**一、电子游戏成瘾的定义与部分发展历程**

A. (2013年)DSM-5(精神疾病诊断和统计手册，第五版)首次明确定义了IGD(Internet gaming disorder)的症状标准，在12月个内行为满足以下九个诊断标准中的五个或更多个：

（1）网络对游戏的关注成为日常生活中的主要活动;

（2）移除互联网时的戒断症状（例如烦躁，焦虑或悲伤，没有药物戒断的体征）;

（3）花费需要多越来越时间的进行网络游戏（容忍度）;

（4）缺乏对网络游戏的控制;

（5）对以前的爱好和娱乐失去兴趣;

（6）尽管有心理社会问题的知识，仍继续过度使用;

（7）欺骗家庭成员，师治疗或其他人关于互联网游戏的数量;

（8）逃避或缓解消极情绪（例如感到无助，内疚，焦虑）;

（9）丧失生命的重要方面（例如重要的关系，工作或教育/职业机会）

B. “The pattern of gaming behaviour may be continuous or episodic and recurrent. The gaming behaviour and other features are normally evident over a period of at least 12 months in order for a diagnosis to be assigned, although the required duration may be shortened if all diagnostic requirements are met and symptoms are severe.”

世界卫生组织（WHO）指出，电玩成瘾症相关行为要持续至少十二个月才能确诊；若症状严重，确诊前的观察期可缩短。并指出，全球游戏人口中，约有2%到3%的人存有游戏障碍，同时针对「电玩失调症」列出三大判断标准:

**（1）失去对于玩游戏的控制（玩游戏的频率、强度、时间都要纳入考虑）;**

“impaired control over gaming (e.g., onset, frequency, intensity, duration, termination, context)”

**（2）游戏的重要性高于生活中其他兴趣;**

**.**“increasing priority given to gaming to the extent that gaming takes precedence over other life interests and daily activities”

**（3）在知悉游戏会产生负面影响的情况下，仍选择继续玩游戏;**

“continuation or escalation of gaming despite the occurrence of negative consequences.”

C.来自维基百科，成瘾定论的争议和历史

2013年，美国精神病学学会（American Psychiatric Association）发布的第五版《精神疾病诊断与统计手册》中，引入了“互联网游戏障碍”（Internet gaming disorder）这一概念。

因为，当时亚洲一些国家和研究中心对年轻男性的研究发现，当人全神贯注于互联网游戏时，他们大脑的活动与毒品成瘾者相似，在极端的情况下，可能表现为上瘾行为。但当时，美国精神病学学会将“互联网游戏障碍”归类为“尚待进一步研究”。

解放军总医院网瘾治疗中心主任陶然一直坚持“网瘾是一种心理疾病”的观点。他为“网络游戏成瘾”制定的9条诊断标准被收录到美国精神病学会2013年发布的《精神疾病诊断与统计手册》（第五版）中。（详细见上方A）

游戏成瘾的定性在医学界并未获得共识，比如美国精神医学学会认为现有证据不足以证明游戏成瘾是一种精神疾病，并拒绝在第5版（2013年5月）《精神疾病诊断与统计手册》中收录游戏成瘾。而[联合国](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%81%94%E5%90%88%E5%9B%BD)[世界卫生组织](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%8D%AB%E7%94%9F%E7%BB%84%E7%BB%87)则持不同态度，并在2018年6月将“游戏障碍”收录至[第十一版国际疾病分类](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%AC%AC%E5%8D%81%E4%B8%80%E7%89%88%E5%9C%8B%E9%9A%9B%E7%96%BE%E7%97%85%E5%88%86%E9%A1%9E" \o "第十一版国际疾病分类)（缩写：ICD-11**）**。

**二、认知控制&认知能力释义**

**A.**认知控制（执行控制）是指个体在目标导向的行为（goal-oriented behavior）中，目的性地对其他认知过程（如知觉、注意、工作记忆等）进行自上而下调控的过程。具体而言，认知控制涉及到对信息加工流程的计划、控制和调节。一方面认知控制涉及到对多种基础认知过程的调控，另一方面它又指向与目标完成相关的多种高级认知过程。实验中常用于研究认识控制的范式包括：刺激-反应协同性（与非协同条件相比，在协同条件下需要更大程度的认知控制）、任务转换、错误后反应等。

------from: 心理所研究揭示不同认知控制过程的时程和频谱特性

**B.**认知能力(cognitive ability)

认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力，即人们对事物的构成、性能与他物的关系、发展的动力、发展方向以及基本规律的把握能力。它是人们成功的完成活动最重要的心理条件。知觉、记忆、注意、思维和想象的能力都被认为是认知能力。

------from: MBA智库百科(http://wiki.mbalib.com/)

**C.**Collection of conclusions:（部分结论收集）

1.high involvement in playing video games leaves less time for engaging in academic work. 电子游戏的投入度越高，从事学术工作的时间就越少。

“A brief report on the relationship between self-control, video game addiction and academic achievement in normal and ADHD students” July 22, 2013

2. game addiction decreases significantly GPA and Self-Esteem; it does not influence significantly in self-confidence. 游戏成瘾显著降低GPA和自尊，对自信心没有显著影响。

“Antecedents and consequences of game addiction”

3.addicted online gamers usually aged 13-16(in the Netherland). 网络游戏成瘾玩家通常年龄在13到16岁（在荷兰）

“Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers a”2010 about cognitive abilities:

D. advantages:（如果不是成瘾）

1. 空间表征方面: 通过计算机来模拟二维和三维空间的图形，可以改善学生的思维与空间能力。

F. L. Donelson. The development, testing, and use of a computer interface to evaluate a information processing model describing the rates of encoding and mental rotation in high school students of high and low spatial ability.

2. 促进了读图能力的提升。

“P. M. Greenfield, L. E. Camaioni, and P. Ercolani, et al. Cog-nitive socialization by computer games in two cultures: induc-tive discovery or mastery of an iconic code.”

3. 某些风格的计算机游戏对完成记忆任务大有裨益（还对患有阿尔茨海默氏症的老年人进行精神运动治疗并取得一定成效）

L. Tárrage, M. Boada, and G. Modinos, et al. A randomised pilot study to assess the efficacy of an interactive, multimedia tool of cognitive stimulation in Alzheimer’s disease. Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, 2006, 77(10): 1116-1121.

4. 对团队协作能力的正面影响：奥巴马的顾问韦巴赫于 2006 年在他的博客中对《魔兽世界》这种在线多人游戏大加称赞，说它培养了一种合作精神“势时.门户. 奥巴马顾问玩魔兽世界能培养团队合作\_网络游戏魔兽世界[EB/OL].

http://www.timesk.com/?action-viewnews-itemid-260, 2008-11-29.”

5.对管理能力的影响：网络游戏至少有两个特征能够提升和改善领导力，虚拟游戏经济中的非物质激励，以及高度透明的大量信息，包括有关玩家能力和表现的数据。在“尝试创新”和“协调利益”的能力上，玩家的领导力不会比大公司经理差。

“B. Reeves, T. W. Malone, and T. O. Driscoll. Leadership’sonlinelabs[J/OL].http://harvardbusinessonline.hbsp.harvard.edu/hbsp/hbr/articles/article.jsp?ml\_action=get-article&articleID=R0805C, 2008.”

**三、补充**

**A.**关于网络游戏成瘾者的认知功能下降的原因可能有三个方面:

（1）网络游戏成瘾者可能发生了类似于病态赌博和物质成瘾者的脑损害 。(研究证明, 物质致瘾原(海洛因 、鸦片、大麻、酒精等)能 够刺激 大脑内的奖赏神经环路(奖赏中枢)———边缘中脑多巴胺系统产生更多的多巴胺 、乙酰胆碱等神经递质, 使成瘾者产生欣快感。对欣快感的记忆成为继续使用物质致瘾原的动力 ,以致发展为成瘾, 长期的成瘾行为就会引起神经细胞和脑结构发生适应性的退行性改变, 造成对大脑的损害。研究还发现,不仅是物质能够成为致瘾原, 病理性赌博行为也可以刺激神经细胞产生多巴胺 , 病态赌博者在观看赌博画面或者谈论赌博时, 前脑和边缘脑表现出的兴奋和可卡因患者药物渴求时的区域相由于 P300 的发生源包括双侧前额叶、颞叶、顶枕联合区、边缘系统等, 提示网络游戏成瘾存在这些脑区和系统的功能缺陷或障碍, 也表明网络游戏成瘾与其他成瘾涉及到某些相似的脑结构)；

（2）网络游戏成瘾使青少年脱离了正常的教育轨道 ,丧失了学习知识 、增长心智能力的机会 ,自然也会阻碍其认知能力的发展；

（3） 游戏使他们的“心”逐渐远离现实生活, 而他们又必须“身”在现实之中,无法平衡现实社会(父母、学校、社会)和虚拟世界(网络游戏)之间的矛盾和冲突,容易产生焦虑、孤独、抑郁、强迫等心理问题,甚至精神疾病和自杀,而这些心理异常和精神病性行为又会反过来影响他们的大脑,导致认知功能的降低。

“网络游戏成瘾者认知功能损害的 ERP研究”2008

**B.** 分类简述

电子游戏可以根据内容和体裁分为动作类游戏、冒险类游戏、模仿类游戏、策略类游戏、益智类游戏以及角色扮演类游戏(Schwan, 2006)。动作类游戏主要指对人的反应、手眼协调等要求较高的游戏，例如游戏《反恐精英》、《使命召唤》。冒险类游戏是指玩家以主角的身份参与到一个关于探索和解决问题的故事中来的一种游戏体裁，如游戏《古墓丽影》。模仿类游戏主要是指对现实情境的模仿的游戏，可模拟驾驶、飞行、运动等过程，如游戏《极品飞车》。策略类游戏中，玩家的决策对游戏结果将有重要影响，如游戏《红色警戒》。益智游戏主要强调问题的解决，如《俄罗斯方块》。角色扮演类游戏则主要是玩家扮演某一角色或者控制某一角色，此类游戏和虚幻的场景、故事情节有着较为紧密的联系，如游戏《轩辕剑》。随着游戏的发展，一个游戏也可能同时符合上述分类中的多种游戏标准，例如游戏《机械迷城》是一个冒险类游戏，其中包含《五子棋》等益智类游戏的部分，而且玩家在游戏中主要控制一个角色，因此也可以说是角色扮演类游戏。

“The Influence of Video Game Training on Cognitive Abilities” May 22 nd , 2014

另：但随着近几年，游戏内容更加丰富，不同种类的游戏之间玩法和内容都有重叠和交叉。单类游戏已经逐渐消失，取而代之的含有多种特点的大型游戏，于是各种游戏的类别又有合并的趋势。

------ https://baike.baidu.com/item/游戏类型/360147?fr=aladdin