

# 体验别人的人生会带来快感？剧本杀 为什么吸引年轻人

判断一个人心理是否健康的标准之一就是,有没有好的心理支持系统,有没有和谐的人际关系。许多剧本杀的玩家,因为在游戏中共度了几个小时的美妙时光而互生好感,从游戏回归现实后,仍然会保持联系,以剧中角色互相称呼,并且会相约组队一起玩下一个剧本。从这个角度,可以说剧本杀为很多玩家提供了一个良好的心理支持系统。但若选择剧本不当,也会对身心健康带来不良影响。

中青报 中青网记者 夏瑾

一个经常玩剧本杀的网友表示,在剧本杀游戏中,可以体验到一种截然不同的人生,剧本杀是一个像“解忧杂货铺”一样的地方,你可以是任何人,在他的故事里,短暂地忘却自己,度过另外一种人生。这是一种沉浸式的体验,在剧本中体验别人的人生,也能给自己带来快感。在剧本杀的世界里,玩家需要将自己代入剧中角色,以第一视角进入游戏情境,理解自己扮演角色的每个抉择背后的动机。

《2021 实体剧本杀消费洞察报告》显示,超过70%的剧本杀玩家年龄在30岁以下,其中超过40%的人每周会玩一次以上。

为什么体验别人的人生会给自己带来快感?为什么“烧脑”的游戏会受到人们的青睐?自带社交功能的剧本杀,其真正的魅力究竟在哪里?带着这些问题,记者采访了北京大学第六医院主治医师邱宇甲。

## 剧本杀 成年人的过家家

剧本杀起源于欧美资产阶级家庭聚会中一个非常流行的派对游戏“谋杀之谜”,玩家通过扮演剧本中的角色,根据搜索案发现场的证据和其他人的讨论交流,推理破案,找出真凶。

传到国内的剧本杀游戏最初是以推理破案为主,玩家追求的是求真过程中的“烧脑”刺激。随着市场的扩大,剧本杀的剧本类型也更加丰富,出现了以演绎故事情节为主要目的的情感类剧本,在这类剧本杀游戏中,玩家追求的是沉浸式的游戏体验,剧情吸引人、好哭的剧本会吸引更多玩家。

邱宇甲认为,从神经生物学角度分析,所有吸引人的东西,都可以调动大脑多巴胺分泌,比如好吃的食物、美丽的风景、好看的书或电影。推理类的剧本杀,需要玩家运用缜密的逻辑进行分析推理,拨开层层迷雾,解开谜团,这个过程能够刺激中脑腹侧盖盖区的奖赏系统,导致多巴胺升高,从而让人产生轻松愉快的感觉。



3月22日,西安市一处剧本杀门店内,玩家们通过设计好的剧本,在几个小时内化身不同角色,共同经历一段故事,开启一段“假面”人生。

视觉中国供图

在情感类的剧本杀中,玩家通过对剧本的演绎,可以主导自己扮演角色的人生,这种掌控感会让人产生成就感。同时,玩家通过在角色中体验别样的人生,感受不同的生命历程,会产生一种“实现自我”的感受,而追求自我实现是人类高级的心理需求。

邱宇甲指出,无论是需要“烧脑”的破案类剧本,还是情感类剧本,剧本杀游戏的场景设置都是在安全的环境中,玩家对自己扮演的角色有掌控感,跟其他玩家的互动也遵循一定的逻辑,有迹可循。它没有现实生活中的利益冲突,也没有未知的风险,既满足了人类的“猎奇”心理,又提供了无利益冲突、安全、可掌控的新型社交模式。

在邱宇甲看来,成年人玩剧本杀其实和小孩子玩“过家家”如出一辙,只是剧本杀需要更高级的智力储备,是与成年人智力相匹配的社交游戏。

然而,并非所有人都能够从剧本杀的游戏中获得快感,那些“社恐”人士就很难在其中。邱宇甲解释说,什么样的刺激会让哪些人产生快乐的感觉,这是由个体的遗传敏感性决定的,同时,也与个体的成长经历、性格特点、身心状态相关,例如密室逃脱游戏,会让很多人“上头”,但是对于

幽闭恐惧症患者来说就会难以忍受。

## 剧本杀 与心理剧疗法

如果玩家选择的剧本与自己生活中经历过的某些事件比较贴近,玩家在角色扮演中能对自己的人生以及与身边人的人际关系等有所反思,得到启发,能把内心的情绪或者在过去事件中堆积的情感通过扮演的角色表达出来,达到情感宣泄的效果,那么玩家在剧本杀游戏中获得的不仅是快感,还有心理成长,有时甚至可以达到“心理剧疗法”的效果。

邱宇甲介绍,心理剧疗法是奥地利精神科医生莫雷诺在1921年创立的一种团体心理治疗方式。心理剧没有固定的剧本,如何演绎,完全取决于来访者的自身有什么困扰,想要展示怎样的事件,内心有什么感受。

心理剧疗法激发的是个体的自发性创造性。来访者可以演绎一个具体事件,例如之前经历过的某个创伤性事件,也可以演绎自己在经历某个事件时的态度和感受。

心理剧为来访者创造了一个觉察和体验自己内心世界的环境和机会,可以帮助来访者领悟自己的内心状态,了解潜意识里的心理冲突,觉察自己真实的情感和需求,并且冲破固有思维,

用更多的视角去看待事物以及人与人的关系。

接受心理剧治疗的人,可能患有某种心理疾病,也可能只是在生活中遇到了重大问题,例如夫妻关系问题或者亲子关系问题等。在心理剧治疗的帮助下,来访者有可能实现自我心理成长,化解冲突,改善人际关系。

虽然大部分剧本杀的剧本并不能起到心理剧治疗的功效,但是这种游戏却能够让玩家之间产生交流和互动,从而增进彼此的感情,这对每个参与者的心理都会起到良性作用。邱宇甲说,判断一个心理是否健康的标准之一就是,有没有一个好的心理支持系统,有没有和谐的人际关系。许多剧本杀的玩家,因为在游戏中共度了几个小时的美妙时光而互生好感,从游戏回归现实后,仍然会保持联系,以剧中角色互相称呼,并且会相约组队一起玩下一个剧本。从这个角度,可以说剧本杀为很多玩家提供了一个良好的心理支持系统。

不过,邱宇甲同时提醒,虽然剧本杀好玩,但在选择剧本方面也要留心。应该选择健康温和的剧本,尽量避开那些剧情恐怖的,或是会带来高强度刺激的剧本,因为太过紧张刺激的剧情,会产生后遗效应,对心理健康有负面影响。而长期处于高强度的刺激中,也会影响身心健康。

# 高中生近视率超八成 儿童青少年近视怎么防

中青报 中青网记者 张曼玉

从不同年龄段来看,2020年,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生超过了80%;从不同近视程度来看,近视的孩子中有10%是高度近视,超过1/3的是中度近视,也就是说中高度近视的比例近50%;从不同的区域来看,总体的趋势是“东高西低,北高南低”。同时,城乡之间也有明显的差距,城市的近视率达到56.5%,比农村高出8个百分点,但是,农村近两年的增长趋势比城市快。日前,在第三届国民视觉健康高峰论坛上分享这组数据时,国家卫生健康委疾控司周士勋表示,在对儿童青少年的近视监测中发现,防控重点应低龄化;高度近视发展成眼疾病的概率非常大,不容忽视。

对于个人来说,高度近视有可能导致白内障、青光眼等并发症,甚至致盲。对于国家来说,近视将使精密制造、军事、军工等领域产生巨大的人才缺口。

近年来,国家对此加倍重视,连续出台相关政策。2018年,教育部、国家卫健委等8部门联合印发了《综合防控儿童青少年近视实施方案》。不久前,教育部等15部

门又联合印发了《儿童青少年近视防控光明行动工作方案》。还有健康中国行动、双减政策等,旨在减少减缓儿童青少年近视的发生发展。

国家眼视光工程技术研究中心主任、温州医科大学眼视光医院集团总院长瞿佳提出,儿童青少年的近视防控需要“五方协作”,除了政府部门出台相关政策外,还需要学校、学生、家庭、医疗卫生机构共同努力。

## 眼睛不近视比得100分还重要

在一段时间内,应试教育使学生作业负担过重,唯分数、唯升学、唯文凭成为义务教育的指挥棒。这种教育模式带有浓厚的功利色彩,重智育、轻德育、美育、体育和劳动教育,重分数、轻素质、重知识、轻能力。因此,导致校内的课业负担比较重,很多学生还参加校外培训,作业做到晚上十一二点。学生无暇参加体育锻炼,影响睡眠,这是造成近视的重要原因。教育部原副部长张天保说:

张天保认为,防控学生近视的治本之策在于树立科学的教育理念,发挥学校的主渠道作用,提高课堂教学的质量,才能减轻学生的课业负担;全面规范治理校外培训机构,才能减轻学生校外课业负担。

中办、国办《双减》文件出台以后,各地

认真贯彻执行,校内课业负担和校外培训的课业负担正在逐步减轻,形势喜人。这就为防控近视创造了良好的条件。张天保呼吁,对于防控儿童青少年近视的工作,要重视、落实、行动。共同呵护好孩子们的眼睛健康,让他们都有光明的未来。

顶层设计有了,落实到具体措施上,学校能做什么?

眼睛不近视比得100分还重要,这是我们强推的理念。首都师范大学附属小学教育集团柳明校区校长孟祥兰分享该校的经验时介绍,保护孩子视力的工作,在该校由课程部、学生部、医务部和家长督学部等共同促动。课程部老师在教学过程中使用大屏幕时间不能超过20分钟,课上要监管学生的坐姿、握笔姿势等;该校坚持早操、上午第二节课后、下午第二节课后一天三操,学生部负责眼操的落实,引导学生把眼操做到位;医务部每学期对学生视力检测结果进行分析、告知家长,同时建立一对一档案,提醒学生重视自己的视力;家长督学部定期请家长走进校园,了解学校给孩子提供的视力环境是否合乎要求。

目前,减负和加大体育锻炼时间特别重要。现在国家规定小学生每天一节课体育课,我们学校学生每天到校之后第一件事就是放下书包晨跑,跑出汗之后再走进教室早读,再加上30分钟做操时间,学生每天运动时间超过了一个小时。另外,我们要求学生中午一定要到室外去晒太阳,所有的老师下课后都要求学生远眺。我们也定期请眼科专家到学校给孩子们进行保护视力的科普,学校的责任很重。孟祥兰说。

## 儿童青少年近视的重要发生地 是家庭

首都师范大学附属小学教育集团柳明校区每个学期首尾各进行一次视力检测,结果发现,不少孩子的视力在寒暑假有所下降。

孟祥兰认为,现在很多家庭都有“电保姆”,家长给孩子手机、平板后就不管了,这是坑害孩子最要命的东西。家长和孩子一定要一起运动起来,让孩子养成锻炼的习惯。学生个人要明确自己是健康的第一责任人,我的健康我负责,我的健康我管理。

北京开放大学家庭教育学院常务副院长王光宏也强调家庭在保护孩子视力中的重要性。很多孩子陷入网络中,基本上是因为父母没时间陪伴,能吸引孩子的就是这些电子产品。他还建议家长做好与学校之间的配合,因为有的孩子在学校有做眼保健操、课间休息的时间,但

是回到家马上就放松了,玩游戏、玩平板。家长应给孩子更多的支持、关注和陪伴,培养孩子养成良好的阅读、坐姿等习惯。

现在青少年玩游戏的时间有限了,这就很好。我们没有办法阻止科技的发展,但是我们有办法通过正常、合法的手段让孩子不要沉迷到这些环境中。家庭是孩子近视的重要发生地,我相信家庭也是让孩子变得越来越健康的主要场所。王光宏说。

## 近视防控要 抓早抓小

瞿佳强调,近视防控要抓早抓小。儿童视力与屈光度发育是渐进的过程。婴幼儿都有轻度的远视,随着年龄增长会逐步恢复,10岁左右达到正视。现在的孩子不到10岁,五六岁时就把远视储备用完了,就近视了。

抓早抓小,体现在具体做法上就是分门别类对待不同年龄段的孩子,根据孩子屈光发育的情况、上学读书负担的情况以及用眼高峰的情况来进行。瞿佳具体介绍,在0-6岁的学前阶段,孩子视力发育比较快,是从远视到正视的重要阶段,家长要重点控制孩子看电视、玩手机的时间。幼儿园一定是游戏化、娱乐化的,不能小学化。0-6岁的关键就是呵护引导孩子快乐成长。推迟一年上学,可以大大降低孩子的近视发生率,孩子7-12岁开始读小学时,要适应环境和角色的转变,养成良好的习惯,积极预防近视,小学是近视发展最快的时段,一定要控制住。13-18岁时,孩子独立自主的意识增强,这个阶段已经近视的不能逆转,要避免发展成高度近视。

瞿佳提出,最简单、最少成本又健康的防控近视方法就是到户外去活动。另外,很重要的方面就是近距离用眼与休息习惯的养成:看20分钟书本,眺望远处20英尺(约6米)20秒;多运动、勤休息,视屏大一点,距离远一点,阅读时间少一点,间歇休息多一点点。

宋士勋表示,要长效抓儿童青少年的近视问题。现在我们在推广的是“双减”的政策,孩子的课业负担减少了,在屋里坐着的时间少了,对近视防控来说是好的。在学校里,老师要发挥监督的作用,让孩子充分去户外运动、参加体育锻炼;在社会上,课外培训机构减少了,孩子和家长要回归自然、回归到社区。我们要努力形成一个政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家长关注的良好的社会氛围,最终不光是呵护好孩子们的眼睛,也要保护好每一个人的眼睛,每个人都是自己健康的第一责任人。

## 中医药在海外

中青报 中青网见习记者 陈鼎

16世纪70年代,中医药随华侨移民传入菲律宾,在当地华侨的不断努力下,中药及针灸的运用和推广逐步得到发展。目前,中医针灸疗法已纳入菲国医保,在主要城市,尤其是华人聚集区均有中医诊所及出售中药的药店,当地已成立中医药和针灸相关协会并开设相关教育培训课程。然而,菲律宾国内中医药教育仍不系统,针灸与中草药临床应用有限,且进一步推广存在困难。

针对这一情况,在科技部国际培训项目“中医药临床实践与研究进展高级研讨项目”的支持下,中国中医科学院中医临床基础医学研究所赵静教授团队与菲律宾医疗领域相关专家,就中医药在菲律宾的发展与传播进行研究,并撰写相关文章,建议通过完善中医药教育体系、扩大针灸应用范围、并针对该国高发疾病发挥中药特色进行有针对性的推广,同时借助远程医疗等现代技术促进两国在中医药领域的合作,推进中医药文化传播。

## 华侨引入, 针灸热 推动中医药发展

据《菲律宾华侨史》记载,泉州地区移居菲律宾的人员中,有药师、医生和护理人员,对菲的医药事业发挥了重要作用。16世纪70年代开始,华侨大量移居菲律宾,1581年,马尼拉已有华侨聚居区“唐人街”(Parian)。侨民的大量聚居,使中医药在菲民间开始使用。1789年,马尼拉华侨社团创办了使用中医药的中华崇仁医院,现已发展为现代化的综合性医院。

1910年,中医药界和民众联合向菲政府请愿,希望政府承认中医药的合法地位。1917年,菲政府公布了有关中药的最初法令,规定开设中药店必须通过政府施行的制药师考试。1922年,菲中医药同行成立“旅菲中华医学会”(1946年改名为“菲律宾中医师公会”);1929年,成立“菲律宾中华药学会”;1961年,菲律宾中医学工学会成立“菲律宾中医药研究所”;20世纪80年代,马尼拉中国医学研究所以及华佗中医药治疗中心成立。马尼拉市有大量华侨华裔聚居,约占该市总人口58%,有力促进了该地区中医药的发展,中药店、中医诊所颇具规模。除马尼拉之外,在宿务、怡朗、麻戈律等城市,亦有一定数量的中药店。

中菲两国交往贸易历史可追溯至唐朝。明朝时,我国有胡椒、肉桂、丁香等作为中药材与瓷药壶等医疗器械进入菲律宾。据记载,1772年,吕宋商人郎安敦、牛黎美亚等带领商船来到厦门,运回土茶、药材等商品。随着华侨在菲大量聚居,中药贸易也逐渐繁盛。据2006年相关文献记载,菲国内中药饮片已达500余种,相较于中药饮片,安宫牛黄丸、紫雪散、藿香正气片、乌鸡白凤丸等中成药更受欢迎。尽管中药能一定程度缓解菲国内药物需求,但由于菲国不鼓励使用他国或地区的土产药品,加之中药假冒伪劣走私严重等原因,中医药在菲市场的销售量仍然有限,年进口额不足1000万美元,不足整个菲律宾医药市场的1%。

20世纪70年代中期,伴随着世界范围内“针灸热”的兴起,菲政府及民众对针灸疗法充满兴趣。1972年,在参观学习了中国针刺麻醉术后,菲律宾宾桑托·托马斯大学进行了首例针刺麻醉甲状腺手术并取得良好效果。由于针灸疗法疗效确切、操作简便的特点,加之菲政府因经济原因及西药品价格上涨亟须新的替代医疗手段,1982年,菲政府承认针灸疗法作为一种医疗手段,可用于各种痛症及气喘病的治疗,如头痛、关节痛、肌肉痛等,但规定只有受过正规训练的西医师才能操作。经各界努力,1993年,保健部将针灸疗法纳入“传统计划”,并进入医保覆盖范围。2008年,经菲律宾卫生部同意,明确中国及其他国家的中医和传统医学人士可以取得针灸师执照。这些措施均大力促进了针灸疗法的发展。截至2019年11月,菲国内有针灸诊所近300家,注册针灸师600余人。少数医院开始将针灸作为一种治疗手段,如位于圣卢克的全球医疗中心,设立了专门的补充医学门诊,主要为病人提供针灸治疗。

## 加强针灸推广, 针对高发病种发挥中药特色

1993年,针灸疗法作为主要的中医药形式即被纳入菲律宾医保体系,为针灸疗法的发展提供了良好的环境。但菲律宾国内目前针灸疗法的学习途径较为单一,主要以参加针灸协会学术活动和短期培训班为主,且仅面向具有医学背景的专业人士。这在一定程度上限制了针灸疗法的普及。对此,赵静教授团队建议探索多样的推广形式,如由具有相关资质的教育机构面向麻醉师、心理医师及护士等更多医学专业人士开设继续教育、病机治疗与预防方法开展了系统化的培训,开展中菲两国间的针灸学术交流活动,促进针灸学相关书籍的翻译及刊印,研发针灸相关手机软件,并利用网络、电视等媒介宣传推广等。继续将针灸疗法作为中医药的重点进行传播,为进一步推动中医药整体发展蓄力。

此外,据统计,在菲律宾,糖尿病、高血压、下呼吸道感染等疾病发病率较高,同时由于环境潮湿、气候炎热,腰腿疼、皮炎等患者也较多。而中医药对于糖尿病、皮炎等病种具有有良好的疗效。如中医药对糖尿病病因、病机治疗与预防方法开展了系统研究,并制定了临床实践指南;对于当地高发的湿疹、皮炎类疾病,外用中成药种类丰富、疗效确切。因此,赵静团队认为,首先,可与当地中医药学会进行交流,介绍中国成熟的团队防治方案,并根据当地民众实际情况进行调整并推广。同时,也可开展国际合作科研项目,与当地药物或植物药企业合作,选取两国都有的传统草药,对确有疗效的植物药进行重点研发,加快中药在菲律宾的推广进程。并且,菲律宾民众有传统医药的使用传统,并不排斥使用草药,这些都为中医药在菲律宾的发展提供了便利条件。

## 结合现代技术, 打造便捷化中医新时代

菲律宾为千岛之国,地理环境复杂,偏远地区交通极为不便,在西医长期主导的情况下,传统中医因需要面诊,中药需要煎煮等原因,不易推广。因此,赵静教授团队建议通过结合现代技术的方式打造便捷化中医新时代,如使用互联网远程就诊、开发中药颗粒制剂等。例如“中国-菲律宾中医药中心”(China-Philippine TCM Center)便是通过引入“中医健康管理太空舱”,简化并改良了中医传统望、闻、问、切的诊断方法,通过视频、音频、答题、电子脉动测量等手段,采集数据,生成健康管理报告,全程仅需十几分钟。中医是一门传统的医学文化,但其理念并不老旧,是与与时俱进的,通过与现代技术结合可以更加地适应现代生活节奏,更易于民众接受。赵静说。

同时,赵静团队指出,中医药教育体系建设对推动中医药发展也十分必要。目前菲国内尚无专门的中医药相关院校或正规教育机构,中医药学相关学术组织数量较少,参与人员不多,大部分并不活跃。菲国内中医药教育体系的相对薄弱主要与教职人员及资金缺乏有关。此外,菲国内医疗人员对传统疗法的不完全认同也在一定程度上影响了中医药教育体系的发展。我国“一带一路”倡议的开展,为东南亚各国之间中医药教育交流、教育体系建设带来了诸多契机。同时,中菲地理位置较近,沟通便捷,加之在菲华侨人数众多,这些都为在菲推广中医药、培养相关人才提供了基础。因此,可采用与我我国中医药高校合作办学、增设继续教育中心、辅以远程教学等多种方式提升菲中医药教育水平、加大规模,以便将来培养更多当地中医,让更多本地民众了解、接受并使用中医药。



4月25日,沈阳市和睦路小学的孩子们在进行快乐大课间活动。该校保证学生每天有不少于1小时的体育锻炼时间。视觉中国供图