

a mindbatter business 与思想有关

SUPER BETTER

《游戏改变世界》作者简·麦戈尼格尔重磅新作

游戏改变人生

如何用游戏化应对压力、挑战和痛苦

[美] 简·麦戈尼格尔 (Jane McGonigal) 著
阎佳等 译

A REVOLUTIONARY APPROACH TO GETTING STRONGER,
HAPPIER, BRAVER, AND MORE RESILIENT

SUPER BETTER

游戏改变人生

如何用游戏化应对压力、挑战和痛苦

Jane McGonigal

[美] 简·麦戈尼格尔 著 阎佳等 译

A REVOLUTIONARY APPROACH TO GETTING STRONGER,
HAPPIER, BRAVER, AND MORE RESILIENT

图书在版编目 (CIP) 数据

游戏改变人生 / (美) 简·麦戈尼格尔著; 闫佳等译. —北京: 北京联合出版公司, 2018.4

ISBN 978-7-5596-1766-8

I. ①游… II. ①简… ②闫… III. ①电子游戏—基本知识 IV. ① G898.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 041508 号

著作权合同登记号

图字: 01-2017-9148

上架指导: 网络趋势 / 畅销书

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师

张雅琴律师

游戏改变人生

作者: [美] 简·麦戈尼格尔

译者: 闫佳等

选题策划:  文化

责任编辑: 牛炜征

封面设计:  Book design

版式设计:  衣波 李新泉

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 392 千字 720 毫米 × 965 毫米 1/16 21.75 印张 2 插页

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1766-8

定价: 89.90 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-56676356

献给 Tilden 和 Sibley

愿你们成长为自己故事里的英雄

游戏前须知

“超好”游戏法(SuperBetter method)的目的是让你变得更强大、更快乐、更勇敢、更具复原力。它建立在与游戏相关的科学的基础之上,有大量的证据证明它的确管用。它基于我在病重期间开发的一款游戏《超好》。

宾夕法尼亚大学进行的一项随机对照研究发现,使用“超好”游戏法(以下简称“超好”法)30天,能明显减少抑郁和焦虑症状,增强乐观精神,获得更多社会支持,提高玩家对自己成功实现目标能力的信心。研究还发现,坚持遵循《超好》规则一个月的人,明显变得更快乐,对生活也更满意了。

由美国国家卫生研究院(National Institutes of Health)资助,在俄亥俄州立大学韦克斯纳医学中心(Wexner Medical Center)和辛辛那提儿童医院进行的一项临床试验发现,在康复和痊愈过程中,“超好”法能改善情绪,减少焦虑和痛苦,强化家庭关系。

同时,从40多万《超好》玩家处收集到的数据又帮助我改进这一方法,使之更

易于学习，能更有趣地被运用在日常生活里。

过去 5 年，我常听人说，“超好”法改变了他们的生活。我对《超好》最大的期望是，它能帮助你解决最棘手的挑战，追求你最远大的梦想，获得更多的勇气、创意、支持和乐观精神。

请记住，“超好”法并不能代替医疗咨询或治疗。许多成功的《超好》玩家在遵循该方法的同时，也在继续接受辅导、药物治疗、康复理疗，或是在听从医生的指导，这些玩家包括宾夕法尼亚大学研究的大部分参与者和临床试验里的所有参与者。“超好”法并不是治疗、辅导、药物、理疗的替代品，本书里讨论或推荐的游戏也没有这个作用。

好啦，你应该明白了，那就让我们玩起来！

怎样轻轻松松就能多活 10 年？



扫码下载“湛庐阅读”APP。

搜索“游戏改变人生”，获取作者 TED 演讲的彩蛋。

游戏，释放你我的原力

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。

这3种特质能让人在一切挑战面前变得更快乐、更勇敢、更有复原力。

好消息是：你本来就具备这些特质。你不必改变什么。你本来就比你想象中有力量得多。

你有能力控制自己的注意力，从而控制自己的想法和感觉。

你有力量在最意想不到的地方获得支持，深化现有的人际关系。

你天生就能激励自己，增强自己的英雄品质，比如意志力、同情心和决心。

本书将帮助你理解你原本就具备的力量，并向你展示怎样如玩游戏般轻松地获得这些力量。

不过，本书要说的并不是玩游戏，至少不完全是。它要讲述的是，怎样在极端的

压力和个人挑战面前，保持游戏心态。

保持游戏心态意味着，把你玩游戏时自然表现出来的心理优势，比如乐观、创意、勇气和决心，带入现实生活。它意味着拥有好奇心和开放性，尝试不同的策略，发现最佳策略。它意味着积累复原力，解决越来越大的成功带来的越来越强的挑战。

我认为，解释何谓游戏心态以及游戏心态为什么能让你更强大、更快乐、更勇敢的最好办法，就是给你讲个故事。那就是我发明“超好”法的故事：我解决了危及生命的挑战，才写出了这本书。

要么自杀，要么把这变成一款游戏

2009年的夏天，我撞到了脑袋，患上了脑震荡。伤势并未顺利好转，30天之后，我还是持续头痛、恶心、眩晕。我时不时就会好几分钟不能读也不能写。我记不住事情。大多数日子里，我病得没法起床，总是精神恍惚。我一辈子都没这么焦虑、抑郁过。

我无法清楚地与朋友和家人沟通我正经历的事情。我想，如果我能写点儿什么，大概会有所帮助。我拼命挣扎，拼凑出了一些能让人明白的话：

每件事都很困难。

铁拳在狠揍我的思路。

我的整个脑子似乎一片真空。

若是我无法思考，我又是谁呢？

脑震荡后综合征没有切实的治疗办法，你只能多休息，往好处想。医生告诉我，我可能会几个月、一年甚至更久都感觉不到好转。

不过，为了加快痊愈，有一件事我可以试着做一做。医生对我说，我应该避免一切会触发症状的事情。这意味着不能读书，不能写作，不能跑步，不能玩电子游戏，不能工作，不能发电子邮件，不能喝酒，不能喝咖啡。我当时对医生开玩笑说：“换句话说，就是抛弃一切活下去的理由。”

那虽是笑话，却也颇说中了几分实情。当时我不知道的是，在创伤性脑损伤患者里，哪怕只有我这样很轻微的症状，产生自杀的念头也十分常见。¹它的发生率是1/3，我并不例外。我的大脑开始告诉我：“简，你想死。你永远不会好转了，痛苦永远不会结束。你会变成丈夫的负担。”

这些声音喋喋不休，又很有说服力，我自然而然开始担心自己的生活。

然后发生了一件事。一个非常清晰的念头冒了出来，这改变了一切。撞到脑袋后第34天，我永远也不会忘记这一刻，我对自己说：我要么自杀，要么把这变成一款游戏。

为什么是游戏呢？我撞到头的时间是2009年，在这之前，我研究游戏心理已经快10年了。事实上，我是全世界第一个因研究游戏玩家心理优势以及这些优势又怎样被转换到现实世界去解决问题而获得博士学位的人。我在加州大学伯克利分校的研究表明，人在玩游戏的时候，能更有创造力、更有决心、更乐观地去解决棘手的挑战，也更容易向他人寻求帮助。我希望把这些游戏心态下的特点带到现实生活的挑战上。

所以，我创造了一款简单的康复游戏《震荡猎人简》，这个名字戏仿了电视连续剧《吸血鬼猎人巴菲》。这成了我新的秘密身份（secret identity），也让我开始觉得自己英勇而意志坚定，不再充满绝望。

身为震荡猎人，我做的第一件事是给孪生妹妹凯利（Kelly）打电话，告诉她：“我在通过玩游戏治疗大脑，我希望你能和我一起玩。”这是个寻求帮助的简单办法。她成了我在游戏里的第一个盟友，接下来加入的是我丈夫基亚什（Kiyash）。

我们一起搜寻坏家伙（bad guy），和它们战斗。坏家伙就是一切有可能触发症状、拖慢痊愈进程的东西，比如明亮的灯光、拥挤的空间。

我们还收集、激活补充能量块（power-up）。它们是哪怕在最糟糕的日子我也可以做的事情，能让我感觉稍微好受、快乐、有力量一些。我最喜欢的几种补充能量块是，抱着我的喜乐蒂牧羊犬5分钟、吃核桃（对我的大脑有好处）、跟丈夫绕街区散步两圈。

这款游戏就是这么简单：设定秘密身份，招募盟友，跟坏家伙战斗，激活补充能量块。但哪怕是这么简单的一款游戏，我只玩了几天，抑郁和焦虑的迷雾就散开了。没错，它们消失了。我感觉这就像是奇迹，但不是说它奇迹般地治好了我的头痛或者认知障碍，它们持续了一年多，那是目前为止我人生里最艰难的一年。但即便我仍有症状，甚至在很疼痛的时候，我也不再感觉痛苦。我感到对自己的命运有了更强的掌控。我的朋友和家人知道该怎样帮助、支持我，我也逐渐把自己看成一个更坚强的人。

这款游戏接下来的命运让我吃了一惊。几个月后，我写了一篇博客，上传了一段简短的视频，解释怎么玩它。考虑到不是所有人都患有脑震荡，也不是每个人都想当“猎人”，我把游戏改名为《超好》。

为什么叫《超好》呢？在恢复过程中，人人都对我说“很快就会好起来的”，但我想要的不仅是好起来、恢复正常状态，而且是变得超好，比受伤前更快乐、更健康。

不久，我开始从世界各地的人们那里听到，他们为自己设定了秘密身份、招募盟友、对抗坏家伙。在面对抑郁和焦虑、手术和慢性疼痛、偏头痛和克罗恩病，以

及修复破碎的心、失业多年后寻找新工作等诸多挑战时，他们变得超好。有人为了应对极其严重的诊断，甚至是临终诊断，比如癌症末期、肌萎缩性侧索硬化（渐冻症），也会玩它。而且，我能够从他们的信息和视频里看出来，这款游戏的确帮到了他们，就像它当初帮到了我那样。

这些玩家说觉得自己更坚强、更勇敢了，同时得到了家人和朋友更好的理解。他们说自己更快乐了，哪怕他们仍然疼痛，哪怕他们正在解决人生中最艰巨的挑战。

当时我心想，这到底是怎么回事？一个看起来这么平凡、简单的游戏，怎么能如此有力地影响这么严重的状况呢，有些甚至事关生死？坦率地说，如果不是它真的在我身上发挥了作用，我自己是怎么也不相信的。

游戏背后的科学

当恢复到能够做研究时，我就一头扎进了科学文献里。我了解到：有些人经历了创伤性事件后会变得更坚强、更快乐。我们正是如此，游戏帮助我们体验到了科学家口中的“创伤后成长”（post-traumatic growth），生活里我们很少听到这样的说法。我们听到更多的是创伤后应激障碍，也就是人持续地感到焦虑和抑郁。

但研究表明，创伤性事件并不见得总是会导致人们长期身处困境。相反，有些人发现，挣扎于极具挑战性的生活环境，反而帮助他们充分发挥了自己最优秀的品质，最终实现了更幸福的生活。²

那么什么是创伤后成长？以下是实现了创伤后成长的人最常提及的5件事：

1. 我的优先事项改变了。我不再害怕去做让我感到开心的事。
2. 我感觉和朋友、家人更亲近了。
3. 我更好地理解了自己。我现在真正知道自己是什么样的人了。
4. 我的生活有了新的意义和目标。
5. 我能更好地专注于自己的目标和梦想了。³

这5个特征共同代表了一轮强有力的积极转变。不止如此，实际上，我在研究过程里还发现了一些创伤后成长相当惊人的益处。

几年前，澳大利亚一位名叫布朗尼尔·韦尔（Bronnie Ware）的临终关怀从业者发表了一篇文章，叫作《弥留之际最后悔的事》（*Regrets of the Dying*）。⁴ 韦尔之所以知道这些事，是因为10多年来，她都在照料走到生命尽头的患者。她写道，年复

一年，她一直在听自己看护的病人表达同样的遗憾。这篇文章发表之后，来自世界各地的临终关怀从业者都对她的文章表示了肯定。多年来，他们也都听到了同样的5大憾事。显然，这几乎是一些放诸四海而皆准的事情。不是所有人临终时都留下了遗憾，但如果有，它们就很可能符合以下一条或多条。

1. 我希望自己没有那么拼命地工作。
2. 我希望能跟朋友们保持联系。
3. 我希望能让自己过得更快乐。
4. 我希望能有勇气表达真实的自我。
5. 我希望能真正忠于自己的梦想，而不是按照他人的期待去生活。

对着这份清单想一会儿，你会不会恍然大悟，就像我两年前第一次琢磨出来的时候那样呢？

很明显，临终时的5大憾事基本上正对应着创伤后成长的5大体验。通过创伤后成长，我们找到了力量和勇气去做让自己快乐的事情，去理解、表达真正的自我，把能激励我们的人际关系和有意义的工作放在优先位置。

顺便说一句，创伤后成长并不是创伤后应激障碍的对立面。许多患过创伤后应激障碍的人同样体验到了创伤后成长，两者完全不存在相互排斥的关系。事实上，一项研究发现，创伤后应激障碍反而是创伤后成长的预兆，或许是因为蜕变式成长的达成需要跟极为艰苦的事情展开深刻而持久的角力。如果我们恢复得太快，反而会错过成长。⁵

如果我们对极端的个人挑战应对得当的话，就能解锁自己的能力，让我们过上更忠于自己梦想的生活，不再留下遗憾。这样看来，如果人们希望实现最可取的转变，创伤后成长或者说变得超好似乎是强有力的候选方法。

但怎样才能从极度的压力或创伤中恢复，获得上述5点好处呢？研究表明，不是所有经历了创伤的人都能实现创伤后成长。那么，获得创伤后成长的过程究竟是什么样的呢？

而且，有没有什么办法能让我们无须经历创伤就体验到这些好处呢？我敢肯定，没有人会为了得到这些好处而选择承受可怕的损失、受重伤、患上疾病或者碰到其他任何一种创伤。但与此同时，又有谁不愿意过上更忠于自己梦想的生活，愿意留下遗憾呢？

所以，我继续做了两年的研究。我发现：无须经历创伤，你就可以体验到创伤后

成长带来的好处，只要你愿意承担一场极限的生命挑战，比如跑马拉松、写一本书、创业、为人父母、戒烟或进行精神之旅。研究人员称之为“狂喜后成长”（post-ecstatic growth）。第一个发现这一现象的是宾夕法尼亚大学博士后、执业临床心理学家安·玛丽·勒普克（Ann Marie Roepke），她把这形容为“不劳而获”，或至少可以说是事半功倍。⁶ 它的运作方式和创伤后成长一样，但你可以主动选择挑战，不用等着生活朝你抛出一场可怕的创伤。任何时候，你都可以有意识地承担有意义的项目或使命，从而制造明显的压力和挑战，建立创伤后成长的条件。你自己选择的这一紧张冒险为你造就了奋斗与成长所需的条件，就跟对抗创伤的人一样。

如果创伤后成长和狂喜后成长运作方式一样，那么整个过程到底是什么样的呢？在极端的压力下，要么不堪重负，要么逆势而起，是什么造就了两者的差异呢？是什么决定了你是会被逆境打垮，还是越挫越勇呢？

此时，研究真正让人兴奋的地方就来了，至少对像我这样的游戏设计师而言是这样。

研究表明，有 7 种思考和行为方式有助于实现创伤后和狂喜后成长。它们全都是我们通常认为玩游戏时才会有的想法和行为。

1. **采纳挑战心态。**你必须愿意对障碍感到兴奋，把充满压力的生活事件看成挑战而非威胁。在游戏里，我们简单地称之为“接受（游戏的）挑战”。
2. **找出所有让你更坚强和快乐的东西。**面对严峻的挑战，你需要不断接收积极的情感，关注身体的健康。在游戏中，我们通过寻找“补充能量块”，也就是让我们变得更强壮、速度更快、力量更大的东西，来执行这一规则。
3. **努力保持灵活的心理状态。**如果负面体验，如疼痛或失败等，能帮助你有所知或更接近你的大目标，那就对其保持开放态度。要以勇气、好奇心和进步的意愿为动力。在游戏里，如果我们要跟棘手的“坏家伙”战斗，我们就会遵循这一规则，因为我们知道要想聪明、娴熟地击败对手，自己可能会经历多次失败。
4. **坚韧不拔地采取行动。**要每天都朝着你的最大目标迈出一小步。坚韧不拔地采取行动，意味着要努力向前迈进，哪怕这非常困难。它意味着你的眼睛要始终盯着更多的目标。在游戏中，我们利用一套攻略来实现这一点。这就是所谓的“任务”（quest），它可以帮我们专注地朝着最重要的目标迈进。
5. **培养人际关系。**试着找到至少两个人，你觉得可以向他们寻求帮助，诚实地谈及你

的压力和挑战。在多人游戏里，我们的做法是找“盟友”，即理解我们所面临的障碍、给予我们支持的人。

6. 找到英雄故事。思考一下你的人生，找到你最英勇的时刻。专注于你表现出来的强项以及你奋斗的意义和目的。游戏里到处都是英雄故事。我们经常采用英雄人物的“秘密身份”来踏上旅程，他们的故事鼓舞和激励着我们，让我们更努力，成为更好的自己。

7. 学习寻找益处这一技能。我们要意识到：哪怕是压力和挑战，也能带来良好的结果。在游戏中，我们有“华丽制胜”（epic wins）的概念，指的是在期待值最小的时候，在最不可能或最艰巨的环境下，获得了非常积极的结果。

这就难怪《超好》对这么多人都有极佳效果了！一旦你理解了科学，就很容易明白这是怎么回事。显然，像我这样的游戏设计师会创造一套系统，自然而然地接通这些游戏里经常出现的思考和行为方式。我当时并不知道，但从本质上说，《超好》是一幅实现创伤后和狂喜后成长的完美路线图。这并不是因为我是一个天才，而是因为我是个优秀的游戏设计师，所有优秀的游戏都在用这7种思考和行为方式训练我们，帮助我们在面临极端的压力和挑战时实现积极的转变。

以下是“超好”法遵循的7条规则，也是本书的核心：

1. 挑战自我。
2. 能量升级。
3. 对抗坏家伙。
4. 寻找并完成任务。
5. 招募盟友。
6. 采用秘密身份。
7. 争取华丽制胜。

如果你本来就面临着艰巨的挑战，如患病、受伤、经受损失、个人奋斗，遵循这些规则不仅有助于你更成功地应对这些挑战，而且容易让你体验到创伤后成长带来的益处。

如果你眼下并未面临充满压力的挑战，但仍然想变得更强大、更快乐、更勇敢、更具复原力，那么不妨随意挑选一个对自己有意义也富有挑战性的目标，然后遵照这些规则，努力去实现它。你会因为做了不寻常的事而感到满足，并逐渐解锁狂喜后成长带来的益处。

通过游戏，接通天生的优势

如果你觉得，对于你能够通过游戏心态和“超好”法改变生活这一点，我显得太有信心，那是因为我对此真的很有信心。

因为我设计出《超好》以来，有40多万人玩过这个游戏的在线版本。我们记录了他们激活的每一个补充能量块、他们对抗的每一个坏家伙、他们完成的每一桩任务，所以我们知道什么可行，什么不可行。我携手数据科学家分析了两年多来收集自这40多万名玩家的所有信息。我想要解答一些你或许也感到疑惑的问题。

“超好”法适合什么样的人？它基本上适合所有人。不管是年轻人还是老年人，男性还是女性，狂热的玩家还是一辈子从没玩过电子游戏的人。

你必须遵循7条规则玩多久才会开始感觉更强大、更快乐、更勇敢？我们的研究表明，两个星期内就会出现可测量的改善，4个星期和6个星期时还会有更大的改善。

最重要的是，这些益处能持久吗？据我们所知，能。这种方法虽然才问世短短几年，但我们在6个月、1年，有可能的话甚至2年后跟进过一些成功的玩家。我们发现，用游戏心态思考和行动，是一种一旦学会就可不断实践并从中受益的技能。

我等了5年才动手写这本书，因为我希望，我能有绝对的把握说游戏心态法管用。我等待着有关游戏积极影响的早期研究得到范围更大、更可靠的数据的证实。我等待着来自神经科学和行为心理学等更多领域的科学家，用他们的理论去阐释游戏心态怎样发挥作用。最重要的是，我一直等着自己跟医生和心理学研究人员组队，用严格的测试检验“超好”法。为此，美国宾夕法尼亚大学做了随机对照试验，俄亥俄州立大学韦克斯纳医学中心和辛辛那提儿童医院做了临床试验。你会在本书后记部分读到这些研究。

过去的这5年里，我每天都会收到人们的电邮或Facebook留言，告诉我“超好”法带给了他们多大的鼓舞，带给了他们家庭多大的帮助。这些人来自各行各业，比如空军司令官诺曼·坎农(Norman J. Cannon)。他说：

我在空军指挥一支2000人的中队，我想跟他们谈谈复原力这件事。与此同时，2012年9月，我的妻子跌下楼梯，患上了严重的脑震荡。她的想法和体验跟你之前说的完全一样。我给妻子看了你的《超好》视频。她看的时候哭了起来，她意识到有人懂她了。接着，我召集了手下所有军人和文职人员，

给他们看了这段视频。它打动了很多人。

我收到许多家长的来信，比如西弗吉尼亚州的一位母亲米歇尔·汤（Michelle Towne）说：

我 13 岁的儿子患有幼年型糖尿病，我一直在为他祈祷。我们家已经组建了超级英雄团队，我亲眼看到了儿子的情绪变化，太了不起了！我的儿子回来了！谢谢你！

我还收到了许多患者的留言，比如来自丹佛市的 31 岁行政助理杰西卡·麦克唐纳（Jessica MacDonald）。因为患上了严重的葡萄球菌感染，她利用《超好》与一系列手术和持续的住院抗争。她说：

如果你生病或受伤，世界就充满了各种各样的不能。我不能抬手，因为我胳膊上正输着抗生素；我不能参加活动，因为我太疲惫了；我不能去上班，因为我吃的药物足以杀死一匹马，而我几乎连自己的名字都记不住。每天一百万次的“你不能”冲击着我的思想，一寸一寸地吞噬我的灵魂。如果我把这个游戏的好处总结成一点，那就是：《超好》把“不能”变成了“能”。当然，我还是有很多不准做、不应该做的事，但我不再总想着受限制的地方了。我开始看到自己的成就，也会为它高兴。

杰西卡邀请医生和护士当自己的盟友，他们对这款游戏也有很多话要说。她说：

人人都在问这个问题：“它能帮助你加快恢复吗？”我无法斩钉截铁地说，我好得更快就是因为这款游戏，但我要告诉你我的医生是怎么说的。在近 50 年的医疗实践中，他说自己得出一个结论：病人的态度决定性地影响着痊愈过程。他告诉我：“我不知道你是不是好转得更快，但你的确恢复得更好。”

不管你是玩了一辈子游戏，还是从没玩过电子游戏，这都无所谓。你是喜欢体育游戏、纸牌游戏、棋盘游戏，还是电子游戏，这也无所谓。不管你过往的游戏史如何，你都有能力通过玩游戏接通你天生的优势，并学会把这些游戏带来的优势运用到现实挑战和目标当中。

不仅是消遣，而且是一套怎样变成最佳自我的模型

大多数人认为游戏无非是以愉悦为目的的消遣，没什么了不起的；也有些人对游戏的看法更糟糕，觉得它是让人上瘾、浪费时间东西。但我的看法有所不同，这不只是因为我自己体验过《超好》。我研究游戏心理近15年了，我研究能减少焦虑、舒缓抑郁、防止疼痛、治疗创伤后应激障碍的游戏，我分析能强化意志力、提升自尊心、改善注意力、巩固家庭关系的游戏。大量来自心理学、医学和神经科学的证据，改变了我对游戏是什么、游戏能教给我们什么的想法。游戏不仅是一种消遣，而且是一套让我们变得超好的模型。

我也希望你能从不同的角度看待游戏。我希望能发现，你在玩游戏的时候自然而然表达出来的力量与你在现实生活中为过得快乐、健康和成功所需要的力量之间，有什么样的联系。更具体地说，我希望能把游戏视为一个机会，实践7条改变生活的技能，让你在心理、情绪、生理和社交的方方面面都变成一个更强大的人。

你不需要成为深度游戏玩家，就能在日常生活里激活游戏力量，但如果你喜欢或经常玩各种类型的游戏，如高尔夫、桥牌、拼字游戏、足球、扑克、《糖果粉碎传奇》（*Candy Crush Saga*，一款手机游戏）、单人纸牌（*Solitaire*）、数独，你或许本就接通了自己的游戏力量。

要想带着更强的游戏心态生活，你只需打开视野，多了解一下游戏心理，并乐意尝试新的思考和行为方式，它们有助于你提高自己天生的复原力。

据我所知，让你改变对游戏和你自己能力的看法的最快办法就是和你玩一局游戏。那么，就让我们马上一起玩一个游戏吧。

接下来的5分钟，我会用4桩改变生活的任务向你发起挑战。

别担心，事情比听起来容易得多。你接下来要做的这4桩任务，我看到过一些很出色的人完成了它们，比如奥普拉·温弗瑞、滑板界的传奇人物兼企业家托尼·霍克（*Tony Hawk*），以及美军军医总长巴特·马斯特森上校（*Colonel Bat Masterson*）。他们能做到，你也能。

这是每一个《超好》玩家最初都要完成的4桩任务。我保证，如果你成功完成它们，从现在起大约5分钟，你就会变成一个在心理、情绪、生理和社交上都更强大的人。你也会更好地理解本书将怎样帮助你释放自己的游戏特质。

准备好了吗？让我们开始吧！

游戏现在开始

这是你第一桩改变生活的任务。我希望你完成它，就是现在，趁着你还没往后读。

请别跳过这桩任务。我再说一遍：不要跳过它。如果你跳过了它，之后你就会忍不住想跳过其他任务，结果，你还没好好开始玩，游戏就结束了。好了，我们出发。这是你的第一桩任务，我知道你能行！



任务 1：生理复原力

以下任选其一：

站起来，走 3 步。

或者

把手握成拳头，高举过头，坚持 5 秒。

开始！

你做了吗？很好！

完成了这个任务，你就提高了生理复原力。

生理复原力指的是你身体承受压力和自愈的能力。研究表明，提升生理复原力最好的办法就是不要坐着不动。每当你静坐的时间超过了若干分钟，身体的代谢水平就开始降低。这种关机对你健康的方方面面都有消极影响，不管是你的免疫系统，还是你应对压力的能力。⁷

然而，只要你不是静坐不动，那么每一秒你都在改善着自己心脏、肺部和大脑的健康。⁸ 你的精力会更旺盛，睡眠会更好，如果你要面对艰难挑战，哪怕并非身体挑战，这都很重要。

所以，站起来，哪怕就站一秒钟。迈上 3 步。抬起你的胳膊挥一挥。就这么简单。你的身体现在比 30 秒前更强壮了。

准备好接受下一桩任务了吗？