

为何玩羊了个羊会“上头”？专家：陷入“多巴胺陷阱”（节选）

2022年09月20日 02:45 来源：扬子晚报



最近，身边有多少人连夜奋战，只为一个小游戏。号称“通关率不到0.1%”的堆叠式消除游戏“羊了个羊”火遍全网，让玩家们“痛并玩着”。适当玩些休闲游戏，可以发泄身心压力，但《羊了个羊》

在难度设置和游戏设定方面的确存在一些成瘾机制。心理专家告诉记者，其实很多游戏都会让人产生上瘾，陷入“多巴胺陷阱”。

国家二级心理咨询师、江苏·南京12355心理专家智库成员、南京交通技师学院教师韩宁告诉记者，“很多人欲罢不能，并不是这个游戏有多新颖，其实就是连连看的升级版；也不是这个游戏多好玩，很多人根本玩不来，连第二关都过不去。但是为什么大家还放不下来呢？这就是典型的上瘾了。”

韩宁分析，“过不了关，心理不舒服，你就会分泌多巴胺，用来安抚我们的情绪。而分泌多巴胺这个过程会让我们觉得快乐。于是会再一次进入游戏，不断重复这个过程。副作用就是耐受性阈值提高，我们的身体逐渐适应，分泌多巴胺也就越来越少，你需要更大的刺激或者是更长久的刺激，譬如不断延长游戏时间，才能够获得新的多巴胺。”

其实许多此类小游戏的开发是符合成瘾机制的，很多玩家不知不觉掉入“成瘾陷阱”。这些小游戏的设计往往出于“收割”一波流量的目的，只是短期爆红，伴随社交话题的渐渐平息而慢慢消失，生命周期也越来越短。

“除了小游戏，生活中，有些人还会对其他一些不良生活习惯‘上瘾’，譬如酗酒。”韩宁说，不妨用行为心理学分析下戒瘾为啥难？“设想一下，会在什么情况下酗酒，其实多数在苦恼、郁闷、疲惫、烦躁、恐惧、不安、兴奋、激动等情绪波动下，这个时候需要转移注意力，会选择通过外在的行为方式实现，当这些行为不足以转移时，更有甚者还会选择自我伤害。”

问题来了，如果我们不选择外在行为帮助，能调节这些情绪吗？回答是“可以”。韩宁介绍说，其实我们自身的调节机制会自发帮助我们，但是需要给这些

机制一些时间。这个调整期有些缓慢，这种缓慢也是一种自我保护。比如你加速跑，突然停下，再突然加速跑，你的身体各个器官都会超负荷，甚至会威胁生命。其实情绪也是一样，大喜大悲也会危及我们的生命安全。所以在这个过程中我们聪明的机体，会避免过激的方式，才会缓慢治疗我们剧烈的情绪变化。

可是我们等不了这么一个缓慢的过程，非常渴望自己在这个过程中迅速恢复正常，就一定会借助外界的力量来帮助自己，但治标不治本。真正的决定作用来源于我们自身，是我们各器官机能的调节，帮助我们缓解相关不良情绪。当我们感觉到稍稍舒服些的时候，并不是靠外在行为，而是内在自我的变化带来的。但是很多人意识不到内在的自我变化，认为是外在的行为给我们带来了改变。于是就爱上了这样的行为，觉得这个行为能解决自己的问题，并形成条件反射，最后只要自己有了一点儿情绪变化，就会做出相应的外在行为。

我们如何利用这种机制让自己朝着积极的方向发展呢？韩宁建议，当我们情绪产生剧烈变化时，我们可以选择一些积极的行为，并将这些积极的行为变成我们的“习惯”。比如可以选择适当的健身、跑步、阅读、听音乐等。要牢记的是：治疗我们情绪的并不是这些外在行为，而是我们自身的生理调节机制。我们需要借助这种调节机制，让我们有积极行为的“习惯”。

单词：	fènzhàn 奋 战	duīdié 堆 叠	xiāochú 消 除	fāxiè 发 泄
	chéngyīn 成 瘾	xiànjǐng 陷 阱	liúliàng 流 量	duōbān 多 巴胺
	pìrú 譬 如	píbèi 疲 惫	fánzào 烦 躁	guòjī 过 激
	yùzhí 阈 值	tiáojié 调 节	jièyīn 戒 瘾	shōugē 收 割

- 讨论：1. 你喜欢玩游戏吗？喜欢玩哪种类型的游戏？
2. 你认为如何管理好自己的情绪？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2022/09-20/9856095.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202210081665194669.mp3>