

# 电子游戏与学习专注度的博弈

## ——青少年矛盾心理分析与引导

◎ 盛泓博 (山东省烟台第一中学, 烟台 264001)

**摘要:** 电子及网络游戏, 在社会中历经了新鲜、抵制和包容三个阶段后, 逐渐摆脱了负面标签, 舆论开始关注游戏的正面价值。其形象也逐渐从“电子海洛因”趋于“第九艺术”。但不可否认的是, 作为游戏重要受众的青少年群体, 他们仍存在一定的游戏依赖现象, 甚至荒疏课业。基于电子游戏的特性, 从电子游戏凸显成就感、社交轻松心理及更易入门等不同层面对游戏高于学习“优先级”的成因进行了分析, 并阐述了电子游戏多元效应的正面价值, 提出了清单机制量化学习、协商式社交及信息交互式学习等优化策略与科学导向, 以期发挥电子游戏对青少年学习的积极影响和正向促进作用。

**关键词:** 电子游戏; 正向反馈; 协商式社交; 信息交互

**中图分类号:** G44      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1671-2684 (2022) 22-0009-05

### 一、电子游戏的由来与隐忧

游戏的定义是“以直接获得快感为主要目的, 且必须有主体参与互动的活动。”电子游戏则是指依托电子设备、平台及网络等进行的互动游戏, 也称为“电玩”, 它的出现几乎改变了传统游戏的行为方式, 属于一种随科技发展而诞生的文娱活动。

相关检索发现, 有记录的电子游戏最早出现于1952年, 在20世纪70年代开始成为一种商业娱乐媒体, 并逐步盛行于日本和欧美。而我国的电子游戏则出现在20世纪80年代, 90年代开始流行, 随后迅速从“电子游

戏机”过渡到今天的“电玩”“电竞”等游戏活动。四十年来, 电子游戏及其网络化的发展历程可谓跌宕起伏, 既有初期的野蛮生长, 又有中期的舆论寒冬, 更有如今的多元繁荣, 比如花样繁多的手机自带游戏。电子游戏在不断革新发展中会呈现不同的时代特征, 但其中最为显著的是其娱乐属性<sup>[1]</sup>。因其较强的娱乐属性, 据截至2020年6月的相关统计, 我国网络游戏用户规模高达5.40亿, 其中学生(初中、高中/中专/技校)占比最高, 达40.5%<sup>[2]</sup>。本文在写作过程中, 也访谈了多名曾经在中学时段酷爱网络游

戏的大学生及社会工作人员。

从线性的时间观念来看,青少年学生的游戏和学习时间分配多处于竞争或博弈状态,而不合理的时间分配可能会显著影响学习成绩,因为青少年的电子游戏时间与学习成绩正好呈负相关<sup>[3]</sup>。然而,即便如此,很多青少年依然会不自觉地游戏中流连忘返,甚至出现成瘾式依赖,使得其在学习的时候较难做到全身心投入,更难做到持之以恒,由此也引发了一些社会性担忧。

其实,任何事物都有其两面性,电子游戏也不例外,也有它有利的一面。比如,鉴于电子游戏的受众日益广泛,其功能已经由最初的单纯娱乐演变为竞技类运动——电子竞技(简称“电竞”或电玩)。在此背景下,中国传媒大学等高校已经于2017年开设了“电竞”专业。而且,“电竞”已被列为奥运会的正式体育比赛项目,各国将在2024年的巴黎奥运会上争夺奥运奖牌。由此可见,如果能够将游戏正向利用,不但可以提高运动竞技水平,还可以提升个人的进取动力。青少年学生,如果能够做到时间与精力的科学调配,将投入电子游戏的热情转移到学习上来,则完全可以实现电子游戏促进课程学习的多赢局面。

## 二、电子游戏的特征及青少年行为偏好分析

电子游戏具有两个最基本属性,即互动性和模拟性。其中互动性是指人与电子设备之间产生的一种联系,一种反馈;模拟性则是对现实世界或思维世界的模拟。电子游戏同时还具有其他特征,正如游戏设计师 Celia Pearce 指出,相较于传统娱乐方式,电子或网络游戏有其独特的强互动性、目的性、竞争意识和攻击意识等特性<sup>[4]</sup>。罗莫等<sup>[5]</sup>则认为网络游戏的多样性、易操作性、互动性、即时性等特性更易引发游戏成瘾,或许可将其归结为成瘾性。但相比较而言,青少年偏向电子游戏而轻视课程学习的现实,可能还有以下几方面的原因。

### (一) 电子游戏可凸显成就感

表面上看,电子游戏产生的主要目的就是为了激发人的快感,包括成就感带来的愉悦。而传统的课程学习则不同,课程学习相对单调且短期内很难有成就感。但事实上,学习与游戏的过程也具有共

同之处,比如学习是为了理解和掌握技能,并获得知识与观念,游戏同样也需要理解和掌握技能,否则连游戏都无法开展。学习的概念相对宽泛,其实我们在日常生活中无时无刻不在学习,即便是游戏也要学习游戏规则。而青少年的课程学习,则被赋予了一种义务,如九年义务教育等,带有一定的法律强制性,该类行为可称之为任务性学习。也正是由于其强制性与任务性,使得部分青少年在学习的过程可能会伴生一定的反感情绪。其实,即便是传统课程学习,依然可获得类似来自游戏的快感。比如,对于喜爱音乐的人而言,学习音乐是快乐的,他甚至会在声乐或某项乐器方面达到常人难以企及的水平,然而如果让他学习数学,他可能就会觉得枯燥乏味。同样,喜欢化学的人可能会设计出远超他当前知识水平的新物质合成路线,而对于物理学学习,他可能连最基本的牛顿三大定律都无法解释。这些现象就充分说明,我们厌恶的并非学习本身,而是某种特定的学习活动。可见,要想使学习活动具有持续性,就要通过及时的反馈机制激发兴趣,进而提高参与者的主动性。

其实,游戏和学习过程都存在让人获得成就感的反馈机制,但学习的反馈过程相对漫长。电子游戏和课程学习的一个重要区别是成就感的凸显性,即游戏的成就感来得更快,并通过提升受众的主动性让人不知不觉地投入其中,以致时间过去很久也没有感觉。而课程学习则是一个漫长的过程,而长时间的单调过程,很容易让人产生倦怠、厌烦甚至抵触情绪。

有研究表明,当被试者即将开始数学题目的解答时,他们大脑中与痛苦相关的区域出现了激活<sup>[6]</sup>。这说明,当我们将要参与我们讨厌的事情时,大脑会产生抵触情绪。在学习的过程中,直到取得好的学习成绩时才会获得短暂的成就感(除去大概率的成绩不理想情况),而其余大部分时间都是在与自己本能的抵触做斗争,而且斗争的结果还具有很大的不确定性。对于游戏来说,不论是模拟经营游戏、社交游戏还是竞技游戏,多设置短平快的竞技内容,而且存在着鲜明的等级和胜负划分,使得玩家可以在短时间内十分明确地看到差距与进步,

而不需要附加压力的测量手段,如课程学习中的考试等。这使得玩家能更加准确地量化短时间内的进步,而且即使输了也不会像学习一样产生较大的心理压力,因其无需为此承受来自同学、老师及家长的指责。

## (二) 电子游戏可实现社交轻松心理

电子游戏本质上是一种数字媒介,作为一种创意产品,游戏为了增加用户黏性,通常都配套了社交系统,使得游戏与社交可同时进行。特别是多人在线的联网游戏,其本质上是一种互联网线上互动方式,开展游戏的过程即为社交互动的过程。青少年处于“三观”形成的关键时期,他们的生活环境相对单一,对新生事物有一定的好奇心和盲从性。同时,青少年通常多渴望交流,但现实生活中的交流往往会有礼仪等诸多要求,同时还要从个人身份出发,考虑多方面因素。如表述是否得体,是否符合主流价值观及他人的看法等,从而使其产生“社交焦虑”<sup>[7]</sup>。相较于现实的约束,网络游戏的舆论环境相对轻松或更容易接受,网络虚拟世界的倾听者会主动分享彼此的内心感受,或者交换彼此对某事物的看法。这种匿名性特征,消除了他们交流时的担忧,在心理上更为轻松,可能更愿敞开心扉地交流,进而可能成为一种自我补偿的媒介。

此外,部分青少年自我感觉承受的课业压力较大,导致其对自我身份和自我发展失去自信,而网络游戏正好为自我表达和宣泄提供了一个出口,满足了青少年日益增加的精神需求。在学校集体学习的大环境中,自我感觉往往被忽视,而在游戏中获取认同感的成本较低,也更轻松。调查发现,玩家在游戏中取得荣誉后,会获得极大的满足感,这种通过虚拟游戏产生的自我认同在回到现实时并不会很快消失,它会强化现实自我认同,提升线下社交信心<sup>[8]</sup>。

另外,游戏的交互性还强化了玩家在网络游戏身份认同感,如一些游戏中“工会”“家庭”“联盟”的设置与现实社交机制相近,玩家在游戏中能够体验类似社会分工、集体认同的社会感,从而完成在集体中的身份捆绑。尤其是在疫情时期,社交

方式从线下转到线上,与微信、QQ等社交账号相绑定的网络游戏,又进一步拓宽了青少年的社交方式,实现了对线下社交的轻松维系。

## (三) 电子游戏更易入门

很多青少年玩游戏的主要目的是消遣娱乐,大多数使用者的耐心十分有限,若游戏无法使用户快速上手,很可能造成用户的流失。而游戏开发的目的是盈利,为了吸引用户,开发者会减少使用产品或服务所需步骤,增加用户使用它的频率。因此,电子游戏越简单明确,对用户的“能力”要求越低,就越容易普及。而学习的主要目的,是让我们有自我认知的提高,以便于将来的个人发展并为国家和社会的进步做贡献。它与游戏的目的迥乎不同,而且游戏的难度远低于学习,因此,人们也更容易投入游戏中去。通常游戏中需要支付的精力和代价要低于日常工作和学习,游戏历程大多一帆风顺,对难度和可知性的操控使得玩家始终处于一种安全的氛围中,游戏中的奖励来得快且多,迎合了玩家“占小便宜”的心理,从而获得的愉悦感和刺激远高于学习。因为游戏的各种内容都是为了激发大脑奖励机制设计的,并且在几乎无限的试错机制下,很少会真正给人带来失败痛苦或者挫败感。

此外,随着移动端网络游戏的快速发展,游戏对外部条件的需求也进一步降低,只要有时间,随时随地都可以开始。相比于游戏,学习所需的条件就较为苛刻,既需要安静的环境,又需要规律的作息和清醒的头脑。当青少年接触游戏并且深陷其中时,身体和大脑处于舒适区,缺乏深度的思考,减少了对生活熵增的搏斗,导致行动力下降,本质上来讲就是人的惰性在影响着学习的主动性。

除以上三方面外,玩游戏所能够产生的实际收益,也可能是其异于学习的另一个方面。这种实际收益可以使人们玩游戏也变得投入,如游戏当中的真人秀、游戏主播、职业玩家、电竞选手等职业性人群,尽管这些获得实际性收益的人群往往不是从事学习的学生,但他们短期内的高收益也可能会对青少年的学习产生负面影响,如果能正向看待则会带来学习的动力。

### 三、游戏特性在学习中的正向引导

学者 Mihaly 认为, 游戏与工作之间并非存在不可逾越的鸿沟。二者存在相互转化的关系: 此时是工作, 彼时是游戏; 此人是工作, 彼人是游戏<sup>[9]</sup>。这就提醒我们, 如果能够正确引导, 完全可以通过借鉴电子游戏的部分特性, 来提升青少年参与学习活动的主动性。

#### (一) 采取清单机制量化学习

通常, 游戏的正反馈机制高于学习, 但是当经历了大量相同反馈后, 受众会对这个反馈变得麻木。比如说, 高等级玩家几乎不会为打败低等级怪物而欢欣鼓舞, 因为这种正反馈的机制是建立在新鲜感的基础之上的, 过多地出现反而变得麻木。反观学习, 在学习知识的初期, 尽管也存在高年级学生不会为做出低年级题目而欢欣鼓舞的情况, 但高年级学生往往具有较强的好奇心和强劲动力, 能够在初期享受新鲜感, 但后期的重复性记忆可能会消磨其好奇心。比如, 刚刚完成复杂数学函数题的解析时, 不但有新鲜感还有成就感, 但后续同类型题目的巩固性练习可能会使新鲜感消失殆尽; 学习历史也一样, 起初是对历史典故或人物的欣赏, 后续则变成了关键性事件的机械记忆。其实, 对于数学学习, 我们完全可以从尝试不同解法中获得新鲜感, 对于历史学习也可通过找人聊天讨论分享观点, 这些做法都可以提升自己的学习动力。由此可见, 我们之所以觉得学习会枯燥, 只不过是学习带来的正反馈在多次重复中被我们的身体所忽视, 剩下的似乎只是不断重复和精益求精带来的疲惫。而如果能将这种正向反馈充分利用, 完全可以让学习过程享受游戏般的乐趣。

很多时候, 青少年难以坚持长期目标, 多是因为看不到细微的进步。因此, 可以借助一个清单来配合学习, 及时反馈自己学习过程的成就感。作家 Paula Rizzo<sup>[10]</sup>提到清单会让人处于制高点去分配工作, 每画掉一笔工作, 你的成就感就加深一点, 让生活中许多重要的事能够自动完成。清单可以量化在学习上的进步, 正如游戏中自带的进步机制, 清单的完成有助于我们更好地认识不足与进步, 进而更容易投入接下来的学习。学习也可以像游戏那

样, 将中长期目标分为数个短期目标, 并能在达到目标后给予即时的奖励, 类似游戏升级会解锁更多玩法, 这样学习的过程也会出现阶段性犒赏。利用人们的进步动机, 看到事情或目标正朝着成功方向稳步迈进, 就越能坚持, 越能保证事情的完整性和参与度, 这其实就是前文所述的凸显性成就感在发挥正向引导作用。

#### (二) 构建家庭和学校参与的协商式社交

有观点认为, 学生离不开的并不是网络游戏, 而是游戏中的归属感与成就感。中学生在完成一个学习阶段进入下一阶段时, 很容易迷恋上网络游戏, 如从初中升至高中或者从高中升入大学的空窗期, 很多人本来只想借游戏释放一下升学考试期间的紧张情绪, 却在不知不觉中沉迷游戏甚至无法自拔。若归纳原因, 这可能是因为他们从一个熟悉的或者舒适的环境进入一个新环境, 一切都是陌生的, 心中没有归属感。加之在原来班级中可能是佼佼者, 而今相聚在一起, 原有优势已不复存在, 成就感降低, 甚至会变得焦躁和沉默寡言, 并试图逃避现实。而通过网络游戏, 他们找到了自尊心, 但在现实环境中, 却出现了恶性循环。

由于青少年正处于义务教育和系统学习阶段, 其大部分时间在学校度过, 因而社交范围也多限于学校。因此, 可以通过鼓励学生增加学习中与他人的交流和讨论, 提高现实生活中的自我认同感。同时, 教师也应正确阐释社交行为自由与限制之间的关系, 培养青少年正确的三观和独立思考的能力。另外, 由于青少年所处的特殊成长期, 生理上的青春期或叛逆期与学习高压下的腻烦期可能会集中体现, 因此, 在日常生活中, 学校和家庭都应予以高度关注, 鼓励青少年主动社交。或许部分青少年对社交礼仪有所顾忌, 但不应视社交礼仪为壁垒和枷锁, 因为, 社交轻松感和归属感可有效舒解其内心压力, 强化自我认同感。

随着信息技术的发展及生活水平的提高, 家庭已经成为青少年开展网络游戏的主要场所, 家庭在青少年的社交过程中扮演着重要的角色。因此, 家庭应承担起对青少年的引导责任: 一是家长自身应正确认识网络游戏, 对网络游戏采取适度即可的态

度；二是家长应对青少年实行民主协商的教育管理方式，恰当沟通，引导青少年正确使用网络，有节制地进行网络游戏；三是家长要努力营造和谐的家庭关系，给予青少年成长一个温馨的家庭氛围，使其乐于交流和沟通。以我堂哥为例，尽管他在高中阶段迷恋游戏并几乎成瘾，但所幸他及时醒悟并求助家长，与家长协商制定了应对方法，最终在家长的帮助下成功战胜了网瘾，能够合理利用网络资源，最终也考上了理想的大学，目前他已经大学毕业走上了工作岗位，不再沉迷游戏。这也表明，家庭参与的协商式社交，完全可实现青少年对待游戏态度的正向引导，甚至影响一生。

### （三）以创新方式丰富信息交互手段

在学习过程中，青少年获得信息的方式相对单一，比如日常的课堂学习，其主要方式就是聆听老师的讲述，期间偶有视频交互，但如果这种方式保持较长时间，势必会让人感到疲倦，这也是课堂总有同学打瞌睡的原因之一。但在游戏中却截然不同，玩家可以看到炫目的图像，听到震撼的音乐，强烈的感官刺激与逼真的虚拟现实，会在很大程度上使人保持一种新鲜感。因此，鉴于游戏的这一特征，可尝试通过灵活多样的教学形式替代“八股文”式的教学模式，比如可将演示幻灯片通过融入动态图片或插入视频以增加视觉冲击，鼓励学生主动参与各类教学活动以增加互动等，以有效激发学生的学习兴趣，寓教于乐。

此外，还要提升青少年敢于直面困难的勇气，减少学习的畏难心理，并正确认识学习的过程。清代学者彭端淑提出“天下事有难易乎，为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。”可见，只要敢于面对，就必然无所畏惧，世上无难事，只怕有心人。其实，学习本身就是一个由易到难、循序渐进的过程，而合理递进的考试或选拔，正如游戏中的晋级，是一个难度的跃升。同时，青少年还可以尝试多种学习方法，类似寻找游戏状态的心理舒适区，从而集中精力投入学习。总之，若能以创新学习方式、丰富信息交互手段为牵引，以分时段总结、循序渐进考核为动力，自然会克服学习惰性，提升主观能动性，做到寓学于乐。

## 四、结语

因为电子游戏会凸显青少年的成就感，还可使他们获得轻松的社交心理，再加上游戏难易程度区分显著等特性，所以出现了参与游戏比投入课程学习优先级更高的现象。但通过分析发现，电子游戏也并不是一无是处，它的很多地方如果加以适度借鉴，完全可以对课程学习起到正向引导作用。游戏与学习并不冲突，游戏是成长的伙伴，学习是成才的途径。电子游戏走进学生的生活有其客观规律，遵循事物发展的规律，让电子游戏促进学习，因势利导，才能让电子游戏真正成为学生学习和成长上的良师益友。

## 参考文献

- [1]刘曼玉.电子游戏的媒介形象及其变迁研究[D].西安:陕西师范大学,2019.
- [2]第46次中国互联网络发展状况统计报告[R].中国互联网络信息中心,2020.
- [3]席天鸿,韩哲,林芳.高中生上网聊天或游戏时间与习得性无助的相关研究[J].校园心理,2013(3):172-175.
- [4]Chris Crawford.Chris Crawford on Game Design[M].New Riders,2003.
- [5]卢西亚·罗莫,斯蒂芬妮·比乌拉克,劳伦斯·科恩,等.青少年电子游戏与网络成瘾[M].葛金玲,译.上海:上海社会科学院出版社,2016.
- [6]Lyons I M, Beilock S L. When math hurts: math anxiety predicts pain network activation in anticipation of doing math[J]. PloS one, 2012, 7(10): 1-6.
- [7]楚啸原,龙杰,雷霆.社交焦虑与网络游戏过度使用:自我补偿动机的中介作用和外倾性的调节作用[J].心理科学,2020,43(4):943-949.
- [8]孙铭欣,郭海仑,金子涵.MOBA类手游对大学生线下社交的影响——以《王者荣耀》为例[J].新闻研究导刊,2020,11(24):18-19.
- [9]邵磊,宋明江.论网络游戏规则对高校课堂教学的启示[J].高教研究与实践,2020,39(2):40-45.
- [10]Paula Rizzo.为什么精英都是清单控[M].郑焕升,译.长沙:湖南文艺出版社,2016.