

TED 演讲人作品

# REALITY IS BROKEN

互联时代的重要趋势

## 游戏改变世界

游戏化如何让现实变得更美好

Jane McGonigal

[美] 简·麦戈尼格尔 著 闫佳 译

WHY GAMES MAKE US BETTER AND  
HOW THEY CAN CHANGE THE WORLD

 浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



REALITY  
IS  
BROKEN

WHY GAMES MAKE US BETTER AND  
HOW THEY CAN CHANGE THE WORLD

# 游戏改变世界

游戏化如何让现实变得更美好

Jane McGonigal

[美] 简·麦戈尼格尔 [著] 闫佳◎译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

游戏改变世界：游戏化如何让现实变得更美好 / (美) 麦戈尼格尔著；  
间佳译. —杭州：浙江人民出版社，2012.9  
ISBN 978-7-213-04942-2

I. ①游… II. ①麦… ②间… III. ①计算机网络—游戏—影响—世界  
经济 IV. ①F11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 135351 号

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字：11-2012-148 号

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师  
北京市证信律师事务所 李云翔律师

## 游戏改变世界：游戏化如何让现实变得更美好

---

作 者：[美] 简·麦戈尼格尔 著

译 者：间佳 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：(0571) 85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：金 纪 王方玲

责任校对：鞠 朗 杨 帆

印 刷：北京京北印刷有限公司

开 本：720 mm × 965 mm 1/16

印 张：22.25

字 数：31.4 万

插 页：3

版 次：2012 年 9 月第 1 版

印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-04942-2

定 价：59.90 元

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

**谢文** 中国互联网发展的重要参与者，知名IT评论人

简·麦戈尼格尔说：游戏化，可以重塑人类积极的未来。现在，游戏正从三个方面改变着世界：让人们的生活更平等，更充实，更愉悦；让人际交往更真实，更深入，更多元；让娱乐业有更大的发展空间，有更多的经济收益，有更具想象力的挑战。毫无疑问，作者的论证是有力的、全面的、深入的。

REALITY  
IS  
BROKEN

WHY IS IT SO HARD TO GET IT RIGHT?  
HOW DOES IT ALL FIT TOGETHER?

各方赞誉

**王煜全** 海银资本合伙人，互联网研究者

麦戈尼格尔告诉我们，游戏的真正目的是让我们在这个无趣的世界中生存下来，因为现实实在是个设计得太糟糕的游戏。但问题是，现在的游戏都在引导我们忘掉现实，可现实是无法逃避的，所以，更加明智的办法是用游戏中学到的经验改造世界，即“游戏化”，让我们的世界和游戏一样引人入胜！

**吴刚** 顽石 WiSTONE CEO

游戏的世界远比我们想象的精彩，在我们未了解它之前，中国的游戏设计者更多的用了人性之恶，使很多人视游戏为“猛兽”、为“毒品”，而简·麦戈尼格尔为我们展现了游戏之美，这或许就是本书为这个行业带来的一大启迪。

**陈昊芝** 触控科技 CocoaChina 总经理

《游戏改变世界》不只是写给游戏从业者的，我赞同作者的观点：“现实已经破碎，而我们需要创造游戏来修复它。”面对众多对于游戏的误解，很多人并不理解作者提及的“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”，一种现实社会中众多个体无法摆脱的游离感。希望每个读者可以面对、也可以理解我们需要的不是游戏本身，而是在他人营造的世界中修复自己，获得力量。

**罗振宇** 资深媒体人

眺望互联网的远方，有两个脉络隐隐呈现：1. 协作的机制从强制变成自由；2. 劳动的动机从自利变成游戏。所以，“游戏”二字正在发生历史性的蜕变。读完这本书你会知道：游戏将不仅是游戏，它可能是我们未来生活的全部图景。

**申音** NTA 创新传播机构创始人

过去数十年的信息革命创造出了一个全新的虚拟世界，而今天这个虚拟世界已经开始深刻影响现实世界的运转。“游戏化”就是其中最重要的影响因素之一。在线游戏为数亿玩家所创造的目标、荣耀、交互和情感，会不会隐含着通向未来的密码？《游戏改变世界》这本书，就在努力证明游戏化如何让现实变得更美好，不管你信还是不信，都无法拒绝这个变革的发生！

**王冠雄** 知名经理人，社会观察家，@ 互联网信徒王冠雄  
古语说人生如戏，现在看人生更像游戏。在未来世界里，一切行业都是娱乐业，一切遭遇都是打游戏。虚拟游戏和真实生活的边界更模糊，水乳交融。也许我们不得不拥抱现实，以游戏的心态去享受，以侠客的风度去驾驭。

**龙真** i黑马联合发起人, Tech2IPO 联合创始人

随着新的社会分工的到来,个人而非组织的力量在社会中的地位正被急剧地放大,我们正在迎来一个真正的以“个人为中心”的新“体验经济”时代。在这个时代里,产品的使用价值正在慢慢边缘化,但以“满足人内心欲望”为中心的体验价值正慢慢占据人们日常决策的核心位置。“游戏化”就是在这个时代背景下,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,进而牢牢虏获用户内心,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。简·麦戈尼格尔的新书《游戏改变世界》,就是对于游戏化这种系统革命在执行层面上的一些方法论探索,具有巨大的现实指导意义。

**丹尼尔·平克** 畅销书《驱动力》《全新思维》作者

这部杰作既刺激你的大脑,又扰动你的灵魂。只要读过这本精彩绝伦的《游戏改变世界》,就再也不会像从前那样看待游戏、看待自己。

**马丁·塞利格曼** 积极心理学之父,《真实的幸福》作者

麦戈尼格尔别出心裁的视角和直率的写作风格,让我们得以预见人类的积极未来,并看到游戏将怎样引导我们让现实变得更美好。

**索尼娅·柳博米爾斯基** 加州大学心理学教授

这是我读过的最令人大开眼界的书。作者有着令人拍案叫绝的专业知识和清晰思路,她的写作风格引人入胜,干净利落地打消了我对游戏的误解。如果你认为游戏是小孩子的玩意儿,游戏浪费时间,游戏让人自闭、上瘾、逃避、厌食、丧失活力,那就等着被她颠覆吧!

**蒂莫西·费里斯** 全球化 3.0 时代新新人类代言人

变得更快乐、提升自己的事业、拯救整个世界，或许用一种方法就可以实现：充分了解世界上最优秀的游戏是如何运作的。难道你认为《光环》里的学习之道帮不上你的生活或公司的忙？再想想吧。

**吉米·威尔斯** 维基百科创始人

作者的创新研究为构建强大的社群、实现超大规模的合作提供了令人惊奇的解决办法：玩更大、更好的游戏。对于如何设计改变世界的游戏，没有谁比作者懂得更多。本书值得任何希望参与创建更美好未来的人一读。

**谢家华** Zappos 网站 CEO

只要把游戏想象成“快乐引擎”，想一想我们的生活、学校、企业和社区的种种方式都变得更“游戏”——更满意、更投入、更富生产力，你就能看到以前从未设想过的改造真实世界的潜力。

**卡萝·奥诺德** 畅销书《慢活》作者

忘了你对在线游戏的偏见吧。《游戏改变世界》就像一股扑面而来的清新之风，吹走了乏味的陈词滥调，它提醒我们：完全可以驾驭人类爱玩的天性，并利用这种天性做好事。在书中，作者将活力、智慧和理想主义融为一体，向我们展示了如何利用游戏来拯救世界。

REALITY  
IS  
BROKEN  
WHY IS THIS MORE USEFUL AND  
HOW DOES IT CHANGE THE WORLD?

目录

## 引言 游戏，通往未来的线索 001

### 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 / 019

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

## 构建更美好的现实社会 / 036

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，而是为了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 / 055

精心设计的游戏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 / 067

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。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 / 081

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 / 098

意义是我们置身于比个人更宏大的事业所产生的感觉，是我们的行动比个人性命还重要的信念。意义是我们所有人都渴望获得更多的东西：更多在宏观图景中创造奇迹的方法；更多在世界上刻下痕迹的机会；更多在自己所属的社群或项目中迎来敬畏和好奇的时刻。

## 第三部分 游戏化的运作机制

### 第7章

## 全情投入当下 / 121

### 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 / 145

### 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，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 / 166

### 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，就能够和别人建立联系。人类再也没有理由在这个世界上感到孤独，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 / 179

## 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 / 211

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 / 236

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 / 254

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。多人在线游戏加强了我們建立并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 / 281

游戏，将成为地球生命的下一种突破性结构。从古到今，我们几乎一直在玩各种精彩的游戏。团结一心，我们或许可以攻克一个最值得尝试、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，重塑人类的文明 / 321

## 附录 游戏清单 / 331

## 译者后记 / 337

REALITY  
IS  
BROKEN  
WHY CHANGE MORE US BETTER SOON  
HOW THEY CAN CHANGE THE WORLD

引言

## 游戏，通往未来的线索

凡是看出风暴即将来袭的人，都应该提醒别人。而我，正看到了风暴来袭。

下一代或下两代会有数量更多的人，甚至会有好几亿人沉浸在虚拟世界和在线游戏里。一旦我们玩起游戏，在游戏外面，“现实”里的事情就不再发生了，至少，不再以现在这样的方式发生了。数以百万工时的人力从社会中抽离出去，必然会发生点什么超级大事件。

如果这一现象出现在整整一代人里，我认为，21世纪必将会有一场巨大的社会灾难，其规模之庞大，连汽车、收音机和电视机的出现所带来的巨变加起来也不堪比肩。这些从现实世界出走、脱离了正常生活的人，会引发一场社会气候的巨大变化，相形之下，全球变暖简直像茶杯里的一股乱流罢了。

**爱德华·卡斯特罗诺瓦**

《向虚拟世界的大迁徙》

游戏玩家们已经受够了现实。他们成群结队地放弃现实，这里抽出几个小时，那里拿出整个周末，有时候甚至把每一天每一分钟的闲暇都投入到了虚拟空间和在线游戏中。也许，你就是这些玩家中的一员。就算你不是，至少也认识几个这样的玩家。那么，他们是什么人？

他们是朝九晚五的上班族，回到家后便把工作中没有得到充分利用的聪明才智全部拿出来，进入诸如《最终幻想XI》(*Final Fantasy XI*)和《天堂》(*Lineage*)一类的大型多人在线游戏中，规划和协调复杂的突袭和征战。他们是音乐发烧友，花好几百美元购买《摇滚乐队》(*Rock Band*)和《吉他英雄》(*Guitar Hero*)的塑料乐器，整夜整夜地排练，只为了成为视频游戏里的顶级表演大师。

他们是《魔兽世界》的粉丝，一心想完成心爱游戏里的挑战，他们齐心协力在“魔兽世界百科”(WoWWiki)网站上写了25万篇说明文章，造就了仅次于“维基百科”的第二大在线百科全书。他们是《大脑时代》(*Brain Age*)和《马里奥赛车》(*Mario Kart*)的爱好者，走到哪儿都带着掌上游戏机，一有空就偷偷玩起字谜、赛车和各类迷你小游戏，而主动放弃了“精神假期”。他们是美国驻外部队，一个星期要用无数个小时刷新自己在《光环III》(*Halo 3*)里的服役记录，赚取虚拟战斗勋章——打《光环III》是休班战士最热衷的活动。

他们是年轻的中国人，花了太多游戏币或“Q币”购买魔法剑和其他高端游

戏物品，以致银行都要提防人民币贬值。人数更多的，是世界各地的儿童和青少年，他们宁肯花几个小时玩电脑和视频游戏，也不愿意做其他任何事。

## 破碎的现实

这些玩家并没有完全拒绝现实。他们有工作，有目标，有课业，有家庭，有承诺，有他们关心的现实生活。不过，随着他们在游戏世界里投入的闲暇时间越来越多，现实世界越来越像少了点儿什么。玩家们想知道：

- 在现实世界中，要到哪里才能找到像游戏里那样能完全活出自我、时时刻刻保持专注和投入的地方？
- 要到哪里才能找到游戏里的力量感、英勇无敌的目标感和团结一心的感觉？
- 要到哪里才能找到游戏里那种有了成就之后的振奋和创造悸动？
- 要到哪里才能找到游戏里在成功和团队获胜后心跳加速的快感？

诚然，玩家们在现实中或许只能偶尔体会到这样的愉悦，但在玩自己喜欢的游戏时，他们几乎时时刻刻都能体会到。

现实世界没有办法像虚拟空间一样，轻轻松松就能让人享受到精心设计的快乐、惊险刺激的挑战以及强而有力的社交联系，它没有办法同样高效地激励我们。现实不是设计来最大限度地发挥我们的潜力的，也不可能从头到尾都让我们兴高采烈。因此，游戏玩家越来越多地生出一种感觉：和游戏相比，现实破碎了。

事实上，这不仅仅是一种感觉，而成了一种现象。经济学家爱德华·卡斯特罗诺瓦（Edward Castronova）称之为向游戏空间“大规模迁徙”。从数字上就可以看到它的趋势，全世界数亿人选择了把大块大块的时间投入到现实之外的地方。

## REALITY IS BROKEN 游戏化的力量

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、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。

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。同时，我们还把认知努力、情感能量和集体关注慷慨地从现实世界转投到游戏世界，创造出一座庞大的虚拟仓库。

有些人观察到，人们耗费在游戏上的金钱和时间不断疯涨，并对此提出了警告。家长、老师和政客们忧心忡忡，而那些打算在游戏热潮里大大赚上一笔的技术从业人员则喜出望外。与此同时，不玩游戏的人们则对此感到困惑和不屑——这可不是少数人，尽管数量正迅速减少，但他们仍然占全美总人口的将近一半，他们中的好人都觉得，玩游戏无疑是在浪费时间。

我们竟相对游戏的上瘾特性进行价值判断，展开道德辩论，同时又兴冲冲地希望实现游戏产业的大规模扩张，但我们漏掉了其中重要的一点：全世界有那么多年龄各异的人沉溺于游戏世界，这个事实必然预示着某件重要的事情，一个我们迫切需要认清的真相。



当前，电脑和 videogame 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、鼓励我们、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。

这一切听起来似乎难以置信。对不玩游戏的人而言，这样的预测似乎太超现实了，有点像科幻小说。人类文明真的会消失在游戏世界吗？我们真的会一头扎进一个大多数人靠游戏来满足自己最重要需求的未来吗？

## 游戏，人类文明的基本组成部分

如果真是这样，那么它并非人类历史上第一次从现实到游戏的大规模迁徙。确切地说，人类第一部讲述游戏的历史书是希罗多德（Herodotus）的《历史》（*Histories*）<sup>①</sup>，可以追溯到 3 000 多年前，书中描述了近乎相同的场景。尽管已知最古老的游戏是古代计数游戏《宝石棋》（*Mancala*）<sup>②</sup>，但在希罗多德以前，从来没有人想过要记录这些游戏的起源或文化作用。从他的文字中我们可以了解，今天正在发生的以及未来很可能会出现的情况。

从过去的角度思考未来，似乎有些违背直觉。但身为未来研究所（Institute for the Future）<sup>③</sup>的游戏研发总监，我了解到一个重要的诀窍：要有先见之明，就要先有后见之明。科技、文化和气候或许会改变，但人类的基本需求和欲望——

① 《历史》一书主要讲述了公元前 560—公元前 480 年间希腊与波斯的冲突和战争。——译者注

② 有证据显示，早在埃及帝国时代，即公元前 15 到公元前 11 世纪，人们就在玩这个游戏了。——作者注

③ 位于加利福尼亚帕洛阿尔托市，是一家非营利智库，也是全球资格最老的未来预测组织。——作者注