

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目：你被電子遊戲綁架了嗎？

摘要：介紹遊戲機制，解釋遊戲如何透過心理及生理吸引我們。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

在數位發展迅速的時代，電子遊戲已然成為主流的娛樂方式，從手機遊戲到電腦遊戲，螢幕前一坐就是兩個小時，究竟是什麼原因讓人如此沉迷！



圖一、遊戲成癮

1. 成就感與多巴胺

遊戲的世界中，一關一關的往上升，給了我們一次一次的成就感，每一次的輸贏總會給人一種成就感或是不甘心，在這個即時可以得到回報的世界裡，每次的晉級、每次的輸贏總能帶給玩家極大的滿足和愉悅感，大腦會對正向經驗產生學習效果，在心理學上稱之為操作制約(Operant Conditioning)，即時的回饋會讓人更有動力再次重複行為。

而當遊戲世界聲光特效出現時，由神經分泌多巴胺(Dopamine)，多巴胺是掌管喜悅的神經傳導物，進而強化遊戲與正向情緒連結，讓玩家在想到遊戲時忽略失敗時的不痛快，只產生晉級的快樂情緒，日積月累之下，這種快感會使玩家產生依賴，進而沉迷於遊戲之中。

2. 自我決定理論

自我決定理論中，有三大目標，分別為勝任、自主及關聯需求。當三個需求被滿足後，便會增加驅動力。

遊戲的機制中總有些日常任務，完成簡單的任務便可以得到高級獎勵，而通常這些任務需要連續的登錄遊玩，由簡單的任務累積更大的成就，這便達成了勝任需求。

遊戲中可以選擇自己心目中的角色，發揮自己的想像力，因為角色主導權在完全掌握自己手上並且擁有上帝視角，也可能由玩家的決策影響遊戲後續發展，這是可以滿足玩家的自主需求。

而在遊戲中達成成就、帶領隊伍完成任務，肩上似乎背負著責任，對他人而言有著重要地位，達成關聯的需求。

遊戲便是由以上這些機制從心理層面深深吸引著玩家，使其投入大量的時間和金錢到遊戲之中。

3.緩解現實壓力

除了遊戲機制的吸引外，在遊戲中可以讓人逃避現實，不僅可以擁有新的社交空間，也完全主導角色的發展；多數遊戲擁有多人在線合作的特性，而在合作過程交流和結識新朋友的過程中，可以滿足玩家的社交需求，帶來情感上的認同，在年輕的族群中通過遊戲建立社交圈，是心理發展的重要因素；相對於人生有太多的不確定性，在遊戲中擁有足夠的決策權，往往可以給玩家大量的精神撫慰和放鬆的心情。

在現實生活中努力可能在短時間看不到回報，而在遊戲的世界中短短幾十分鐘便能看到結果，帶給玩家極大的成就感，在現實生活中受到挫折的人會更難以控制的接受這種正向回饋，促使玩家花費更多時間在遊戲中進而緩解現實生活中的壓力，這也是電子遊戲的魅力之所在。

參考資料

傑米·麥迪根。2024。再玩一關就好了:關不掉遊戲不是你的錯，那些潛藏在電玩之中的心理學效應

林煜宣。兒童醫學及健康研究中心

<https://chrc.nhri.edu.tw/forparents/3C/class-s1-01.html>

彭琬馨。真的再打一場就好.....嗎！？電玩怎麼讓你失控上癮？

<https://pansci.asia/archives/97148>

Are we addicted to video games? 從玩遊戲上癮得出的一點思考

<https://learningenglish.rti.org.tw/take-away-english/are-we-addicted-to-video-games/>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt

- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖