

《超級好！用遊戲打倒生命裡的壞東西》

图书基本信息

《超級好！用遊戲打倒生命裡的壞東西》

內容概要

《超級好！用遊戲打倒生命裡的壞東西》

作者簡介

美國未來研究所（the Institute for the Future）的資深研究員，著有《遊戲改變世界，讓現實更美好》。她的研究刊登於《經濟學人》《連線》雜誌，以及《紐約時報》，並登上美國重要電視媒體MTV、CNN、NPR等。獲選美國《商業週刊》值得觀察的十大創新人物、商業界最具創造力的一百位人物，以及遊戲業界五十位重要人物。她曾在TED論壇上發表關於遊戲的演講，影片觀看次數已超過一千萬次。

薛怡心 台北市人，畢業於師大英語系及師大翻譯所，曾任編輯、審稿、製卷等文字相關工作。享受轉換語言的成就感，喜愛有趣的科普知識。譯有《輕鬆駕馭壓力》《輕鬆駕馭意志力》《他的心中早有定見，你該怎麼辦？》《吸睛的科學》等書。

陳繪茹

畢業於師大英語系、師大翻譯所口譯組。於會展產業工作幾年後旅居奧地利、美國。口筆譯之外也於學從事華語、德語教學。

《超級好！用遊戲打倒生命裡的壞東西》

書籍目錄

推薦序 你的人生遊戲又卡關了嗎？鄭國威（PanSci泛科學總編輯）

遊戲前須知

前 言

Part 1 遊戲如何讓你活得超級好

1. 你比自己想像得更強大
2. 你的身邊都是潛在的盟友
3. 當自己人生故事中的英雄
4. 將「遊戲」化為「遊戲力」

Part 2 如何發揮遊戲力

5. 挑戰自我
6. 能量升級
7. 打擊壞東西
8. 任務與挑戰
9. 招集盟友
10. 秘密身分
11. 打場大勝仗
12. 計分方式

Part 3 勇於冒險

歷險 1：愛的連結

歷險 2：忍者變身

歷險 3：時間大亨

關於遊戲科學

《超級好！用遊戲打倒生命裡的壞東西》

精彩短评

1、用游戏的方式改善心理健康问题，新颖有趣。玩游戏可以缓解病痛、焦虑等多种情绪；提高社交情商，发展同理心；激发英雄潜能（自我效能），可以把达成目标的动力，转化为持续有效的行为，游戏中多巴胺增多可以促进大脑活动，转变到处理实际问题和挑战中去；玩游戏会产生两种沉浸：自我抑制、自我膨胀，有目的性的玩游戏可以促进积极的自我膨胀心态，一天小于3小时；七个游戏规则：挑战自己、善用道具、直面困境、递进任务、邀请同盟、增加秘密身份（英雄气质的别称）、完成一次突破自我极限的胜利。

《超級好！用遊戲打倒生命裡的壞東西》

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