过渡的过程中，可以忽略积木的颜色。通过这种方式，孩子们的搭建过程变得更容易，因为只有积木形状需要与建筑方案卡片一致。

针对专业的“建筑师”玩法——带有菲克斯效应！

在这种玩法中，每个“建筑师”需要搭建两轮，所有人完成第一轮后再开始第二轮。

- 在第一轮中，“建筑师”需要尽快搭建三种结构（用方案卡片面朝下或完全凭借记忆搭建的方式），而这一轮中不能有“捣蛋鬼”干扰。计时员记录“建筑师”的时间。计时员需要为每位“建筑师”独立记录时间。
- 在第二轮，“建筑师”还要尽快搭建三种结构。不过，这次有“捣蛋鬼”的加入。“建筑师”要试着排除干扰。计时员需要为每位“建筑师”独立记录时间。

在两轮游戏都结束后，将各个“建筑师”两轮的时间相加。两轮累计用时最短的玩家获胜。

提示：这种游戏玩法可以让孩子们意识到在没有干扰的前提下，工作效率更高。对于完成家庭作业而言当然也是如此。因此：在做作业或准备考试时要关上门并关掉 CD 播放机和手机。

提示：当然可以将不同玩法彼此结合以创造出更多玩法。