

角色扮演网游改善学生社交回避的作用

高桂玲

大兴安岭职业学院

DOI:10.32629/er.v9i5.7078

[摘要] 当前部分学生受性格内向、社交经验不足、心理压力等因素影响，存在不同程度的社交回避行为，表现为回避与人交往、害怕陌生环境、缺乏社交自信，严重影响其身心健康与成长发展。角色扮演网游以虚拟身份为载体，依托剧情互动、团队协作、社交联结等核心玩法，为学生提供了低压力、高包容的社交场景，能够有效缓解学生的社交恐惧，培养社交技能，构建社交联结。本文立足学生社交回避的实际表现，结合角色扮演网游的特点，系统分析其改善学生社交回避的核心作用，剖析应用过程中存在的问题，探索合理引导的具体路径，让角色扮演网游成为助力学生克服社交回避、提升社交能力的有益载体。

[关键词] 角色扮演网游；大学生；社交回避；社交能力

中图分类号：G444 文献标识码：A

The Role of Role-playing Online Games in Improving Students' Social Avoidance

Guiling Gao

Vocational College Daxing'an Mountains

Abstract: At present, some students are influenced by introverted personality, lack of social experience, psychological pressure and other factors, and there are different degrees of social avoidance behavior, which is manifested as avoidance of communication with people, fear of unfamiliar environment, lack of social self-confidence, which seriously affects their physical and mental health and growth and development. The role-playing online game takes the virtual identity as the carrier, and relies on the core play methods such as plot interaction, teamwork, and social connection. It provides students with a low-pressure, high-inclusive social scene, which can effectively alleviate students' social fear, cultivate social skills, and build social connections. Based on the actual performance of students' social avoidance, combined with the characteristics of role-playing online games, this paper systematically analyzes its core role in improving students' social avoidance, analyzes the problems existing in the application process, explores the specific path of reasonable guidance, and makes role-playing online games a useful carrier to help students overcome social avoidance and improve their social ability.

Keywords: role-playing online game ; college students ; social avoidance ; social skills

引言

角色扮演网游作为当下学生群体中较为普及的娱乐形式，其核心玩法围绕虚拟角色塑造、剧情互动、团队协作展开，为学生提供了一个脱离现实身份束缚、低压力的社交平台。与现实社交相比，角色扮演网游中的社交无需暴露真实身份，社交压力更低、包容度更高，能够让社交回避学生在轻松的氛围中，逐步尝试与人交往、锻炼社交技能。本文结合学生社交回避的实际情况，分析角色扮演网游改善学生社交回避的具体作用，探讨应用过程中存在的问题与引导路径，为助力学生克服社交回避、提升社交能力提供实用参考。

1 学生社交回避的核心表现与成因

1.1 核心表现

学生社交回避行为具有明显的场景化特征，相关表现主

要集中在现实社交环境中，整体可划分为三个方面。学生存在主动回避社交的行为倾向，不愿主动与同学、教师及陌生人开展交流，会刻意远离各类社交场合，拒绝参加班级集体活动与小组讨论，避免与陌生人直接对话，也很少向家人袒露自身真实想法。学生在社交互动中容易出现过度紧张的情绪反应，与人交往时常伴随心跳加速、语言表达混乱、神态拘谨僵硬等状况，因担心自身表现不佳被他人嘲笑而不敢表达个人观点，在交往中仅能被动应对他人的沟通与互动。学生普遍存在社交自信薄弱、沟通能力不足的问题，缺乏主动开启话题与维持人际关系的方法，在人际交往中频繁陷入尴尬处境，多次社交失败后会进一步排斥社交行为，最终形成回避、受挫、持续回避的恶性循环。

1.2 主要成因

学生社交回避行为的形成并非单一因素导致而是性格特质、成长环境、过往体验等多种因素共同作用的结果。部分学生天生性格内敛敏感且不擅长自我表达，内心缺乏安全感，因担心与人交往时受到伤害而主动避开社交活动。当下学生多处于以学业为核心的成长环境，课余时间多被作业和课外辅导占据，缺乏与同伴自由交流相处的机会，社交实践经验不足难以掌握基础社交方法，面对社交场景时往往手足无措最终选择逃避。部分学生曾在社交中经历嘲讽、拒绝、孤立等负面事件，这些经历留下的心理阴影让他们对社交产生畏惧，为避免再次受伤而主动关闭社交大门。青少年学生承受着课业、升学等多重压力，同时易受同伴评价和自我认知影响，过度在意他人对自己的看法，因害怕社交失败损害自身形象而刻意回避社交。

2 角色扮演网游改善学生社交回避的核心作用

2.1 降低社交压力，打破社交心理壁垒

存在社交回避问题的学生其核心心理阻碍是畏惧社交受挫和他人评判而角色扮演网游的虚拟属性能有效突破这一困境。在这类网络游戏中学生可以创设虚拟人物隐藏自身真实的身份、相貌、性格等信息，以全新角色参与社交互动，虚拟身份带来的缓冲作用能让学生挣脱现实里的自我认知限制，不必在意他人对自己的真实看法从而减少社交过程中的心理压力。现实中性格内向、不敢开口表达的学生在游戏里可以塑造活泼主动的虚拟形象，主动和其他玩家交流、结伴协作，即便出现社交失误也不会对现实中的自己造成影响更不会遭到嘲讽或指责，这种低压力的社交感受能帮助学生慢慢克服社交恐惧、打破内心心理壁垒，敢于主动尝试与人交流为之后参与现实社交积累心理底气^[1]。

2.2 锻炼社交技能，提升社交自信

存在社交回避问题的学生通常缺乏足够的社交历练和沟通方法而角色扮演类网游的互动模式能为他们搭建一个成本低廉、包容性强的社交实践空间。游戏过程中学生需要与其他玩家交流配合，共同推进剧情任务、挑战组队副本、参与公会活动，这一过程会自然催生开启对话、阐述想法、团队协作、化解分歧等各类社交行为，持续的互动实践能让学生慢慢掌握基础的社交方式。

2.3 引导社交迁移，助力现实社交

角色扮演网游对学生社交回避的改善，最终目标是引导学生将游戏中的社交能力、社交自信，迁移到现实社交中，逐步克服现实中的社交回避行为。游戏中的社交体验，能够让学生逐步打破社交恐惧，掌握基本的社交技巧，建立社交自信，这种积极的社交体验会逐步影响其现实社交态度。部分学生在游戏里能流畅交流、主动配合，在现实生活中也会

尝试照搬游戏中的社交模式，主动与同学交流、加入班级集体活动，还有些学生通过游戏结识的玩伴会慢慢发展成现实中的好友，进而带动他们更多参与现实中的社交活动。游戏中的社交准则比如尊重他人、诚信配合能引导学生建立正确的社交理念，约束自身的社交举动，帮助他们更顺利地适应现实社交场景。

3 角色扮演网游应用过程中存在的问题

3.1 过度沉迷网游，脱离现实社交

部分存在社交回避倾向的学生会在虚拟空间中寻求归属感进而过度沉溺于角色扮演类网游，将大量时间与精力投入游戏之中，忽视现实层面的人际交往与社交事务。部分学生放学归家后整日沉浸在游戏中，不愿与家人交流沟通，拒绝参与班级集体活动甚至出现逃课玩游戏的行为，最终导致自身现实社交能力持续衰退，形成虚拟社交活跃而现实社交愈发回避的恶性循环，偏离改善社交回避的初始目标。

3.2 游戏社交环境良莠不齐，影响学生社交观念

角色扮演网游的社交环境较为复杂，玩家群体鱼龙混杂，部分玩家存在言语不文明、恶意攻击、欺骗等行为。社交回避学生本身心理敏感、缺乏安全感，若在游戏中遭遇恶意对待，会进一步加剧其社交恐惧，甚至对所有社交产生抵触心理；同时，部分游戏中的不良社交行为，可能会误导学生，让其形成错误的社交观念，比如忽视尊重他人、缺乏诚信，反而不利于其现实社交能力的提升^[2]。

3.3 缺乏正确引导，难以实现社交迁移

当前，多数家长、教师对角色扮演网游的认知存在偏差，要么一味禁止学生玩游戏，要么放任不管，缺乏正确的引导。部分学生虽然在游戏中提升了社交能力，但由于缺乏引导，无法将游戏中的社交技巧、社交自信迁移到现实社交中，依然回避现实中的人际交往，导致游戏社交与现实社交脱节，无法真正改善其社交回避问题。

3.4 适配性不足，部分学生难以融入

并非所有角色扮演类网游都适合存在社交回避问题的学生，部分游戏操作复杂、社交互动过于频繁或玩家圈层竞争激烈，会让性格极度内敛、社交能力不足的学生难以融入，甚至加重其社交心理负担。部分游戏要求玩家持续主动交流并参与大型公会集体活动，这类学生常会因担心出现表现失误而选择回避，不仅无法获得良好的社交体验，也难以让网络游戏起到改善社交问题的实际效果。

4 合理利用角色扮演网游改善学生社交回避的引导路径

4.1 家庭引导：树立正确认知，规范游戏时间

家长作为学生成长的第一责任人，要转变对角色扮演网游的认知，摒弃“一刀切”的禁止方式，理性看待网游的积

极作用。一方面，家长要主动了解角色扮演网游的玩法与特点，与学生沟通游戏体验，了解其在游戏中的社交情况，肯定其在游戏中获得的社交进步，增强学生的自信心；另一方面，要规范学生的游戏时间，制定合理的游戏计划，避免学生过度沉迷，引导学生平衡游戏社交与现实社交，鼓励学生将游戏中的社交热情迁移到现实中，主动与家人、同学沟通。

4.2 学校引导：开展正向教育，搭建社交桥梁

学校要发挥教育引导作用，将网游引导与社交教育结合起来，助力学生克服社交回避。一是开展相关主题教育活动，比如“合理使用网游”“提升社交能力”等主题班会，引导学生正确认识角色扮演网游的利弊，学会规范使用网游，树立正确的社交观念；二是搭建现实社交平台，组织丰富多彩的集体活动、小组活动，鼓励社交回避学生参与，为其提供现实社交练习的机会，同时结合游戏中的社交场景，引导学生将游戏中的社交技巧运用到现实中。此外，学校可以利用角色扮演网游的特点，开展相关实践活动，比如组织学生围绕游戏剧情开展角色扮演、小组协作活动，让学生在熟悉的场景中锻炼社交能力，逐步克服社交恐惧。

4.3 社会引导：规范游戏环境，传递正向价值

游戏平台要承担起社会责任，加强对角色扮演网游的监管，规范游戏社交环境，打击言语不文明、恶意攻击等不良行为，营造健康、包容的游戏社交氛围；同时，可在游戏中设置正向的社交引导机制，比如引导玩家尊重他人、诚信协作，设置社交技能提示，帮助社交回避学生更好地参与社交互动。此外社会各界要加强对学生社交能力的关注，开展相关的公益宣传、心理辅导活动，为社交回避学生提供帮助，同时引导社会正确看待角色扮演网游的积极作用，避免过度妖魔化网游，为学生合理使用网游、改善社交回避创造良好的社会环境^[3]。

4.4 学生自身：主动尝试，实现社交迁移

学生自身是改善社交回避的核心主体，要主动借助角色扮演网游的平台，锻炼社交能力、提升社交自信。一是合理

规划游戏时间，避免过度沉迷，将游戏作为锻炼社交能力的工具，而非逃避现实的港湾；二是在游戏中主动尝试与人沟通、协作，逐步克服社交恐惧，积累社交经验，提升社交技巧；三是主动将游戏中的社交自信、社交技巧迁移到现实中，从小事做起，比如主动与同学打招呼、参与小组讨论，逐步突破自我，克服现实中的社交回避行为。

5 结论

角色扮演类网游作为新型社交媒介依托其虚拟性、低压力、高互动性的优势对缓解学生社交回避问题具有积极影响，能有效减轻学生社交心理负担、锤炼社交能力、搭建社交纽带、推动社交行为向现实迁移，为破解学生社交回避难题提供全新方向，其核心意义在于为存在社交回避的学生搭建安全包容的社交实践平台，助力他们逐步冲破心理枷锁、树立社交自信、适应各类社交场景。未来，我们应理性看待角色扮演网游的价值，摒弃“一刀切”的禁止或放任态度，结合学生的实际情况，合理利用网游的积极作用，助力学生克服社交回避，提升社交能力，培养健全的人格，为其未来的成长发展奠定坚实基础。

[参考文献]

- [1] 赵雨铭. 想象可供性视角下角色扮演类手游玩家社交性实践研究[D]. 福建师范大学, 2024.
- [2] 唐忠会, 王超. 想象可供性视角下的“量化自我”研究——以运动应用程序 Keep 为例[J]. 太原学院学报(社会科学版), 2024(1).
- [3] 王莹. 传播游戏理论视域下网络游戏社交化探赜[D]. 鲁东大学, 2022.

作者简介：

高桂玲(1984-)，女，汉，黑龙江省黑河市，本科，副科级辅导员，讲师，大兴安岭职业学院，研究方向为法学、心理学、就业指导。