

体验别人的人生会带来快感？  
“剧本杀”为什么吸引人？

一位经常玩“剧本杀”的网友表示，在“剧本杀”游戏中，可以体验到一种截然不同的人生，剧本杀是一个像“解忧杂货铺”一样的地方，你可以是任何人，在他人的故事里，短暂地忘却自己，度过另外一种人生。这是一种沉浸式的体验，在剧本中体验别人的人生，也能给自己带来快感。在“剧本杀”的世界里，玩家需要将自己代入剧中角色，以第一视角进入游戏情境，理解自己扮演角色的每个抉择背后的动机。

●“剧本杀”：成年人的“过家家”

“剧本杀”起源于欧美聚会中一个非常流行的派对游戏，玩家通过扮演剧本中的角色，根据搜索“案发现场”的证据和与其他人的讨论交流，推理破案，找出“真凶”。

传到国内的“剧本杀”游戏最初是以推理破案为主，玩家追求的是寻求真相过程中的“烧脑”刺

激。随着市场的扩大，“剧本杀”的剧本类型也更加丰富，出现了以演绎故事情节为主要目的的情感类剧本，在这类“剧本杀”游戏中，玩家追求的是沉浸式的情感体验，剧情吸引人、“好哭”的剧本会吸引更多玩家。

北京大学第六医院主治医师邱宇甲认为，从神经生物学角度分析，所有吸引人的东西，都可以调动大脑多巴胺分泌，比如好吃的食物、美丽的风景、好看的书或电影。推理类的“剧本杀”，需要玩家运用缜密的逻辑进行分析推理，拨开层层迷雾，解开谜团，这个过程能够刺激中脑腹侧被盖区的奖赏系统，导致多巴胺升高，从而让人产生轻松愉快的感觉。

在情感类的“剧本杀”中，玩家通过对剧本的演绎，可以主导自己扮演角色的人生，这种掌控感会让人产生成就感。同时，玩家通过在角色中体验别样的人生，感受不同的生命历程，会产生一种“实现自我”的感受，而追求自我实现是人类高等级的心理需求。

邱宇甲指出，无论是需要“烧脑”的破案类剧本，还是情感类剧本，“剧本杀”游戏的场景设置都是在安全的环境中，玩家对自己扮演的角色有掌控感，跟其他玩

家的互动也遵照一定的逻辑，有迹可循。它没有现实生活中的利益冲突，也没有未知的风险，既满足了人类的“猎奇”心理，又提供了无利益冲突、安全、可掌控的新型社交模式。

在邱宇甲看来，成年人玩“剧本杀”其实和小孩子玩“过家家”如出一辙，只是“剧本杀”需要更高级的智力储备，是与成年人智力相匹配的社交游戏。

然而，并非所有人都能够从“剧本杀”的游戏中获得快感，那些“社恐人士”就很难乐在其中。邱宇甲解释说，什么样的刺激会让哪些人产生快乐的感觉，这是由个体的遗传易感性决定的，同时，也与个体的成长经历、性格特点、身心状态相关，例如密室逃脱游戏，会让很多人“上头”，但是对于幽闭恐惧症患者来说就会难以忍受。

●“剧本杀”与心理剧疗法

如果玩家选择的剧本与自己生活中经历过的某些事件比较贴近，玩家在角色扮演中能对自己的人生以及与周边人的人际关系等有所反思，得到启发，能把内心

的情绪或者在过去事件中堆积的情感通过扮演的角色表达出来，达到情感宣泄的效果，那么玩家在“剧本杀”游戏中获得的不仅是快感，还有心理成长，有时甚至可以达到“心理剧疗法”的效果。

邱宇甲介绍，“心理剧疗法”是奥地利精神科医生莫雷诺在1921年创立的一种团体心理治疗方式。心理剧没有固定的剧本，如何演绎，完全取决于来访者的自身有什么困扰，想要展示怎样的事件，内心有什么感受。

心理剧疗法激发的是个体的自发性和创造性。来访者可以演绎一个具体事件，例如之前经历过的某个创伤性事件，也可以演绎自己在经历某个事件时的态度和感受。

心理剧为来访者创造了一个觉察和体验自己内心世界的环境和机会，可以帮助来访者领悟自己的内心状态，了解潜意识里的心理冲突，觉察自己真实的情感和需求，并且冲破固有思维，用更多的视角去看待事物以及人与人的关系。

接受心理剧治疗的人，可能患有某种心理疾病，也可能只是在生活中遇到了重大问题，例如夫妻关系问题或者亲子关系问题

等。在心理剧治疗的帮助下，来访者有可能实现自我心理成长，化解冲突，改善人际关系。

虽然大部分“剧本杀”的剧本并不能起到心理剧治疗的功效，但是这种游戏却能够让玩家之间产生交流和互动，从而增进彼此的感情，这对每个参与者的心理都会起到良性作用。邱宇甲说，判断一个人心理是否健康的标准之一就是，有没有好的心理支持系统，有没有和谐的人际关系。许多“剧本杀”的玩家，因为在游戏中共度了几个小时的美妙时光而互生好感，从游戏回归现实后，仍然会保持联系，以剧中角色互相称呼，并且会相约组队一起玩下一个剧本。从这个角度，可以说“剧本杀”为很多玩家提供了一个良好的心理支持系统。

不过，邱宇甲同时提醒，虽然“剧本杀”好玩，但在选择剧本方面也要留心。应该选择健康温和的剧本，尽量避开那些剧情恐怖、或是会带来高强度刺激的剧本，因为太过紧张刺激的剧情，会产生后遗效应，对心理健康有负面影响。而长期处于高强度的刺激中，也会影响身心健康。

（《中国青年报》夏瑾）



在我的老家——陕西咸阳，家里做的含有红枣的蒸馍，被叫做枣馍。尽管馍的做法比较简单，但做枣馍的程序可复杂得多。先要把上好的麦面加水成面团，加入酵面发好；然后将其分成小份，分别擀成圆饼胚；先在一个圆饼胚上摆三枚红枣，覆一层圆饼胚压实，沿凹处再摆三枚红枣；依次往复三层，覆一层圆饼胚做盖，最后在顶上再放一枚红枣，然后上笼，大火蒸熟。

做枣馍最重要的，一是面要好，要用上好的头箩面，蒸出来面如白雪；二是枣要好，选用的红枣要精挑细选，不仅要保证没有虫眼、没有溃烂，而且个头要基本一致。这样蒸出来的枣馍，就会面白枣红，色泽艳丽，大小高低一致，红白层次分明，形状似塔式元宝，模样非常好看。枣馍里有枣有面，闻上去既有红枣独有的香甜，又散发着小麦面的诱人麦香，咬一口既甜蜜又筋道，老人小孩都爱吃。

不过，这样做枣馍，还只是一般人家的做法。重阳节时，娘（舅）家还需给已出嫁的女儿和外甥送形状十分漂亮的花枣馍，亦称花馍。这种花馍底大顶小，分成两层成塔状，两层中间镶一圈红枣，外面再用麦面做一条“小龙”，“小龙”在绕馍盘了一周后，将龙头扬上馍顶，活灵活现。这种花馍的顶上，还要插上自制的小花，小花一般有九种纹样，包括花、草、虫、兽等，每种必须成双成对。如果是当年刚出嫁的女儿，其娘家在第一年重阳节送花馍时，讲究蒸的花馍要个头大，一层笼屉只能蒸一个。去女儿家送花馍时，要将花馍放进竹笼中，用扁担担着，一端放两个。另外，倘若有了外孙（外甥），在孩子过第一个重阳节时，娘（舅）家送花馍要送四个，其中两个是给外孙（甥）的。

现在，生活条件好了，各式各样的食品很多，但在我的家乡，人们还喜欢吃枣馍，在外乡打拼的人们也时常挂念枣馍的味道，因为那枣馍不但味道香甜，其中更蕴含着悠长的乡愁。



短视频聚合美育新动能

陈都

近年来，随着短视频蓬勃发展，大众对优质艺术类短视频的需求急剧上升，相关平台对艺术类短视频创作的扶持力度不断加大，越来越多的艺术类短视频上线。有数据显示，某知名网络平台艺术类短视频的累计播放量，从2019年7月份的6081亿次，猛增至2020年底的2.1万亿次，粉丝数量过万的艺术创作者超20万名。从中可见大众对艺术类短视频的关注程度之高。这也促使越来越多的美术爱好者、专业画家等进驻短视频平台，开展在线美术创作。繁荣之势令人欣慰也引人深思，美术创作类短视频如何更好地充实线上美育课堂，滋养大众精神世界？

目前来看，短视频中的美术创作大致可分为两种类型。一种是展示原创类美术创作过程。像油画家创作超写实人物画的短视频，凭借过硬的绘画技术和细腻的人物表现，赢得许多网友点赞；艺术院校学生用羊毛毡塑造

各类动物的短视频，激发广大网友的学习兴趣；“95后”女孩制作壁画短视频，让更多网友看到壁画之美。另一种是展示围绕美术名作展开的再创作活动。有的是对名画进行临摹，有的是通过拼贴等方式再现名作，有的是复制名作局部然后进行再创作等。整体而言，这些短视频以通俗易懂的艺术形式和富有创意的创作手法，传播艺术之美，拉近大众与艺术之间的距离。

作为新兴的传播形式，短视频为普及性美术创作转型升级提供了良好契机。同为视觉艺术，短视频与美术创作在视觉呈现上形成了合力——美术作品的创意过程、创作过程，均得以通过短视频进行全面展现。这一过程既向观众普及了美术创作观念，深化了观众对美术的理解与认知，也引发观众模仿创作的兴趣，为美术传播释放了更多空间和活力。

推进社会美育，亟须在普及性美术方面增强力量。如今，各

平台愈发重视美术创作类短视频与大众之间的沟通。这些平台通过加强与美术院校等专业机构的合作力度，推出系列艺术创作计划以提升内容品质。这种举措，也吸引着越来越多的专业机构和画家进驻短视频平台，自觉参与到面向大众的美术创作的传播中。专业力量的加入，势必会起到示范带动作用，促使美术创作类短视频有序成长。

短视频的活力，在于其强大的可塑性。就美术创作类短视频而言，在充分发挥自身优势、增强传播效果的过程中，要特别重视艺术类短视频在公共传播领域的普及作用。创作者不能图一时新鲜，而应联系当代生活进行美术创作，向大众传播真善美。

在助力提升大众审美的同时，短视频也促进着艺术家的个人成长。短视频播放平台的互动性，搭建起大众与艺术家之间沟通的桥梁。观众可以通过弹幕、评论等形式表达审美喜好。创作者则犹如置身大型调研现场，在

这种有效互动中能够深入了解大众审美，为创作出人民群众喜闻乐见的美术作品打好基础。回望美术名家成长史，如杨力舟、陈逸飞、沈嘉蔚、冯远等，都是以开展普及性美术创作为基础，并在普及性美术创作中逐渐摸索出主题性美术创作的路径。这样的成长轨迹，对今天的美术工作者来说依然具有借鉴意义。

整体而言，当前参与普及性美术活动的专业画家依然较少；美术创作类短视频仍然缺乏优质内容，存在内容窄化、同质化、炫技秀艺等倾向，难以充分发挥其“以美育人、以美化人”的作用。今后，若能使短视频与美术创作最大程度实现能量“聚合反应”，社会美育将会别开生面。



新华社杭州9月28日电（记者 冯源 王思远）“我经常在反思，是否愿意把我写的故事拿给我的孩子看，以此坚守创作底线，我也希望大家都要珍惜现在网络文学发展的大好时代。”在2021中国国际网络文学周上，笔名“会说话的肘子”的河南网络文学作家任禾说，网络作家要迎接成千上万读者的审视，承载起自己的使命。

由中国作家协会和浙江省人民政府主办的2021中国国际网络文学周系列活动9月26至29日在浙江省桐乡市乌镇和温州市举行。记者从会上获悉，中国网络文学累计有约2800万部作品，日均更新字数逾1.5亿，读者达4.67亿人。近年来，在中国作协等有关单位的引导下，网络文学创作的主流化、精品化趋势更加明显，现实题材作品占比进一步提高。

河北省网络作协副主席何常在之前是杂志撰稿人，改行网络写作后一度迷茫，后来选择了现实主义的创作方式。“高铁、快递、互联网、航天、航海、生物制药，无数的故事在时代的大潮中奔涌，无数的小人物折射出时代光芒，这些都值得认真书写。”何常在说。

全国作协主席团委员、全国政协委员唐家三少今年完成了两部现实题材作品《冰雪恋熊猫》和《画说京脊》，前者聚焦冰雪运动，后者关注北京中轴线保护。同时也在续写成名作《斗罗大陆》的他表示，网络作家要关注现实，没有真情实感，同样写不好虚构的世界。

浙江省政协委员、浙江省网络作协副主席管平潮以仙侠题材闻名，而他本人是中国科学技术大学毕业的“理工男”。他今年完成了讲述网络作品的作品《天下网安：缚苍龙》，接下来还将以一位先进人物为原型创作一部小说。

记者从中国作协获悉，目前全国各文学网站的签约作者有约60万人，职业作者数以万计，已有一万多人加入了省级以上的作协和网络作协，创作主力是“90后”。目前，18个省（自治区、直辖市）成立了网络作家协会，全国各级网络文学组织有过百家。

全国多家文博单位  
联袂呈现长江流域  
青铜文明“盛宴”

新华社成都9月28日电（记者 童芳 杨华）“山高水阔 长流天际——长江流域青铜文明特展”9月28日在四川博物院揭幕，全国多家文博单位的珍贵文物集体亮相，既展现出青铜时代长江文化瑰丽多姿的魅力，又突出了中华文明源远流长、多元一体的主题。

本次展览由国家文物局、四川省委宣传部指导，中国考古学会支持，四川博物院联合全国多家文博单位共同举办，共计展出518件（套）文物，其中一级文物多达209件。

展览以巴蜀、荆楚、吴越这三个长江流域的主要青铜文化圈为主线，将展览内容与长江水文、地域风貌、诗词歌赋巧妙结合。展出文物以青铜器为主，也不乏金器、玉器、漆器。值得一提的是，三星堆今年“上新”的三件重要文物也在本次展览中首次对公众展出。

展览揭幕当天，长江流域19个省级博物馆（院）在四川博物院共同发起成立了长江流域博物馆联盟，旨在搭建全面推进长江流域博物馆事业高质量发展的合作交流平台。

展览时间将持续至2022年1月3日，展览期间安排了长江文化主题系列学术讲座、系列社教活动和研学课程，四川博物院文创集市嘉年华活动和可移动文创商店也同时“上线”。