

# 沉浸式游戏干预团体心理辅导本土化创新：大学生社会焦虑症的理论构建和评述

杨雨辰, 陈胤全, 杨 静, 央金卓玛, 姜菲菲\*

西南交通大学希望学院康养与护理学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年7月11日; 录用日期: 2026年9月11日; 发布日期: 2026年9月21日

## 摘 要

在西方心理治疗领域, 真人角色扮演(Live Action Role-Playing, 简称LARP)虽已显露出提升社交技能的潜力, 但在国内团体心理辅导系统应用方面, 还属于研究空白。该研究构建了“情境适配 × 角色定制 × 机制互动”的三维模型, 立足于中国文化心理学, 比较国际LARP干预案例。研究结果显示国际CBT-LARP案例验证了角色扮演干预的短期可行性, 但其3个月的随访效果分化(持续改善与恶化并存), 警示本土实践必须加强可持续机制和文化嵌入的深度。本研究为沉浸式游戏与团体心理辅导的交叉领域提供了理论支撑, 为本土化游戏化干预指明了操作路径。

## 关键词

沉浸式游戏, 团体心理辅导, 社交焦虑, 文化适配, 角色扮演

# Localized Innovation of Murder Mystery Game-Based Group Psychological Counseling: A Theoretical Study on College Students' Social Anxiety

Yuchen Yang, Yinquan Chen, Jing Yang, Yangjin Zhuoma, Feifei Jiang\*

School of Health and Nursing, Southwest Jiaotong University Hope College, Chengdu Sichuan

Received: July 11, 2026; accepted: September 11, 2026; published: September 21, 2026

\*通讯作者。

文章引用: 杨雨辰, 陈胤全, 杨静, 央金卓玛, 姜菲菲. 沉浸式游戏干预团体心理辅导本土化创新: 大学生社会焦虑症的理论构建和评述[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(9): 448-456. DOI: 10.12677/ass.2026.159772

## Abstract

In Western psychotherapeutic contexts, Live Action Role-Playing (LARP) has demonstrated potential for enhancing social skills, yet its systematic application within group psychological counseling in China remains underexplored. This study constructs a three-dimensional innovative model of “contextual adaptation × role customization × mechanism interaction,” grounded in the Chinese cultural psychology, and conducts an in-depth comparative analysis of international LARP intervention cases. The findings reveal that international CBT-LARP cases validate the short-term feasibility of role-playing interventions, but the three-month follow-up outcomes show divergence—with both sustained improvements and deterioration coexisting—which serves as a caution that local practices must strengthen sustainable mechanisms and deep cultural embedding. This research provides a theoretical framework to fill the theoretical gap at the intersection of murder mystery games and group psychological counseling, and charts a localized pathway for gamified interventions.

## Keywords

Murder Mystery Game, Group Psychological Counseling, Social Anxiety, Cultural Adaptation, Role-Playing

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 问题的提出

### 1.1. 交叉领域的学术缘起

沉浸式游戏作为一种浸入式叙事互动形式，已嵌入中国当代青年群体的闲适生活。同时，传统团体心理辅导长期受困于现实瓶颈[1]，如参与倦怠、形式固化和文化疏离等。由此衍生出一种学术命题，亟须检验。能否有机嫁接团体心理辅导的疗效因子和沉浸式游戏的强体验属性，催生出趣味性和介入深度兼具的新型工具，是本研究关注的起点。

这一构想在国际学术界已有先例，角色扮演的治疗潜力已被纳入实证视野。Bartenstein [2]率先尝试将真人角色扮演(LARP)融入认知行为疗法(CBT)操作规程，并在 6 名情感障碍患者中验证了该整合模式的初步可行性。Visuri [3]则发现，LARP 具有角色“面具”效应的高度结构化规则系统，能在低焦虑状态下为自闭症谱系个体提供可预期、低威胁的社会学习环境。Varrette 等人[4]的系统综述进一步证实，CBT 导向的桌面角色扮演游戏对于成人社交焦虑的改善效果是中等效应量的，并强调「有意识的治疗整合」而不是「非治疗性的游戏活动」才是成功的关键因素。

但是，这些基于西方个体主义的理论预设能否有效迁移到中国文化语境，尚需审慎检验。中国文化语境中的“面子”经营、“人情”交往和“关系”定位深刻形塑个体对社交情境的认知框架和情感反应模式(Markus & Kitayama [5])。忽视这些文化特异性，干预方案的文化迁移极易遭遇适配性不足。

### 1.2. 本土研究的“三重缺位”

纵观国内既有成果，虽然沉浸式游戏研究增多，但在心理干预领域系统化探索滞后，存在以下三个方面的问题：一是交叉地带的学术勘探明显不足，多集中于教学化应用或青年亚文化分析。中国大学生

对“通过沉浸式游戏进行社交技能练习”的接受程度，现有研究未能回答一个基本问题：其真实痛点与需求结构为何？二是文化嵌入的机制路径模糊。目前国内团体辅导中的游戏化尝试，多停留在常规团辅游戏化环节的表面设计，未能实现文化符号、个性特质与治疗逻辑的深度融合。如何有机嵌入有本土共鸣的社会情境(而非西方 Fantasy 设定)，使参与者在“熟悉的陌生化”中平衡安全感与探索欲。三是个体差异的应对策略匮乏。规范的团体辅导追求的是“统一的流程”，成员间异质性的需求很难得到有效的响应。社交焦虑症本身的个体差异性就很高——有的害怕在权威面前发言，有的害怕在公共场合表达，有的对陌生人的交往避而远之。需根据参与者的性格特点与核心困扰适配角色，实现精准干预。

### 1.3. 核心问题与研究定位

基于此，本研究致力于回答三个递进问题：(1) 为什么会出现大学生社交焦虑的具体触发场景？大学生对沉浸式游戏练习活动的接纳性有何特点？(2) 中国本土化实践有哪些可供借鉴的国际 LARP 干预经验和哪些结构性局限？(3) 一个既有文化的适配性，又有个体的精准性和机制的自洽性的剧作，应该如何构建一种游案式的介入模式？

在理论层面，本研究通过嵌入本土社会情境，拓宽游戏化干预的理论解释边界，为认知与文化心理学的跨学科对话提供增量贡献。在实践层面，它提供了一种低心理阻抗、高参与粘性、具备规范化潜力的干预替代方案。本研究属于理论建构与评述性研究，旨在通过建立与本土理论，提出一个用于后续实证检验的干预模型框架。

## 2. 理论基础与文献回顾

### 2.1. 干预模型的多学科锚点

本研究的理论基础来自三个相互关联的学术传统：“为何有效”“对谁有效”“如何运行”。第一个层次是具体化认知的实践逻辑，具身认知路径拒绝“离身”心智观，主张认知活动生成于身体构造、感知运动经验和外部情境的持续交互中(叶浩生[6])。换言之，认知不是“想”出来的，而是“做”出来的。角色扮演通过声调、姿态和行动重塑内在体验，正是具身认知理论的操作化体现。当大学生在剧本中扮演角色完成一次“公开发言”，不仅获得认知层的“我知道”，更获得具身层的“我做到了”——后者对社交焦虑的矫正效力比前者要大得多。第二个层面是文化心理学的深层观察，不同的文化背景下的个体在认知人际互动时遵循截然不同的图式规则，Markus 和 Kitayama [5]的自我建构理论提示。在个人主义文化中，自我为独立实体，社交焦虑多与“自我表现”相关；集体主义文化中，自我嵌入关系网络，社交焦虑多与“人际关系是否和谐”“面子是否保存”相关。中国文化语境中的“面子”经营、“人情”往来和“关系”定位，深刻塑造了大学生的社交焦虑体验——不仅有“自我表现不佳”的顾虑，而且对“给群体丢脸”、“破坏关系和谐”的深层恐惧，更是对“自我表现不好”的担忧。忽视这些文化特异性的干预方案迁移，其效果可能难以持续。最后，认知行为疗法的操作内核，CBT 将角色扮演作为行为演练和认知重建的关键路径 Fliegel [7]。其“问题聚焦 - 目标设定 - 情境模拟 - 行为尝试 - 反思迁移”的结构化流程，为规范干预实施提供了操作蓝本。社会技能训练的实证传统表明，系统化的行为演练与正向反馈，可以有效地提升社交焦虑者的互动能力。

### 2.2. 国外 LARP 干预的证据图谱与效度边界

Bartenstein [2]的 CBT-LARP 案例因设计严谨、数据翔实，是最有参考价值的治疗性 LARP 实证研究。Bartenstein [2]采用前测 - 后测 - 随访设计，考察一次性户外 LARP 对 6 位情感障碍患者的可行性与效果。介入效果呈现三个阶段：即刻正面反馈、短期整体改善、3 个月后分化——部分持续好转、部分反弹恶

化。值得注意的是,从基线开始持续下跌的是唯一没有同步常规治疗的参与者。这种现象表明,LARP 的效果保持可能与定位更接近辅助模块而非独立方案的外部治疗系统的协同支持是分不开的。此外,多名参与者在后续的采访中纷纷表示诉求重复参与,在持续性上暴露出单一模式的短板。除 Bartenstein 的 CBT-LARP 案例外,国际文献中尚有多项以角色扮演游戏为载体的心理干预研究,它们在干预对象、机制设计和效果证据上各具特色,为理解游戏化干预的多样化路径提供了更丰富的参照。Bartenstein [2] 本人于 2024 年发表的系统报告进一步确认了 CBT-LARP 在情感障碍患者中的可行性与短期积极效果,同时重申了长期效果不稳定的实证局限。TTRPG 研究为 LARP 提供了“低门槛替代方案”——桌游人力成本低、可重复性强,但其沉浸感不及 LARP。这一尝试启示:LARP 机制可与 CBT 以外的多种治疗逻辑深度耦合。值得注意的是,Kroplewski 等[8]以 30 名 18 至 28 岁非泛化型社交焦虑个体为对象,开展了为期 3 个月的 RPG (Role-Playing Game) 干预研究,将社交暴露与社交技能训练嵌入结构化 RPG 场景中。结果表明,所有组的焦虑与回避行为均出现统计学显著下降,其中每周一次组的效应量较大(Cohen's  $d = 0.94$ )。该研究是目前为数不多的直接针对社交焦虑且报告了效应量的 RPG 干预实证研究,其“频率差异影响效果”的发现对后续干预频次设计具有直接参考价值。此外,Zhang 等[9]在中国大学生群体中开展了教育性 LARP 的混合方法研究,84 名参与者(实验组 42 人、对照组 42 人)在 8 周内每周参与 2 至 5 小时的教育性 LARP 活动。定量结果显示实验组在社交情感能力(含自信/主见、社交性、共情、合作等维度)上较对照组显著提升。该研究是少数在中国高等教育情境下检验 LARP 效果的实证研究,其积极结果为本土化干预提供了初步的可行性证据。

综上,国际 LARP 及 RPG 干预研究具有以下多元特征:在干预对象上,从情感障碍患者、司法机构人群到普通大学生均有覆盖;在理论机制上,涵盖 CBT、ERP、社交技能训练及社交情感学习等多重取向;在研究设计上,从单案例、非控制案例系列到准实验设计逐步升级;在效果证据上,短期积极效应较为一致,长期效果与可推广性仍是共同挑战。这些证据印证了 Bartenstein [2] 案例中暴露的结构性问题——可持续性、文化适配性与经济性——并非个案,而是该领域面临的普遍议题。这带来了三方面警示:人力成本高昂,规模化困难;单次介入难以持久;“森林幻想”设定脱离国内大学生日常经验,可能影响技能迁移。这些局限恰好指明了后续研究的调整方向。

### 2.3. 国内沉浸式游戏研究的视域局限

国内现有成果大致可归为两类学术导向:一是教学应用导向,刘琪[1]借助“剧本创作”实现知识场景化,通过角色扮演促进具体的认知体验,在社会心理学课程的沉浸式教学设计中嵌入沉浸式游戏机制。徐川、李飞翔[10]分析剧本对年轻角色体验的深层吸引,则是从动力机制和情感逻辑两个方面切入。这类研究揭示了沉浸式游戏的自然教育渗透力,但始终停留在“知识传授”和“激发学习动机”层次,未触及“系统干预心理困扰”。二是分析青少年亚文化取向,剖析剧本如何吸引青少年群体深度参与,胡玉宁[11]从认知图式和文化嵌入两个角度入手;关注剧本对青年社会化的影响,郭淼、王立昊[12]指出了虚拟经历和现实成长之间的辩证关系。虽然龙腾芳[13]的沉浸式游戏体验研究触及心理层面,但重点在于量化玩家的动机,而非介入效果。

上述研究的共同局限在于,都没有对剧本进行系统的理论联结和实证探索,与团体心理辅导相结合。国内团体辅导中的游戏化尝试仍以常规团辅的浅层设计为主,虽具团建价值,但干预深度不足以触及社交焦虑的核心机制。由此形成了一个亟待填补的学术空白:在文化适配性和个体针对性的心理干预工具上,剧作的叙事机制、角色体系和群体动机如何转化?

### 2.4. 跨文化移植的理论桥梁

综合国际经验与本土实际,可提炼出三个指导后续研究的核心命题。

(1) 角色扮演的“心理安全距离”机制具有跨文化的普适性,角色代理机制在中国高面子关注语境下可能产生更大的干预增益,但这有待后续实证检验。国际研究一致表明,角色扮演有效地降低了参与者的心理防御,通过提供“非真实身份”的行为实验空间;Visuri [3]; Varrette 等人[4]。在中国的文化语境中,“面子”实质上是对“社会评价在开放情境下的敏感度”Hwang [14],即这种敏感度的威胁在行为表现被归结为“作用”而不是“自我”时得到了极大的缓冲。相对于西方样本,沉浸式游戏干预对中国大学生焦虑降低的作用可能更为显著。

(2) 决定介入效果持续性的关键变量是文化嵌入。Bartenstein [2]案例表明:脱离日常文化经验的干预难以诱发认知深层重构与行为迁移。缺乏生活共鸣的场景,使技巧学习失去迁移锚点。本土化场景设计的核心并非“增加中国元素”的表面装饰,而是构建“熟悉困境的陌生化再现”——让参与者在既熟悉又安全的情境中探索新的应对可能。

(3) 实现“结构性与自主性平衡”的有效路径是机制化设计。高度结构化的流程设计与充分的个体自主性并重,是国际成功案例的共同特征(Varrette 等人[4])。这项研究主张通过骰子机制提供“可控的偶然性”,通过性格选择机制赋予“自主的行动路径”,从“依赖治疗师个人经验”到“嵌入游戏规则的制度化设计”,从而在保留个体适应性的同时,提升干预的可复制性。

### 3. 研究方法

#### 3.1. 研究方法的选择:文献研究法

本研究以文献研究法为核心方法,旨在通过系统收集、整理和批判性分析国内外相关文献,重点关注融合角色扮演和认知行为技术的典型案例,厘清大学生社交焦虑的干预现状、作用机制和效果证据。文献法可以充分利用已有的研究成果,实现对研究问题的多维度透视和理论归纳,尤其适用于对特定干预模式(如 CBT-LARP)的深度解构和模式提炼,同时避免重复实证调查。

#### 3.2. 文献检索与筛选策略

文献检索涵盖中国知网、万方、维普、Web of Science、PubMed、PSYCINFO 等中英文数据库(2010 年 1 月至 2026 年 3 月)。中文检索词有《社交焦虑》《社交恐惧》《大学生》《认知行为疗法》《角色扮演》《干预学》等。英文检索词有“Social anxiety”、“Social phobia”、“College students”、“CBT”、“role-playing”、“Intervention”等,同时辅以参考文献溯源和手工检索。

入选标准:(1) 以高校在校生或年龄相仿的青年群体为研究对象;(2) 涉及评价、成因、介入或效应研究等社会焦虑问题;(3) 介入包含认知行为的要素或作用发挥的要素;(4) 公开发表的期刊论文、学位论文或案例报告的文献类型。排除标准:(1) 重复发表或数据不完整;(2) 非中英文文献;(3) 仅摘要或会议综述。经过去重、标题/摘要筛选和全文复筛,初检共获得文献 412 篇,最终收录了 87 篇有效文献,其中 49 篇为中文,38 篇为英文。在此基础上,重点选择了在干预设计、过程记录和效果评估等方面提供了完整可提取数据的 Bartenstein (2022)的 CBT-LARP 案例作为深度解析对象。

#### 3.3. 文献分析与编码方案

对纳入文献进行系统处理,采用内容分析与主题编码相结合的方式。首先,针对全部文献,建立记录作者、年份、研究设计、样本特征、测量工具、干预方案及主要结论的统一文献特征提取表。二是对重点案例(2022)进行阶梯式编码:一级编码(OpenCode)对介入环节、技术动作、参与人员反应等原始信息进行提取;二级代码(轴心代码)归并同类主题,如“认知重构”“暴露层级”“社交技能培训”“反馈机制”等;三级编码(coding)对核心介入逻辑和效果产生路径进行凝练。所有编码过程均由两位研究者独立完成,

在经过讨论后达成共识，并以 0.86 的编码一致性系数(kappa 值)表示具有良好的可信度。最终，通过对比和综合，以 CBT-LARP 案例的实施脉络和效果证据为重点，形成对大学生社交焦虑干预策略的整合认知。

4. 研究发现

4.1. 国际镜鉴：CBT-LARP 案例的深度解构

Bartenstein [2]的案例提供了最完整的 LARP 操作范本与效果轨迹，其干预设计、效果分化与系统性局限为本研究的三维模型建构提供了参照。

干预设计的核心特征包括：高度结构化流程(准备性访谈→行为目标制定→角色创建→森林环境实作→系统汇报)；高密度治疗师支持(4~5 名治疗师对应 6 名参与者，全程陪伴并主动激活目标行为)；以及明确的个体化行为目标(每位参与者在准备阶段制定具体目标)。干预效果呈“即刻积极 - 短期改善 - 长期分化”格局(见表 1)。t<sub>1</sub>(即刻)：目标达成度自评 4~5/6，定性反馈积极；t<sub>2</sub>(2 周)：多数参与者 SASKO、BDI-II、BSI 短期改善；t<sub>3</sub>(3 个月)：分化明显——持续改善者(Riley、Robin、Mia)与回弹甚至恶化者(Liam、Quinn)并存。

Table 1. Trend of screening score changes among participants in the international CBT-LARP case  
表 1. 国际 CBT-LARP 案例参与者筛查分值变化趋势

| 参与者   | SASKO (基线→3 月) | BDI-II (基线→3 月) | 效果走向 | 关键背景特征            |
|-------|----------------|-----------------|------|-------------------|
| Riley | 78→73          | 25→13           | 持续改善 | 辅助居住机构，同步接受治疗     |
| Robin | 72→72          | 22→15           | 持续改善 | 辅助居住机构，同步接受治疗     |
| Liam  | 67→63          | 16→25           | 先升后降 | 门诊治疗中，存在间歇性过度网络使用 |
| Mia   | 74→59          | 20→15           | 持续改善 | 定期门诊治疗(每两周一次)     |
| Quinn | 69→78          | 11→16           | 持续恶化 | 未在接受任何治疗          |
| Emma  | 51→61          | 8→10            | 轻微波动 | 具 LARP 经验，ADHD 诊断 |

注：SASKO(社交焦虑量表)T 值 >59 为临床关注阈值；BDI-II(贝克抑郁量表第二版)≥20 指示中度抑郁，≥30 指示重度抑郁。数据来源：Bartenstein (2022)。

这一分化格局揭示了一个关键条件变量：效果持续性似乎与参与者是否同步接受常规心理治疗相关。持续恶化的 Quinn 是唯一未在治疗中的参与者，其各项指标从基线至随访持续恶化。Bartenstein [2] 本人据此审慎推论：“为了在治疗性 LARP 后发生显著改善，应同时进行定期的心理治疗。”换言之，LARP 的效果可能高度依赖外部支持系统来维系，它更宜作为“辅助性干预模块”而非“一次性独立疗法”。

该案例暴露的局限同样具有学术启发：一是经济效率困境单次干预需 4~5 名治疗师、1 天户外场地、数月准备周期，严重制约可推广性；二是可持续性不足，多名参与者表示“需要重复进行 LARP 以巩固效果”(Liam：“要达到效果，也许重复一次会有所帮助”；Quinn：“如果更频繁地进行 LARP，可能会更有效”)；三是文化隔阂——森林奇幻设定与中国大学生日常经验存在距离，可能削弱技能向真实生活的迁移效果；四是目标范畴局限——参与者多聚焦于“说‘不’”“表达不同意见”等主张性行为目标，而未充分涉及中国文化语境中更为复杂的“拒绝面子”“维护关系”等文化特异性议题。

4.2. 本土化三维模型的理论建构

综上，本研究提出了“情景适配 × 角色定制 × 机制交互”的三维模型，并对此进行了深入的研究。三者的内在逻辑关系是：情境适配确立“文化场域”、角色定制锚定“心理靶点”、机制互动保障“过程

动力”，三者缺一不可，共同构成一个“场域－靶点－动力”的完整干预框架。

第一维度是从“异世界”到“熟悉的困境”。主张以具有本土共鸣的现实高频场景代替西方式奇幻设置，是针对国际案例的文化隔阂痛点。基于文献归纳与日常经验分析，本研究发现“当众发言”、“权威谈话”、“陌生人接触”这三大核心场景，正是中国大学生在日常校园生活中反复遭遇、不断引发焦虑的真实困境。剧本设计的核心任务不是构建“异世界”，而是在贴近真实生活但风险可控的情境中，让参与者探索新的应对可能。

第二维度是角色自定义，从同质化角色设定转向结构相似的定制化角色。前期调研提示，参与者普遍排斥对真实创伤的模拟，这构成了清晰的伦理界限，定制的立足点应该在“性格倾向”和“行为模式”上，而不是“生活细节”和“创伤记忆”上。角色挑战结构与参与者真实痛点同构，但角色的背景、经历和关系均为虚构，“结构相似，细节虚构”原则由此确立。这既保证了个体针对性，也为参与者提供了心理缓冲。

第三个维度是机制互动，从“依靠治疗师的经验”转变为“在游戏中嵌入”。设计“骰子驱动＋性格选择”的双轨操作逻辑，平衡干预的结构化要求和个体的自主需求。骰子机制引入“可控性偶然性”情节，将“我个人能力不足”这一不确定性来源外化为“缘起缘灭”，使自我怪罪的心理成本在失败时有所降低；性格选择机制则赋予参与者行动路径上的支配感，甚至内向的角色也能获得「事先准备讲义」选项，外向角色则能获得「即兴互动」选项，让他们在「安全地带」和「成长地带」之间进行自主导航，避免防御型退场因挑战过度而被触发。

## 5. 讨论

### 5.1. 以“心理安全距离”为圆规进行局部干预

Hwang [14]指出，中国人的“脸面”本质是对公众社会评价的高度敏感——既担心自我表现不佳，也担心给群体丢脸。剧本场景中，“脸上无光”的风险可通过将行为归因于角色而非自身来规避。本研究假设这一身份代理机制是沉浸式游戏心理辅导在中国文化语境中的独特疗效因子，因其在降低焦虑的同时绕过了“丢面子”的防御，让个体在角色掩护下放心尝试新行为。该推论有待随机对照试验验证。

### 5.2. 持续困境的解决路径与“模块化重复”

效果衰减和分化现象在国际案例中的出现，迫使研究人员不得不正视结构性局限的单次介入。Bartenstein [2]的参与者直言不讳地说“需要反复进行”，而 Quinn 不断恶化的运动轨迹则给我们提出了更深刻的问题警示。一个无法产生可持续变化、甚至可能伴随恶化风险的 LARP 干预，其功能定位需要重新审视。

这项研究所提倡的“桌游化”设计，正是对上述问题的直接回应。相对于一次性户外 LARP 而言，桌游形式具有三重结构优势，一是可在不同群组、不同时间节点重复使用脚本，形成可重复的“社交技能培训课程”而非一次性工坊；二是规范的操作手册、角色模板和脚本流程，使单次实施的人力成本降低，经济性显著提高；三是模块化设计，允许根据进度调整难度梯度，选择符合群体特点的适配剧本，避免结构过于统一化。这一设计思想与 Varrette 等人[4]强调的“标准化是推广的关键”一致，有助于从“个案研究”走向“实际应用”，只有具有可重复、可训练、可推广的特性，一种介入模式才能构成战略共识。

### 5.3. 定制化的伦理边界：从“过度适配”到“适度定制”

“定制化”是本研究模型的理论亮点，这一“适度定制”策略可以引用叙事疗法的“外化”技术[15]作为理论支撑。外化技术将“问题”从“人”中剥离——不是“你是一个社交焦虑症患者”，而是“你被

社交焦虑症困扰着”；不是“在大庭广众之下不敢说话”，而是“在大庭广众之下说话，让自己心里发毛”。“适度定制”的角色并非“复刻真我”，而是“结构相似、细节虚构的行为试验者”。这种策略也为剧本标准化提供了可能：一旦人物由“特定个体”上升为“类型化人物”，其设计与考核便有了可反复验证的依据。

## 6. 结论与展望

### 6.1. 核心结论

国际 LARP 经验可借鉴而不可移植，本土模式必须实现“文化嵌入”和“可持续”的双重超越。国际案例验证了短期可行性，但效果分化和衰减暴露了文化隔阂与单一设计的结构局限。本土化改造的重点在于：降低迁移门槛的“异世界”设置替换为“熟悉的困境”，提升可持续性的“一次性活动”替换为“桌游化模块”。

“情景适配 × 角色定制 × 机制互动”三维模型为后续实证研究提供了可操作的理论框架，但其实际有效性和可行性尚待原型测验与随机对照试验的严格检验。三者构成了为后续原型开发和测试提供清晰理论框架的完整闭环，即“场域－靶点－动力”。

### 6.2. 研究局限与未来方向

三维模型尚处理论构建阶段，后续需通过原型试验与随机对照实验检验干预效果。国际案例的分析依赖二手文献，无法获取原始数据进行补充检验；且仅基于参与者自我报告，缺乏行为观察、同伴评价、临床诊断等多重数据源，可能存在共性方法偏差和社会期许误差。后续研究可从以下路径深化：在 10~20 人小样本中开展原型研制与单臂试验；通过随机对照试验比较沉浸式游戏干预组与传统团辅组的效应量；探索“角色认同程度”“骰子随机性感知”等变量的中介与调节作用；比较不同频次(单次、4 周、8 周)的剂量效应，为规范化推广提供基准。

## 基金项目

省级、校级大学生创新创业训练计划项目：本土化与定制化：基于中国背景与个性化角色的剧本杀桌游式团体心理辅导模式创新研究(S202614262140)。

## 参考文献

- [1] 刘琪. 基于“剧本杀”的沉浸式教学法在社会心理学课程中的应用研究[J]. 新课程研究, 2025(18): 38-42.
- [2] Bartenstein, L. (2024) Live Action Role Playing (Larp) in Cognitive Behavioral Psychotherapy: A Case Study. *International Journal of Role-Playing*, No. 15, 92-126. <https://doi.org/10.33063/ijrp.vi15.322>
- [3] Visuri, I. (2024) Autistic Re-Creation: Live Action Role-Play as a Safe and Brave Space for Social Learning. *Thinking Skills and Creativity*, **54**, Article ID: 101622. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2024.101622>
- [4] Varrette, M., Berkenstock, J., Greenwood-Ericksen, A., Ortega, A., Michaels, F., Pietrobon, V., *et al.* (2022) Exploring the Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy and Role-Playing Games as an Intervention for Adults with Social Anxiety. *Social Work with Groups*, **46**, 140-156. <https://doi.org/10.1080/01609513.2022.2146029>
- [5] Markus, H.R. and Kitayama, S. (1991) Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, **98**, 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.98.2.224>
- [6] 叶浩生. 具身认知：认知心理学的新取向[J]. 心理科学进展, 2010, 18(5): 705-710.
- [7] Fliegel, S. (2009) Rollenspiele. In: Margraf, J. and Schneider, S., Eds., *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*, Springer Berlin Heidelberg, 579-585. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-79541-4\\_36](https://doi.org/10.1007/978-3-540-79541-4_36)
- [8] Kroplewski, Z., Łoś, R. and Pawlicki, B.J. (2025) Impact of Participation in Role-Playing Game (RPG) Sessions on the Perceived Level of Social Anxiety and Received Social Support. *Brain Sciences*, **15**, Article 1158. <https://doi.org/10.3390/brainsci15111158>

- 
- [9] Zhang, J., Xu, J. and Li, M. (2025) The Impact of Educational Live Action Role-Playing Games on Social-Emotional Competence: A Mixed-Method Study with Chinese College Students. *Frontiers in Psychology*, **16**, Article ID: 153876. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538761>
  - [10] 徐川, 李飞翔. 剧本杀青年角色体验的动力机制、情感逻辑与伦理审思[J]. 中国青年研究, 2022(9): 5-11, 26.
  - [11] 胡玉宁. 剧本杀: 青年浸入游戏叙事的认知图式及其文化嵌入[J]. 中国青年研究, 2022(9): 18-26.
  - [12] 郭淼, 王立昊. 虚拟的形塑: 剧本杀游戏对青年社会化的异化与纠偏[J]. 长白学刊, 2022(5): 131-140.
  - [13] 龙腾芳. 沉浸式游戏对青年玩家意味着什么[D]: [硕士学位论文]. 湘潭: 湘潭大学, 2023.
  - [14] Hwang, K. (1987) Face and Favor: The Chinese Power Game. *American Journal of Sociology*, **92**, 944-974. <https://doi.org/10.1086/228588>
  - [15] White, M. and Epston, D. (1990) Narrative Means to Therapeutic Ends. W. W. Norton & Company.