

面向青少年正向生命安全教育桌游设计研究

李佩霖

澳门城市大学 澳门 999078

【摘要】：当下中国青少年心理健康问题愈发严峻，抑郁检出率持续攀升且呈低龄化趋势，心理健康与生命教育已成为构建青少年自杀预防体系的关键。尽管青少年对心理健康辅导的需求不断增加，且相关教育介入被证实效果显著，但现有心理健康教育存在师资不足、形式单一、教材差异大、单向灌输易引发抵触等突出问题。教育游戏化作为创新路径虽应用广泛，却面临教玩失衡、知识过度简化等困境。基于此，本研究立足认知心理学与 ARCS 动机模型，聚焦 10-19 岁青少年群体，开展跨学科创新探索。通过文献研究剖析青少年心理健康现状与生命安全教育问题，提炼核心知识并编制心理健康知识考卷；梳理教育游戏化研究现状，明确教育类桌游设计模式；将心理安全知识转化为具体桌游内容，构建“教育目标与游戏机制深度绑定”的正向生命安全教育桌游；最终通过交叉对比实验法验证桌游的有效性与可行性。研究旨在开发兼具趣味性与专业性的教育桌游，丰富青少年心理健康知识，促进生命健康从认知到行为的转化，为青少年生命安全教育提供新工具与新路径，同时为校园教育游戏化发展提供理论支持与实践参考。

【关键词】：青少年；正向生命安全教育；桌游设计；教育游戏化；ARCS 动机模型；认知心理学

DOI:10.12417/3041-0630.26.02.062

1 选题背景及意义

1.1 研究背景与动机

本研究通过剖析青少年生命健康安全现状与相关问题，深入梳理其背景，进而明确研究动机。

(1) 青少年心理健康生命现状：多项研究证实中国青少年心理健康问题普遍，抑郁问题尤为突出且呈低龄化，《2023 年度中国精神心理健康》蓝皮书显示，小学、初中、高中抑郁检出率分别为 10%、50%、40%；《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》指出 2020 年青少年抑郁检出率 24.6%（轻度 17.2%、重度 7.4%）；2025 年数据显示抑郁检出率持续上升，18 岁以下青少年占抑郁症患者总数的 30%。研究证实青少年心理健康状况与自杀风险密切相关，因此开展系统性心理健康与生命教育，是构建青少年自杀预防体系的关键。

(2) 心理健康教育介入对青少年的影响：研究显示越来越多的青少年主动寻求心理健康辅导，这表明青少年对心理健康问题的重视程度在增加（陈佩姣;李颖（实习生），2023）。

《2021—2022 大众心理健康洞察报告》显示，20 岁及以下来访者占比 10.25%，同比大幅增长，反映出青少年心理健康问题更普遍，受众持续增多。汪慧琴研究表示心理健康教育早期介入可有效降低青少年心理问题发生率。（汪慧琴，2022），张佳丽，王贤研究也表明，生命教育干预可显著改善青少年心理症状与抑郁状况，印证了心理健康教育在缓解青少年心理困

扰中的积极作用（张佳丽；王贤，2025）。

(3) 现有的心理教育形式以及存在的不足：目前现有的心理健康教育的形式大致分为六种，分别是课堂教学，线下讲座，心理健康教育课程，心理健康实践活动，在线心理健康教育，心理咨询。而目前较为普遍的教育形式是线下讲座以及心理咨询。当下心理健康教育存在的不足是：师资力量不足；教学形式单一；课程内容和教材问题较大；如表 1.1，各地教材选用存在明显差异。传统心理教育虽有基础，但单向、缺趣味且易让青少年抵触，急需新路径。教育游戏化融合心理教育目标与游戏特质，可弥补传统不足，适配当下需求。

表 1.1 各省心理课程教材汇总

版本简称	教材名称	作者	出版社	册数	出版时间
北京版	《心理健康》	余国良	北京师范大学出版社	12册	2017.11
湖北版	《心理健康教育》	周余奎	湖北科技出版社	6册	2017.08
上海版	《心理健康自助手册》		上海教育出版社	2册	2017.12
江苏版	《心理健康教育》	傅宏	江苏凤凰科技出版社	6册	2017.06
吉林版	《心理健康教育》	刘晓明	吉林大学出版社	12册	2017.09
福建版	《心理健康教育》	叶一舵	福建教育出版社	12册	2016.01
广东版	《学校心理健康教育》		广东教育出版社	3册	2017.04

作者简介：李佩霖，2001.2.9，女，汉，广东东莞，澳门城市大学设计学硕士，研究方向：设计方向与实践。

(4) 教育游戏化对心理健康教育的影响：游戏化教学在心理健康教育的研究与实践中已广泛覆盖，积极作用显著：积分与成就系统可直观呈现学生进步，让学习更有趣生动（Anantha Eashwar V M, 2024）。消极影响是教育游戏化面临的首要弊端是对心理健康知识的过度简化。心理健康教育内容严肃复杂，需深度讲解与理性思考，但游戏化设计为适配节奏，常将其拆解为非黑即白的选项与碎片化知识点。（Huiting Xie, 2022）。

(5) 认知心理学对教育游戏化的介入：认知心理学是心理学分支，研究人类感知、记忆、思维等内部心理过程与信息获取、加工、储存和使用机制，将心智视为信息处理系统，常以计算机类描述心理操作。过往研究中，认知心理学已应用于交互设计并提出相关交互模型；华东师大相关课程跨学科融合认知理论与教学设计，淮北师范“三位一体”教学模式强调元认知与实践结合，均提升了教学效果。本研究将认知心理学与桌游设计结合，是跨学科创新尝试。融合多领域知识方法，可为生命安全桌游设计提供全面深入理解，引入更具创意实用性的教学工具，同时以跨学科研究与理论支持，探索发展桌游媒介校园教育模式，为学生认知发展与校园文化建设提供新思路。

2 研究现状分析

2.1 生命教育安全的国内外研究现状

(1) 青少年年龄段层面定义：青少年通常被视为从儿童向成人过渡的阶段，如图五，大多数文献将青少年定义为10至19岁之间，世界卫生组织（WHO）将青少年定义为10至19岁。

(2) 生命教育的现状与层面：从多领域实践分析生命安全教育游戏现状发现其在教育中地位重要，同时在医学教育、网络安全教育等领域具良好应用前景。这些研究表明，游戏化学习不仅能够提高学习效果，还能增强学生的参与度和知识保留率（张鸿飞等人，2024）。

生命教育虽受重视但实施存挑战，需通过课程系统化、提升教师专业能力、创新教学方法，推动其深入发展，助力学生全面健康成长。生命安全教育含多层面：健康行为与生活方式；生长发育与青春期保健；传染病预防与突发公共卫生事件应对；安全应急与避险。需先建立“珍视生命、接纳自我、尊重他人”的认知，方能转化为守护生命的实际行动，因此核心聚焦于培养青少年正向的生命态度。

Name	Definition
Adolescence	The period of life between 10-19 years of age
Early Adolescence	The period of life between 10-14 years of age
Mid Adolescence	The period of life between 15-17 years of age
Late Adolescence	The period of life between 18-19 years of age
Teenager	Person aged between 13-19 years
Youth	Person aged between 15-24 years

图 2.1 世界卫生组织对青少年的定义

2.2 教育游戏化的国内外研究现状

(1) 生命安全教育游戏现状：生命安全教育游戏在教育领域中扮演着重要角色，这种游戏化学习方式被认为比传统教学更有效，能够提高学习效果和学生的参与度（大规模土砂灾害对策研究机构，2025）。生命安全教育游戏面临挑战是不同用户群体对游戏化学习的接受度与效果有差异，且实际应用中存在内容开发等问题。

(2) 教育游戏化教一玩失衡：教育游戏化核心是“寓教于乐”但目前教育游戏化存在教玩失衡的现象，表现为教师角色、教学内容、评价体系、技术资源和学生体验等多维度的失衡。主要原因：传统教育观念固化，重教轻玩；设计缺乏专业性致教玩脱节；教师缺乏游戏化教学培训；评价体系僵化，笔试为主未纳入游戏学习成果，削弱教学价值。

(3) 青少年生命健康安全游戏中的游戏化：关于青少年心理健康教育的游戏可以分成四大类：实体类桌游，沉浸式情景游戏类数字互动游戏类和自然联结游戏类，如图六。针对青少年心理健康生命安全教育类游戏较少且专业程度不足，专业心理健康知识未很好传达。

(4) 桌游应用邻域：当今社会，桌游已渗入社会各领域并挖掘新价值：儿童教育中培养专注力与兴趣，企业管理教育中助力决策，医药领域可辅助心理辅导。在日常生活中，桌面游戏可助于摆脱负面情绪、锻炼思维。由此可见，研究如何更好地设计和开发桌游，有着积极的现实意义（秦皓月，2024）。桌游一直以来都有着很大的社交价值，因此也有不少研究发现桌游对于社交以及心理健康等方面有着积极的影响。2010年，晏捷在《社交游戏理论视野下的桌面游戏》一文中，以德国著名社会学者齐美尔的社交游戏理论，和传播学的人际互动传播模式理论为基础，提出桌游是重要的社交媒介，人们能够在桌面游戏中寻找现代社会中不断迷失的自我。2020年，刘斌志与徐世鸿在期刊论文《桌游疗法：社会工作服务的休闲转向及其实践规程》一文中提出，将桌游在社会工作服务中运用，可以协助服务对象，在游戏过程中实现身心状态的调整，以及心理和社会功能的复原。2021年，蒲昕艳在期刊论文《叙事疗法与德式桌游相结合在大学生心理咨询案例中的运用》一文中提到，将德式桌游与叙事疗法结合运用于心理咨询，这种独特的方法能够让患者可以学会自我接纳和自我疗愈。综上所述，

国内桌游设计研究起步晚、发展快，其已应用于社会服务、大学生心理辅导等领域，但尚无生命健康教育主题、深度共情青少年情绪的桌游。

(5) 桌游的定义以及在教育游戏化中的应用：广义上，桌游是所有可在桌面或多人面对面场景中进行的。狭义上，桌游多指卡牌游戏、版图游戏等在桌面上进行的游戏。研究指出，桌游不仅是一种娱乐方式，还具有教育价值（Emma等人，2019）。主要应用在沙盘游戏（王翠，2022），心理游戏与互动游戏（杜跃，2021），团体心理活动（王仲星；马其南；王欣星，2019）。

(6) 教育型游戏领域相关理论研究：通过对相关的理论模型进行探索，目前常见的理论与模型有心流理论、认知心理学理论，认知负荷理论，四要素动机 ARCS 模型以及六顶帽子理论。经探索发现：ARCS 模型作为教育动机设计理论，核心聚焦“如何让学生愿意学”，于具体教学策略（陈俊翰&郑燕林，2013），具备可支撑游戏研究的相关理论与程序流程，因此本研究主要运用该模型开发儿童教育化桌游，其余理论仅作参考。

2.3 桌游的设计

(1) 教育类桌游设计：教育类桌游设计是融合教育与娱乐的创新领域，核心通过游戏机制与互动体验激发学习者兴趣和参与度，以游戏化方式助力学习与知识掌握。2022 GAME DESIGNER GUIDE 指出，儿童教育类桌游兼具趣味性，能帮助儿童习得各类技能，且有效促进其全面发展。教育类桌游设计还强调学习与游戏的结合，通过游戏化学习理念，实现教育目标与趣味性的平衡。topi—games 提到，教育桌游能增强教育吸引力，带来难忘学习体验。其适配学习的核心优势在于：

可让学习者放松心态、赋予自主决策权，进而培养多元学习技能。此外，借助游戏化学习，教育者与学习者可共探全新学习路径与方法。

(2) 桌游设计：游戏规则大致分为娱乐类与寓教于乐类，后者核心特点是“教育目标”与“游戏机制”深度绑定，后续桌游设计将以此类规则为参考。教育游戏视觉设计关乎第一印象与信息传递效率，关键要素如下：图形符号，阴影，复杂背景下易辨认；功能图示简洁可视化，暗色模式用高亮保证可读性。

3 研究目标及内容

3.1 研究目标

(1) 本文通过文献研究，分析青少年心理健康现状及生命健康安全教育问题，阐明其重要性与必要性，提炼相关知识总结出一套面向 10—19 岁中学生的心理健康知识考卷。(2) 本文通过梳理教育游戏化现状，结合基础认知心理学理论及 ARCS 动机四要素模型等相关研究，总结分析后明确教育化桌游的设计模式。(3) 结合教育化桌游设计模式、教育目标及青少年心理健康现状，将心理安全知识考卷转化为具体桌游内容。(4) 青少年生命健康安全知识桌面游戏的有效性和可行性通过交叉对比实验法验证。

3.2 研究目的

(1) 建构出一款能够符合青少年生命健康知识教育的桌游设计模式。(2) 针对教育化桌游设计模式结合心理健康知识，开发出一款青少年生命健康教育学习桌游。(3) 利用此桌游达到帮助学生丰富心理健康全相关知识，促进青少年生命健康从教育到行为的转化。

参考文献：

- [1] Anantha Eashwar V M, Shirley Esther Pricilla, Aishwarya P M & Krishna Prasanth. (2024). Exploring Gamification and Serious Games for Mental Health: A Narrative Review. Cureus(11).
- [2] Arch Psychiatr Nurs, 2022 Dec; 41: 132-143.
- [3] bulimia nervosa. [J]. European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association, 2013, 21(6): 493-9.
- [4] Chugh, R., & Turnbull, D. (2023). Gamification in education: A citation network analysis using CitNetExplorer. Contemporary Educational Technology, 15(2), ep405.
- [5] Fagundo Ana B et al. Video game therapy for emotional regulation and impulsivity control in a series of treated cases with.
- [6] Kalogiannakis Michail, Papadakis Stamatios & Zourmpakis Alkinoos Ioannis. (2021). Gamification in Science Education. A Systematic Review of the Literature. Education Sciences(1).
- [7] 汪慧琴. (2022). 浅谈中小学生学习青春期心理健康教育的重要性及策略. 科学咨询(13), 193-195.
- [8] 杨璐. (2020). 中国学龄儿童青少年心理健康状况分析: 基于心理咨询预约数据的年度对比. 中小学心理健康教育(27), 17-21.