

为什么有的游戏容易沉迷? 如何避免被游戏拿捏?

# 北师大老师讲“游戏心理学”走红网络



“氪金游戏如何拿捏玩家?”“游戏如何影响玩家的思想?”“如何利用游戏提神?”北京师范大学心理学部副教授曾祥龙在网上讲游戏心理学吸引近15万粉丝。在接受记者采访时,这位34岁的副教授表示,现在玩游戏的人不少,为什么有的游戏容易沉迷?有的游戏容易吸引玩家大额充值?认识到这背后的原理有助于健康游戏。

## 副教授讲解游戏心理学 网友感叹相见恨晚

“很多玩家都说在游戏中购买月卡很划算,但这个‘划算’是相较直接充值。我们换个角度想想,你每年花几百元真的很划算吗?况且要领完所有的回报还需每天登录游戏。”在《氪金游戏如何拿捏玩家》一期视频中,曾祥龙解释道,免费游戏的套路很简单,玩家想要获得良好的游戏体验,就需要付出比较多的时间和精力,在这个过程中,玩家可以通过充值来加速进程,也正是如此,这类游戏就要适当阻挠一下玩家通关,让玩家为了更好地体验充值,又不能太阻挠玩家,因为这样的话玩家就不玩了。

视频最后,曾祥龙还指出,“不管游戏指定了什么样的规则,运用了什么样的套路,玩家自己都要有清晰的判断,你自己的时间和金钱应该如何分配。”

而在另一期视频中,曾祥龙表示,

“我们要预防冲动氪金,首先就要了解它的原理是什么。氪金抽卡涉及到一个最简单的心理学原理:强化。什么叫强化?比如游戏中一些任务本身没有意思,但给的奖励比较诱人,玩家就愿意去做;又比如说我在网上讲课,收到的赞转评比较多,我愿意继续做下去的意愿就高。而游戏抽卡运用到的则是随机强化,一般来说,游戏厂商会给个保底机制,即一定数量的抽卡必出大奖,那么对于玩家来说,氪金意愿最高的时候一定不是还没抽的时候,而是自己接近保底的时候,因为玩家明白自己离大奖是越来越近的。”

视频下方,有网友评论,“讲得好,老师太温柔了”“免费游戏颠覆了玩家与游戏制作组之间的关系,这使得游戏制作组不是为了提升玩家体验而制作新内容,而是为了如何进一步地从玩家手里捞钱”“相见恨晚,如果早听老师的也不至于充那么多钱”。

## 用游戏作科普载体效果不错 自己也是游戏玩家

曾祥龙告诉记者,自己最开始在网上做一些较为“硬核”的心理学科普,结果反响一般,然后就想到以游戏作为载体去科普。“我认为游戏心理学是一个很正经的领域,比如我们老生常谈的沉迷和氪金问题,比如游戏中的剧情、文化,我们都可以以此为基础去探讨一些心理学的话题。现在玩游戏的人不少,为什么有的游戏容易沉迷?有的游戏容易引起大额充值?认识到这背后的原理有助于健康游戏。”

记者注意到,曾祥龙的“硬核”心理课点击量只有几百几千,而他的游戏心理课一般有几万播放,曾祥龙表示,“不少网友觉得我这个思路不错,比较接地气,于是我就一直做下去了。”游戏心理学还不是一个完整系统的课程,目前还没有在课堂上讲解过,不过在课堂上,曾祥龙也会基于游戏和同学们做一

些探讨。采访中,曾祥龙表示自己作为大学老师,教学研究是自己的主要工作,最初自己的视频都是自己一个人完成,走红后一些感兴趣的同学们也会加入制作视频,在视频末尾,曾祥龙会标注好各自的分工。

曾教授平时也会玩游戏,十几年来接触不少游戏。在他看来,游戏分为两类,一类是重复性比较强的游戏,这类游戏只能用来消遣。而另一类是思想性比较强的游戏,这些游戏能给玩家带来一些思考。在曾祥龙的视频中,游戏也经常作为“正面”角色出场,例如在提到一款千人对战网友时,他就表示,“这款游戏中人太多了,玩家不可能靠一己之力去扭转战局,因此团结就很重要。”

## 圈粉近15万 未来考虑转型

如今,讲了两年游戏心理学的曾祥龙在网上粉丝近15万,收到了超过50万的点赞。虽然获得了流量,但曾祥龙觉得仍有需要改变的地方,他告诉记者,“我在线上科普,主要是想让大众对心理学有一些浅显的认识,但网络传播仍然缺乏系统性,想要在这个领域获得更专业的知识,只能依靠线下课程。”

“虽然很多网友都认为线上讲解游戏心理学这个思路非常巧妙,但实际上是存在一些问题的。一方面,以游戏为载体来讲解心理知识,真正观看视频的人有很大一部分只是对游戏感兴趣,并不是真正想来学习心理学。另一方面,我现在这么讲课,知识相对来说比较零散,可能大家就图一乐。”在采访中,曾祥龙直言自己正在考虑转型,“我之前转型做游戏,流量突然暴涨,如果哪天不做了,流量暴跌我也不会觉得失落,因为这块流量本身就不属于我,而属于游戏。”

(来源:《扬子晚报》)



## @微语录

@苏岑:灵魂并不需要伴侣,它更需要独自直面生命的悲与喜,在自我凝视中找到成长的路径。所以,当我们可以很好抚慰自己的时候,才是灵魂最不孤寂的时候。寂寞并不是因为无人懂得,恰恰是因为不懂自己。

@张小娴:明明不是这么想,却偏偏喜欢说反话,这种人也许不讨人喜欢,却往往是内心柔软和善良的人。

@知欢喜:希望自己能改掉扭扭捏捏的性格,尊重自己每一秒的心情,想说的话想做的事想见的人都不要犹豫,反正不管怎么做可能都逃不过会后悔。

@Karafuru:我会被音乐打动、被诗歌打动,如果有一天我不再被打动了,我就会失去人生的乐趣。你知道我的意思吗?被打动实在太重要了。

(来源:新浪微博)

## @微趣图



“最近有点上火,妈妈让我多补点维C。” (来源:新浪微博)

## @微笑话

@7codee:一个人骂我,说明不了什么,两个人骂我,说明这两人认识!

@无情比格:附近有餐馆,如果点的鱼锅,老板娘会拿一条活鱼给你看看,如果点的鸡锅,她就拿一只活鸡给你看看,如此类推,我一直以为她是在证明食材新鲜。今天去吃饭,在过道看到她抱着一只活鹅,在很小声地对鹅说:“带你看看是谁要吃你,冤有头债有主,不关我事啊。”

@喜脉洗脉:昨晚家里停电,大夏天的,很是难受,于是心生一计,不如和老婆去网吧打游戏!等到后,发现同样想法的人很多,网吧已经没有连着的位置了,我俩只能分开坐了。一个小时候左右她给我信息:回家吗?我当时打游戏打得太投入、太忘我,习惯成自然地回了一句:没,我还在公司加班。(来源:新浪微博)

# 爱吃鱼和海鲜,这些问题应知晓

鱼类及海鲜等水产品是我们餐桌上常见的菜肴,富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质等营养素。其中蛋白质含量为15%-22%;碳水化合物含量较低,约1.5%;脂肪含量为1%-10%;鱼类及海鲜中也含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素B1、维生素B2和烟酸,肝脏中维生素A和维生素D含量丰富;另外,钙、钾、碘等矿物质含量丰富,其次为钙、钠、钾、氯、镁等,如牡蛎和扇贝中含有丰富的锌,河蚌和田螺含有较多的铁,这些都是人体不可缺少的营养素。

## 鱼肉真的能降低脑卒中、老年痴呆吗?

鱼类及海鲜等脂肪含量相对较低,且含有较多的不饱和脂肪酸,鱼类的多不饱和脂肪酸多为n-3系列,如二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),且海鱼中的含量比淡水鱼相对更高,可以促进大脑及认知发育。

国内外多项研究结果证实,多摄入鱼肉可降低成年人全因死亡风险、脑卒中、中老年痴呆及认知功能障碍的发生风险。《中国居民膳食指南(2022)》建议

选择鱼类优先于畜禽肉类,建议成年人每周吃鱼2次或300-500g。

## 海鲜是发物,孕妇不能吃?

有人说鱼类和海鲜属于发物,孕妇不能吃,其实是缺乏科学依据的。鱼类尤其是深海鱼类如三文鱼、鲱鱼、凤尾鱼等含有较多n-3多不饱和脂肪酸,其中的DHA对胎儿脑和视网膜功能发育有好处,建议孕妇每周食用2-3次海产鱼类。

不过确实应该避免重金属含量较高的海鲜,如鲨鱼、深海鲈鱼、旗鱼等汞含量高的鱼类,会影响胎儿和新生儿的神经系统发育。

## 鱼越贵越好吗?

其实并不是。首先,不同种类的鱼中DHA和EPA含量不同,可以在价格可以接受的基础上选择营养价值更高的鱼。其次,有些较贵的深海鱼中重金属含量较高,应尽量避免食用。

另外,野生鱼可能因为环境不达标而富集有毒有害物质,人工养殖的鱼类

往往安全性较好一些。因此,从价格与营养价值、安全性的角度来看,没有必要追求贵的鱼。

## 蒸、煮、炒、焗、生食,哪种吃法更健康?

可采用蒸、煮、炒、焗等烹饪方法。蒸的做法与水接触较少,可溶性营养素的损失较少,蒸后浇汁,既可减少营养素的丢失,又可增加美味;煮对营养素的破坏相对较小,但可使水溶性维生素和矿物质溶于水,汤汁鲜美,不宜丢弃。

不推荐食用生腌鱼片和海鲜,熟吃更安全。生食不仅会有感染寄生虫的风险,也可能携带各种致病菌。此外,一些海水鱼中含有硫酸胺酶和催化硫酸胺降解的酶,大量生食会造成维生素B1缺乏。

根据自身情况选择适合的种类和食用方式,通过摄入鱼类及海鲜类食物补充多种营养素的同时,同样也要注意食物安全与卫生。

(来源:《北京青年报》)

