

人民日报：“跳一跳”的小游戏 为什么停不下来

2018 年 01 月 09 日 13:12 人民日报



这几天，一款小游戏忽然红了起来。这款游戏简单到不能再简单，就是按住屏幕，控制小人从一个方块跳到相继出现的另一个方块上，直到掉下去为止。跳格子的小游戏，既没有太多奖励机制，也没有什么社交功能，更谈不上所谓寓教于乐，只是简单地重复一个动作，为什么会让这么多人乐此不疲？

简单的游戏，为什么也让人欲罢不能？有人从心理学上提出解释，认为人存在一种心理机制，叫做“蔡格尼克效应”。德国心理学家蔡格尼克发现，人天生就有一种把事情办完的驱动力，如果工作尚未完成，这一动机会让他对剩下要完成的工作印象深刻。就像饭馆里的服务员，能记住 12 桌人点的东西，不过食品和饮料上桌后，他马上就忘得一干二净。这就有点类似俄罗斯方块了，专注于将掉下来的方块，而一旦组合成功，立即就消除殆尽。

现实中，我们也有类似的心理体验。一口气看 13 集美剧到凌晨 5 点，哪怕第二天还要上班；一旦开始打扫卫生，腰酸手疼也不愿停下来。这么看来，现实的心理机制，也就是游戏的作用机制：我们看到一个格子紧接着一个格子出现，任务永远在继续，这让我们希望一直跳下去，哪怕在心里告诉了自己无

数次：别再跳了！跳来跳去的小游戏，可能正是用这样的心理达标原理，来满足，或者挫败我们而已。

从这个角度看，简单的小游戏，也未尝不是一种心理所需。现实世界的任务，总是来得太复杂，需要耗费大量的智商和情商去解决，还要面对各种可控的和不可控的因素。而游戏总是简单的，我们只要控制按住屏幕的时长，就可以让小人不断地跳下去。任务出现、解决任务，期间的因果关系，实在是太过明了，我们甚至都不用过脑子。任务的出现与任务的处理几乎同步，所见就是所得、行动就有效果，这是多么简单、又多么迷人的心理安慰。

还可以再换个角度看。现代社会，注意力成为宝贵的资源。我们面对着太多的信息，甚至都很难把注意力长时间地集中在一个事情上。而其实，专注在某种程度上也是幸福感的来源。还有一个来自心理学的名词：心流，也就是专注进行某种行为时的心理状态。当心流产生时，会有一种兴奋与充实的感觉。这来自于清晰的目标、即刻的回馈、对活动的主控感、忧虑感的消失，并最终伴随主观时间的改变。当我们专注于控制小人跳起来时，反复的焦虑，与焦虑反复的释放填满了每时每刻，时间似乎都过得更慢了！

当然，就像暴饮暴食之后，会产生强烈的空虚感。沉迷游戏、无法自拔之后，随之而来的也难免有离开游戏后的内疚，毕竟在大部分人看来，这是在浪费时间。不过，我们或许也可

以更好地体验，乃至保留这样一种沉浸在游戏中的感觉，在更多生活和工作的日常事务中，唤回我们日渐消退的专注力。我们可以放下手机，专注地欣赏一段音乐；可以清空工作，和孩子家人共享一段游戏时光；可以不用发朋友圈，更好地享受美食。当然，我们还可以在工作中做好计划，专注于手头的任务，出现问题就处理问题，让 8 小时之内更有效率、更为愉快。这些，或许也是在发现游戏的心理机制后，能够增长的智慧。

单词： yù jiào yú lè 寓教于乐 lè cǐ bù pí 乐此不疲 yù bà bù néng 欲罢不能 fǎn kuì 反馈

讨论：

- 1、你有爱不释手的小游戏吗？
- 2、平常你都是怎么打发闲暇时光呢？

新闻 URL：

<http://news.sina.com.cn/s/wh/2018-01-09/doc-ifyqiww8623468.shtml>

录音 URL： <http://ttn.cn.co.jp/sound/text/618527.m4a>