

《羊了个羊》让多少人上瘾上头

专家:切勿陷入游戏“陷阱”,多参加阳光户外活动

最近,身边有很多人废寝忘食,只为一款名为《羊了个羊》的小游戏。这款突然爆火的小游戏,连微博里都喜提了带“爆”话题。公交车上、地铁站台、餐桌前、午休时……大家仿佛都成了“牧羊人”。更有不少父母一边抱怨着孩子沉迷游戏,一边在《羊了个羊》第二关里继续“厮杀”。对此,专家称,适当玩些休闲游戏,可以发泄身心压力;但无论面对何种游戏,都不能陷入“成瘾陷阱”。

□文/图 本报首席记者 李惶
... 本报记者 赵晓华



■ 《羊了个羊》每日一关。



■ 玩家熬夜“牧羊”。

玩家故事

手机不离手 吃着饭都要玩上两把

“这个号称‘通关率不到0.1%’的堆叠式消除游戏《羊了个羊》真是火遍全网,让我们这些玩家们痛并快乐着。”作为一名资深小游戏爱好者,这几天刘岩(化名)似乎陷入了着魔的状态,每天只要有时间就会拿起手机通关《羊了个羊》。

刘岩说,第一关作为教学关卡,上手非常容易。然而真正的考验是从第二关开始,难度从“新手”跳跃到“史诗级”的难度。可能正是不足0.1%的通关率,瞬间激起了玩家们强烈的“挑战欲”。

在刘岩看来,《羊了个羊》这款游戏,更是因为出现了“为省而战”的玩法,引起了玩家们“我要为家乡争光”的荣誉感和不拖家乡后腿的胜负欲。“看了各省的排名,我们都是纷纷迎难而上,一次过不了关就想继续。”刘岩说,自己在玩《羊了个羊》的通关过程中,为了“续命”不得不被迫看广告。刘岩无奈地说,广告都会背了,可游戏就是过不去。《羊了个羊》让玩家们在“想玩”“血压升高”“自我怀疑”“还是想玩”间来回横跳,最终在“越气越玩”的复杂心情驱使下反复挑战。

刘岩说,在自己看来,《羊了个羊》让人上瘾的原因,并不是游戏内容有多新颖,说白了这款游戏其实就是《连连看》的升级版。更不是这款游戏有多好通关,因为很多人第二关根本过不去。“我觉得自己就是典型的单纯上瘾了,上瘾的原因除了‘为省’而战等原因外,它还有一定的社交功能。游戏玩家们,可以在朋友圈内分享,获得相应排名。”刘岩说,这款游戏始终让人有一种剪不断的牵绊。当你想放弃的时候,就会碰到身边的人热聊这款游戏,在此过程中,让本想放弃的你不知不觉重新“沉迷”其中。

“我再试一次,看看第二关能不能通过。”说完这句话,正在吃饭的刘岩放下手中的筷子,拿起手机开始了新一轮的“挑战”。

沉迷其间

一不小心玩到了凌晨4点

“今天晚上不能再熬夜玩游戏了,一定要早点睡觉。”陈晨(化名)说,头一天晚上自己捧着手机一直在玩《羊了

个羊》,可第二关却怎么也无法通关。沉浸游戏中的陈晨忘记了时间,等到回过神后她发现已经凌晨4点了。

陈晨说,这款游戏很“上头”,第一关极为简单,但第二关难度飙升,让人一度怀疑自己的智商,非要战胜不可。“沉迷于这款游戏的不光是我,现在我身边的同事、朋友相互打招呼的方式都是你玩《羊了个羊》了吗?‘羊瘾’犯了停不下来怎么办?真的有第三关吗?”陈晨说大家就像着了魔一般。

经过几天的不断“挑战”,陈晨发现了玩《羊了个羊》游戏的所谓“规律”。她说,第一关基本是直接通关,可第二关却非常难,不仅需要消除的方块数量涨了3—4倍,方块的类别也进行了大量增加。常常玩到一半就卡住,没办法三三成组,就算使用道具也无济于事,1次性道具根本无法挽救死局。“刚玩的时候感觉河北没我不行,现在只想说:‘河北啊,没我也行’。”陈晨叹了口气。

陈晨还发现,《羊了个羊》爆火后,有关该款游戏的技术贴也相继出现,其内容包括外挂、脚本、破解等。其中,一些帖文的下面还留下了购买相关外挂服务的联系方式。甚至一些电商平台也上架了关于《羊了个羊》的外挂、代刷服务。陈晨还将自己在某电商平台检索关键词后发现的内容展现了出来,其中有《羊了个羊》通关攻略、《羊了个羊》辅助教程等,价钱也从几元到十几元。

“我一个朋友就购买通关攻略,他说支付后,店家会发来游戏外挂和一份外挂使用教程。”陈晨说,朋友刚刚购买了,还没有真正使用,不知攻略的真假如何。而且在她看来,为了游戏而花钱不太值得。

专家说法

自我调节 养成并拥有积极行为“习惯”

“如果你玩《羊了个羊》的时候过不了关,心里就会感觉不舒服。此刻,你的身体里便会分泌一种名为‘多巴胺’的物质,用来安抚我们的情绪。而分泌‘多巴胺’的过程会让我们觉得快乐,再一次进入游戏,不断重复这个快乐的过程。”河北医科大学第一医院临床心理科心理治疗师、国家二级心理咨询师李昕雨说,这样重复不停的副作用使身体逐渐适应,分泌“多巴胺”会越来越来少。此时,就需要更大的刺激或更长时间的刺激来找回“多巴胺”,不断延长游戏时间就成为了一种方法。

李昕雨说,不仅是这款游戏,很多小游戏都会让

玩家不知不觉掉入“成瘾陷阱”。游戏之所以容易上瘾,是因为游戏的机理在深刻洞察并遵循人性和生理本质开发和运作的,从游戏内容到玩法设计以及到反馈,游戏通过一整套“神操作”,吸引、控制着玩家。“游戏成瘾的底层机制,是人们在现实生活中获得不了正反馈,转而通过游戏来获取。对于大多数人来说,《羊了个羊》的体验感,和在微信群里抢1分钱红包的快乐是相似的。”李昕雨说道。

对某种事物上瘾后,需要转移自己的注意力。“其实每个人自身的调节机制会自发起到作用,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。可有些人无法等待这个过程,渴望在这个过程中自己能迅速恢复正常。”李昕雨说,这时或许就希望能借助外界的力量帮助自己,觉得某种行为能解决自己各种问题。时间一长,会形成条件反射,最后只要自己有了点儿情绪变化,就会做出相应的外在行为。

李昕雨建议,其实当你感觉情绪产生剧烈变化时,可以选择一些积极的行为,并将这些积极的行为变成自己的习惯。“比如可以选择适当的健身、阅读、听音乐等。其实需要注意的是,治疗我们情绪的并不是某种外在行为,而是自身的生理调节机制。”李昕雨说,每个人都需要借助自己的调节机制,拥有积极的行为“习惯”。适当限制游戏时间,尽量丰富自我的兴趣爱好、增加融洽的现实社交,多参加阳光下的户外活动,只有这样才更有利于保持心理健康,进而促进身体健康。

温馨提醒

9月19日,公安部治安管理局官方微博“中国警方在线”发布反诈提醒:谨防冒充《羊了个羊》客服人员销售道具、复活次数等进行电信诈骗。

首先,要谨防冒充《羊了个羊》客服人员以销售道具、增加复活次数等进行的电信诈骗。

其次,不要选择外挂进行游戏。“外挂”一般指通过修改游戏数据而为玩家谋取利益的作弊程序或软件。

再次,代玩存在个人信息泄露隐患。用户进入《羊了个羊》游戏时需要登录微信账号,如果购买代玩服务,提供给对方自己的微信账号,风险极大。

最后,当心游戏内链骗人。目前,《羊了个羊》不含内链。此前,就出现过小程序游戏中含有虚假的广告信息或链接。