

心潮



顾 问：毛金文 主 编：阳 朝 万 露 魏 来 副 主 编：王星宇
文字编辑：张钰宁 易 妮 高欣雨 李文静 潘烨儿 肖智祥
主 办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心 校内刊号：JD1-11

本期导读

2022 年 4 月 1 5 日 总第 58 期

- P₁** 井冈山大学，筑阳光心理、扬青春梦想校园心理微电影比赛举行
- P₂** 游戏的展变
- P₃** “人生”如戏，“戏”非人生
- P₄** 人生如戏，戏如人生

井冈山大学，筑阳光心理、扬青春梦想校园心理微电影比赛举行



2022年4月14日下午，井冈山大学第十五届“5·25心理健康教育宣传月”之“筑阳光心理扬青春梦想”校园心理微电影比赛在学工处会议室进行。此次比赛的目的是为了加强我校心理健康教育工作，展示当今大学生的青春风采体现青年学生对青春、梦想的感悟，共筑阳光心理、传递青春正能量，让全校师生共同了解心理健康、关注心理健康。

为心理健康教育工作的开展创造良好的氛围。本次比赛共收到来自各学院初赛筛选后共12部作品，经过评委评比，比赛评选出一等奖1名，二等奖2名，三等奖5名。

商谈结对帮扶工作 吉安立中学来中心

为贯彻落实江西省教育厅关于大中小学心理健康结对帮扶工作部署，进一步提升中小学生心理健康教育水平。2022年3月21日下午，吉安立中学龙必羌校长一行4人来中心商谈结对帮扶工作，心理健康教育与咨询中心主任阳朝和全体专职老师参加了本次会议。

首先，阳朝主任对龙必羌校长一行的到来表示欢迎，并依据双方签订的《大中小学心理健康结对帮扶协议书》提前制定了具体实施方案；随后，龙必羌校长对心理健康教育与咨询中心的精心安排表示感谢，并表示十分重视这次的合作；同时就中学生出现的心理问题的类型做出大致描述，学生迫切需要心理辅导。最后经双方商议，将于4月底针对高三学子开展一次主题讲座，对其他年级进行心理健

康教育宣讲或其他专业活动。会议结束后，万露老师带领吉安立中学校长和老师参观心理健康教育与咨询中心。此次会议为今后的心理结对帮扶工作夯实了基础，有助于进一步提高中小学学生心理健康教育工作科学性和实效性，提升中学生心理健康素养，健全中小学心理健康教育机制。同时，也拓展了中心的社会心理服务工作。



我们的心理宣泄室，不仅为来访者提供宽阔的空间，还有很多放松使用的拳击手套和哑铃，以及拳击所使用的架子和橡胶人。在这里你可以毫无顾虑的发泄情绪，放松自我。

以及心理沙盘室，可以为来访者进行心理治疗的场所，是让来访者在一个相对宽敞明亮的空间进行沙盘游戏心理治疗。

房间中颗粒均匀圆润，手感舒适的海沙十分减压。三个沙具陈列架上摆满了沙具，各式各样且有你想不到，在这里你可以运用自己鲜活的创造力，创造自我的世界。



健康人生从『心』开始

你是否对大学生生活感到不适应？
你是否面临着巨大的求职和就业压力？
你是否还在为失恋、单相思而苦恼？
你是否在经历着种种内心自我评价和认知的矛盾和迷茫？
别担心，这里有你的良师益友——井冈山大学心理健康教育与咨询中心
井冈山大学心理健康教育与咨询工作始于1992年，2013年学校设立心理健康教育与咨询中心，挂靠学生工作部（处）。中心现有个体心理咨询室、团体心理辅导室、心理测试室和情绪宣泄室等。
中心本着“真诚，保密，全心全意服务学生”的原则，致力于全校学生的心理教育工作，促进学生。
我们用心倾听你的故事/我们用情陪伴你的成长/我们用爱接纳你的一切/我们用专业化解你的忧愁
我们为您提供免费的专业心理咨询服务：
一、电话预约：07968102020
二、现场预约：南区6栋C座206。
三、打开企业微信工作台，在一网通办中搜索“移动心理咨询”点开选择老师和时间段即可预约。

2022年上半年心理咨询值班安排表

时间	周一	周二	周三
人员			
晚上 18:30—20:30	魏 来	刘珣娜	万 露

南区心理咨询室(19栋105)值班安排表

序号	值班时间	值班人员
1	周一 单周 晚 6:30—8:30	黄满琴
	双周 晚 6:30—8:30	梁 焱
2	周二 单周 晚 6:30—8:30	余树英
	双周 晚 6:30—8:30	朱焕明
3	周三 单周 晚 6:30—8:30	戴富华
	双周 晚 6:30—8:30	丁 超
4	周四 单周 晚 6:30—8:30	康积勤
	双周 晚 6:30—8:30	朱丽丽
5	周五 单周 晚 6:30—8:30	郭检生
	双周 晚 6:30—8:30	饶华萍

心理咨询预约电话：(0796) 8102020

北区心理咨询室(36栋134)值班安排表

序号	值班时间	值班人员
1	周一 双周 晚 6:30—8:30	胡 亮
2	周二 单周 晚 6:30—8:30	张有文
	双周 晚 6:30—8:30	黄秀兰
3	周三 单周 晚 6:30—8:30	尹秋莲
4	周四 双周 晚 6:30—8:30	唐佳慧

心理咨询预约电话：(0796) 8102020

一个人能做出好游戏吗? 美国作曲家 Toby Fox 交出了他的答案——传说之下。

今天来聊聊这位游戏幕后的制作人, 探寻他背后的故事。直接回到 2013 年, 就读于波士顿东北大学的 To B box 在网站上开启了众筹, 在众筹的页面上都化身为一只白色小狗的模样, 以视频的形式向玩家们介绍了传说之下这款像素风角色扮演游戏, 玩家将在游戏中扮演一位失足跌入地下世界的小孩儿, 由此开始一场与怪物接触的冒险故事。

游戏最初在线众筹时还推出了一款勇于体验的 demo, 计划通过这种形式筹集到 5000 美元的启动资金, 然而没想到的是, 在短短一个月当中就众筹到了 51124 美元的资金, 有 2000 多位玩家为这款游戏提供了支持, 是目标的整整十倍还多, 游戏正式上线后更是完全出乎了他的意料。由 Toby Fox 制作的传说之下从 demo 开始, 游戏就受到很多人的关注, 尽管这个画面劝退很多萌新, 但游戏却凭借出色的故事以及设定让很多玩家沉迷其中。

2015 年游戏发售后, 在 steam 上就获得超过 97% 的玩家好评, 全球知名游戏媒体 IGN 更是给出了满分十分的评价, 甚至有玩家说, 如果你没玩过传说之下, 那你不配玩游戏。2016 年的独立游戏节更是将观众选择奖颁给了 Toby Fox 的传说之下, 然而原本正经的颁奖典礼却在这个环节显得非常有趣活泼, 因为开发者头皮 fox 不喜欢公开露脸, 所以他通过现场大屏幕扔出一只狗前来领奖。

我想“一个人, 一部神作”就是对他最好的形容。



【电影推荐】

唯一的现实

……所有这些亚文化元素, 组成了他的一生, 也最终造就了绿洲世界。

在我们的面对的游戏中, 游戏的装备太弱了, 我们可以刷。操作失误了, 我们可以重新来过, 游戏中的遗憾都可以通过下次的努力来弥补。而生活中却没有后悔药, 一次又一次生活的重击的确让人想要躲进虚拟的游戏世界寻找内心的一隅偏安。可是你没看见那高大的松树吗? 它还山里的深沟大壑中, 被风霜围困, 不见天日。但是等到时机来临的时候, 便会被朝廷征召, 大展其用, 支撑起高堂广厦! 这如同每个人人生一般, 若每个人都在深壑的孤寂挫折中迷失自我, 那世界的高度又该被谁撑起?

如电影中的韦德一样, 从一开始的沉迷到后来的顿悟, 也归因于他发现了现实的价值, 就如同山壑当中的松树发现了外面的世界, 发现自身存在以及成长的意义, 这样有目标地茁壮成长, 才能如诗句中所说“君不见长松卧壑历风霜, 时来屹立明堂”

人生也如此, 属于韦德的游戏人生已然完美谢幕, 但我们的人生才刚刚开始, 曾经我们是地底的种子, 现在在努力当中破土而出, 到底是沉迷在土壤表面的安宁, 让高大的父母为我们遮风挡雨, 又或者是继续茁壮成长, 面向那一望无际的天空取得自己的位置, 大家的心中想必都有自己的答案, 走出自己的人生吧。



一场游戏开始取决于你, 结束也取决于你, 你可以因为实力的不足而半途放弃, 也可以因为决心而一路向前。游戏带给我们的不仅仅激情, 快意, 忘记一切, 更多的是让我们可以窥探到人生的一角, 每个游戏角色都有既定的人生, 而操纵角色的我们恰好可以感受到与现实生活中不同的人生, 这正是游戏令人上瘾的魅力。

而你是否羡慕, 那些游戏中的绚丽奇幻的世界? 是否幻想过进入游戏体验一把? 而头号玩家这部电影也正讲述这样的故事。

头号玩家这部电影讲述 2045 年, 现实世界因为环境社会等问题变得令人失望, 人们停止处理问题, 将救赎的希望寄托于“绿洲”, 一个由詹姆斯·哈利迪一手打造的 VR 虚拟游戏中。在这个游戏世界里, 想象力主宰一切, 你可以去任何地方, 做任何想做的事, 成为任何想成为的人。哈利迪离世前, 把公司的所有股份、巨额财产和“绿洲”的所有权留给第一个闯过三道谜题, 找出他在游戏中藏匿彩蛋的人, 自此引发了一场全世界范围内的竞争。

我们主角韦德从小父母双亡跟着小姨生活, 这样的家庭环境也让他沉迷于虚拟的游戏世界, 每次游戏都是惊心动魄而有趣的, 但每次退出游戏后, 韦德依旧无奈依旧颓废, 整天无所事事, 也是在这个过程中韦德逐渐明白了哈利迪的良苦用心, 意识到游戏不是生活的全部, 虚拟世界也无法代替现实, 世间的友情和爱情更加重要。由此, 他们成功解开了哈利迪留下的全部谜题, 获得了绿洲的继承权。而影片中绿洲的创始人哈利迪也是更耐人寻味的一个角色, 他一生孤独, 与合作伙伴闹崩, 跟心爱的异性擦肩而过。一生唯一的成就就是虚拟游戏世界绿洲。不过, 他留下的最大财产不止价值千亿美元的绿洲股份, 还有是他自己——他玩过的游戏, 听过的音乐, 看过的影视

【知识聚焦】

游戏的展变



从人类社会的诞生之初, 游戏就占有非常重要的地位。体育比赛、魔术、音乐、舞蹈、棋类……无不体现着游戏渗透在我们生活之中的方方面面, 就连读报纸都是一种受众在主观上进行的游戏。

随着社会从产品生产的阶段过渡到服务性社会的阶段, 国内外许多学者纷纷提出了自己对游戏的定义。赫伊津哈认为: 游戏是一种与物质利益无关的、作为“不严肃的东西”有意识地独立于“平常”生活, 但又热烈彻底地吸引着人们的自由活动。它有固定的规则、有秩序的方式和自身特定的时空界限。

基于这个概念, 赫伊津哈提出了关于游戏的几个特征: 自主性、愉悦性、虚拟性、非功利性、隔离性和有限性、秩序性和能够促进游戏者形成私下里的组织的特征。一般而言, 游戏是人们以消遣和娱乐为目的而自发组织的各式各样的非盈利性活动。这些活动依靠特有的规则和秩序构架出一个不同于现实的虚拟的世界。由于每个虚拟世界的独特性, 游戏者们会自发形成许多不同的团体, 每个团体遵守特殊的规定和游戏方式, 并通过化装或其他手段与普通世界相区别。

赫伊津哈认为, 游戏的这些特性通过诸多媒介(音乐、舞蹈、仪式等)在人类的生活中体现的淋漓尽致。由于各个时期的社会所有的媒介都千差万别, 游戏也随之呈现出不同的形式。

原始时代的游戏由于人类繁重的生存任务, 在其出现的时候, 便与人类的物质生产保持着极为密切的关系。在这一时期, 游戏与劳动融为一体。人们时时刻刻在劳动, 也时时刻刻进行着游戏。在原始的游戏活动中, 比较普遍的就是口头传播, 另外一种就是非语言传播。古老的游戏一直在部落内部进行, 游戏的人直接参与人际互动, 人作为游戏信息和规则承载的主体。到了农业时代, 人类出现社会分工, 社会的上层阶级进入了雅文化娱乐时代: 少数人有机会不事生产也能获得受教育的机会, 科举考试培养了一批以琴棋书画为业的文化生产者。以文字为主的娱巧就是这个时代的最好是游戏方式。当时的中低阶级的市民由于受教育程度有限, 他们更倾向于听戏。戏曲是那个时代最盛行的游戏。进

伴随着智能手机的普及, 游戏成为了越来越多人打发时间, 解放身心的工具。无论消消乐、斗地主、还是王者荣耀、原神, 各种阶段出现的游戏满足了大部分年龄段的玩家。但是, 有的人只把游戏适当娱乐, 而有的人需要电击疗法。那么你属于哪种程度的沉迷呢?

赶紧测试一下吧?

1. 经常会去游戏门户网站了解最新业内动向?

A. 是……转 2 B. 不是……转 3

2. 百度贴吧关注超过三个游戏?

A. 是……转 4 B. 不是……转 5

3. Stage1st、游民、NGA 等社区的老年人用户?

A. 是……转 7 B. 不是……转 6

4. 每天游戏占用的时间超过 4 个小时?

A. 是……转 5 B. 不是……转 6

5. 曾有过打游戏打到睡着的经历?

A. 是……转 8 B. 不是……转 9

6. 会认真了解游戏的背景和设定?

A. 是……转 7 B. 不是……转 8

7. 玩某一款游戏持续时间超过 2 年?

心理测试

A. 是……转 10 B. 不是……转 8

8. 为了玩游戏, 经常把其他事情抛在一边?

A. 是……转 11

B. 不是……转 10

9. 会把游戏中的情绪带到现实生活中? (沮丧, 激动, 愤怒)

A. 是……转 12

B. 不是……转 14

10. 和别人(恋人)出去玩的时候, 脑子里依然挂念着游戏?

A. 是……转 15

B. 不是……转 11

11. 你认为玩游戏是否属于一种逃避现实责任的方式?

A. 是……转 16

B. 不是……转 14

12. 宁愿花大量时间在游戏上, 也不愿意进行复杂的人际交往?

A. 是……转 13

B. 不是……转 15

13. 比起端游, 更喜欢方便简单的手游?

A. 是……转 16

B. 不是……转 14

14. 喜欢和朋友去网吧开黑?

A. 是……转 15

B. 不是……转 16

15. 曾经因为游戏和亲近的人之间发生过矛盾?

A. 是……转 D

B. 不是……转 16

16. 比起竞技模式, 更喜欢冒险闯关模式?

A. 是……转 C

B. 不是……转 17

17. 对游戏的质量和体验要求越来越高?

【案例分析】

“人生”如戏，“戏”非人生

王强（化名），2021 年以优异成绩考入大学。刚到大学学习之初，他充满了抱负，觉得自身成绩也不错，所以在闲暇之余，开始用游戏的方式来放松一下。但渐渐的，他每天在游戏上花费的时间越来越多，午休时间他也在网络游戏中沉醉。一段时间之后，他对网络的使用和游戏有强烈的渴求和冲动感，与同学交流渐渐减少，性格变得内向，不愿意和同学老师进行交流。后来，成绩下降了许多，这让他备受打击，但还是抵抗不了游戏的诱惑，嘴上说着要学习，结果没学多久就又开始玩游戏。在与同学和老师的交往中，也失去了中学时期的中心位置，感觉受到了冷落。慢慢的，他开始有自卑感，情绪低落，甚至与家长对抗，对数学知识、体育运动和其他事物兴趣下降，出现一系列的心理问题，并经常逃课，彻夜不归。他却在游戏中找到了成就感和满足感，交到了很多的朋友，让他摆脱了现实的孤独寂寞。现实与游戏之间的落差让他不能承受，开始变得神情恍惚，变得不愿意在现实中和他人相处。

通过案例，我们可以知道，王强属于“网络游戏成瘾”的状况。“网络游戏成瘾”主要是指游戏玩家无法控制地、长时间地沉迷游戏导致心理、生理及社会功能受损的情况。在昆明理工大学随机向学生发放 500 份调查研究，回收问卷 488 份，回收率为 97.6%，有效率为 93.4%。分析调查问卷数据发现，大学生中非常爱玩网络游戏的人数占总体人数的 63.17%，平时不玩网络游戏的大学生只有 36.80%。^[1]由此来看，在大学生活中，游戏还是占据了大部分同学的生活。

那么，为什么游戏会给同学们带来如此大的吸引力呢？

第一点，游戏具有愉快而刺激的感官体验。虽然网络游戏是虚拟的，但心理上的感受是真实的。网络

游戏通过华丽的场景、生动的形象给玩家带来逼真的视觉、听觉效果乃至整体感知的强烈震撼，使玩家的大脑分泌多巴胺，以致通过玩游戏可以获得暂时的放松，获得这种愉悦感，流连忘返。

第二点，游戏的目标设置会促使玩家继续游戏。清晰的任务、可操作性的步骤，并且积分和经验出现在电脑屏幕，提示玩家目标的完成度。通过一关，还有一关，游戏设计商也不断地推陈出新，实施各种活动和任务奖励，并定期更新，持续性地使玩家保持活跃。

第三点，可以获得成就感和自豪感。调查发现，在现实的学习和工作中能获得成就感的人很少会沉迷网络游戏。每个人都渴望着成功，但是在实际的工作和学习中，有很多人往往毫无进展、毫无成效。相反，游戏为玩家提供了更多成功的机会，让人在游戏中获得在现实中无法实现的成果。

第四点，在游戏中可以获得人际交往和群体中的归属感。网络空间不受到物理距离的阻碍，让相隔千山万水的人们交换信息。玩家可以在游戏世界中帮助他人、结交新朋友，创建公会也会让玩家产生归属感。

那我们现在若存在与王强类似的状况，醉心于游戏世界中，又该有什么解决办法呢？

我们要知道，并不是禁止玩游戏，而是禁止沉溺游戏。首先，要建立一道底线。许多同学一直放纵自己的内心。这样是不利于我们自身的发展的。我们需要建立一道底线，时刻提醒自己不要放纵，要学会控制自己的行为。

其次，学会转移注意力。通过寻找其他多种方式来放松自己。通过其他方式来分摊游戏的诱惑，比如，出门走走、锻炼一下、与他人说说话、看一看较



有兴趣的科目……开始，尝试代换。将游戏设定带入现实。给自己的学习也设定一个进度条，通过学习使“经验条”加满。使学习更有动力。每天一个小目标，点亮自身成就感，收获小小满足。最后，多多与他人沟通。不要过度封闭自己的内心，让自己不再局限于自身。不要用过大的期待禁锢、压迫自己，尝试着与那并不如所想的自己和解。

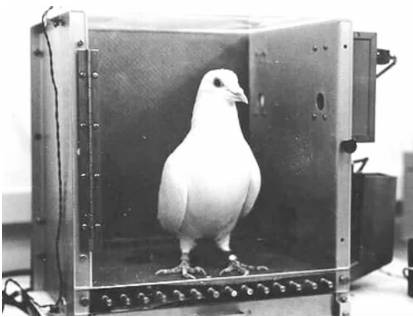
“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”，“少年人，盛年不重来，还望各位尽力向前，不要荒废每一天，让自己成为“人生”这场戏的主人公。

【参考文献】

[1] 荆忠国, 王星, 万舟. 大学生网络游戏成瘾问题分析及对策研究. [J]. 文化学刊. 2020 (01).

【实验研究】

斯金纳的鸽子



伴随着 21 世纪的步伐，智能手机开始进入千家万户，因此地球不再相互孤立，也在无形之中拉近了人们之间的距离，使生活变得方便和安全。但是也存在坏处。一个事物总拥有着两面性，由手机诞生的游戏也让很多不自律的人们陷入痴迷与颓废中，更有甚至耽误了学业，工作，以及日常生活。那么你有没有想过，为什么游戏会如此拥有吸引力呢？下面这个实验，也许会给出答案。

在 20 世纪 30 年代末期，一位叫斯金纳的心理学家做了一个实验。首先，斯金纳准备了一个有电钮的装置，并对鸽子们的喂食少于平时，他又把这些饥饿的鸽子们关在里面，当鸽子们敲电钮的时候，这个装置就会落下食物，随后他又把这个装置连上了一个计数器。实验发现，随着时间的推移，鸽子们敲电钮的次数越来越多，以此来获得更多的食物。

这就说明了当你做了一件事得到了奖励之后，你就会想要一直做，然后逐渐形成一种习惯。有人会问

了，这个实验和人们沉迷游戏又有什么联系呢？现在很多游戏设计者们都是利用斯金纳发现的这个理论进行游戏开发，众所周知游戏都有升级、段位、金币等虚拟的奖励，而人们就像实验中的鸽子一样，为了获得“奖励”或是游戏带来的快感而不分昼夜的玩下去，从而养成了这种不良的习惯，也导致了越来越多的人因为游戏而遗忘掉生活，掉入了游戏的牢笼。

那么，我们应该如何避免养成“过度沉迷游戏”的这种习惯呢？

首先，第一点应该做到避免长时间玩游戏，规定每天玩游戏的时长。过长投入游戏当中，容易进入自我催眠的状态，对外界的感知降低，好像自己和电脑屏幕融为一体一样，游戏的目的是放松，过度的游戏反而加剧了疲惫，不要为了一时的刺激儿沦为游戏的木偶。

再者，正确看待游戏中的“虚拟奖励”。应该明白游戏中不断升级和升段位的设定都是用来鼓励你继续目前的游戏，就像斯金纳的鸽子一样为了获得奖励不断地敲某个电钮。明白这个道理你会发现：玩游戏的小时，自己一直都只是在敲一个电钮而已。

其次，娱乐方式有很多，即使游戏的存在是为了缓解压力，去除疲惫，但是，缓解压力的方式有很多，可以去看电影，去爬山，去跑步，去聚餐，去和我们的朋友一起共度时光，共同留下不同而深刻的记忆。

最后，别害怕生活。我们要享受生活，开怀大笑。生活不会取悦你，你要去享受它。不管什么时候，都不要将自己困于游戏虚拟的牢笼之中，这个世界里，虽然没有最美好的相遇，却应该有为了相遇或者重逢，而外面的世界永远很精彩。

如果问 21 世纪的家长最害怕什么，那么游戏应该是首当其冲，家长们将那些游戏当作头号敌人，更有家长认为游戏就是导致自己孩子出现睡眠不足，注意力下降，期末成绩大幅下滑，性格孤僻的缘。那么究竟为什么游戏具有这样的情景呢？

而在心理学中，这种情况为“首因效应”——任何游戏在没给玩家试玩前，让玩家获得第一印象的途径，一个是画面截图，另一个就是游戏试玩视频和画面，作为一款产品最直观的表现将决定玩家的第一印象，?这个第一印象直到玩家对游戏有了更深入的了解后才会被替代。所以利用画面带来的首因效应，给用户好的第一印象，将之吸引到游戏中，之后再利用游戏娱乐性带来的沉浸感将其留在游戏中。因为接触了一款游戏，小张的生活发生了很大的改变——身体上：经过长时间的使用电子产品，视力疲劳和身体疲劳都大大消耗精力，导致小张的身体素质下降，上课注意力不集中；心理上，因沉迷于虚拟世界，忽视现实生活中与他人的交流，逐渐不乐于与他人沟通。

在现实生活中也有着不少赤裸裸的案例告诉我们，科学技术是一把双刃剑。作为 20 世纪人类最伟大发明之一的互联网，同样脱离不了这样的“两面性”。而现代的大学少是在网络的覆盖下成长的，他们一面接受了网络所带来的“好”的一面，同时，他们也来潜移默化的接受了网络“坏”的一面，尤其是被称为“电子海洛因”的电子游戏在大学生中颇为流行，对大学生的身心都造成了不少的影响，也给家庭和社会带来了新的不稳定因素。因网络游戏成瘾的原因是多种因素综合影响的结果。

首先，从内因的角度分析，大学生处于人生发展的特殊阶段，各种因素的交互作用制约着大学生心理的发展，大学生自身的内部矛盾构成了其心理发展的动力。大学生处于生理和心理发展的不平衡状态，从而决定了心理的幼稚与成熟、烦恼与希望、依赖与独立共存的充满矛盾时期。他们的这些矛盾心理，如果在现实生活中没有得到正确的引



浅玩怡情，沉迷伤身

导和释放，再加上个性心理特征的影响，就可能使大学生在网络游戏中寻找缓解这些矛盾的途径。另外，网络游戏作为一种成瘾源，有增加正性情绪的作用，一旦投入到游戏中的时间过长，达到一定程度，玩家有一种轻松，愉快的感觉。而脱离游戏中后感觉不到生活的乐趣，出现焦虑烦闷，从而产生对于上网游戏的“渴望”；其次，从外因的角度分析家庭教育，学校教育和社会教育对大学生也有影响。家长和教师在观念教育方法，知识等方面对大学生的健康成长起至关重要的作用。小张刚刚步入大学，仍处于身心发育阶段，自控能力相对较弱，容易过度使用网络游戏、甚至产生依赖。

因此需要保持良好的心理，而心理健康很大程度上取决于生活作息时间是否科学。充足的睡眠、简单健康的生活方式，能够让人身心愉悦，这在很大程度上可以避免心理健康问题。在大学期间，我们应养成良好的生活作息习惯增进心理健康。

在生活中不仅需要保持乐观的情绪，要热爱生活，热爱自己的工作。善于在生活中寻找乐趣，在学习上要不断创造，在进取中实现自己的人生价值，不断感受成功的乐趣。其次善于排除不良情绪。遇到不顺心的事，别闷在心里，要善于把心中的烦恼或困惑及时讲出来，使消极情绪得以释放，从而保持愉悦心情总伴你左右。

【心灵导航】



他被玩家誉为中国最强游戏制作人，连国外大厂都要抄他作品，这个人便是陈星汉。

今天我们就来聊聊陈星汉的故事，事与愿违是陈星汉对童年的第一词，在达到梦想的彼岸之前，父母的严苛，环境的不允许都在阻挡着他。不过好在他又是幸运的，父母让他走上了学习计算机的道路，他顺水推舟开始玩游戏，然后在玩游戏的过程中，陈星汉遇见了那个它——仙剑奇侠传。仙剑奇侠传让陈星汉改变了自己的思想轨迹，开始不停的问自己到底想要什么样的生活，将来打算做什么。最终陈星汉决定要把自己的这一生用于帮助别人获得同他类似的生活感悟，而这也为他后来的作品诞生奠定了坚实的基础。

不久之后到了大学，陈星汉终于可以唤醒自己内心的艺术之魂。2005年，彼时还在美国攻读硕士的陈星汉做出了《云》，仅仅半年，下载量超过六十万，一举斩获独立游戏节学生展览奖，也扣开了游戏行业的大门，2007年做出了《流》，在英国电影和电视艺术奖上，被提名为最佳创新奖，2009年做出了《花》，被美国博物馆永久收藏，斩获国内外媒体一致好评。

2012年更是他封神的一年。风之旅人力压无主之地2，一举斩获118项大奖，成为全球获奖最多的独立游戏。进入游戏行业的第一个七年，用四个游戏证明了自己。但这还不够，他想把这种有温度的艺术游戏带给更多的中国玩家，于是他放弃了自己擅长的主机平台，从零开始做手游，整整七年时光，他终于成功了。2017年苹果发布会上，他向全世界分享了sky光遇。

他说做游戏到现在，目的是希望能够让更多的人爱上游戏，现在也算成功了！

风雨人间，游戏不断

□医学部 21 临床本四班 潘烨儿

是什么样子的，我的未来又是什么样子的呢。

我走在图书馆前的路上，一阵风来，沙沙作响，职工宿舍前，有几个小孩在玩跳皮筋，她们玩得游戏很简单，应该很多人都玩过，现在看来也许有点无聊，不过，这可是过去课间必玩的游戏。她们无视了周围的干扰，沉浸在自己的世界里，只是占了一块小小的场地，却好像装满了整个童年。

我没有多看，继续向前走。说实话，我对此有一点羡慕，这就是她们童年吧，虽然有学校、家长的管制，有着一大堆“这不让”“那不让”的事务，有着怎么写也写不完的习题，但是，可以在一段时间里，朋友都在身边，可以一起去做任何事，就算是一场小小的游戏，那可真酷！

我回到了寝室，躺在床上，听着窗外“哗啦啦”的雨声，不知道自己在想着什么，我闭着眼睛，但是没有睡着，脑海中出现了几个画面，有在院前和同伴玩耍，有在课堂角落玩着“我的世界”，有我在一旁看着表哥因为玩游戏没写作业而被姨妈教训……我发现，人生中处处



有游戏，游戏中也存在着失败与成功，这二者有相似之处，但我们往往在游戏中获得的快乐更多一些，可能是因为游戏更加自在吧，但我们为什么不将在游戏中不畏险阻的态度应用到真正的现实生活中呢？

我想到了一句诗，“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”，我的人生还只是在开始阶段，为什么每天要去想一些让人不悦的事务的，我应该要带着敢想敢追的精神，带着不断探索的勇气，好好地游玩我的人生，好好地在我生命中的美好景色里不断游玩。



人世间

□教育学院 21 小教 1 班 吴雨璐

一点点玩，终是落幕归去，不见回程。这人生的最初，是场智力游戏。在游戏里徜徉，乘着一叶扁帆，看着船头的长者，撑着那只长长的蒿，轻吟一支不知名的歌谣，晃晃悠悠地，引着我一点点探索那无边际的流洋。成堆的宝箱被我打开，璀璨的珠宝一点点被我塞入囊中，看着

“游戏”，在不同人眼里是属于不同的意义。一个在大多数长辈眼里耽误孩子成长的东西，一个我们默认为“网络虚拟游戏”的事务，一个在儿童眼里是他们欢喜的时刻……

这几天，天气变化无常，明明前几天还可以在夜晚穿着短袖去“阳光跑”，怎得这几天还得棉袄加身在风雨中打颤。我走在路上，哦，今天约了一个朋友聚聚，说是好久没有见过面了。

我们约在了食堂，周末、夜晚、八点，明明没有什么人，但我还是没能在第一眼就看到她。坐下，我说，好久不见呀！她说，对呀，好多年了，你变化可真大。其实，一开始并没有什么可说的，只是讲讲各自不同的生活，毕竟小学毕业之后就没有再见过了。现在聚在一起，也是因为以前是邻居，一起玩耍了许多年，偶然见面便约好下一次见面。聊了一会儿，没有了话题，一起打了一场游戏，然后说了再见，结束。其实，我不太喜欢玩网络游戏。

郑愁予说，“雨季像一道河，自四月的港边流过。我散着步，像小小的鲈鱼，穿游在路旁高大的水藻间，我吹着水泡，一面思想，一面游戏”，我没有什么感触，只是觉得有些许烦闷，正在想，我的童年

03年的夜，随着风、随着雨、随着喧喧闹闹的人声，我来到这人世间。不知是那从树梢落下的一滴雨珠，还是轻轻拂过我手心的一缕清风，只是觉着，此刻抱着我的那双手，是那么温暖。

随着时间的流逝，从蹒跚的孩童，到昂扬的少年，再到志气的青年。已然是在这人世间走过了18载，也即将转入19的路途。很巧，今天同样是雨天。微凉的雨从天空飘落，在我那把透明的伞上点上密密麻麻的珠子。我看着旁人匆匆而过，或是独自一人，或是三两结伴。

“人世间一程，又何尝不是一场游戏，一场如此真实的游戏，一场残酷却又温馨的游戏。”

就是那么一瞬间的模样，脑海中已是如此想法。但是，事实又何尝不是如此。人生不就是一场游戏，在这场游戏中，每个人的角色就是自己。从出生起，到逝世止，每个人都掌控着自己，一步一步，走完这场大型游戏。

我举着伞，一步一步跨上眼前的台阶，像是走过我的过往，像是温顾我的从前。眼前的叶承载太多的雨珠而遗憾落下，如同我那过去的18年，自有记忆起，一点点学、

躯体，便更寒冷了。默默不语的人，面无表情地行着，脚下踩过的是无味的岁月，吝啬得连一点痕迹都没施舍。每个匆匆忙忙的身影，麻木的眼神，似乎都是现实留下的烙印，人们在现实中忙碌，不知疲倦。

但现实的意义肯定不止于此，每天路边的风景，天空的云彩，傍晚的夕阳，都是不同的。被现实麻木的人选择对此视而不见，他们只会抱怨生活枯燥无味，抱怨学习工作使得他

尽头

□生命科学学院 21 环工 1 班 肖智祥



天空又下起了雨，像是要冲刷走什么秽物，然而，世界仍是如此污浊。痴痴地注视着眼前的一切。雨滴有力地从天上坠入凡间，落地的一瞬间，却仿佛满含着不甘与无奈，挣扎着从地上跃起，又无力地回归大地。

华丽的灯火，在雨的辉映下，更凄迷动人。然而，万家灯火，却始终照不亮人们的心。飞速疾驰的汽车，溅起的积水，无情地泼洒在路人身上，原本冰凉的

假如人生是一场游戏

人生如戏，戏如人生

□教育学院 21 小教 1 班

林晓军

当我看到游戏这两个字眼时，各种纷繁错杂的单机游戏、冒险游戏、角色扮演游戏、经营类游戏浮现在我的脑海。你可能没有意识到，此时此刻，每一个你，每一个我，正操纵着手柄，进行着我们的策略型游戏——人生。

人生如戏，戏如人生，斯言诚哉！

当你出生，被随机地分配了角色，环境，天赋值时，你的人生便开始了。生命的前十几年，你不断摸索并感知着所呈现在你面前的世界的一切。你不断掌握技能，丰富自己的经验值，面对接踵而至的考试，打怪升级。这一关也许并不有趣，但却无法跳过。

成年后的你，正值毛泽东诗中所说那般，“恰同学少年，风华正茂”。拥有很多时间和精力，却几乎没有经验值。身处大学的“象牙塔”，心中幻想“乌托邦”的理想世界，在“务实”与“务虚”间摇摆不定。会发现，自己想要的大多数东西（比如合适的职业、默契的合作伙伴，及令人神往的爱情……）都仍未解锁。

古希腊哲学家埃比克泰德有言：“我们登上并非我们所选择的舞台，演出并非我们所选择的剧本。”也许你摸到的那副牌可能差强人意，甚至“烂牌”一副，但请你一定不要气馁。有时，当我们像哪吒那样喊出“我命由我不由天”时，就会发现一件很奇妙的事情：当你不认命时，你就会发现命来认你了！现代写意花鸟画师李苦禅，出身于山东的一个贫苦家庭，“饱了上顿愁下顿”的生活让他根本不可能走上艺术之路。幸而秉持着“不认命”的初心，方立于现所站之地。扪心自问，你愿意就自怨自艾，困于这场游戏的中途而弃吗？

游戏中有 NPC，人生中有过客。看到过这样一句话“如果方向一致，两个命中注定要结伴而行的过客是不会擦肩而过的”。人生本就是个筛选的过程，有些人越走越近，有些人渐行渐远，我们不必为了注定远去的人而去热情，去插科打诨，去阿谀奉承，戴着面具去表演，就像孤独症和自闭症儿童不需要掌握“社交牛逼症”一样。淡而不疏，亲而不腻或许友谊的最佳打开方式，丰富自己永远比取悦别人更加重要。

游戏可以有无敌版，但人生仅此一次。曾经在公交车看到这样的一则公益广告，它说，“生活没有彩排，人生也没有彩排，我们总会在逆境中汇聚起再一次的能量。”再一次，为平凡人喝彩，再一次，为我们自己喝彩！人生如戏，戏如人生，切莫游戏人生。

周日，清晨，熟睡中的自己被生物钟无情地叫醒，蜷缩在被窝的角落，慵懒笼罩全身，窗外的雨时大时小，难眠的我拿起手机玩起了游戏。

进入游戏世界中，激情的画面刺激着我的大脑，全身的细胞被调动，痴迷地进入其中，感官也随之飞舞，游戏中的自我我会忘记一切，这边命刚告罄，那边以经满血复活，如同一次又一次体验不同的人生，身体躺在床上却感受到了不同的经历，这份悠闲也是游戏的意义，但若是痴迷游戏痴迷于这份悠闲当中，悠闲将会变得忙碌，如同精神鸦片一般，消耗你的时间，消耗你的钱财甚至是你的友情亲情乃至生命。游戏的意义简单，只是短暂让精神得到放松，是疲惫的解药。

而走进现实的一瞬间，热情却冷却了。