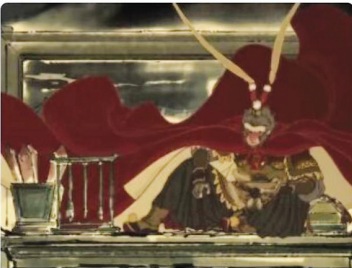


《黑神话：悟空》上线引发文化狂潮

冲破九九八十一难，怎么有人“失恋”了？



来点黑神话帖子评论 昨晚通关了，落入了空虚感。暂时...

Wein_Danver 9小时前



当你通关黑神话悟空后

玩了15小时后

孜孜不倦

当你通关了黑神话悟空之后的空虚感#黑神话悟空 #内容...

粉条哥 1天前



△小红书截图。

8月20日，中国首款3A游戏《黑神话：悟空》正式上线（注：3A游戏是指高成本、高体量、高质量的单机游戏），迅速登顶热搜，登顶Steam、WeGame等多个平台的销量榜首，在海内外掀起了一股“悟空”热，也让这款以中国神话为背景的动作角色扮演游戏走向世界，“硬控”全球玩家，引发文化狂潮。

重走西行之路：虚拟世界为何如此令人沉迷？

从心理学上，玩家沉浸游戏的心态很大程度上可以归因于心理学家米哈里·森特米哈所提出的心流概念。心流状态是一种极致的心理体验，当个体全神贯注于某项活动时，自我意识减弱，时间感扭曲，同时伴随着高度的兴奋感和内在的充实感。这种状态在游戏体验中尤为显著。

首先，游戏为玩家设定了清晰、可达成但又不轻易完成的目标，这些目标激励着玩家不断前进。同时，游戏难度设计得当，既不会让玩家感到过于简单而无聊，也不会因过于困难而沮丧，这种“黄金挑战区”正是心流产生的关键。

《黑神话：悟空》中精美的美术设计、引人入胜的剧情，甚至角色的一招一式，都为玩家营造了一个高度沉浸式的虚拟世界。这种沉浸感让玩家仿佛置身于游戏之中，更加专注于游戏体验，从而更容易进入心流状态。

最重要的是，《黑神话：悟空》的故事背景与中国古代四大名著之一《西游记》相结合，对于许多中国人来说，《西游记》是童年的回忆，手如意金箍棒，成为像孙悟空一样的

“超级英雄”，是几代人的孩童时的梦想。玩家在游戏过程中能够找到与原著的共鸣点，角色的招式也能在原著中找到对应的描述。这无疑增强了玩家对游戏的心理认同和民族自豪感。甚至有些海外玩家为了玩明白游戏，开始恶补《西游记》……

冲破九九八十一难，怎么有人“失恋”了？

经过几天“奋战”，在8月22日，已经有一批主播、玩家表示完成了游戏通关。狂欢之后，也有网友表示：通关后，心里莫名空虚……这种巨大的落差感从何而来？

游戏中的打怪闯关伴随着强烈的情感体验，如兴奋、激动、自豪等。这些情感体验让人体的激素水平升高，带来愉悦和刺激的感受。当热情激动的场景突然空无一人，玩家似乎没有感受到预期的巨大满足，难以名状的情绪涌上心头，在玩家圈里出现了“通关后抑郁一词”，用于描述在游戏通关后产生的一种空虚、迷茫甚至抑郁的情绪状态。甚至也有人反复深陷精神内耗循环……

在现实生活中，当我们钟爱的影视剧、小说或者游戏结束（通关），一些人往往产生了“失恋”的症结，

渴望不要结束，结束后情绪反复交织，再如刚刚过去的巴黎奥运会，“盛宴”散场，人潮退去，许多人会陷入一种无来由的不安情绪中，心理学上称之为“戒断反应”。

“戒断反应”原本是用于描述成瘾行为突然中断后生理和心理的不适症状，但它也可以用来描述人们在经历了一段高度刺激或情感投入的事件后，突然回到日常生活所产生的心理状态。玩家与游戏中的角色之间会建立一种虚拟的社会关系，这种关系类似于现实生活中的社交关系。当游戏结束时，这种关系的突然中断可能导致玩家产生失落感。

大型活动中的人们因热爱放下戒备，和无数陌生人共享情绪，这迅速激发出了集体认同感，让人明确感到自己是大群体的一部分。这种强烈的归属感和联系感随着活动结束后突然中断，很可能导致个体的归属感动摇，感到孤独和失落。

如何治愈？接受情绪的过山车

首先，我们可以设定每天玩游戏的时间上限，并逐渐降低这个时间限制。对于还沉浸在闯关的“天命人”而言，也要防止过度沉迷影响日常工作生活，适当寻找一些健康的替代活动来填补空闲时间，如运动、阅读、社交等。这些活动不仅可以缓解戒断反应带来的不适感，还有助于培养新的兴趣爱好。

保持积极的心态对克服戒断反应至关重要。可以通过与亲朋好友交流、参加户外活动等方式来转移注意力，缓解负面情绪。将某些特殊的活动经历记载下来，着重记下当时的感受和想法。或许未来的某天自己在机缘巧合下找到了过往的记忆碎片，仿佛又回到了难忘的时刻。尽管往事早已消散，但当时的那份心情和感动却会被永远铭记。

归根结底，高兴、低落和平淡都是我们日常生活中的一部分。理解情绪后我们可以更加从容地过渡到日常生活，同时保留那份热爱带来的温暖和力量。将这些宝贵的经历内化于心，更好地调适自己的心态，平衡生活中的高潮与低谷，从而保持心理健康和情绪稳定，勇敢接受独属于自己的生活。

玩游戏晕3D是怎么回事？

《黑神话：悟空》的一些玩家表示，九九八十一难，第一难在晕3D！那么，玩游戏晕3D是怎么回事？

3D眩晕症也叫电子晕动症，是一种人体的自我保护措施。当我们玩3D游戏、看3D电影的时候，视神经感受到了大幅度和高频率的运动，本来如果游戏的画面不那么逼真，神经中枢会自动鉴别出运动的虚假性，并抑制视觉传来的神经冲动。它的形成跟感觉不匹配有关，但情况与晕车、晕船略有不同。

在玩3D游戏的时候，眼睛看到的画面来自电子屏幕，屏幕上的画面在不断移动，所以眼睛传递给大脑的信号是“我们正在运动”。但耳朵中的前庭系统捕捉到的信号是，我们的身体正坐在沙发里一动不动呢。但由于画面逼真，神经中枢信以为真，与此同时其他运动感受器官（如耳前庭器）却没感受到任何运动，这种情形对神经中枢而言是非常矛盾的。因此，神经中枢强烈地发出眩晕指令，希望人体能停下来，摆脱这种局面。眼睛和前庭系统传递的信息又相互矛盾了，造成了感官不匹配，引起了和晕车、晕船一样的症状。再严重一些，就会引发恶心呕吐了。

不同玩家对于不同游戏的适应程度有着巨大的差异。通常来说，玩家可以通过调整帧数、开关动态模糊、调整视野范围、更改镜头灵敏度等设置，或人为地制造一些场景，让大脑从游戏环境中暂时“脱离”出来，例如距离屏幕远一些、玩的时候频繁看一看周围，不要过于专注地盯着游戏画面等，这些都有助于缓解眩晕和恶心。较严重的情况下，应该停止游戏，适当休息。

本版文综合自羊城晚报、南方日报、科普中国



8月22日，人们在2024年科隆国际游戏展《黑神话：悟空》拍照区拍照。新华社发