# 與電動當「益友」──玩電動可練習的五種能力

陳奕安專任老師(諮商心理師) 友緣基金會親職101問~月刊262期

３Ｃ和網路成癮是現代家長經常憂心的議題。社會新聞中，因３Ｃ使用而引發的重大家庭衝突、拒學等事件時有耳聞。相信許多家庭也曾經或正在面對３Ｃ產品所衍生的不同挑戰。種種情形造成不少家長聞３Ｃ色變，深怕孩子的成長就這樣毀了。但是話說回來，３Ｃ就這麼百害而無一利嗎？

去年有一部改編自真人真事的日劇《太空戰士ＸＩＶ：光之老爸》，劇中描述一對關係淡漠多年的父子，藉由一起玩《太空戰士》重新彼此瞭解、拉近距離。雖然這樣的經驗並非每個家庭都能夠如法炮製，但也說明了３Ｃ在讓孩子成癮、孤立的威脅以外，也確實具備有益於孩子和家庭的潛能。

本期的文章中，我將把焦點放在３Ｃ中的電動，藉由自己從小接觸電動的經驗，討論玩電動能激發孩子練習的重要能力。而下期的文章將討論電動吸引孩子之處，以及家長在教養上可從中學習的原則。

**一、學習新事物（如：語言）的自主動機**

電動大多是孩子自己選擇投入，又覺得開心、有趣的情境，為了想要玩得順利，而有充足的動機解決遊戲中面對的問題，這些條件能建構出絕佳的學習狀態、刺激。

我自己從小學就開始玩全英文介面的遊戲。倒不是我那時候的英文程度就有多厲害了，而是想玩的遊戲就只有全英文的。碰到不會的單字，搭配上情境，其實大概可以猜到意思；哪天心血來潮再拿字典確認一下，這個字就不容易忘記了，通常比死記沒看過的單字來得有趣也有效許多。另一方面，在聽運動遊戲中的球評播報，或是其他遊戲描述劇情的過場動畫時，也能自然地練習聽力。我也有認識不少人是因為玩日本製作的遊戲，日文就無師自通到相當不錯的程度。

除了帶給孩子生動的語言情境之外，玩遊戲也可能刺激孩子對現實世界的好奇。自從我玩了《世紀帝國》，就開始對中世紀的歐洲歷史產生興趣，還去圖書館借相關的書來讀。後來在國中歷史課碰到這群歷史人物時，也覺得倍感親切。如果初次跟他們碰面是在教科書中，我恐怕就不會對他們這麼有興趣了。

**二、學習管理、做決定**

幾乎所有的電動都具有分配有限資源、做決策的成份。以一般的角色扮演遊戲為例，玩家要思考自己希望發展出什麼風格的角色：是想要攻擊力強，還是防禦力高？想要以近戰為專長，還是比較偏好專攻魔法？想要練多一點攻擊敵人的招數，還是要以保護自己的技能為優先？而由於角色身上的資源、空間通常是有限的，玩家需要考慮身上要帶哪些道具？哪些可能後面一點才用得到，可以先保存？賺到的錢要用來購買哪些道具？當身上的空間不夠時，要保留什麼、捨棄什麼？以上還只是列出一些比較常見的抉擇而已。玩一個遊戲就有這麼多練習規劃、決定、修正的機會，而這些經驗只要經由適當的引導，孩子都有可能應用於日常生活中的必要事情上，像是管理自己的零用錢、替自己準備好出門要帶的東西等。

**三、學習團隊分工合作**

團隊合作在大型多人線上遊戲、回合制策略等類型的遊戲中，都是不可或缺的遊戲元素。玩家需要思考自己在團隊中的角色定位：是生命值高，可以在前方幫隊友阻擋敵方攻勢的「肉盾」？或是專注於削弱對手的主要攻擊者？還是替隊友調整狀態、讓隊友無後顧之憂地進行戰鬥的輔助角色？每種角色都需要不同的技能、道具、玩法。如果沒有協調好戰略、有人沒有稱職地發揮自己的角色應有的功能，目標達成可能就會變得困難重重。此外，由於在線上遊戲中，有時是跟熟識的玩家共同戰鬥，但有時也可能是要與陌生的玩家進行合作，如何在短短的準備時間內互相瞭解、達成角色分配和策略的共識，其實都考驗著孩子溝通協調的智慧。

**四、學習面對失敗、獲得從挫折中復原的經驗**

失敗是玩電動時必經的過程，但在電動中也容易獲得重新嘗試的機會、經歷成功克服挫敗的過程。我剛開始玩《特攻神諜》這款動作遊戲時，是緊張到幾乎連動都不敢動，後來終於鼓起勇氣前進看看，果然就因為技術還不夠而遭到攻擊，被迫重來。但我可不想一直卡在原點玩不下去，所以就不斷再試，直到可以過為止。後來我整個遊戲全部破關了再重玩，回想到自己剛開始的緊張程度，一方面覺得好笑，一方面也覺得很有成就感，因為當時已經練到能夠輕鬆過關了。雖然這樣的經驗無法直接替我賺錢或考試加分，但對我而言的珍貴程度並不亞於金錢或分數。

這點跟其他遊戲有異曲同工之妙。就像在《地產大亨》中破產不是真的破產、在《砰！》中被殺死當然也不是真的死一樣，只要遊戲重新開始，就有再一次的從頭嘗試的機會。而由於電動中的目標通常是玩家自己想要達成的，因此也容易有動機調節遭遇失敗的負面情緒，不斷練習直到成功，獲得復原力的實際經驗。

**五、瞭解自己**

市場上有那麼多遊戲，孩子會偏好哪些類型、主題的遊戲，其實都能做為認識自己的線索。以我自己來說，同樣是策略遊戲，就覺得回合制策略比起即時戰略遊戲是我比較容易上手、喜歡的。為什麼呢？因為在風險比較高的情境中，相較於享受瞬息萬變的刺激氛圍，我更喜歡有明確的框架，協助進行仔細的思考和規劃。因此當我在現實生活中預估自己將面臨類似的情境時，我就可以先做準備，幫助自己在事中找到偏好的節奏。

另一方面，在遊戲中的所有心情、想法、行動，也都是自我瞭解的參考資料。先前描述在角色扮演遊戲中，玩家發展角色時須面臨的一些抉擇，以我自己而言，經常很希望主角能夠面面俱到，因此常會投入許多時間完成支線任務，以獲得更多經驗值、資源。這樣的好處是碰到什麼情形都不容易吃虧，缺點則是要玩很久才會破到結局。但在現實生活中不可能無限投入時間，因此我就要學會安定自己「面面俱到」的需求。在遊戲中獲得的自我認識，就這樣成為我面對現實生活的準備。

我並不支持孩子毫無限制地玩電動、使用３Ｃ產品，但如果家長能抱持平衡的態度看待此議題，在合理地擔心３Ｃ的負面影響外，也能看見其可能的益處，並以引導、瞭解而非限制的方式與孩子一起面對，相信３Ｃ也能變成自己與孩子的「益友」！

不時會聽到家長如此感嘆：「孩子為了打電動可以日以繼夜、廢寢忘食，連續好幾個小時都不用休息。要是讀書有打電動一半認真就好了！」不過換個角度來想，玩電動是學習到精熟一件新事情的過程。玩家從什麼都不會開始，要學習操作方式、道具的功能與適合使用的情境、不同類型敵人的特性、有效和無效的遊戲策略、排除卡關的方法……等等，才能玩得順利。而這樣由練習到熟練的歷程，跟孩子在生活中經營課業、學習才藝、建立新習慣（如做家事、運動）其實相當類似。因此如果電動這麼夠吸引孩子持續投入，那麼是否有我們可以從中學習的原理，用來協助孩子在遊戲以外的生活也達到相似的狀態？  
       不少家長經常擔心孩子會因害怕而不願接受新的挑戰、碰到挫折就放棄、很快就失去興趣和動機等情形，但其實只要能在電動中持續投入，從不會玩到能完成遊戲目標，就代表他們有嘗試學習、克服挫折、維持動機的內在資源可使用。如果目前在其他情境還發揮不出來，可能表示孩子遭遇阻礙，需要適度的協助。那麼家長可以跟電動學習哪些協助孩子的方法呢？

**※目標和規則固定、有邏輯，剩下的就是玩家的自主空間**  
       雖然不同遊戲賦予玩家不同的自由程度，不過遊戲規則大多是清楚且一致的。在這些規則以外，遊戲基本上無條件接受玩家的選擇，因此玩家享有很大的自主嘗試空間，相對地也能學習為自己的決定以及結果負責。

遊戲給玩家的任務目標是明確的，例如找到多少特定藥草，將藥草拿給城裡的哪個人，就可以跟他換到一把鑰匙。如果這個人接二連三地要求額外的東西，玩家或許就會覺得很煩，選擇放棄任務。此外，遊戲也絕對不會出現「你打得好才能破關」這種不知如何達成的任務目標；如果有，大概也沒人想玩，因為根本沒有頭緒要怎麼玩。當玩家清楚知道要做什麼後，就能開始思考完成的方法，產生「我知道這件事要怎麼做到」的感受，並且有動機進行實踐。  
       在清楚的目標之外，遊戲通常不會對玩家的手段設過多的限制。例如有些遊戲為了提升樂趣，會加入「組合技」的機制，玩家如果連續擊中敵人達一定的次數，就可以獲得機會使用更強大的招式。但只要這個敵人不需要用特定技能才能打倒，玩家可以緩慢且狼狽地打倒敵人，即使沒有用到半次組合技也無所謂。遊戲不會因為判斷玩家打得不夠漂亮，就突然跳出系統公告，說為了玩家未來遊戲玩得更順利著想，要強制練習打十分鐘的組合技；你打倒了就是打倒了。玩家如果自己覺得打得太「醜陋」，當然可以重新再打，練到滿意為止。如果隨時都要擔心因為打不好而會被規定要練習，那不如乾脆不要玩。  
       因此建議家長，當希望培養孩子持續做某件事時，盡可能先說明清楚目標、規則，以幫助孩子瞭解要做到及注意哪些事情。即便認為孩子有能力或是應該做更多、更好，只要這些期待以額外規則的形式出現，就可能降低孩子未來的動機。例如說好的家務分工是孩子今天負責洗碗，家長就需要盡可能明確的指出孩子要完成哪些事情（要不要把碗烘乾？要不要把流理台擦乾淨？）。然後無論我們有多想，只要沒有事先討論好，都須避免認定孩子洗了碗「應該」要順便擦個餐桌，否則孩子可能以後連碗都不想洗了。

**※在學習的初期，從難度低的小目標開始，並提供玩家較密集的回饋、鼓勵**

       許多遊戲在剛開始的時候，都有所謂的「教學模式」或難度幾乎是零的關卡，以協助玩家快速學會基本的操作。在這些情境中，會有詳細的說明，而且玩家只要完成很簡單的目標，就會獲得即時的回饋，例如有其他角色跟玩家說「Good！」，或是只要正確按下揮棒就有全壘打。玩家在這樣壓力較低的情境中，容易逐步掌握玩的方式。  
       如此密集的回饋、獎勵，通常只會出現在遊戲初期。等到玩家逐漸熟悉遊戲情境後，獲得獎賞的難度也會跟著提升，例如本來只要1000點經驗值就可以升一級、學習新技能，玩家到五級後可能變成要5000點，十級後可能又提高到10000點才行。但玩家此時通常已經上手，有能力應對遊戲中的挑戰、享受樂趣了，因此就不會那麼在意快速獲得獎勵了。  
       因此建議家長，在孩子剛開始練習一件事情時，盡可能協助訂定較小且能力可及的目標，並提供較密集的陪伴、正向回饋，幫助孩子容易抓到方向，以及感受到支持。至於獎勵的部分，其實不見得需要物質性的酬賞；家長的陪伴和肯定都是買不到的，但對孩子來說反而是最有意義也最珍貴的獎賞。等到孩子已經開始熟練了，家長就可以逐漸放手，給孩子自主操作、享受成就感的空間。

**※鼓勵嘗試，不渲染失敗**  
       通常電動對於失敗的處理是很客觀的。如果是玩家陣亡了，頂多就是畫面變黑白，顯示「任務失敗」，或是一個過場的死亡畫面，結束後馬上有重新再試的機會。不會有人在旁邊雪上加霜地說「你看看你……」、「早就跟你說……」、「你就是不夠努力……」之類的話。試想看看，玩《旅行青蛙》時，如果餵了動物朋友不喜歡吃的東西，程式就會一直跳出系統公告跟玩家說：「你是怎麼搞的？都已經玩了這麼久了，怎麼還會餵錯東西？你到底有沒有在用心啊……」，相信多數玩家一定秒刪。  
       此外，有些手機遊戲出於商業考量而鼓勵玩家多玩，會有酬賞嘗試、甚至是失敗的機制，像是只要進入遊戲就幾乎一定有獎勵，或是累積到一定的失敗次數，也有獎勵，例如輸10場比賽也可以領到若干遊戲幣。這樣玩家即便嘗試失敗了，也不須擔心白費精力，有再接著多玩幾場的動力。  
       孩子在學習任何事情的過程中，都必然會碰到挫敗。建議家長毋須為此過度擔憂，以免影響孩子未來持續的意願；只要能了解孩子自然的挫敗反應，中性地陪孩子分析如何解決，通常就是對孩子最有幫助的方式。此外，並不是要孩子失敗了還大肆慶祝，但很多時候願意嘗試就很值得肯定。當孩子知道只要願意嘗試，就連失敗了，也會被認為是有勇氣、幫助自己學習的行為時，自然會提高對於各種新事物的開放程度。  
       現實生活無法隨時如設計好的遊戲一般明確、清楚、有邏輯，但如果家長能參考上述用以激發孩子動機、協助孩子學習、鼓勵孩子勇於嘗試的原則，相信對於孩子個人的能力發展以及親子關係皆能有所助益。由此可見，電動不必是家長的心腹大患；經過適當的運用，既可以是孩子培養能力的媒介，也能成為家長教養時的參考呢！