

《游戏改变世界》

图书基本信息

《游戏改变世界》

内容概要

《游戏改变世界》

作者简介

书籍目录

[目录]

各方赞誉

引言 游戏，通往未来的线索

第一部分 游戏化，互联时代的重要趋势

第1章 提升人的幸福感

游戏是我们集中精力的大好机会，我们乐观向上地做着一件自己擅长并享受的事情。所有优秀的游戏都是艰苦工作。它是我们主动选择且享受其中的艰苦工作。而当我们从事自己喜欢的艰苦工作时，就点燃了头脑里的那根快乐雷管。

第2章 构建和谐的社会

游戏是最显而易见的心流来源，玩耍是出类拔萃的心流体验。自我激励、自我奖励的活动能让我们更幸福。更重要的是，它还证明，玩家玩游戏，并不是为了逃避现实生活。他们是在主动让现实生活变得更有价值。

第二部分 游戏化的4大目标

第3章 更满意的工作

精心设计的游戏工作让人觉得更有生产力，因为它感觉起来更真实：反馈来得又强又快，影响明显而生动。对很多不喜欢自己的日常工作、觉得它没有什么直接影响的人而言，游戏里的工作提供了真正的奖励和满足感。

第4章 更有把握的成功

胜利往往终结乐趣，而失败维持乐趣。只要我们的失败有趣，我们会继续尝试，并保持最终成功的希望。如果我们能为失败所激发，说不定能坚持更长时间，做更艰巨的工作，处理更复杂的挑战。成功的希望比成功本身更刺激。

第5章 更强的社会联系

我们越是更多地一起玩游戏，越是会产生有意识地创造全球社群的感觉。玩家并不只是想在游戏里赢，他们还肩负着更大的使命。他们的使命，就是成为宏伟事业的一部分。

第6章 更宏大的意义

要体验真正的意义，不必贡献出真正有价值的东西，必须得到做出贡献的机会。为生活增加意义的最佳途径，就是把自己的日常行动与一个宏伟的目标联系起来，我们需要机会来反映这一共同事业的宏伟规模。

第三部分 游戏化的运作机制

第7章 全情投入当下：游戏化的参与机制

平行实境游戏不是为了逃避现实，而是为了从现实中得到更多。它让我们在不能或不愿进入虚拟环境时，也能轻松地产生我们渴望的内在奖励。它让我们不仅全情投入游戏生活，更全情投入现实生活。

第8章 实时反馈：游戏化的激励机制

玩家之所以能把几乎每一款游戏都越玩越好，是因为他们能够得到持续的反馈。这种瞬时的积极反馈让玩家更加努力，更成功地完成艰巨的挑战。把我们本来就喜欢的事情变得更像游戏值得一试，它能让我们做得更好，让我们把目光放得更为高远。

第9章 和陌生人结盟，创造更强大的社群：游戏化的团队机制

游戏把一群人的注意力集中在共同的目标上，它提醒我们：我们其实真心愿意与最陌生的陌生人分享。只要我们愿意，只要我们需要，就能够和别人建立关系。人再也没有理由在这个世上感到孤独，不管是在虚拟世界，还是在现实世界。

第10章 让幸福成为一种习惯：游戏化的持续性

不能让幸福知道我们来了，只能偷偷摸摸地从侧面包抄。少数强烈而令人难忘的幸福黑客活动体验，能扭转我们对事情的想法和做法。好的游戏具有强大的力量，能永远地改变你看待自己和自身能力的方式。

第四部分 游戏化带给互联时代的现实价值

第11章 可持续参与式经济

在参与式经济中，我们竞争的不是“眼球”或“头脑份额”，而是脑力循环和心情份额。成功只能依

《游戏改变世界》

靠进行更好、更具竞争力的动员，激励我们朝着集体目标做得更多、做得更久。而游戏能激发极端的努力，创建坚持到底、一起完成奇迹事业的社群。积极的情绪是参与带来的终极奖励。

第12章 伟大的人人时代

有人以为普通人在业余时间办不成什么大事，而游戏则帮助我们颠覆了他们的认识。我们是能够接触他人的人类，我们能够出现在他人的生活中，并为其带去不同。我们拥有社会力量，我们可以驾驭它们。社会参与游戏把我们变成了现实生活里的超级英雄。

第13章 认知盈余的红利

每一个玩了10 000个小时游戏的年轻人，日后都能在游戏环境下实现非凡的成功。多人和在线游戏加强了我们建立、锻炼共享意向的能力。每当我们答应一起玩游戏，就是在实践人之为人的一项基本天赋。

第14章 超级合作者

游戏最有把握成为地球生命的下一种突破性结构。成为人类以来，我们几乎一直在玩各种精彩的游戏。团结一心，我们可以攻克一个兴许是最值得尝试、规模也最为庞大的障碍：利用游戏提高全球生活质量，为未来做好准备，让地球顺利进入下一个千年的全球性使命。

结语 游戏化，重塑人类的积极未来

《游戏改变世界》

章节摘录

游戏让我们开心，因为它是我们主动选择要从事的艰苦工作。事实证明，没有什么能比出色而艰苦的工作更能让我们开心。我们一般不把游戏看成艰苦的工作。毕竟，我们是在“玩”游戏，而一直以来我们又被告知，“玩”跟工作是对立的。但这与实际情况相去甚远。事实上，杰出的游戏心理学家布莱恩·萨顿史密斯（Brian Sutton-Smith）就说过：“玩的对立面不是工作。而是抑郁。”根据临床定义。当我们情绪低落时，缺乏信心的悲观感和缺乏活动力的沮丧感都在折磨着我们。要扭转这两种情绪，我们必须拥有对自身能力的乐观态度以及充沛的活动力。目前还没有描述这种积极状态的临床心理学术语，但它完美地描述了玩游戏时的情绪状态。游戏是让我们集中精力的大好机会，在游戏中，我们积极乐观地做着一件自己擅长并享受的事情。换句话说，从情绪上看，游戏正跟抑郁相对。在玩精彩的游戏时，也即在克服不必要障碍时，我们主动让自己朝着情感频谱的积极一端前进。我们紧张地投入其中，而这恰恰是产生各类积极情绪和体验的正确心态和身体状况。玩游戏充分激活了与快乐相关的所有神经系统和生理系统——我们的注意力系统、激励中心、动机系统以及情绪和记忆中心。这一极端的情绪激活，是当今最成功的电脑和视频游戏让人如此沉迷亢奋的主要原因。当我们进入乐观参与的集中状态，突然之间，我们从生理上变得更愿意展开积极的思考，建立社会关系，塑造个体优势。我们主动把思维和身体都调整到了更快乐的状态。然而。现实中的艰苦工作往往难以达到相同的效果。在现实生活中，我们之所以从事艰苦的工作，大多是因为我们不得不做——为了谋生，为了出人头地，为了满足别人的期待，甚至只是因为别人给了一份工作让我们做。我们讨厌那样的工作，我们会被累垮。它夺走了我们陪伴家人和朋友的时间，它带来了太多的批评。我们都害怕失败。我们很难看到自己努力的直接影响，因此，很少感到满意。还有更糟糕的时候：现实生活里的工作不够艰苦。这让我们感到无聊，觉得没有充分利用自己的大脑；还让我们觉得自己不受重视，在浪费自己的人生。如果艰苦工作并非出于自己的选择，那么它一般都不会是一份天时地利人和的工作。从事这样一份工作，无法充分发挥我们的优势，无法控制工作流程，对自己的贡献没有清晰的认识，永远看不到最终带来的回报。别人要求我们所做的艰苦工作。不能以相同的方式激活我们的快乐系统。很难让我们打起精神、乐观向上、斗志昂扬。P28-29

《游戏改变世界》

媒体关注与评论

本书既刺激的你大脑，又扰动你的灵魂。只要读过这本精彩绝伦的书，你就再不会像从前那样看待游戏，看待你自己。——丹尼尔·平克——畅销书《驱动力》和《全新思维》作者——变得更快乐，提升自己的事业，拯救整个世界，兴许可以走同一条道路：理解世界上最优秀的游戏怎样运作。你以为《光晕》（Halo）里的学习之道帮不上你生活或公司的忙？再想想吧。——蒂莫西·费里斯（TIMOTHY FERRISS）《纽约时报》畅销书榜单第一名《4小时周末》（The 4-Hour Workweek）作者——简·麦戈尼格尔别出心裁的视角和爽快的写作风格，让我们得以窥见人类积极未来之一种，以及游戏怎样带我们前往彼处。——马丁·塞利格曼积极心理学之父，《真实的幸福》作者——你只要把游戏想成是“快乐引擎”，想一想我们生活、学校、企业和社区的种种方式都变得更“游戏”——更满足、更投入、更富生产力，你便能看出以前从未设想过的改造真实世界的潜力。——谢家华（TONY HSIEH）Zappos网站CEO，《纽约时报》畅销书榜单第一名《传递幸福》（Delivering Happiness）作者——简·麦戈尼格尔的这本书帮忙定义了一种新媒体，一种融合了现实与幻想、颠覆了“虚构”概念的新媒体：我们活在自己经历过的每一个故事里，我们玩什么样的游戏，就变成什么样的人。简在本书中的洞见就像放射性元素钚一样简单、紧凑、优雅、爆炸力惊人。——科里·多克托罗（CORY DOCTOROW）《小老弟》（Little Brother）作者，“波音波音”（Boing Boing）网站合作编辑——简·麦戈尼格尔的创新研究为构建强大社群、实现超大规模合作提供了令人乍舌的解决办法：玩更大、更好的游戏。对如何设计能改变世界的游戏，没人比麦戈尼格尔懂得更多。本书值得任何希望参与创建更美好未来的人一读。——吉米·威尔斯（JIMMY WALES）维基百科创办人——“好奇人们为什么热爱游戏么？麦戈尼格尔探讨了玩耍带给人的最深乐趣——以及如何正面利用这股力量。《破碎的现实》是一头罕见的猛兽：既蕴含着丰富的哲理，又完全实用。它将改变你看待世界的方式。”——克莱夫·汤普森（CLIVE THOMPSON）《纽约时报杂志》和《连线》杂志特约撰稿人

《游戏改变世界》

编辑推荐

作者简·麦戈尼格尔是著名未来学家，世界顶级未来趋势智库“未来学会”游戏研发总监，被《商业周刊》誉为“十大最重要创新人士之一”，被《快公司》誉为“全球百位创意商业人士之一”，被脱口秀女王奥普拉誉为“全球最令人惊叹的20位女性之一”，她的观点被《哈佛商业评论》誉为“最具突破性的观念”。

简·麦戈尼格尔是TED大会新锐演讲者，受关注度超过比尔·盖茨，位居第16位；“纽约客大会”（New Yorker Conference）特邀演讲人，游戏开发者大会主讲人。《游戏改变世界》首次探索了游戏化的力量，权威揭示了互联时代的未来趋势，颠覆了普通人对游戏的认知和理解。游戏不是小孩子的玩意儿，不是时间杀手，不是让人自闭、上瘾、丧失活力的毒品，而是解决现实问题、改善生活质量、创造美好未来的利器。作者在书中指出：游戏可以弥补现实世界的不足和缺陷，未来属于能够理解、设计并会玩游戏的那些人。而如果人们继续忽视游戏，就会错失良机、失去未来。

《纽约时报》超级畅销书，全球50位最具影响力商业思想家之一、著名趋势专家、畅销书《驱动力》《全新思维》作者丹尼尔·平克，积极心理学之父、畅销书《真实的幸福》作者马丁·塞利格曼 倾情推荐。

《游戏改变世界》

精彩短评

《游戏改变世界》

精彩书评

章节试读

1、《游戏改变世界》的笔记-第1页

开头就以相当积极的态度展望和预见未来，恩，也很期待这样的未来。游戏的四个决定性特征：目标、规则、反馈系统和自愿参与。心流、游戏的分类游戏的“工作分类”“玩家之悔”内在奖励：满意的工作、体验成功、与社会建立联系和过得有意义内向与外向的一个……新看法？教育类游戏

2、《游戏改变世界》的笔记-第1页

玩游戏，就是自愿尝试克服各种不必要的障碍。
与游戏相比，现实太容易了。游戏激励我们主动挑战障碍，帮助我们更好地发挥个人强项。俄罗斯方块：它是一场你赢不了的游戏。

反馈的种类和力度是数字和非数字游戏之间最重要的区别。

1.我们每一天都在渴望满意的工作。“满意工作”的确切性质每个人都有不同的看法,但不管对谁来说，它都意味着沉浸在有着清晰定义、能看到直接努力结果的苛刻工作中。

2.我们渴望体验成功,至少也是希望成功。我们希望感觉到自己在生活中的强大，向他人展示我们的强项。我们希望对成功的机会保持乐观态度，胸怀渴望，随着时间的推移，觉得自己越来越好。

3.我们渴望与社会建立联系。人是极端的社会生物，哪怕是最内敛的人，也有很大一部分幸福来自与心爱的人共度美好时光。我们渴望分享经验,建立纽带，一起完成所有人都看重的事。

4.我们渴望过得有意义,渴望成为超越自身的宏伟事业的一部分。我们希望对即将展开的宏伟事业感到好奇和敬畏。最重要的是，我们希望能投入某种超越个人生活、能产生持久影响的事情中去，并为之做出贡献。

满意的工作总是从两件事开始的：一是明确的目标，二是实现这一目标的可操作性步骤。

为生活增加意义的最佳途径就是把自己的日常行动与一件超乎自身的事情联系起来，事情越大，效果越好。

自我是一个意义匮乏的地方。

了解自己想要什么并非常态，它是罕见而巨大的心理成就。

整个人生就是一场实验，尝试得越多，就越好。

改变玩游戏的人数，可以彻底改变它的性质。

3、《游戏改变世界》的笔记-第7页

游戏向我们展示了在生活里真正想要的东西更满足的工作、更大的成功希望、更强的社会联系以及有机会参与超越自我的宏伟事业。

行实境游戏 (AlternateRealityGmning,ARG) ,是一种以真实世界为平台、融合各种虚拟的游戏元素、玩家可以亲自参与到角色扮演中的多媒体互动游戏。在国内,有的译作‘‘ 侵入式虚拟现实互动游戏,,、‘‘ 另类实境游戏,,、“ 候补现实游戏 ”、“ 虚拟现实游戏 ”、“ 替代现实游戏,,等。—编者注

‘ 这三条策略在我看来很像玩优秀多人游戏时该做的事情:有明确的目标、跟踪自己的进度,在做好准备的时候解决愈发艰巨的挑战、并跟自己喜欢的人保持联系。这些复原策略唯一缺少的东西、其实就是意义感:有趣的故事、英勇的目标以及参与宏伟事业的感觉。

社会学家们早就观察到，慢性损伤或疾病最难的地方就在于请求亲朋好友给予支持。但真正伸出手来，要求得到自己需要的东西非常

《游戏改变世界》

困难。招募盟友预防了社交疏离，给了想帮忙但不知道怎么帮忙的人一些具体且可操作的事情。

。《家务战争》是生活管理类平行实境游戏的例子。一种帮助你像游戏般管理真实生活的软件程序或服务。

《学习的远征》是组织类平行实境游戏的代表。它把游戏设计作为创造新制度、发明新组织实践的指导哲学。

。《超好》是概念类平行实境游戏。它利用社交媒体和网络病毒式传播新游戏设想、任务和规则，玩家根据适合自己的方式加以改变和调整。

4、《游戏改变世界》的笔记-第2页

vhkff

5、《游戏改变世界》的笔记-第6页

遊戲把生活變得可以承受，它讓解餓的人群在無力的環境下生出了力量感、在混亂的環境下生出了秩序感；讓他們忍受了本來完全不足以為生、不適合居住的環境。

這解釋了中國的麻將。

6、《游戏改变世界》的笔记-第7页

。航班

游戏的例子，代表了游戏开发的一种基本趋势：开发与日常生活相联系的游戏。它们有助于人们减少痛苦，更多地享受现实世界。

7、《游戏改变世界》的笔记-第3页

以前的游戏把目标和规则填鸭式地硬塞给我们，随后，我们在游戏过程中寻找反馈。但渐渐地，反馈系统成了我们在游戏中最先了解的东西。它们引导我们发现目标，帮助我们破解规则。而这又成了人们玩游戏的一个强大动力：在新的虚拟世界里探索一切可能性。

8、《游戏改变世界》的笔记-第1页

为什么我从来不知道光环Halo 3，不过身边xbox拥有量的确不多()

9、《游戏改变世界》的笔记-第7页

以及叙事类平行实境游戏：使用多媒体讲故事，如视频、文本、图片、音频甚至绘本小说，将真实世界的游戏任务改编成一个引人入胜、可以玩上几个星期、几个月甚至几年的虚构故事。当然，等你读到这本书的时候，说不定又冒出了数百个新的平行实境游戏。

10、《游戏改变世界》的笔记-第6页

要理解未来，就要回顾历史，而回顾历史的年限，只是是预见年限的两倍。

《游戏改变世界》

11、《游戏改变世界》的笔记-第5页

越来越多的玩家不再只为了自己而投身游戏。他们投身游戏，是为了彼此，为了感受投身宏大事业而带来的快感。

。哲

学家、心理学家和精神领袖都赞同为生活增加意义的最佳途径，就是把自己的日常行动与一件超出自身的事情联系起来。事情越大，效果越好。正如马丁·塞利格曼所说：“自我是__一个意义匮乏的地方。”在宏大的社会背景之下，我们无关紧要。你附着的实体越大，获得的意义越多。

凡是表现各种强火力武器、玩耍过程由大量射击及消灭某些事物构成的视频游戏，在某种程度上，都跟摧毁带来的审美愉悦有关，即我们因对环境的控制而带来的积极情感。当今市场上的所有射击游戏都是如此。然而，要获得这些愉悦，并不需要拯救世界的宏伟故事。一个简单的、毫无情节的游戏，比如雅达利游戏机上的《突围》，就足以让我们更有效地得到它了。有看拯救世界宏伟故事的游戏，其实是利用故事帮助玩家体会到另一种不同的力量，也就是开展有意义行动的力量做一件大局至关重要的事情。故事就是大局，玩家的行动就是重要的事情。

12、《游戏改变世界》的笔记-第1页

利用玩耍的沉迷力量摆脱饥渴感：对更满意工作的饥渴、对强烈族群感的饥渴以及对更有意义的人生的饥渴。

在承受能力范围内，我们宁肯艰苦工作，也不愿无聊娱乐。

自豪。。穴居人神经线路。。太多的自豪会让人上瘾。。。太多的心流导致幸福倦怠。自豪感连接在最原始的一些神经回路上。

造就终身玩家：能够在心爱的游戏与完整而积极的人生之间实现平衡的人。

外在奖励（金钱、物质、地位、赞许）---享受适应。

内在奖励---自我产生积极的情绪（艰苦工作）

幸福如何动作----源自内在奖励的幸福有令人难以置信的适应性。

我们自己是幸福的唯一来源。

内部幸福系统----

明确的目标，可操作性的步骤。。挑战性的些微增加，足够激发你的兴趣和动作，同时又不会太难，难得让你产生焦虑或能力差距感。

在玩一个精心设计的游戏时，失败不会让我们失望。它以一种非常特别的方式让我们开心，如兴奋、

《游戏改变世界》

感兴趣、甚至极为乐观。“有趣的失败”帮助我们弄清了，精心设计的游戏怎样让玩家建立起超常的心理韧性。

成功的希望比成功本身更刺激。胜利往往终结乐趣，但失败能够维持乐趣。

面对失败，学会停留在无比乐观的状态中，是我们能够在游戏中学到且应用于现实生活的一个重要情绪力量。如果能被失败激发，就培养起了情感耐力。

游戏是实践灵活乐观的完美环境。

抑郁症或许是为了防止我们受盲目乐观所害、把资源浪费在错误的目标上的自适应机制。因此，如果没有明确的方法实现富有生产力的进步，我们的神经系统就会切换到低动力，低能量的默认状态。

我曾费了很大工夫向亲密的朋友和家人解释，我有多么焦虑、多么沮丧，恢复过程多么难熬，还对寻求帮助尴尬。我需要一种办法告诉亲朋好友：“我碰上了我这辈子最大的麻烦，我真的需要你们的帮助。”-----说出我的心声啊。P137

越是能准确地找出触发你症状的事情，就越能避免痛苦。P138

13、《游戏改变世界》的笔记-第4页

仅美国就有1.83亿活跃的游戏玩家，他们在调查报告中说，自己每周“固定”玩电脑和视频游戏的时间，平均达13小时。全球范围内，在线游戏社区，包括游戏机，电脑和手机上，在中东有400多万玩家，俄国有1000万，印度有1.05亿，越南1000万，墨西哥1000万，中南美洲1300万，澳大利亚1500万，韩国1700万，欧洲1亿，中国2亿。

尽管典型的游戏玩家每天只玩一两个小时的游戏，可如今中国有600万人每周至少玩22个小时的游戏，相当于做了一份兼职。而英国，法国和德国的“铁杆玩家”每周至少花20个小时玩游戏。此外，在这一增长曲线的最顶端，美国有500多万“极端”玩家每周平均在游戏里花掉45个小时。

这些数字中即使刨去视频游戏玩家，也是数量巨大，这样难怪游戏养活了众多公司，是普遍认可的互联网乃至移动互联网公司的重要赢利手段。

14、《游戏改变世界》的笔记-第1页

打开我的另外一个世界，游戏必然有它生存的空间。应该尝试

15、《游戏改变世界》的笔记-第1页

1.游戏能给人类带来愉悦感，人的本能是追求愉悦感的，所以这是游戏生生不息的原因。问题是现在的游戏都是脱离现实的，追求一时的愉悦反而往往令现实更糟糕。所以最高级的做法是，把游戏融入现实生活中，让这无趣的现实好玩起来。这，叫“游戏化”。

2.“我们真正害怕的不是游戏，而是在游戏结束，现实开始时迷失了方向”。

3.“游戏化”是基于用户体验而衍生出的一个革命性理念。它通过把游戏中超强的对于人的欲望不断强化并带来效益的机理引入产品或者营销中，将平凡的体验变得不平凡，进而牢牢俘获用户内心，促成交易。游戏化的精髓绝不单单是提供了一种参与机制和激励机制，它更是在推动一个非常强有力的系统革命。

4.胜利往往终结乐趣，而失败维持乐趣。只要失败有趣，我们会继续尝试，并保持最终成功的希望

《游戏改变世界》

。如果我们能为失败所激发，说不定能坚持更长时间，做更艰辛的工作，处理更复杂的挑战。成功的希望比成功本身更刺激。

16、《游戏改变世界》的笔记-第5页

心流是令人振奋的一刹那，它让我们感受到了激励。一次强烈的心流体验，可以在此后几个小时、甚至几天让我们心情愉悦。但它是一种极端的投入状态，最终会耗尽我们的体力和精力。我们不能随心所欲无限制地一直处在心流中。

研究人员在玩家进行高难度视频游戏时对其大脑做了核磁共振成像，他们观察到，玩家获胜的那一刻，大脑的成瘾回路异常活跃。因此，研究人员认为，一些玩家对心爱的游戏觉得“上瘾”，最大的潜在原因就是自豪感。

业内人士希望早就终身玩家：能够在心爱的游戏与完整而积极的人生之间实现平衡的人。

连续上线3小时后，玩家完成同等工作量的奖励就减少50%，自豪感也会减半。经过5个小时，就不可能再获得任何奖励。美国则较多使用一种更温柔的作法：以《魔兽世界》为例，玩家不玩游戏的每个小时，都可以获得“休息奖金”，等他们重新登录，玩家扮演的角色赚得双倍奖励，直到下一轮休息时间到来。

一方面，如果我们尝试在自身之外寻找幸福，就把焦点放在了积极心理学家称为‘外在奖励的东西上，即金钱、物质、地位或赞许。当我们得到了自己想要的东西’就会感觉很好。可惜，幸福的愉悦感不会持续太久。我们会对自己喜欢的东西产生耐受性，开始想要更多，需要更大、更好的回报才能触发同等水平的满足感和愉悦感。我们越是尝试“找到”幸福，就越难找到。积极心理学家称这个过程为“享乐适应”，它是长期保持生活满意的障碍之一。我们消费得越多、获得的越多、地位提升得越高，就越难感受到幸福。不管我们想要的是金钱、地位、晋升、名气、眼球，或是单纯的物质，科学家们一致同意：追求外在奖励，注定会妨碍我们达成自身的幸福。

另一方面，如果我们着手自己创造幸福，就把焦点放在了产生内在奖励的活动上，即通过强烈投入周围世界所产生的积极情绪、个人优势和社会联系。我们不是在寻找赞美或付出，我们所做的事情，能因充分投入而带来享受，就足够了。

这种自我激励、自我奖励的活动，其科学术语为“自成目的”。我们从事自成目的类工作，是因为它能让我们完全投入，而强烈的投入感又是我们能体验到的最愉悦、最满足、最有意义的情绪状态。

只要经常沉浸在自我奖励的艰苦工作当中，我们就会更频繁地感受到幸福，不管我们在生活中还遭遇了其他什么事情。这是积极心理学最初期的一个假设，也是一个大胆激进的设想。它和我们通常所知的那一套正好相反，传统观点认为：我们需要按照某种方式来生活才能幸福，生活越轻松，我们越幸福。但艰苦工作、内在奖励与持久幸福之间的关系已经得到了验证，并通过数以百计的研究和实验做了证实。

17、《游戏改变世界》的笔记-第1页

《游戏改变世界》

第1章：提升人的幸福感

游戏让我们集中精力。当我们从事着主动选择并享受的艰苦工作时，就点燃了头脑里的那根快乐雷管

第2章 构建更美好的现实社会

游戏是最显而易见的心流来源，自我激励、自我奖励的活动能让我们更幸福。更重要的是，它还证明，玩家玩游戏，并不是为了逃避现实生活。他们是在主动让现实生活变得更有价值。

第二部分 游戏化的4大目标

第3章 更满意的工作

精心设计的游戏工作让人觉得更有生产力，因为它感觉起来更真实：反馈来得又强又快，影响明显而生动。对很多不喜欢自己的日常工作、觉得它没有什么直接影响的人而言，游戏里的工作提供了真正的奖励和满足感。

第4章 更有把握的成功

胜利往往终结乐趣，而失败维持乐趣。只要我们的失败有趣，我们会继续尝试，并保持最终成功的希望。如果我们能为失败所激发，说不定能坚持更长时间，做更艰巨的工作，处理更复杂的挑战。成功的希望比成功本身更刺激。

第5章 更强的社会联系

我们越是更多地一起玩游戏，越是会产生有意识地创造全球社群的感觉。玩家并不只是想在游戏里赢，他们还肩负着更大的使命。他们的使命，就是成为宏伟事业的一部分。

第6章 更宏大的意义

要体验真正的意义，不必贡献出真正有价值的东西，必须得到做出贡献的机会。为生活增加意义的最佳途径，就是把自己的日常行动与一个宏伟的目标联系起来，我们需要机会来反映这一共同事业的宏伟规模。

第三部分 游戏化的运作机制

第7章 全情投入当下：游戏化的参与机制

平行实境游戏不是为了逃避现实，而是为了从现实中得到更多。它让我们在不能或不愿进入虚拟环境时，也能轻松地产生我们渴望的内在奖励。它让我们不仅全情投入游戏生活，更全情投入现实生活。

第8章 实时反馈：游戏化的激励机制

玩家之所以能把几乎每一款游戏都越玩越好，是因为他们能够得到持续的反馈。这种瞬时的积极反馈让玩家更加努力，更成功地完成艰巨的挑战。把我们本来就喜欢的事情变得更像游戏值得一试，它能让我们做得更好，让我们把目光放得更为高远。

第9章 和陌生人结盟，创造更强大的社群：游戏化的团队机制

游戏把一群人的注意力集中在共同的目标上，它提醒我们：我们其实真心愿意与最陌生的陌生人分享。只要我们愿意，只要我们需要，就能够和别人建立关系。人再也没有理由在这个世上感到孤独，不管是在虚拟世界，还是在现实世界。

第10章 让幸福成为一种习惯：游戏化的持续性

不能让幸福知道我们来了，只能偷偷摸摸地从侧面包抄。少数强烈而令人难忘的幸福黑客活动体验，能扭转我们对事情的想法和做法。好的游戏具有强大的力量，能永远地改变你看待自己和自身能力的方式。

《游戏改变世界》

第四部分 游戏化带给互联时代的现实价值

第11章 可持续参与式经济

在参与式经济中，我们竞争的不是“眼球”或“头脑份额”，而是脑力循环和心情份额。成功只能依靠进行更好、更具竞争力的动员，激励我们朝着集体目标做得更多、做得更久。而游戏能激发极端的努力，创建坚持到底、一起完成奇迹事业的社群。积极的情绪是参与带来的终极奖励。

第12章 伟大的人人时代

有人以为普通人在业余时间办不成什么大事，而游戏则帮助我们颠覆了他们的认识。我们是能够接触他人的人类，我们能够出现在他人的生活中，并为其带去不同。我们拥有社会力量，我们可以驾驭它们。社会参与游戏把我们变成了现实生活里的超级英雄。

第13章 认知盈余的红利

每一个玩了10 000个小时游戏的年轻人，日后都能在游戏环境下实现非凡的成功。多人和在线游戏加强了我们建立、锻炼共享意向的能力。每当我们答应一起玩游戏，就是在实践人之为人的一项基本天赋。

第14章 超级合作者

游戏最有把握成为地球生命的下一种突破性结构。成为人类以来，我们几乎一直在玩各种精彩的游戏。团结一心，我们可以攻克一个兴许是最值得尝试、规模也最为庞大的障碍：利用游戏提高全球生活质量，为未来做好准备，让地球顺利进入下一个千年的全球性使命。

游戏的4个决定性特征：目标、规则（为玩家如何达成目标做出的限制）、反馈系统、自愿参与。

如果我们尝试在自身之外寻找幸福，就把焦点放在外奖励的东西上，即金钱、物质、地位或赞许。等我们得到了自己想要的东西，就会感觉很好。可惜，幸福的愉悦感不会持续太久。我们会对自己喜欢的东西产生耐受性，开始想要更多，需要更大、更好的回报才能触发同等水平的满足感和愉悦感。我们越是“找到”幸福，就越难感受到幸福。（享乐适应）

如果我们着手自己创造幸福，就把焦点放在内在奖励的活动上，即通过强烈投入周围世界所产生的积极情绪、个人优势和社会联系。我们不是在寻找赞美或付出，我们所做的事，能因充分投入而再来享受就足够了。（自成目的）

承担艰巨的挑战，比如用比平常更短的时间完成一项任务，我们就会产生肾上腺素，这种激素能让我们自信、精力充沛并且干劲十足。

完成一件对我们而言极其困难的事情，比如解出谜题、跑完比赛，我们的大脑就会释放出甲肾上腺素、肾上腺素和多巴胺的强效混合物。这3种神经化学物质的组合，能让我们满意、自豪、高度兴奋。当我们让别人笑起来，我们的大脑便涌出了多巴胺，这是与愉悦、奖励相关的神经递质。如果我们自己也笑起来，多巴胺的效果会更为显著。

每当身体的运动与他人协调或同步的时候，如舞蹈或体育，我们就会往血液里释放一种称为后叶催产素的荷尔蒙，它是能让我们感到极乐和狂喜的神经化学物质。

如果我们去追寻可以形容为“有影响力的”、“动人的”故事、媒体或现场表现，其实是触发了自己的速走神经，让我们感到胸腔或喉咙里有情绪在“激荡”，要不然，就是点燃了神经系统的竖毛反射（pilomotor reflex），带给我们愉悦的战栗。

如果我们看到了含糊不清的视觉刺激，如包裹好的礼物或半掩的门，挑起了自己的好奇心，就会体验到一种名为“兴趣”的生物化学流，也称为“内源性鸦片”（internal opiates），其中包括能让我们感到自身强大、万事在握的内啡肽，以及比吗啡强80倍的“幸福”神经递质——内啡肽。

18、《游戏改变世界》的笔记-第7页

游戏放大了玩家们的想象力，就如同汽车放大了我们的腿脚.....

19、《游戏改变世界》的笔记-第6页

《摩托车修理店的未来工作哲学》书作者，同时也是摩托车修理工的马修·克劳福德（Matthew Crawford）思考了体力劳动和日常文职工作之间的心理差异，并指出：“我们不少人做着感觉不真实的工作。在办公室里，你常常发现很难看到自己的努力产生任何有形的结果。每一天结束时，你究竟做了些什么呢？因果链不透明、责任分散、个体能动性（individual agency）体验模糊.....有更‘真实’的替代品吗？”

合适的失败反馈是一种奖励。它使我们更加投入，对自己的成功更有把握。

20、《游戏改变世界》的笔记-第7页

当然，游戏帮助人们重新夺回控制。真正的游戏在定义上始终是自愿参与的，它始终是我们自由选择的结果。同时，在游戏中朝着目标前进，变得更加擅长，为我们注入了尽在掌握的力量感。

它拿你痛恨的东西来奖励你。

21、《游戏改变世界》的笔记-第4页

仅美国就有1.83亿活跃的游戏玩家，他们在调查报告中说，自己每周“固定”玩电脑和视频游戏的时间，平均达13个小时。全球范围内，在线游戏社区，包括游戏机、电脑和手机上的，在中东有400多万玩家、俄国有1000万、中南美洲1300万、澳大利亚1500万、韩国1700万、欧洲11亿、中国两亿。

.....
基于这样的趋势，到2012年，数字游戏，包括电脑、手机和家庭娱乐系统上的游戏，会发展成一门价值680亿美元的产业。.....

.....
当前，电脑和视频游戏满足了现实世界无法满足的真实人类需求，带来了现实世界提供不了的奖励。它们以现实世界做不到的方式教育我们、激励我们、打动我们，以现实世界实现不了的方式把我们联系在一起。

而且除非出现重大转折，才会逆转这种人口“迁徙”的趋势，否则，我们很快就会变成这样一个社会：占相当大比例的人口在游戏中投入最多的努力，在游戏环境下创造最美好的回忆，在游戏世界里体验最大的成功。

22、《游戏改变世界》的笔记-第1页

《游戏改变世界》

R：要理解未来，就要回顾历史，而回顾历史的年限，至少是预见年限的两倍。

I：想要放眼未来就要回顾自己曾想要的未来，曾做过的努力，曾铺过的道路。

A1:有目标、有计划、分小块的去完成既定任务。

A2:回顾，把曾经不同阶段的梦想拾起来，看一看哪些依旧是愿意继续的，梳理出一道主线。能记起来的也都是难以忘记的，比如设计、心理学、古文化。可以成为副业的目前来说也只有设计，但具体方向有待考察。

23、《游戏改变世界》的笔记-第7页

人类历史绵延数千年，科技、文化、气候或许会改变，但人类的基本需求和欲望并没有改变——生存、照料家人以及过上幸福、有目标的生活。

24、《游戏改变世界》的笔记-第7页

如果现实生活变得真像是一款游戏，那会怎么样呢？近年来，虚拟社群变得比实体社群更方便了。电脑游戏提供了专家设计的娱乐和休闲……但等我们回过头来对付现实生活，又都孤零零的了。到什么时候，投身现实世界、应对实际问题，才能变得跟在虚拟世界里一样充满冒险意味、一样通力合作、一样使利又一样有趣呢？

我们对社群的定义是：真正的人、彼此临近、想着对方的需求、亲自出手、互相帮助。我们希望看到美国和世界各地孤独、无助、隔离和不必要的开支越来越少，我们希望增加享受、冒险、欢乐、分享和相互支持。

我们努力促进人们彼此知晓心愿、互相帮助、送去欢乐，更好地利用我们的生态和社会资源，以真切、深入又出乎意料的方式投入生活。——《后勤》创始人乔·埃德尔曼

25、《游戏改变世界》的笔记-第3页

游戏化的运作机制：

- 1.全情投入当下 游戏化的参与机制
- 2.实时反馈 游戏化的激励机制
- 3.和陌生人结盟，创造更强大的社群 游戏化的团队机制
- 4.让幸福成为一种习惯 游戏的可持续性

26、《游戏改变世界》的笔记-第1页

游戏清单附录

27、《游戏改变世界》的笔记-第5页

首先，游戏的故事需要成为行动的集体背景，由其他玩家所共享，不能只是单个人的体验。这就是为什么真正的宏伟游戏总跟大型在线玩家社群联系在__起——成千上万，甚至数百万玩家在同一背景下行动，他们在论坛、维基上彼此谈论自己所做的事情。

其次，玩家在集体背景下采取的行动需要让人感觉是在奉献：单个玩家的每

《游戏改变世界》

一轮努力必须最终有利于其他所有玩家。换句话说，游戏里的每一次个人行为，必须最终累积成某种更宏大的事物。

邦奇工作室最近向玩家宣布，过去9个月里，它的“个人效力记录”服务器处理了超过400万亿字节的数据请求。这量化的力量用计算机术语来说就是4PB。这个数字意味着什么呢？专家估计，从最初有文字记载的年代开始，人类所有书面文献加起来总共约为50PB的数据。《光环》玩家们创造的数据虽然还没有达到这个水平，但也不可等闲视之，毕竟，较之有书面记载的人类历史，他们一起玩游戏才不过短短6年。

《NCAA橄榄球X》的创新之处，在于游戏以现实作为个别玩家行动的宏大背景。它是一场虚拟联赛，但它更是一场用现实包裹起来的虚拟联赛。它无须无中生有地创造背景，让玩家跟宏伟的故事联系在一起。相反，它把自己接入了现实存在的大学橄榄球队的故事和传统当中，利用现实中的社群或粉丝根据地，来提供有意义的社会背景。它感觉宏伟，是因为它直接把粉丝与自己真心在乎，但通常无法直接参与的大型组织联系在了一起。

如果日常工作让我们感觉琐碎，又或者我们不容易直接为宏伟事业效力，而游戏能满足我们的某种重要需求。随着所玩的游戏越发宏伟，我们提高了自己随机应变、激发敬畏、参与宏伟事业的能力。

真正的实现，来自履行对他人的承诺。我们希望别人不是因为“我们是什么人”而尊敬我们，而是因为我们做了某件真正重要的事情而尊敬我们。

28、《游戏改变世界》的笔记-第7页

总之，玩家们早就是我们最容易动员的公民了。

· 第一，大量科学研究表明，对我们本来就享受其中的活动，报酬会削弱我们投入的动力。报酬只能动员那些本来绝对不会参与的群体，而且，一旦你停止支付报酬，他们也就不再参加了。

· 第二，我们能为参与社群提供的货币资源是天然有限的。任何给定的项目只有固定的资金可供使用，哪怕是成功的企业，也最终会达到报酬负担的上限。金钱和奖品等稀缺奖励，人为地限制了网络可以鼓舞并维持的参与量。

我们需要一种可持续性更强的参与式经济，利用内在奖励来动员、鼓励参与者，而不是增加诱人的物质报酬。那么，如果没有金钱或奖品，众包经济里最有潜力成为强势货币的东西会是什么呢？

情绪将推动这全新经济。积极的情绪是参与带来的终极奖励，我们天生就具备通过积极活动、积极成果、积极关系产生所需奖励的生理机能，这是一种可以无限再生的激励资源，足以为大型群体项目做动员。在参与式经济中，我们争夺的不是“眼球”或“头脑份额”，而是脑力循环和心情份额（*ea ts a e*）。这就是为什么在这种新的经济当中，提供更好、更具竞争力的报酬，不会给你带来成功。成功只

《游戏改变世界》

能依靠更好、更具竞争力的动员而取得,这种动员通过激励我们朝着集体目标做得更多、做得更久》来增加我们个人和集体的参与带宽。而有关如何增强我们的集体参与能力,没有人比游戏开发人员懂得更多了。

29、《游戏改变世界》的笔记-第1页

游戏改变世界读后感

1.什么是游戏

游戏基本特征：目标（goal）、规则（rules）、反馈系统（feedback system）、自愿参与（voluntary participation）

目标：玩家努力达成的具体结果

规则：为玩家如何实现目标作出限制

反馈系统：告诉玩家距离目标实现还有多远

自愿参与：要求玩游戏的人都了解并愿意接受目标、规则和反馈

一个更简洁的定义是：玩游戏，就是自愿尝试克服种种不必要的障碍（bernard suits）

游戏与现实的差别集中体现在后三点上：现实生活往往缺少明确的规则，实时反馈系统与自愿参与

2.游戏为什么好玩

明确的目标和可操作性步骤（魔兽世界里的任务）

即时而生动的情绪奖励（魔兽世界里的hud实时告诉我们自身的进步，提供积极的反馈：耐力+1，智力+1.....同时相位phasing技术使我们看到对世界的影响）

积极的感觉与较强的能动性

困难与克服困难的成就感“一旦我们越过十拿九稳的成功关键点，有趣总会演变成无聊“

无与伦比的英雄时刻

更强的社会联系（社交类游戏）

更宏大的意义

3.游戏机制对现实激励的思考

a.宏大的使命感【现代公司的社会责任，使命

b.适当难度的任务【激励理论：过高或过低的要求都不能引发激励

c.明确的目标【kpi但不全面】和可操作性步骤【难】

d.实时反馈

plusoneme.com 升级系统，个人成就

nike+ 实时数据，社会背景，虚拟化身反馈

e.游戏化

规则->趣味性：残忍的善意、墓碑德州扑克、绝密舞蹈

30、《游戏改变世界》的笔记-第1页

希罗多德认为，游戏是一种介入社会危机的有效方式，它出人意料，极具创造性；游戏可以挖掘出人类最顽强的生存本能；过去，人们创造游戏，以虚拟的方式解决不堪忍受的饥饿；

31、《游戏改变世界》的笔记-第1页

第一章 提升人的幸福感

我们真正害怕的不是游戏，而是在游戏结束、现实开始时迷失了方向。

《游戏改变世界》

游戏决定性特征：目标(吸引玩家注意力)、规则(为实现目标作出限制，推动玩家去探索)、反馈系统(告诉玩家距离实现目标还有多远，告诉玩家目标是可以达到的，给予玩家继续玩下去的动力)、自愿参与(保证玩家把游戏中的挑战视为安全、愉快的活动)。

以前的游戏先把目标和规则教给我们，我们再在游戏中寻找反馈。但渐渐地，反馈成为了我们在游戏中最先了解的东西，它们引导我们发现目标，帮助我们破解规则（在全新的世界里探索一切可能性）。

第三章 更满意的工作

《魔兽世界》……练级的过程跟“终极挑战”同样重要……在现实生活中，如果有人分配给你一项通常需要500个小时才能完成的工作，接着又给了你只要一半时间就能完成的方法，你应该会很高兴。但在游戏生活中未必如此，因为玩家的目的是完成尽可能多的“满意工作”。

我们不少人做着感觉不真实的工作。在办公室里，你常常发现自己很难看到自己的努力产生任何有形的结果……对于玩家而言，游戏中的工作是否真实并不重要，玩家看重的是它带来了实实在在的情绪奖励。

第五章 更强的社会联系

Lexulous(facebook上的填字游戏)，玩家不必同时上线，什么时候想玩就什么时候玩。不可预知的节奏成了一种让人保持期待的手段。你想把思考出的下一步付诸实践，但又必须等到朋友的下一步，等待的情绪会渐渐积累。

第七章 全情投入当下

平行实境游戏(alternate reality gaming, ARG)，反遁世的游戏，以真实世界为平台、融合虚拟的游戏元素。可以分为：旨在让不同活动变得更具奖励性的平行实境；旨在建立全新的现实世界社群的平行实境；旨在帮助我们培养日常习惯的平行实境。

《Ingress》

第十一章 可持续参与式经济

crowdsourcing的游戏化：

《卫报》的新闻调查项目：investigate your mp's expenses。

Fold It：模拟蛋白质折叠。

第十二章 伟大的人人时代

《后勤》系统：玩家能登陆系统，看到当前在自己步行、搭乘公交或驾车可到达的范围之内，每一个有未达心愿的人；自己有心愿的玩家，能看到本区域所有正在寻找快速愿望冒险的玩家，并能用短信将自己的心愿直接推送给他们；第一个及时完成了他人心愿的玩家应当赚取声誉点数，暗示他们值得信赖、擅长满足他人的心愿，他们以后可以用自己赢来的声誉点数动员、奖励其他玩家来满足自己的心愿。(感觉像百度知道的现实版，最佳答案可以获得金币)

第十三章 认知盈余的红利

《丢失的指环》：为了鼓舞全球合作，游戏元素大规模分散化，使用多种语言，设计地方化的网络社群，跨越遥远的现实世界的地理位置……等玩家完成了古代优势测试(从积极心理学中借鉴)，判断出自己的主要优势，游戏就邀请他们在自己的社交网络上张贴“优势徽章”，游戏根据玩家的优势分配任务。(游戏系统就像一个组织者)

第十四章 超级合作者

大型多人预测游戏，《没有石油的世界》：持续时间一个多月；玩家登陆网站，跟踪时间进展，分享

《游戏改变世界》

石油危机对自己生活的影响；每个游戏日，根据玩家的描述在网站上增加补充信息。

象棋的可能空间庞大而复杂，单个人即使穷尽一生也不可能完全理解并探索。但象棋既是两个人的游戏，也是一种大型多人项目。全球棋手通过数百年的合作，尽可能彻底、富有想象力地探索并记录了它的问题空间。

32、《游戏改变世界》的笔记-第5页

成功的希望比成功更刺激。

有趣的失败是延长游戏体验、扩展学习过程的一个好办法。

抑郁症为什么会存在呢？他提出，既然它在我们的基因库里存在了这么久，一定有些进化上的优势。他认为，抑郁症或许是为了防止我们受盲目乐观所害、把资源浪费在错误的目标上的自适应机制。因此，如果没有明确的方法实现富有生产力的进步，我们的神经系统会切换到低动力、低能量的默认状态。

游戏中的实时反馈，很容易让人从失误中学习。

社会情感包括爱情、同情、钦佩和献身精神，都以他人为目标，但又能让让自己感觉良好。

互相“调侃”是强化我们彼此之间正面感受最迅速也最有效的一种方式。

有人对超过15万名《魔兽世界》玩家做了8个月的跟踪研究，发现玩家平均花70%的时间从事个人任务，几乎不跟其他玩家互动。斯坦福大学帕洛阿尔托研究中心的研究人员认为，这很奇怪，也有违直觉。既然你不想搭理别人，怎么会按月付费投入大型多人在线游戏的世界呢？研究人员访问了玩家，与之进行深入探讨，发现哪怕在没有直接互动的情况下，他们也很享受共用虚拟环境。玩家们体验到高度的“社会临场感”（social presence），这是通信理论中的术语，指与其他人共享同-空间的感觉。虽说玩家并不互相对打或是一起做任务，但他们仍认为彼此在虚拟空间中互相陪伴。斯坦福大学帕洛阿尔托研究中心的团队将这种现象称为“一起各自玩”，。

33、《游戏改变世界》的笔记-第1页

34、《游戏改变世界》的笔记-第7页

涛。你可能会把“黑客”这个词跟恶意或非法的电脑活动联系在一起，但在高科技社群，它更多地指聪明、创造性的编程，尤其是漂亮地抄捷径完成某件棘手的挑战性活动。和麻省理工学院的黑客起源一样，黑客们一贯有着炫耀、自由分享成功的“黑客活动”的传统。

据赫克特所说，自古以来，死亡冥想只有__个目的：以平静、成熟的感恩心态代替对生命的恐惧和焦虑

《游戏改变世界》

舞者快感是内啡肽与后叶催产素相结合,再加上迷走神经受到强烈刺激时带给我们的感受'即我们成为一起活动的群体中的成员'在音乐的节奏中“失去自我”的感觉。这是一种充满兴奋、心流涌动和喜爱之情的复杂感觉'很难通过其他途径体验到。

我们跳舞的时候,会强行进入一种情感和社交脆弱状态,只能希望并信任别人会拥抱我们'而非妄断评判我们。与此同时'我们也得到了拥抱别人、帮助别人对跳舞感觉更好的机会。换句话说'与人跳舞是接受和表达我们的同情、慷慨以及人性的一个机会。

2006年'科技记者杰夫·豪(JeffHOwe)创造了“众包”这个词'是指将一份工作外包给群众。它的意思是'在互联网上邀请一大群人'合作解决大型的项目。维基百科就是一个典型的例子:这一在线百科全书,由超过1000万名不拿薪水且多为匿名的作者和编辑合作撰写。众包是以集体的形式'更快、更好、更廉价地完成单个组织不可能完成的任务。

《卫报》推出了全世界第一款大型多人新闻调查项目——《调查你处议员的开支》(investigate your mp's expenses)

。每当你想要别人给你东西、帮你做事'最重要的点就是让人知道自己所做的事情有效果。如果你不能带给人'我顶用'的感觉'就不能让人坚持下去。”

事实是'互联网上到处都是表现不佳、不受欢迎'甚至被彻底放弃的协作空间:没有贡献者的维基、没有帖子的讨论版、没有积极拥护的开源项目、只有极少成员的社交网络、成员很多但参加之后什么也不做的facebook群组。根据舍基的说法'网上有近一半的合作项目没有达到所必需的最低参与人数,与实现目标所需的人数相比差得更远。并不是因为人们花在互联网上的时间太少'而是因为任何严肃性项目要达到必要的临界参与量'都极其困难。

如
IBMLotus的IdeaJam上有3300多个公开“点子空间”'供人们提出和开发创新概念'戴尔的IdeaStorm上还有14000多个。

35、《游戏改变世界》的笔记-第1页

先保存一下,值得记录

36、《游戏改变世界》的笔记-第1页

游戏带给了我很多快乐的时光,但是这种快乐却很难被身边的一些人接受。因为我无法细述这种快乐是怎样一种美妙的感觉,这种感觉有何用处。这本书给了我详细的理论解释。

37、《游戏改变世界》的笔记-第7页

《游戏改变世界》

为了把‘群陌生人变成社群’，必须遵循两个基本步骤

第一，‘培养陌生人之间的共同利益’；第二，‘给他们机会和途径围绕这__利益开展交流和互动’。

38、《游戏改变世界》的笔记-第1页

游戏对现实的修补：1号补丁：主动挑战障碍——与游戏相比，现实太容易了。游戏激励我们主动挑战障碍，帮助我们更好地发挥个人强项。2号补丁：保持不懈的乐观——与游戏相比，现实令人沮丧。游戏让我们保持不懈的乐观态度，把精力放在自己擅长且享受的事情上。3号补丁：更满意的工作——较之游戏，现实毫无生产力。游戏给了我们更明确的任务，更满意的实操工作。4号补丁：更有把握的成功——与游戏相比，现实令人绝望。游戏消除了我们对失败的恐惧，提高了我们成功的机会。5号补丁：更强的社会联系——与游戏相比，现实是疏离的。游戏建立了更强的社会纽带，创造了更活跃的社交网络。我们在社交网络又与互动的的时间越多，就越有可能产生一种积极的‘亲社会情感’。6号补丁：更宏大的意义——与游戏相比，现实微不足道。游戏让我们投身到更宏伟的事业当中，并为游戏赋予了宏大的意义。7号补丁：全情投入——与游戏相比，现实难以投入。游戏激励我们更积极主动，热情洋溢，自我激励地参与到自己正在做的事情当中。8号补丁：人生的升级——与游戏相比，现实不得要领，而且费力不讨好。游戏帮助我们感受到更多的奖励，让我们全力以赴。9号补丁：和陌生人结盟——与游戏相比，现实孤独而隔离。游戏帮助我们团结起来，从无到有创造更强大的社群。10号补丁：幸福的黑客——与游戏相比，现实令人难以忍受。游戏让我们更容易接受好的建议，并尝试培养更幸福的习惯。11号补丁：可持续的参与式经济——与游戏相比，现实难以持续。然而从玩游戏中得到的满足感，是一种无限的可再生资源。12号补丁：人人时代的华丽制胜——与游戏相比，现实毫无雄心壮志。游戏帮助我们确立令人敬畏的目标，一起搭乘看似不可能完成的社会使命。13号补丁：认知盈余的红利——与游戏相比，现实混乱而分裂。游戏帮我们做出更加协调一致的努力，随着时间的推移，他们还将赋予我们合作超能力。14号补丁：超级合作者——现实凝固在眼前，而游戏让我们共同想象和创造未来。补丁总结

39、《游戏改变世界》的笔记-第6页

40、《游戏改变世界》的笔记-第6页

我们常常以为全身心地投入游戏是“逃避现实”，即被动地撤离现实。但通过希罗多德的历史镜头我们可以看到，游戏也可以是有目的的逃脱、经过深思熟虑的主动逃离，更重要的一点在于，它是极为有益的逃生。对吕底亚人而言，全天候地展开集体游戏，成了一种高度适应困难条件的行为。游戏把生活变得可以承受，它让饥饿的人群在无力的环境下生出了力量感、在混乱的环境下生出了秩序感；让他们能够忍受本来完全不足以维生、不适合居住的环境。

……今天，巨大而原始的“饥渴感”正折磨着我们中的许多人，但它不是对食物的渴求，而是对更多、更好地投入周围世界的渴求。和古代吕底亚人一样，很多玩家已经想出该怎样利用玩耍的沉迷力量摆脱饥饿感：对更满意工作的饥渴、对强烈族群感的饥渴以及对更有意义的人生的饥渴。

……
……如果利用在游戏设计上所指的一切来弥补现实中的不足，那会怎么样呢？如果开始像游戏玩家那样过我们的现实生活、像游戏设计师那样引导真实的企业和社区、像电脑和视频游戏理论家那样思考并解决现实世界中的问题，那又会怎么样呢？

想象一下在不久的将来，如果现实世界中的大部分都像游戏一般运作。……

……
……现实已经破碎，而我们需要创造游戏来修复它。

41、《游戏改变世界》的笔记-第4页

《游戏改变世界》

活跃时间比消磨时间让我们更开心。

近来，科学家证明，自豪是我们能体验到的最有力的因神经化学物质释放而产生的快感之一。它涉及大脑奖赏回路的3个不同结构，包括中脑多巴胺中心，这是跟奖励及上痛最典型相关的地方。自豪有别于其他的冲动，我们克服障碍的挑战性越强，自豪感就越强。

优秀的游戏是建构、唤起积极情绪的独特方式，是激发人们参与艰苦工作的强效工具。

《超越无聊和焦虑》(beyond boredom and anxiety):创造性成就和能力的提高带来满足感和愉悦感。

构成游戏基本结构的3大因素能够最有效、最可靠地产生“心流”，即自我选择的目标、个人最优化的障碍以及持续不断的反馈。

42、《游戏改变世界》的笔记-第7页

《后勤》代表了_种全新经济形式的潜力，这种经济围绕3种内在奖励的交换建立起来:做好事带来的快乐、完成挑战性任务带来的兴奋、积累有着真实和奇妙意义的点数o带来的满足感。这种全新的参与式经济没有任何内在限制:这3种奖励都是可以无限再生的资源。《后勤》最初使用的虚拟货币“积极体验”@声誉系统，首次实现了这3种内在奖励的积累、量化和交换。

43、《游戏改变世界》的笔记-第1页

前言

科技、文化和气候或许会改变，但人类的基本需求和欲望——生存、照料家人以及过上幸福、有目标的生活，始终是一样的。

游戏也可以是有目的的逃脱、经过深思熟虑的主动逃离，更重要的一点在于，它是极为有益的逃生。

那些懂得如何制造游戏的人有必要开始关注新的任务了：为尽量多的人创造更美好的现实生活。

等你读完这本书，就会变成一个了解优秀游戏运作过程的专家。

游戏的定义

所有的游戏都有4个决定性特征：目标、规则、反馈系统和自愿参与。

目标指的是玩家努力达成的具体结果；

规则为玩家如何实现目标做出限制；

反馈系统告诉玩家距离实现目标还有多远；

自愿参与则要求所有玩家都了解并愿意接受目标、规则和反馈。

已故的伟大哲学家伯纳德·苏茨对游戏下了一个定义。

在我看来，这是有史以来最有用也最具说服力的游戏定义：玩游戏，就是自愿尝试克服种种不必要的障碍。

《游戏改变世界》

反馈的种类和力度是数字和非数字游戏之间最重要的区别。

心流

这是因为人在能力极限下进行工作时所达到的投入状态，是没有什么能够比得上的，这种状态就是游戏设计师和心理学家所谓的“心流”（flow）。

一旦进入了心流状态，人们就想长久地停留在那里，不管是放弃还是获胜，两种结果都同样无法让你心满意足。

所有优秀的游戏都是艰苦的工作，它是我们主动选择且乐在其中的工作。而当我们从事自己喜欢的工作时，就点燃了头脑里的那根快乐雷管。

高风险工作、重复工作、脑力工作、体力工作、探索性工作、团队工作和创造性工作，所有这些艰苦工作都出现在了我们的游戏里，这不禁让我想起了剧作家诺埃尔·科沃德（Noel Coward）说过的一句话：“工作比娱乐更有趣。”

他最爱引用的诱发心流的例子是下棋、打篮球、攀岩和跳双人舞：这些都是有明确目标、行为方式有既定规则、随着时间的推移难度和技能水平也提高的挑战性活动。

视频游戏吸收了可能诱发心流体验活动的传统特性：目标、障碍、越来越大的挑战以及自愿参与，又结合了直接的物理输入（操纵杆）、灵活的难度设置（计算机算法）、即时的视觉反馈（视频图形），并极大地强化了游戏的反馈循环。这种更快、更紧密的反馈循环，让它更准确地击中了情绪奖励——“自豪”。自豪，是通过每一级难度挑战时，唤起的瞬时情绪高潮。这形成了更短的学习和奖励周期，并最终对屏幕上的“微观世界”产生了完美而有力的控制感。

心流的问题

我们必须找到享受世界和生活的方法，不一定非得随时随地全力以赴地发挥自己潜能的极限。

业内人士都知道，玩家渴望心流和自豪，游戏开发者给得越多，玩家投入心爱游戏的时间和金钱也就越多。但超出一定的极限后——对大多数玩家而言，每周投入游戏20个小时左右，玩家就会开始怀疑自己错失了真实的生活。

我们越是尝试“找到”幸福，就越难找到。积极心理学家称这个过程为“享乐适应”，它是长期保持生活满意的障碍之一。我们消费得越多、获得的越多、地位提升得越高，就越难感受到幸福。

提高人们日常生活质量最快速的方法，就是“赋予人们具体的目标，一件可以去做又能保有期待的事情”。一旦明确的目标和特定的任务联系起来，我们就有了目的感，有了十足的冲劲。

我们为自己的生产力感到幸福，而工作是否真实并不重要。玩家看重的，是它带来了实实在在的情绪奖励。

关于失败

玩一个精心设计的游戏时，失败不会让我们失望。它以一种非常特别的方式让我们开心，如兴奋、感兴趣、甚至极为乐观。

玩家不是被动失败的，他们失败得华丽、绚烂而又有意思。

《游戏改变世界》

积极的感觉和较强的能动感相结合，让玩家渴望再次尝试。

积极的失败反馈，进一步强化了我们对游戏结果的控制感。而在以目标为导向的环境中感到控制在握，可以带来强大的成功动力。一名玩家完美地描述了这种现象：“《超级猴子球》简直就跟字典的‘上瘾’定义一样。它绝妙地对两种感受做了平衡：未能完成整个过程的强烈挫败感，以及‘再来一次’的绝对欲望。”

关于成功

成功的希望比成功本身更刺激

变得无聊、不好玩，是游戏的命运。我们这些希望游戏有趣的人，是在跟人类大脑打一场必输之仗。

获得的完成百分比越高，越是感到有能力、有自信，越是渴望再来一回。

异步游戏不可预知的节奏，成了一种让人保持期待的手段。你思考着自己的下一步，但你不知道什么时候能出手。你很想把它付诸实践，但又必须等到朋友上线，回到游戏里才行。又因为你大多数时候并不知道朋友什么时候会登录、注意到游戏的进展，如此一来，等待他们出下一步的情绪会逐步累积。一位玩家说：“你必然会上瘾，但又必须有耐心。”

关于社交

和游戏相比，现实是疏离的。游戏建立了更强的社会纽带，创造了更活跃的社交网络。我们在社交网络用于互动的的时间越多，就越有可能产生一种积极的“亲社会情感”。

一起玩游戏除了能带来这种通用型的社交好处，还能带来两种十分独特的亲社会情感：快乐尴尬（happy embarrassment）和间接骄傲（vicarious pride）。

互相“调侃”是强化我们彼此之间的正面感受最迅速也最有效的一种方式。

首先，它确认了信任。调侃的一方表现了伤害能力，同时又表明自己无意伤害。就像一只狗会半真半假地咬住另一只狗，表明双方已成为朋友；我们彼此“磨牙”，也是为了互相提醒，我们可以但绝不会真正伤害对方。其次，放手让别人取笑我们，就肯定了自己愿意处在一个易受攻击的位置。我们是在积极地向对方展示有利于自身情绪福祉的信任。让某人调侃我们，也帮助他们感受到了自己的力量。我们给了他们一个享受较高社交地位的机会，而人类对社会地位的变化是极其敏感的。让别人体验更高的地位，强化了他们对我们的正面感受。为什么呢？因为我们会自然而然地喜欢提高了自己社会地位的人。这就是快乐尴尬的本质。

首先，内向的人一般对外部的感官刺激更敏感，处理对象、空间、他人等外部世界信息的大脑皮层区域对任何刺激都都会产生强烈反应。

其次，外向的人往往会产生更多的多巴胺回应社会奖励，如笑容、笑声、对话和抚摸。

宏大的事业

越来越多的玩家不再只为了自己而投身游戏。他们投身游戏，是为了彼此，为了感受投身宏大事业而带来的快感。

我们怎样才能在生活中获得更多意义？其实很简单。哲学家、心理学家和精神领袖都赞同：为生活增

《游戏改变世界》

加意义的最佳途径，就是把自己的日常行动与一件超出自身的事情联系起来，事情越大，效果越好。

与游戏相比，现实微不足道。游戏让我们投身到更宏伟的事业当中，并为游戏赋予了宏大的意义。

《光环》是个总能让我感觉良好的地方。我的意思是，这是个能让我觉得自己有道德心的地方……它唤起了人的荣誉和责任意识，让你觉得自己变成了一个更好的人……如果你不能变成一个更好的人，到一个更好的地方去又有什么意义呢？

如果能让整个地球的注意力都集中在同一个目标上，哪怕只是短短的一天，哪怕只是在游戏里抗击外星人，它也会是一个真正能唤起人敬畏的时刻。

平行实境游戏

游戏的首席设计师伊恩·博格斯特（Ian Bogost）就是个频繁出行的商务旅客，在忍受了无尽的安检折磨之后，他想出了这个点子。游戏充满讽刺意味，玩家的评论常常提到，自己玩的时候会忍不住笑出声来。这正是游戏的一个主要目标，要让游客在紧张的环境中笑出来。博格斯特告诉我：“但愿它有助于经常旅客在通过机场安检时发笑，而不是被它折磨得发狂、恼怒。”

开发与日常生活相联系的游戏。它们有助于人们减少痛苦，更多地享受现实世界。

挑战项目把跑步爱好者的个人目标放到了更大的社会背景中，让每一次慢跑都变得更有意义了。

游戏社群

社群让人感觉很好，就像是有了归属，融入其中，一起积极地关心某样东西。一群有着共同利益的人开始互动以促进这一利益时，社群就出现了。它要求群体里的每个人都积极参与。

为了把一群陌生人变成社群，必须遵循两个基本步骤：

第一，培养陌生人之间的共同利益；

第二，给他们机会和途径围绕这一利益开展交流和互动。

这正是优秀的多人游戏最擅长的事情。它把一群人的注意力集中在共同的目标上，哪怕他们认为彼此之间毫无共同之处。它还给了他们追求这一目标的手段和动力，哪怕他们此前毫无互动的意图。

情绪将推动这一全新经济。积极的情绪是参与带来的终极奖励，我们天生就具备通过积极活动、积极成果、积极关系产生所需奖励的生理机能，这是一种可以无限再生的激励资源，足以为大型群体项目做动员。在参与式经济中，我们争夺的不是“眼球”或“头脑份额”，而是脑力循环和心情份额。这就是为什么在这种新的经济当中，提供更好、更具竞争力的报酬，不会给你带来成功。成功只能依靠更好、更具竞争力的动员而取得，这种动员通过激励我们朝着集体目标做得更多、做得更久，来增加我们个人和集体的参与带宽。而有关如何增强我们的集体参与能力，没有人比游戏开发人员懂得更多了。

如果玩家为了游戏进度、为了充分探索世界、为了社群的成功而投入，那么参与本身就是奖励了。

因为在任何一款游戏当中，凡是能带来最大奖励的事情，玩家都会去做。关键在于：内容和体验要具有内在奖励性，而不是为所做的事情提供报酬，否则，人们很快就会感到无聊、琐碎、不得要领。

群体参与

《非凡》这类项目让我们看到了一个令人振奋的成果：我们不仅可以募集玩家的脑力，还可以做到更多：利用群众的社会参与。

《游戏改变世界》

这就是提高我们集体社会参与带宽的方式：让业余时间勇于奉献的人数增长100倍。不管我们是想帮助个人还是帮助大型组织，随着游戏思维与先进技术的结合，普通人可以奉献的社会参与量出现了大幅攀升。

通过营造紧迫感、呈现清晰的挑战以及增加社会竞争的层面，游戏把原本让人觉得平凡、琐碎的行善努力变成了一个非凡的壮举。

他的研究表明，一起玩复杂的游戏、帮助别人学习游戏规则，是人之为人的本质，他称为“共享意向”。根据托马塞洛的定义，共享意向指的是：“与他人一起参加有着共同目标和意图的合作活动的的能力。”有了共享意向，我们能主动将自己视为群体的一部分，有意识地、明确地就一个目标达成一致，理解为达成目标别人对我们有什么样的期待。

游戏超结构

游戏，将成为地球生命的下一种突破性结构。只要团结一心，我们可以利用游戏提高全球生活质量，为未来做好准备，

有了足够多的人玩游戏，它就变成了对问题的大型合作研究，在极端规模上检验可以对特定的可能空间采取什么样的行动。

人类有着克服巨大障碍的悠久历史，每一次承受劫难之后，通常都会变得更加强大。事实上，一部分人类学家认为，人类智慧的出现就是上一轮大冰河时期带来的结果。在这一环境压力极大的时期，对数量极为有限的早期智人提出了灵活性、预见性和创造性的要求。

人们可以想玩什么游戏就玩什么游戏，可以创造任何想象得到的未来。这就是书中阐述的宏伟设想。为什么优秀的游戏能让人变得更好？它们如何帮助我们改变世界？

我们人生中最紧迫的使命、也是地球上每个人都要承担的使命，是在清醒的每一刻里，全力以赴地深深地投入现实。

总结

第一，对饥饿受苦的古吕底亚人来说，游戏是提高现实生活质量的途径。

第二，大规模地组织人群同样艰难，而游戏则让它变得更轻松。

第三，游戏并不依赖于稀缺或有限资源。

我们希望能增加经验、关系和积极情绪方面的财富。我们越是观察游戏带来的真切而完整的可再生奖励，就越是懂得：游戏是一种可持续的生活方式。

游戏的4条永恒真理：

第一，优秀的游戏可以发挥重要的作用，改善真实生活的品质；

第二，优秀的游戏支持大规模的社会合作与公民参与；

第三，优秀的游戏帮助我们过上可持续的生活，变成更具适应性的物种；

第四，优秀的游戏引导我们为人类面临的最迫切挑战创造新的解决方案。

44、《游戏改变世界》的笔记-第1页

《游戏改变世界》

更多的是从游戏人的角度来说明。粗略看一遍，放弃做笔记

45、《游戏改变世界》的笔记-第1页

1. 仅美国就有1.83亿活跃玩家，他们在调查报告中说，自己每周“固定”玩电脑和视频游戏的时间，平均游戏化了力量达13小时。
全球范围内，在线游戏社区，包括游戏机、电脑和手机上的，在中东有400多万玩家、俄国有1000万、印度有1.05亿、越南1000万、墨西哥1000万、中南美洲1300万、澳大利亚1500万、韩国1700万、欧洲1亿，中国两亿。

尽管典型的游戏玩家每天只玩一两个小时，可如今中国有600万人每周至少玩22个小时的游戏，相当于做了一份兼职。（2012年）

46、《游戏改变世界》的笔记-第8页

R：（P8.5/242）今天，巨大而原始的“饥渴感”正折磨着我们中的许多人，但它不是对食物的渴求，而是对更多、更好地投入到周围世界的渴求。和古代吕底亚人一样，很多玩家已经想出该怎样利用玩耍的沉迷力量摆脱饥渴感：对更满意工作的饥渴、对强烈族群感的饥渴以及对更有意义的人生的饥渴。I：现代社会，人们的基本物质需求得到满足后，会渴望获得族群的认同，过更有意义的生活。

A1：从13年12月份开始，我参加悦读汇每月悦读一本书的活动，每个月输出一份总结分享，有一个很美好的感受就是“分享知识给别人会给自己带来很强的幸福感”，所有就这么一直坚持了下来，每个月都会做一次分享。

A2：前几天和小妞确定了，24号在客栈分享“如何确定年度目标和计划”，我希望与我2015年年度计划相关的伙伴，看到这些计划和目标的意义，一起完成它们。

47、《游戏改变世界》的笔记-第2页

哲学家詹姆斯·卡尔斯（James R. Carse）曾经写道‘游戏分为两种：一种是有尽头的游戏，我们为了获胜而玩；一种是无尽头的游戏，我们为了尽量长时间地玩下去而玩。在电脑和视频游戏领域，俄罗斯方块就是无尽头游戏的绝佳例子。我们玩俄罗斯方块的用意很简单，就是把一个优秀的游戏不停地玩下去。’

48、《游戏改变世界》的笔记-第5页

如果积极情绪的来源是你自己……’它就可以持续产生快感，
| 让你幸福；如果积极情绪的来源是你自己，它就可以反复再生 |
} 我们自己才是幸福的唯一来源。

幸福生产力，指的是深深地沉浸在能生产直接而明显结果的工作中所产生的一种感觉。结果越清晰，实现得越快，感受到的幸福生产力就越多。

满意的工作总是从两件事开始的：一是明确的目标，二是实现这一目标的可操作性步骤。明确的目标激励我们采取行动：我们知道自己该做什么，而可操作性步骤确保我们立刻朝着目标前进。

动机和合理的进度是满意工作的初始点。但要真正满意，还必须能够明确地完成自己的工作。为了以满意的方式完成工作，我们又需要尽可能直接、立刻、生动地看到自己努力的结果。可见的结果令人满意，是因为它们正面反映了我们的能力。我们看到自己已经取得的成就，就会产生一种自我价值感。积极心理学

《游戏改变世界》

创始人之一马丁·塞利格曼指出：“最重要的人类资源建设特征，就是工作生产力。”这里的关键是资源建设：我们喜欢富有成效的工作，因为它使我们感到自己正在开发个人资源。

《游戏改变世界》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com