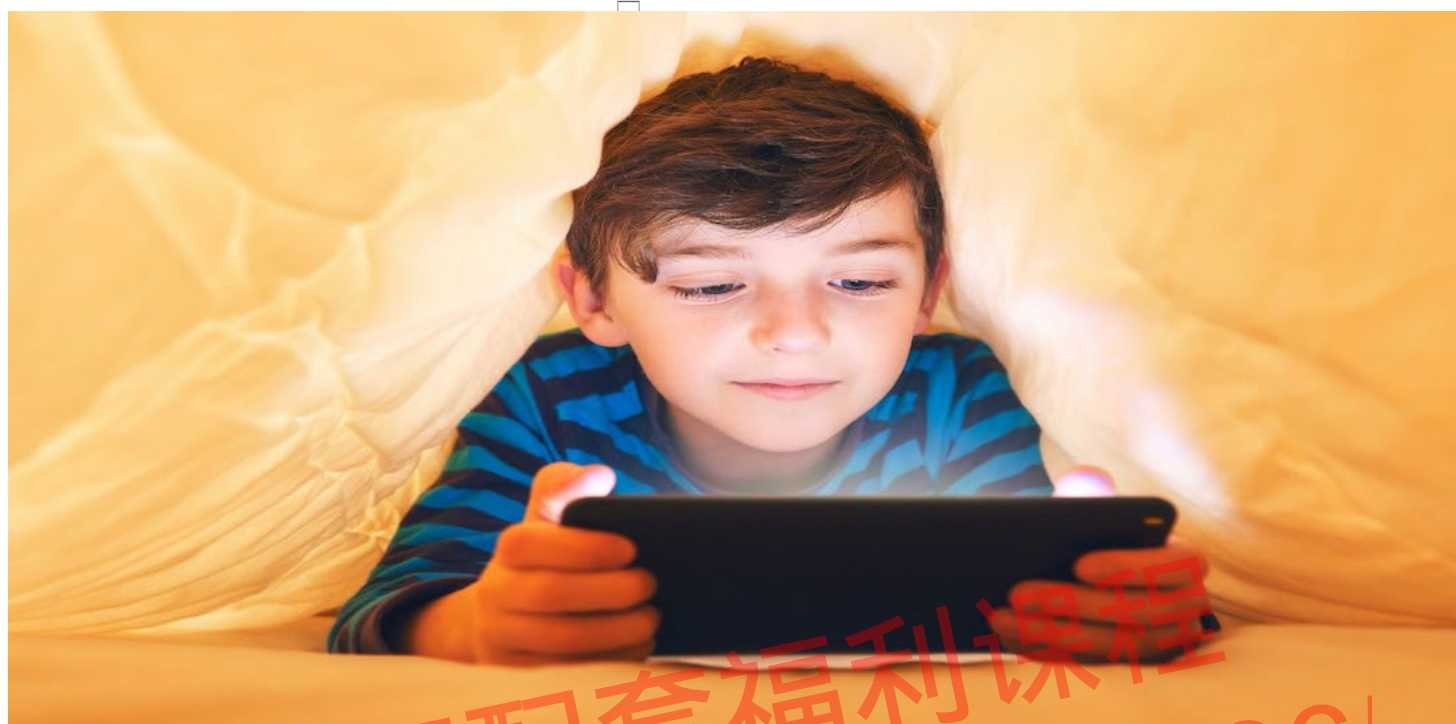




加微信：1716143665，领取配套福利课程



035 | 游戏防沉迷系统：现在运行得怎么样？



卓克·科技参考2（年度日更）

02-11

035 | 游戏防沉迷系统：现在运行得怎么样？

09分35秒

| 卓克亲述 |

众筹新课联系微信：**1716143665**，你好。

欢迎回到《科技参考》，我是卓克。

游戏防沉迷这个政策，其实是一步步逐渐收紧的。

最初是 2017 年 6 月，腾讯在官媒和教育界的呼吁下，在《王者荣耀》这款当时最火的游戏上实施了健康系统，规定 12 岁以下的用户每天最多玩 1 小时，并且每晚 9 点到次日 8 点之

间不能登录，12 - 18 岁的未成年人每天最多玩 2 小时。

这个健康系统是和游戏实名认证绑定的，但也仅此而已。一个孩子只要用父母的身份证注册账号，就突破了这个限制。所以实际上，挡不住什么沉迷游戏的青少年。

后来，这套防沉迷系统被用在了腾讯的全系列游戏中。随后，网易、三七互娱、完美世界等公司也纷纷跟进。

在 2019 年末的时候，国家新闻出版署印发了《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》，实际是把行业内已经广泛实施的防沉迷做法，规章制度化了，并且还增加了对未成年人游戏付费和充值的限制。

本来以为这个通知会维持很久，但没想到 2021 年 9 月，又有一个防沉迷新政颁布了：未成年人可玩的时间更少了，只有周五、周六、周日这 3 天和法定节假日的晚 8 点到 9 点之间，提供 1 小时的游戏时间。也就是说，每周基本只有 3 小时的总时长。

到现在，新政实施了 4 个多月，情况怎么样呢？今天的《科技参考》，我们就来说说这个问题。

玩游戏时间整体大幅降低

从游戏运营方的数据来看，未成年人确实大幅降低了游戏时间，而且是断崖式的下跌。而在真实生活里，孩子玩游戏的时间确实大幅降低了。

未成年人的主要生活就是在学校和家庭，对两点一线之外的事情关注很少。虽然我们也能想到一些绕过防沉迷系统的方法，比如使用奶奶爷爷的身份证注册。

但现在，不少游戏真的会每隔几分钟就默默开启前置摄像头、核对一下玩游戏的人的头像和身份证是不是一个人，如果不是，就会触发再次刷脸的程序。

即便爷爷奶奶惯着孙子，但几分钟触发一次、几分钟触发一次，次数过多也会被强制下线。而如果是买来的账号，还可能被封号。这意味着，好不容易玩出来的角色的各种属性就都要归零。这些监管组合拳一出，很容易让他们放弃。

而且在学校里，现在讨论游戏已经没有从前那样的气氛了。一旦有学生透露自己突破了防沉迷系统，玩上了游戏，可能还会被其他同学举报。

所以，就算可以找到一直玩的方法，自己玩得爽，也没有人会分享出来，而且还会有一种好像全班只有自己是个例外一样的不安。

换句话说，爱玩游戏的中小學生，基本都能被防沉迷系統擋住。

你可能会問，對遊戲的需求總會有，玩不了網絡遊戲，他們不會玩 PS5，不會用電腦玩單機版的 3A 遊戲嗎？

基本不會的。首先，那些遊戲玩起來陣仗太大了，很容易被父母制止。其次，遊戲主機和 PC 機在他們心中的定位，和八零後心中的不一樣，他們不認為 PC 機應該主要用來玩遊戲。

最後一個因素最主要，他們對複雜龐大的遊戲大作有排斥，認為過於複雜，玩兒不明白，還是《王者榮耀》《英雄聯盟》那樣開局就能上手的才算遊戲。

所以，即便真的有些孩子分流到了主機和 PC 的單機遊戲上，也是小眾。

這和一些孩子在沒手機遊戲可玩後，選擇玩模型車差不多。模型車好玩嗎？對少部分小孩來說，还挺好玩的，但玩的人確實不多。

那些因為不能玩遊戲而去找其他可玩的东西試一下的孩子，其實大部分都分流到了遊戲直播視頻上。當然，他們不是去直播，而是去看，過過眼癮。

遊戲主播比他們玩的好，而且進程還可以根據他們的需要加快。彈幕里還可以交流，甚至可以給主播提建議，主播根據他們的建議去玩。

更關鍵的是，這個娛樂方式現在還沒有被禁，門檻也低，就是看唄。

我們推測，如果這一支分流在今後非常龐大，孩子從以前玩遊戲停不下來，變成了看主播打遊戲停不下來的話，那今後可能連視頻網站也要引入今天遊戲中的防沉迷系統。

如果視頻網站也做了防沉迷系統後，估計這部分學生還會把時間花在其他方面。

但我覺得，只要這些是在手機上操作的，想限制就都可以參照遊戲防沉迷系統的經驗，初期效果是會很好的。

也許經過一輪輪的篩過，孩子們就干脆都不玩，也不琢磨怎麼繞過去了。

鎖住網絡遊戲

以上是从监管方看被监管方的角度的分析，如果我们只看被监管方，又能有一些细节展开。

比如，有些年轻的八零后家长，他们自认为是从游戏机时代长大的，看待游戏的方式和孩子的爷爷奶奶那一辈人完全不一样。可以正确理解游戏对孩子的吸引力和影响。

在严格的防沉迷系统到来之前，很多家长一度以为自己能掌控局势。在这些家庭中，甚至出现了父子在一个服务器玩、晚餐小饭桌上也聊游戏的场面。而孩子也能做到有节制，时间到了就能停下来。

但这样的情况只能维持在 1 - 3 年级，一到孩子到了 4 年级，情况就全乱了。那时候，学业压力一下就大了，孩子还想按从前的作息规律玩游戏就行不通了。

1 - 3 年级的知识和考点比较简单，只要一个孩子有点小聪明，哪怕不学也能考很好，所以花大量的时间玩游戏并不影响成绩。而 4 年级以后就不是了，尤其涉及到升初中。

没办法，那些开明的父母只能承认自己想错了。其中有些甚至就是游戏从业者，比如游戏杂志的编辑或者游戏开发人员。之后，他们也会像其他对游戏毫无了解的父母那样藏手机，或者在 iOS 设备上开启家长控制模式。

这让我想起新浪微博 CEO 发过的一段微博。他发现了自己孩子偷玩游戏的方法，在过去 2 周发生了 2 次。每次都是夜里 2 点下载游戏，然后玩到早上 6 点，再睡会儿起床上学。他也不知道孩子是怎么猜出了家长设置的密码。最绝的是，玩完了把游戏删除，这样在系统工具里屏幕时间的分配上还看不出来。

可能有些家里还没有学生的家长会疑问，不是都“双减”了嘛，为什么四年级以后学业压力还大呢？

确实，“双减”给一些不打算竞争好大学的学生减负了，但不放弃的家长是大多数。只要还没放弃，从 4 年级以后，孩子的负担依然很大。到了初中升高中时，就更是如此了。

在这种情况下，防沉迷系统就像一把锁，锁住了网络游戏这种娱乐形式，确实有利于学生们继续拼下去。

对职业电竞的影响

此外，防沉迷系统的另外一个作用，可能大家并没有注意到，就是对职业电竞的影响。而职业电竞，是一项正在全球快速崛起的体育运动。

这个道理很好理解，你觉得职业乒乓球运动员应该从几岁开始专业训练呢？职业体操运动员又应该从几岁开始专业训练呢？

我要是跟你说，18岁后才开始。你肯定会觉得，是不是岁数有点太大了呢？

其实，职业电竞也一样，18岁还没开始专业训练，怎么可能获得国际名次呢？但是，防沉迷系统针对的就是18岁以下的未成年人。

之前获过奖的电竞运动员，很多是14 - 15岁拿到第一份战队合同的。也就是说，在签合同之前至少就有过类似职业训练强度的游戏时间了，比如几千个小时的训练，那他肯定13岁之前就开始玩儿了。

在这道禁令下，不少职业战队只能宣布解散。比如，刚刚在《CS GO》国际大赛中，1对4反杀了世界排名前5的G2战队的16岁天才少年，就在不久前遗憾地宣布，自己退出职业比赛至少2年。

可能有些人很传统，觉得打游戏怎么能算运动呢？实际上，2022年第19届亚运会中，就有8枚奖牌是设立给8款电竞游戏的。

就算我们依旧很传统，那围棋总可以算是一个正式体育项目吧？但“弈城”这样的围棋对弈平台也一样被加上了防沉迷系统。要知道，柯洁第一次获得世界冠军是17岁，在那之前，需要大量对弈练习。

所以总的来看，防沉迷系统的作用是这样的：孩子们确实被挡在手机游戏之外了，只能把时间和精力更多地花在其它方面，包括学业上，于是千军万马过独木桥的竞争更加激烈了。

好，这就是今天的内容。我是卓克，我们明天再见。

划重点

1. 防沉迷系统就像一把锁，锁住了网络游戏这种娱乐形式，确实有利于学生们的学业上继续拼下去。

2. 游戏时长被限制之后，收看游戏直播变成了许多未成年人的娱乐方式。

3. 总的来说，防沉迷系统确实大幅降低了未成年人玩网游的时间，但也可能会对职业电竞这项体育运动带来影响。

卓克·科技参考²

每天跟上全球科技新变化

版权归得到App所有，未经许可不得转载



著名科普作者
卓克

收听更多课程微信：1716143665



众筹新课联系微信：1716143665



642945106 “” “2”

0 / 5000



公开

仅限群内使用！严禁商业！

默认

最新

只看作者回复



觉得互相举报玩游戏，可能是小学 1-3 年级的同学之间会干的事儿，到了小学高年级，初高中，同学间可能会相互讨论寻找防沉迷系统的漏洞以及破解的方法。

[关注](#)

其实有不少租售游戏账号店铺将“无防沉迷”当卖点，部分店铺在销售租赁游戏账号过程中并不会核实买家的年龄信息，明知买家是未成年人也不会劝阻，甚至将“无防沉迷”作为账号的卖点之一。

此外，虽然许多游戏公司推出了人脸识别系统，在游戏中弹出来核验玩家是否和注册的身份为同一个人，但部分店铺也会提供解锁服务。

这些店铺手中的游戏账号分为两类，一种是店铺利用网上的身份证信息批量注册由代练提升至一定等级后销售的；另一种则是成年人将自己长期使用的账号挂在店铺内进行出租或者销售。

想要真正完善未成年人防沉迷系统，就需要对账号销售租赁店铺进行监管，落实未成年人不得买卖租赁账号的要求。

游戏不能玩了，培训班不能上了，那孩子们的时间都花哪里去呢？能不能向日本学习，组织不同年龄的青少年足球联赛，那么足球的未来就有希望了。

展开

☐ 2

☐ 14

☐ 118

☐ 分享



封晓亮

02-11

除了上一代，没有什么能毁了下一代，言情小说不能，游戏机不能，网络不能，手游当然也不能。

[关注](#)

☐ 7

☐ 8

☐ 118

☐ 分享



summer.墨

02-11

“不少游戏真的会每隔几分钟就默默开启前置摄像头、核对一下玩游戏的人的头像和身份证是不是一个人，如果不是，就会触发再次刷脸的程序。”

关注



这是真的吗？还有哪个网站在我们不知情的情况下开启前置摄像头的？我可是经常带进.....

我爱问卓克

- 5
- 28
- 100
- 分享

作者 回复：

其实不用担心这点，开启摄像头的步骤写在安装协议里，只是没人注意



美君

02-11

关于未成年人网瘾，我想进行 4 点补充：

关注



①据中国青少年网络协会第三次网瘾调查研究报告显示，我国城市青少年网民中网瘾青少年约占 14.1%，约有 2404 万人。

关于亚洲青少年的研究发现 15-19 岁的群体是网瘾的高峰群体，男女学生具有游戏成瘾的比例分别为 8.4% 和 4.5% (APA, 2013; Ferguson, 2011; Turner, 2012)。

②以下是最新的精神障碍诊断与统计手册第五版（DSM-V）的诊断标准：

在过去 12 个月中，持续、反复地使用网络游戏，常用其他游戏在一起，导致显著的临床损害或困扰，达到以下项目中的至少 5 项。

■ 全神贯注于网络游戏（回想以前的游戏，或期望另一个游戏，网络游戏成...

日常生活主要活动）；

③未成年网瘾的危害：

■ 当不能玩网络游戏时出现戒断症状（通常表现为易激惹，焦虑或悲伤，但没

身体层面：手部和腕部的神经损伤（e.g. 腕管综合征），睡眠剥夺，颈部不适
■ 糖尿病性视网膜病变，需要不断增加胰岛素导致的营养不良等。
■ 试图控制自己玩网络游戏但不成功；
心理层面：网络成瘾的个体会较大的情绪改变，例如烦躁、压抑、易怒等，
■ 除网络游戏外，失去以前的兴趣爱好或人际互动；
■ 会总是想着游戏有关的事，在游戏时间上向家人或朋友说谎，在社会关系上与朋友疏远，产生较多的攻击性行为或言语，最终导致的是青少年的学习与发
■ 尽管知道可能存在的心理社会问题仍然过多玩网络游戏；
■ 对家人，或有着关系其他有关的人撒谎玩游戏的时间和费用；
■ 问题，成年人的工作，社交及心理问题，严重的后果还包括家庭关系的问题。
■ 用玩网络游戏来避免或缓解不良情绪（如无聊，内疚，焦虑）；
4 因为网络游戏损害物质寄峰重要的来所有系和心理问题都是去察问题就因的
机会世界是所处关系的反映。孩子过度上网，这并不是孩子一个人的问题，而是孩子所处关系的问题，需要改变的是 ta 和父母的关系。

以上。

注：资料来源于《心理学 DSM-5 鉴别与统计手册》和网络公开平台

展开

我爱问卓克

3

18

97

分享



如果不沉迷于游戏，那游戏就并没有什么伤害，最怕的就是青少年沉迷游戏无法自拔。

[关注](#) ☐

正确的陪伴，胜过父母不闻不问的强制手段。

对于青少年玩游戏，父母需要有一个正确的认知，只要适度投入和固定时间，那其实没啥可怕的，怕的是你越是制止，孩子们就与大人斗智斗勇，偷偷牺牲睡觉或学习的时间来玩游戏。

所以，发现孩子的兴趣点尤为重要，如果孩子对游戏真的感兴趣，那不妨和孩子持续保持沟通，倾听他们内心的真实想法。
同时，父母们可以寻找可以一起与孩子参与的事情，以此来摆脱对游戏的注意力，同时在共同参与的事情中增进感情，加深信任。

展开

我爱问卓克

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 76
- ☐ 分享



康师傅当学徒 (♂)

02-11

游戏尽快会影响孩子的学习和生活，但儿时有过一段沉迷游戏经历走过来的我回想那段时光，大多还都是满满的喜悦和美好。所以，不把游戏当作洪水猛兽，或许是家长们能够引导孩子正确面对游戏的心理基础。想想当初的自己吧，其实很多事没那么“惊天动地”，淡然点可能事半功倍。

☐ 关注 ☐

我爱问卓克

- ☐ 1
- ☐ 4
- ☐ 73
- ☐ 分享



徐徐图之

02-11

分享一些我观察到的现状：（初中生）

☐ 关注 ☐

- 1, 防沉迷确实有用
- 2, 男生们户外运动更多了，男生们滑板骑车等活动更多了。
- 3, 女生不了解。
- 4, 也有的家庭是父母同意用自己的身份证玩，并同意人脸识别。
- 5, 也有投机取巧的，当需要人脸识别时就反复刷新，或者过一段时间再登...

展开

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 39
- ☐ 分享



知道我的小学生儿子如何玩 **GTA5** 吗？他开着出租车在城市里拉活儿赚钱，会等红绿灯，会礼让行人，遇见不给车钱的也不会动粗。至于 **GTA** 里的飙车、黄暴、和杀戮，他貌似毫不知情……

关注



- 1
- 18
- 37
- 分享



未成年人游戏沉迷是现象，是问题的外在表现。现象的背后，其实是多重因素的综合作用。孩子在网络上脱轨，常见的原因是缺少陪伴和沟通。很多沉迷网络或游戏的孩子，自身并没有什么大问题。可能是他们所处的环境让他们感到孤独、无助、缺乏安全感。孩子躲进网络空间，寻求一种代偿性满足，或者是暂时地逃离现实生活。

关注



作为家长自身要营造良好的家庭氛围，多关注亲子关系，为孩子在生活中、学习中遇到的各种困难，给予及时关切和支持。家长工作再忙，也要努力用碎片时间，把陪伴孩子的时光变得温情。其实，合理、适度游戏，从游戏中享受快乐而不被游戏所奴役，所需要的正是未成年人保护法中所提到的“网络素养”。

我爱问卓克

- 1
- 评论
- 37
- 分享



说说我家里和游戏的故事

1 - 我儿子高一的时候 每天晚上偷偷用笔记本电脑打游戏 （下载模拟器打王者，我的世界，部落冲突）从晚上 1 点钟打到凌晨五点。

2 - 开家长会的时候班主任问，孩子是不是每天晚上学习很晚？我说，晚上十点半就睡了，早上 6:30 起床？班主任很关心地说，你要不要带他去医院看看，孩子每天上课都很困。

3 - 还是别的家长提醒我，孩子是不是在玩游戏？我才多了个心眼儿，发现他每天后半夜打游戏。

4 - 这件事情过去了一段时间 有一次调试家里的路由器，发现有一台不认识的设备，我开始四处找 终于在暖气片后面发现了一台新手机 是过年得的压岁钱偷偷买了个华为手机

5 - 又过一段时间 他说和同学一起去大学的自习室学习效率高，我还蛮高兴的，但很快又在家里头路由器上发现了另外一台设备

6 - 追问之下 他说是一起上自习的同学的 我联系了同学的妈妈 同学的妈妈说，我儿子说这手机是你儿子的

7 - 于是，把两个孩子叫到一起询问，原来是他们凑钱买了一台手机

8 - 他爸爸一怒之下把这台手机给砸了，停了零花钱，高一就这么过去了 他的成绩从全班的前十滑落到了前班的后十

9 - 高二文理科分班 他跟前没有了偷偷买手机的同伴，换了更有经验的班主任，随着学习压力增大 他渐渐收心，好在学习能力比较好，考上了很好的大学。

10 - 我想着这事就这么过去 哪知还有后续

高考之后 光明正大有了新的手机，暑假玩得很带劲。入学的时候 他的成绩是一个系列最好的专业，一年下来重新分专业 他已经划落到了最差的专业。

11 - 作为家长能怎么办？只能说 18 岁已经成人。你得为自己的行为负责 你的行为要为你的前途负责

12 - 至于他什么时候能 想明白，控制住自己，把时间和精力 用在他能安身立命的主业上，就要靠他的造化了

13 - 限制游戏对电竞行业的影响，我是这样想的，一项运动群众基础越好 固然顶尖选手越多 然而也不一定 中国足球就是一个很好的例子

14 - 现在冬奥会中国也得了好几枚金牌 滑雪的人数就是很少的 我们大多数人

根本连雪橇都没有碰过

15 - 天才的发现一定能找到另外的途径 而不是放开所有的孩子不限定打游戏去培养极少数的电竞选手

16 - 我之前也是开明的家长 没有阻止孩子打游戏，高一出了这些事，我们和孩子认真谈过，我儿子也承认 以他的资质走不了职业化的道路 只是自嗨，就是一上游戏就控制不住时间。

17 - 他所上的中学是非常好的中学 每年给顶尖的大学输送不少人 然而老师说每年都有从这些大学，包括北大复旦浙大南大退回来的学生，90% 是因为打游戏而荒废的学业没法毕业

18 - 游戏有他的好处 比如 一段时间，美国的医学院招外科的学生 就会问是不是打游戏 如果不打游戏 说明你的手指灵活性和反应能力 没有经过训练

19 - 现在的孩子们都是游戏的 土著民，只是这个活动相比其他的活动它更容易成瘾 也就是“欲罢不能”

20 - 大多数家长并不反对孩子打游戏 然后怎么能控制游戏 的确是一个难题 我一直没有想明白 我也很沮丧

21 - 希望我和孩子 游戏之间的故事能够给年轻的父母们点点借鉴

22 - 希望他们找到更好的引导孩子玩游戏的方法 既能体会游戏的快乐 又不至于因为游戏影响了其他的事情，毕竟竞技运动是一条艰辛的道路。

展开

☐ 转发

☐ 5

☐ 34

☐ 分享



Tio Plato

02-11 编辑

从某种意义上说，这更像是某种驯化的系统的一个部分.....

☐ 关注

☐

无处不在的宣传海报和标语，学校教育中的价值观输入，对于情报获取的限制和引导，对于寻得突破系统方法者的惩罚，同时不抑制人对人的观测和举报.....

我比较好奇 30 年之后会变成什么样子.....

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 32
- ☐ 分享



耿金
02-11

《原神》出现了一个《云原神》这是是不需要下载很大文件的，而且玩的时间是每天登陆领取 15 分钟，想要持续玩就行充钱，对于我来说，充钱是不可能的，这样子下来就是两种模式：一，一天就玩 15 分钟。二，每天登陆领取时间，然后在某一天放肆的把时间玩完。

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 4
- ☐ 31
- ☐ 分享



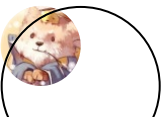
郭卜兑
02-12

我觉得有时候和家人的期望有关。我有个身边的例子，一个发小，总是不回家。然后人越来越瘦，他妈以为他吸毒，天天哭。后来他爸跟踪他才发现他是去山里熬夜赌博，家里人都松了口气。再后来就是，他沉迷游戏，他爸就给他买了个特好的电脑，他就不去赌博了，家里又高兴了好几天。记得那时去找他玩，看见他爸满面红光，笑呵呵的说你看我儿子现在多好，天天在家打游戏。最后他迷上了网络维护，突然考了网络工程师，上班去了工资还不低。

☐ 关注 ☐

我在得到学什么

- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 26
- ☐ 分享



李祭酒

02-11

我记得我小学的时候，网络游戏也有防沉迷系统，好像是必须需要有满十八周岁的身份证号，才能让你没有限制的玩，如果没有身份证号，一天好像只让玩四个小时。

那个时候绕过这个防沉迷系统也很容易，直接百度一个身份证号就好了。

观察我小弟玩手机，虽然他被限制玩游戏了，但是短视频的平台是没有各种限制的，他能刷短视频一整天，所以还是要家长好好培养自家的自律性，否则...

关注



我爱问卓克

转发

评论

26

分享

小幸运

02-11

我感觉爱玩儿游戏的人都是特别聪明的人，对孩子来说，会玩儿是一种天生的乐趣，当然这也要有个度，要是熬夜玩游戏，生活作息全打乱，既影响身体，又影响学习，得不偿失。

关注



需要家长陪伴引导孩子一起找到一两个替代游戏的事情，既是孩子内心喜欢，又有意义、充满乐趣的事情来做，孩子脱离游戏也需要一个过程。适当时候也可以请外援，与懂孩子成长心理学方面的老师，针对自己家孩子的性格特点，天赋，找到孩子乐意接受不反感的方法来沟通。

转发

2

26

分享

囚之

02-11

我觉得现在的手机平板横行的时代，游戏几乎就是无孔不入，是不是应该换个方式去对游戏限制进行调整？当然我不是说防沉迷系统不好，只是当一个孩子

关注



无心学习一心只想打游戏，就算封禁了游戏渠道也可能沉迷到另一些活动中，并不是单一地不给打游戏学习成绩就会提上去。还有请问下卓老板，游戏私自打开前置摄像头确认，不会侵权吗？？

- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 26
- ☐ 分享

作者 回复：
又不是什么私自



举报同学这是一个很好的风气，当大家都不能玩电动，就给我乖乖读书，研究芯片，搞正经的东西，未来中国才会强大，游戏不能救中国，教育可以

☐ 关注 ☐

我爱问卓克

- ☐ 转发
- ☐ 3
- ☐ 24
- ☐ 分享

作者 回复：
我觉得针对举报也要细化，保护被举报人，否则最后很可能不是“都给我乖乖读书”，而是打成一片无心学习。



未成年人游戏保护机制进一步落实的目标，其实就是形成一个防护墙。

☐ 关注 ☐

二十年来防沉迷系统和近期的相关未成年人游戏限制，都是在不断将防护墙加固加高，让未成年人翻越的成本和难度变大，最终通过如此博弈，让绝大多数未成年人不再沉迷于游戏。

因此，制度性的保护机制，将让更多的未成年人不再沉迷游戏，其总体时间或将一定量地平移到学科教育和素质教育之中。

- # 我爱问卓克
- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 22
- ☐ 分享



卓老板谈到一个不容忽视的道理，即需要注意一项决策的“负 / 副”作用。防沉迷系统政策的初衷无疑是好的，很容易从情感上赢得广泛的支持，但是否会带来一些意想不到的负面影响，应该引起更多的讨论与思考。有时候，格局更高、时间更长的视角去审视，才能发现可能产生的问题，具备这样的意识，才能采取相应的措施来尽可能减少负面影响。

☐ 关注

☐

- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 20
- ☐ 分享



比起自己玩，现在的网友们更喜欢“云游戏”，看视频，看主播玩，能游戏沉迷的那是真爱啊，还是考虑短视频防沉迷吧...

☐ 关注

☐

比如前阵子《精灵宝可梦阿尔宙斯》偷跑了，意思是官方还没发布出来，游戏文件就提前泄露了，用模拟器就能玩。我去哔哩哔哩云了几次，发现有弹幕说，“我买的游戏还没解锁呢，已经云完了全流程，出售卡带！”现状竟然是这样。

消费者幸福了，因为生产者足够多，希望同学们能提前意识到做生产者的重要性吧。

- ☐ 转发

- ☐ 1
- ☐ 20
- ☐ 分享



乌尚书
02-13

看到卓老板还转过一个留言，发现对于游戏是竞技体育项目的观点分歧挺大。有些人认为游戏就是让人沉迷没有实际价值的东西，也有人认为游戏是竞技是娱乐也可以是其它。

☐ 关注 ☐

可能不同的人看到的是游戏的不同侧面，游戏既有利用刺激人的感官来让人沉迷上瘾的一面，也有能承载艺术、文化、科技和生活、工作的一面。

很多企业都在从游戏里得到启发，如何让工作像游戏一样刺激人的兴趣。游...

展开

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 19
- ☐ 分享



潘飏
02-11

防沉迷系统会不会还有这样一个作用：对本来就不算强大的中国游戏开发行业，由于失去了一个最大、最有活动的用户群，而变得更加弱小？

☐ 关注 ☐

还有一个问题想请问卓克老师，是什么力量让游戏开发者主动想出频繁刷脸这种自断财路的手段？

- ☐ 2
- ☐ 6
- ☐ 18
- ☐ 分享

作者 回复：

这还用问？能让全体游戏企业忍痛自残的力量当然是



Aming

02-11

小孩有精力，有时间，游戏只是他们发泄精力的通道之一。并且小孩喜欢和周围同学保持一致，一般周围同学流行什么，大家也玩什么。

我女儿本来就对游戏态度一般。防沉迷系统实施后，由于周围人都不再玩游戏，她也渐渐离开游戏。但是把原来游戏时间花到了短视频和各类动画片上。学习是耗费脑力之事，很少有人能在学习中获得乐趣。幻想小孩离开游戏就能一心学习的家长，估计会一次次被现实打垮。

关注



转发

评论

17

分享



子元

02-11

听到那些不排斥游戏的家长后来也不得不收起孩子的手机，我还是有些难过。我的儿子也刚出生不久，前两天我还在盘算着将来要亲自带他玩游戏，现在反思一下我应该是想的太简单了。

想问问桌老板有什么带娃玩游戏的好方法可以推荐。

关注



转发

6

17

分享

作者 回复：

不知道呀



西西弗与卡夫卡

02-11

没准会出现那种认证的电竞训练场所，防沉迷系统对他们特殊处理，有天赋的小孩可以在那里进行训练

关注



转发

- ☐
- ☐ 2
- ☐ 17
- ☐ 分享



伪装
02-11

如果电竞受影响，会是一个什么样的结果呢？游戏产业萎缩？如果游戏产业萎缩，会不会影响到我们在虚拟技术方面的发展呢？元宇宙对于游戏虚拟技术的开发要求是很高的.....

☐ 关注



感觉这样的推论有一定的可能性，但是并不一定就会成为现实，毕竟小朋友需要的游戏对于技术需求并不高，对未成年人的防沉迷，恰好可以过滤掉那些专门割韭菜圈钱的资本，促使游戏圈和开发者要更加努力的做出更好的东西来...

- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 16
- ☐ 分享



Yong Z
02-11

主机游戏和 pc 的门槛对小孩子们来说还是有点高。一般家庭拿几千块出来给孩子专门打游戏，的确很离谱。

☐ 关注



- ☐ 转发
- ☐ 3
- ☐ 16
- ☐ 分享



水文
02-11

“你连游戏都不玩，活着还有什么意思？”这是我上一份工作的领导对我说的。我当时不知道怎么回答。放在今天，我会说：“我活着的意思，就是看着你们玩游戏。”

☐ 关注



- ☐ 转发
- ☐ 4
- ☐ 16
- ☐ 分享



活了一百万次的猫

02-11

我女儿就是用我的身份证注册的。现在上大学了，每隔半年多就要用一下我这张老脸。重新注册，确实里面有太多东西没法舍弃。高三的时候天天放学回来就是打游戏，也没影响啥。在学校一天那么累了，到家剩下点儿能量，也就够玩儿个游戏的了。家长不管反而更自律一些

☐ 关注



- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 15
- ☐ 分享



金戈铁马

02-11

还记得我自己上初中那会，当时还是单机游戏刚刚开始起步的时候。当时的自己，也是偷偷摸摸地玩《仙剑奇侠传》；为了多玩一会游戏，也少不了和家长的斗智斗勇。从这个意义上来说，确实也很能理解如今的小朋友面对网游的痴迷，以及监管层对于防止青少年游戏成瘾的良苦用心。只不过，网络游戏的这个漏洞是堵住了，但是让孩子们把由此省下来的时间都用在在学习上，显然也是和如今国家“双减”政策相悖的。所以，防止网络游戏成瘾只是一种手段，让...

☐ 关注



- ☐ 1
- ☐ 1
- ☐ 15
- ☐ 分享



戚志光

02-11

防沉迷系统到底好不好，估计得 20 年后再看。到时候现在的孩子们成长为社

☐ 关注



会的主力，他们能不能努力工作，充满奋斗精神，现在谁也说不准。
不过有一点儿可以肯定，这个防沉迷系统在欧美是不可能实施的，那我们就到时候比一比，看看咱们的政策好，还是他们的政策好吧。

- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 14
- ☐ 分享



说到游戏，简直太令人头疼了，之前看到的育儿教育让孩子学会克制、抵住诱惑，完全不管用。在游戏面前孩子都成了不守信用的代表，见缝插针地寻找机会，只要能碰手机，那大概了是控制不住自己的。上一季卓克老师也说过有一定游戏基础可以锻炼孩子，甚至在医学领域未来人工智能的手术上，玩过游戏的孩子更有优势。那么问题来了，我到底应该让孩子玩还是不应该让孩子玩？这个太难把握，没有那么自律的孩子，所以，游戏倒到底是魔鬼还是天使， ...

☒ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 12
- ☐ 分享



电子竞技，棋类，这些都不算体育运动，而且和体育运动是背道相斥的，没有多肌肉群多关节和心肺功能的参与，怎么好意思称之为体育运动？亚运会那一次简直是对体育的侮辱。为了增加观众，居然把电竞引入。其实运动会早就应该改变，把一些观赏性不强的项目取消掉，增加年轻人喜爱的项目，比如说滑板冲浪。

☒ 关注 ☐

- ☐ 6
- ☐ 27
- ☐ 12
- ☐ 分享

作者 回复:

我非常同意您说的，我有个改进意见，对这些有悖于希腊传统体育精神的运动项目，增加一门自由式摔跤，成绩和他们本门成绩归一化处理后乘积再取平方根。



影响到职业电竞青训倒是没想到。其实这套时间管理大师的手段应该主动寻找替代物，强制要求加大体育锻炼和户外光照的时间，远比体育成绩考核重要，提高体育老师的战略地位。

[关注](#)



另外这四个月正好我沉迷暗黑 2 重制版很久，花钱花时间。。。伤眼睛

☐ 2

☐ 4

☐ 12

☐ 分享

作者 回复：

玩儿玩儿离线就行了



我自己的孩子，现在才 7 岁，上小学一年级。我对他从小看电视的屏幕都有限制，为此特地买了个小爱同学带屏幕的，设置每天只能看一个小时，一次看半个小时，不过小爱同学，这方面做的不怎么好，经常出现 bug，有时候一天都没看过，他会提醒今天已经看完了时间，有时候则是看完了半个小时，又不锁定。不过我提前跟孩子说好，他也会在时间自己不看。

[关注](#)



至于游戏方面，目前是我带着他在玩，平时上课的时候不准玩，周末完...

展开

☐ 转发

☐ 评论

☐ 12

☐ 分享



卷王之王

02-15

有没有一种可能，我只是说可能，有的游戏设计出来就是为让你沉迷，为了让你上瘾，为了让你氪金的

关注



转发

2

11

分享

作者 回复：

你也太谨慎了，中国99%以上的都是这样



Aaron

02-11

缺少了生力军的元宇宙怕是要凉凉

关注



转发

评论

11

分享



oldxiong

02-11

我也有孩子，我对孩子玩游戏的态度是，你不要玩，再怎么玩也玩不出名堂来，职业选手是小概率。

关注



对别人的孩子，既不羡慕也不妒忌，咱们是普通人。

谷爱玲的成功不能在我们这样的家庭复制，要素，连接方式都不同。

1

1

10

分享



痞子蔡
02-11

防沉迷以政策的形式下达的时候，我的第一感觉是，这是和人性做对抗，成功的几率不大，加之一开始，大家用五花八门的方式绕开防沉迷系统。另一方面我也觉得游戏厂商出于利益考虑，也不大会积极配合。所以我就对这套机制更加不以为然了。

[关注](#) ☐

今天卓老板的课中讲到游戏公司用每隔几分钟就扫描一下玩家的方式来防止“作弊”，导致真的能绕开防沉迷系统的孩子反而在群体里成了特例，成了小...

☐ 转发

☐ 评论

☐ 10

☐ 分享



耕耘使者
02-11

前置摄像头自动拍照，这不什么隐私都没有了？

[关注](#) ☐

卓老板，我想知道，怎么确定一个软件有自动拍照功能？

☐ 转发

☐ 1

☐ 9

☐ 分享

作者 回复：

[查看系统日志](#)



乌尚书
02-13

看到卓老板还转过一个留言，发现对于游戏是竞技体育项目的观点分歧挺大。有些人认为游戏就是让人沉迷没有实际价值的东西，也有人认为游戏是竞技是娱乐也可以是其它。

[关注](#) ☐

可能不同的人看到的是游戏的不同侧面，游戏既有利用刺激人的感官来让人沉

迷上瘾的一面，也有能承载艺术、文化、科技和生活、工作的一面。
很多企业都在从游戏里得到启发，如何让工作像游戏一样刺激人的兴趣。游...

展开

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 19
- ☐ 分享



防沉迷系统会不会还有这样一个作用：对本来就不算强大的中国游戏开发行业，由于失去了一个最大、最有活动的用户群，而变得更加弱小？

☐ 关注

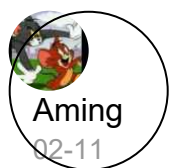


还有一个问题想请问卓克老师，是什么力量让游戏开发者主动想出频繁刷脸这种自断财路的手段？

- ☐ 2
- ☐ 6
- ☐ 18
- ☐ 分享

作者 回复：

这还用问？能让全体游戏企业忍痛自残的力量当然是



小孩有精力，有时间，游戏只是他们发泄精力的通道之一。并且小孩喜欢和周围同学保持一致，一般周围同学流行什么，大家也玩什么。

☐ 关注



我女儿本来就对游戏态度一般。防沉迷系统实施后，由于周围人都不再玩游戏，她也渐渐离开游戏。但是把原来游戏时间花到了短视频和各类动画片上。学习是耗费脑力之事，很少有人能在学习中获得乐趣。幻想小孩离开游戏就能一心学习的家长，估计会一次次被现实打垮。

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 17

☐ 分享



子元

02-11

听到那些不排斥游戏的家长后来也不得不收起孩子的手机，我还是有些难过。我的儿子也刚出生不久，前两天我还在盘算着将来要亲自带他玩游戏，现在反思一下我应该是想的太简单了。

想问问桌老板有什么带娃玩游戏的好方法可以推荐。

☐ 关注

☐

☐ 转发

☐ 6

☐ 17

☐ 分享

作者 回复：

不知道呀



西西弗与卡夫卡

02-11

没准会出现那种认证的电竞训练场所，防沉迷系统对他们特殊处理，有天赋的小孩可以在那里进行训练

☐ 关注

☐

☐ 转发

☐ 2

☐ 17

☐ 分享



伪装

02-11

如果电竞受影响，会是一个什么样的结果呢？游戏产业萎缩？如果游戏产业萎缩，会不会影响到我们在虚拟技术方面的发展呢？元宇宙对于游戏虚拟技术的开发要求是很高的.....

感觉这样的推论有一定的可能性，但是并不一定会成为现实，毕竟小朋友需

☐ 关注

☐

要的游戏对于技术需求并不高，对未成年人的防沉迷，恰好可以过滤掉那些专门割韭菜圈钱的资本，促使游戏圈和开发者要更加努力的做出更好的东西来...

- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 16
- ☐ 分享



Yong Z
02-11

主机游戏和 pc 的门槛对小孩子们来说还是有点高。一般家庭拿几千块出来给孩子专门打游戏，的确很离谱。

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 3
- ☐ 16
- ☐ 分享



水文
02-11

“你连游戏都不玩，活着还有什么意思？”这是我上一份工作的领导对我说的。我当时不知道怎么回答。放在今天，我会说：“我活着的意思，就是看着你们玩游戏。”

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 4
- ☐ 16
- ☐ 分享



活了一百万次的猫
02-11

我女儿就是用我的身份证注册的。现在上大学了，每隔半年多就要用一下我这张老脸。重新注册，确实里面有太多东西没法舍弃。高三的时候天天放学回来就是打游戏，也没影响啥。在学校一天那么累了，到家剩下点儿能量，也就够玩儿个游戏的了。家长不管反而更自律一些

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 15
- ☐ 分享



金戈铁马
02-11

还记得我自己上初中那会，当时还是单机游戏刚刚开始起步的时候。当时的自己，也是偷偷摸摸地玩《仙剑奇侠传》；为了多玩一会游戏，也少不了和家长的斗智斗勇。从这个意义上来说，确实也很能理解如今的小朋友面对网游的痴迷，以及监管层对于防止青少年游戏成瘾的良苦用心。只不过，网络游戏的这个漏洞是堵住了，但是让孩子们把由此省下来的时间都用在在学习上，显然也是和如今国家“双减”政策相悖的。所以，防止网络游戏成瘾只是一种手段，让...

☐ 关注 ☐

- ☐ 1
- ☐ 1
- ☐ 15
- ☐ 分享



戚志光
02-11

防沉迷系统到底好不好，估计得 20 年后再看。到时候现在的孩子们成长为社会的主力，他们能不能努力工作，充满奋斗精神，现在谁也说不准。不过有一点儿可以肯定，这个防沉迷系统在欧美是不可能实施的，那我们就到时候比一比，看看咱们的政策好，还是他们的政策好吧。

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 14
- ☐ 分享



婷婷
02-11

☐ 关注 ☐

说到游戏，简直太令人头疼了，之前看到的育儿教育让孩子学会克制、抵住诱惑，完全不管用。在游戏面前孩子都成了不守信用的代表，见缝插针地寻找机会，只要能碰手机，那大概了是控制不住自己的。上一季卓克老师也说过有一定游戏基础可以锻炼孩子，甚至在医学领域未来人工智能的手术上，玩过游戏的孩子更有优势。那么问题来了，我到底应该让孩子玩还是不应该让孩子玩？这个太难把握，没有那么自律的孩子，所以，游戏倒到底是魔鬼还是天使，...

☐ 转发

☐ 1

☐ 12

☐ 分享



电子竞技，棋类，这些都不算体育运动，而且和体育运动是背道相斥的，没有多肌肉群多关节和心肺功能的参与，怎么好意思称之为体育运动？亚运会那一次简直是对体育的侮辱。为了增加观众，居然把电竞引入。其实运动会早就应该改变，把一些观赏性不强的项目取消掉，增加年轻人喜爱的项目，比如说滑板冲浪。

☐ 关注



☐ 6

☐ 27

☐ 12

☐ 分享

作者 回复：

我非常同意您说的，我有个改进意见，对这些有悖于希腊传统体育精神的运动项目，增加一门自由式摔跤，成绩和他们本门成绩归一化处理后乘积再取平方根。



影响到职业电竞青训倒是没想到。其实这套时间管理大师的手段应该主动寻找替代物，强制要求加大体育锻炼和户外光照的时间，远比体育成绩考核重要，提高体育老师的战略地位。

☐ 关注



另外这四个月正好我沉迷暗黑 2 重制版很久，花钱花时间。。。伤眼睛

- ☐ 2
- ☐ 4
- ☐ 12
- ☐ 分享

作者 回复：

玩儿玩儿离线就行了



我自己的孩子，现在才 7 岁，上小学一年级。我对他从小看电视的屏幕都有限制，为此特地买了个小爱同学带屏幕的，设置每天只能看一个小时，一次看半个小时，不过小爱同学，这方面做的不怎么好，经常出现 bug，有时候一天都没看过，他会提醒今天已经看完了时间，有时候则是看完了半个小时，又不锁定。不过我提前跟孩子说好，他也会在时间自己不看。

至于游戏方面，目前是我带着他在玩，平时上课的时候不准玩，周末完...

展开

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 12
- ☐ 分享



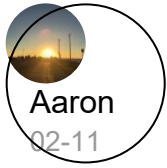
有没有一种可能，我只是说可能，有的游戏设计出来就是为让你沉迷，为了让你上瘾，为了让你氪金的

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 2
- ☐ 11
- ☐ 分享

作者 回复：

你也太谨慎了，中国99%以上的都是这样



Aaron

02-11

缺少了生力军的元宇宙怕是要凉凉

关注



转发

评论

11

分享



oldxiong

02-11

我也有孩子，我对孩子玩游戏的态度是，你不要玩，再怎么玩也玩不出名堂来，职业选手是小概率。

关注



对别人的孩子，既不羡慕也不妒忌，咱们是普通人。

谷爱玲的成功不能在我们这样的家庭复制，要素，连接方式都不同。

1

1

10

分享



痞子蔡

02-11

防沉迷以政策的形式下达的时候，我的第一感觉是，这是和人性做对抗，成功的几率不大，加之一开始，大家用五花八门的方式绕开防沉迷系统。另一方面我也觉得游戏厂商出于利益考虑，也不大会积极配合。所以我就对这套机制更加不以为然了。

关注



今天卓老板的课中讲到游戏公司用每隔几分钟就扫描一下玩家的方式来防止“作弊”，导致真的能绕开防沉迷系统的孩子反而在群体里成了特例，成了小...

转发

☐ 评论

☐ 10

☐ 分享



前置摄像头自动拍照，这不什么隐私都没有了？

卓老板，我想知道，怎么确定一个软件有自动拍照功能？

☐ 关注 ☐

☐ 转发

☐ 1

☐ 9

☐ 分享

作者 回复：

查看系统日志

加载中...

加微信：642945106 发送“赠送”领取赠送精品课程 发数字“2”获取众筹列表



