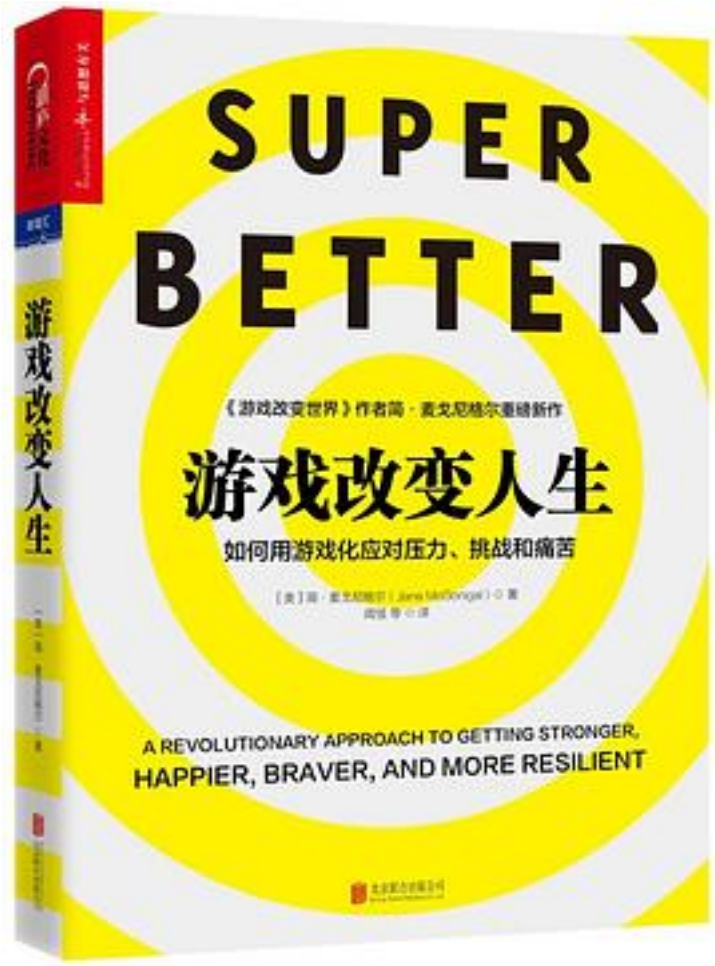
游戏改变人生



游戏改变人生_下载链接1_

著者:（美） 简・麦戈尼格尔 (Jane McGonigal)

出版者:湛庐文化/北京联合出版公司

出版时间:2018-5

装帧:平装

isbn:9787559617668

玩游戏可以让你多活10年，你相信吗?

如果面对人生每个挑战和玩游戏一样充满激情，该有多好？

《游戏改变人生》让这些成为可能。

2009年，国际知名游戏设计师简·麦戈尼格尔遭遇了严重的脑震荡，她陷入了焦虑和沮丧，甚至想到了自杀。但她并没有消沉下去，而是把自己的恢复过程变成了一个复原力建设的游戏：SuperBetter。她在博客中分享了一套“创伤后成长”的规则，原本只是给自己设计的激励练习，没想到在美国迅速发酵。如今，美国有40多万人通过这款SuperBetter获得了个人成长，变得更加快乐和健康。SuperBetter也成为了美国国家卫生研究院的大型研究项目。

在《游戏改变人生》中，麦戈尼格尔揭示了近10年的科学研究成果，包括游戏、运动和心理建设。她解释了如何改变我们应对压力、挑战和痛苦的反应，如何在日常生活中培养复原力，仅仅需要一种更加“冒险”的游戏化心态。当我们玩游戏时，我们会展示出强大的心理优势，比如乐观、创造力、勇气和决心。

《游戏改变人生》包含了近100个有趣的任务，任何人都可以尝试这些游戏。另外，书中列举了很多人的真实案例，他们在面对疾病、受伤和其它重大挫折时，通过SuperBetter这款游戏变得更强大；有的人也通过这款游戏实现了减肥、跑马拉松、找到新工作等目标。

作者介绍:

简·麦戈尼格尔

●
著名未来学家，未来趋势智库“未来研究所”游戏研发总监，美国著名交互式娱乐服务公司42 Entertainment首席设计师，全球产值达千亿美元的数字游戏行业大使。

● TED大会新锐演讲者，受关注度超过比尔·盖茨；纽约客大会特邀演讲嘉宾。

●
她的观点被《哈佛商业评论》誉为“*具突破性的观念”。她被《商业周刊》评为“十大*重要创新人士之一”，被《快公司》杂志誉为“全球百位创意商业人士之一”，被脱口秀女王奥普拉称为“全球*令人惊叹的20位女性之一”。

●
她的作品经常发表在《经济学人》、《连线》、《纽约时报》、MTV、CNN及NPR等媒体上，著有畅销书《游戏改变世界》。

目录: 序言 游戏前须知
前言 游戏，释放你我的原力
PART 1 为什么游戏能改变人生
01 你比自己想象的更强大
《冰雪世界》，阻断疼痛
《俄罗斯方块》，防止闪回
《超级马里奥》，扰乱焦虑循环
游戏处方
你可以控制自己的想法和感受
02 你身边都是潜在的盟友
《刺猬大作战》，强化社交纽带
游戏带来的社会连接

深度同步，游戏改变关系
网游，一种极为强大的人际关系管理工具
不要和陌生人在网上展开过火的竞争
03 做你故事里的英雄
《重生任务》，帮助年轻人抗击癌症
构建玩家的自我效能
推翻大脑的默认模式
如果你想让大脑变得更好，那就多玩游戏
与虚拟人创建镜像效应
“像超人一样飞行”，接通英雄品质
04 将游戏化为游戏力
自我抑制与自我扩展
有目的地玩游戏
认知益处：游戏让你更聪明
情绪益处：游戏改变心情
社交益处：游戏让你获得社交技能
游戏时，你追寻的是什么
每星期玩21小时就是临界点
别叫他放弃游戏，问他这些问题
PART 2 装备你的游戏力：“超好”法的7大规则
05 1号规则：挑战自我
找一个真正紧迫的目标
认知重评，让“兴奋起来”技术发挥作用
用挑战心态替换威胁心态
你离挑战心态有多远
切换挑战心态的3种技术和3类目标
追求狂喜后成长可选择的挑战
06 2号规则：能量升级
能量升级，实现高迷走神经张力
*有效的策略，收集积极情绪的小喷涌
快速提升复原力的方法
找一个适合你的快乐范围
充分利用你的补充能量块
社交回味，与他人分享
07 3号规则：对抗坏家伙
打败坏家伙的3种办法和2个关键步骤
你要承认现实，与坏家伙们战斗
用正念获得心理灵活性
战胜坏家伙的5种*有效策略
跟坏家伙作战的4个小提示
08 4号规则：寻找并完成任务
带着承诺行动，积累动力和意志力的3块基石
每天至少完成一桩任务
目标常换常新，价值观却永远和你在一起
确保你的任务符合游戏设计师的SMART原则
好玩框架，提高意志力、战胜拖延症
设计任务的3个技巧
09 5号规则：招募盟友
不是找人帮你解决问题，而是请人和你一起玩游戏
如果某个人是你的盟友，你就是对方的英雄
做个强大盟友的10种方法
从虚拟盟友开始
10 6号规则：采用秘密身份
用好你的品格优势

对于你的身份，你才是真正的专家
庆祝秘密身份的8种热门做法
采用秘密身份的3大核心益处
自我疏离，把自己的问题放在他人身上来看
把你的身份玩出花样来
11 7号规则：争取华丽制胜
胜利不是一切，但为获胜而付出的努力是
争取可测量的胜利
计划突破性瞬间
做支线任务，把你的焦点稍微放得远一些
不妨考虑在身体上做文章
带着游戏心态争取华丽制胜的其他小技巧
12 记分：3个补充能量块+对抗一个坏家伙+一桩任务=每日赢
试着赢下这一天
争取创造个人纪录
寻找机会，提升你的优势得分
完成调查问卷，跟踪提升进度
7款竞争小游戏：向朋友发起挑战
3款合作小游戏：组队完成任务
“奖励命”，用多出来的时间去追梦
你正在变成一个更强大、更亲密、更明确、更勇敢、更了不起的人
PART 3 冒险
13 冒险1：爱的连接
完成时间：10桩任务/10天
14 冒险2：忍者变身
完成时间：21桩任务/21天
15 冒险3：时间大亨
完成时间：10桩任务/10天
后记 关于游戏的科学
致谢
注释
・・・・・・(收起)

游戏改变人生_下载链接1_

标签

游戏

思维

自我成长

成长

自我管理

商业

人生

简・麦戈尼格尔

评论

为游戏平反，很有启发。游戏能增强人的4种复原力：生理复原力、心理复原力、社交复原力、情绪复原力。第二部分的7大规则和《头号玩家》的电影情节完美匹配。

得到APP每天听本书分享：当我们在人生中遇到紧张焦虑、社交恐惧、挑战或者压力时，玩特定类别的游戏，能让我们更好地应对压力、挑战和痛苦。我们也可以把日常的生活就变成一款游戏，只要补充3个能量块，对抗1个坏家伙，再完成1桩任务，你就赢得了一天的胜利。你还可以招募盟友，邀请亲朋好友和你一起实现目标。这本书还给出了几十个好玩的小任务，很多只需要你动动胳膊、握紧拳头就能完成。但是做完这些小任务，立马就会发现，很多事情真的变得不一样了，生理复原力、情绪复原力、社交复原力，都在不经意间变得更强大。

没啥意思

记得小时候对俄罗斯方块和超级玛丽疯狂上瘾，后来就自动戒除了游戏，本书作者从积极方面出发，认为当我们在人生中遇到紧张焦虑、社交恐惧、挑战或者压力时，玩特定类别的游戏，能让我们更好地应对压力、挑战和痛苦。毕业以后坚持学习也是一种游戏，不断的克服困难，达成目标。

水货，没必要读。

非常有趣的一本书，就像打通了一条脉络一样。值得反复阅读，特别是对于处在巨大挑战的我。

详见笔记

有点人性弱点的感觉

你再怎么骗我也不会玩游戏的

知乎读书会听书所得。给那些影响自己达成目标的东西起一个游戏的名字，挺有意思的。游戏模式的每天生活。

可以指导生活

这本书针对的是个人，比之前那本《游戏改变世界》讲的更微观一些，有时候我会觉得这样的游戏好中二啊，但是对于一些真正需要帮助的人来说，这其实真的挺有用的。

将人生游戏化，以玩游戏的方式度过人生。他的观点并不消极，只是无聊罢了。人生就像一场游戏，生命当中遇到的困难就是游戏当中的关卡boss，你要做的无非是同游戏一样付出努力通关而已。逼真的电子游戏取材于现实生活，现在却要用电子游戏的东西来指导生活，真是荒谬至极。

嗯。。。。有时候吧，对这些翻译真的很无语，当然其实我也不在乎面子这东西。。。anyway，还是很有趣的一本书，只是标题翻译的太肤浅了，真的，值得一读，值得一试

其实任何物体都有其正反面，游戏亦是如此，你往哪个方向引导它就产生什么样的影响

。所以游戏可以帮助孩子毁灭也可以实现自我激励。

读完打算试一下演讲或者公众表演前打一局游戏，发觉一下自我效能的积极意义。

听书待详解

跟着书中设计的“游戏人生”任务去一一实践，你就可以一步步地进入状态，用打小怪兽的心情实现人生逆袭。

游戏可以成为让人沉迷的电子鸦片，也能成为促进我们成长的利器。沉迷与利用，其实就只有一线之隔。关键在于，我们以什么样的心态入场。

22

游戏改变人生_下载链接1_

书评

最近一直在看书，但是看的书都没有达到我期望的感觉，不是没有味道，就是废话连篇。《游戏改变人生》就是一本这样的书，将人生游戏化，以玩游戏的方式度过人生。他的观点并不消极，只是无聊罢了。人生就像一场游戏，生命当中遇到的困难就是游戏当中的关卡boss，你要做的无非是...

文 / 董小琳 它是所有生物创造的能量场，拥有凝聚整个星系的能量。——
欧比旺·克诺比 对这段话熟悉的朋友，应该对“星球大战”都不陌生。
说的是绝地武士们独有的一种被称作“原力”的超能力—— 你比自己所知的更强大。
你身边都是潜在的盟友。 你是自己故事中的英雄。 拥有...

游戏改变人生_下载链接1_