

# 基于ARCS动机模型的疗愈性游戏关卡框架设计研究

陈雨薇

武汉工程大学艺术设计学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2025年8月25日; 录用日期: 2025年9月20日; 发布日期: 2025年9月29日

## 摘要

随着社会心理需求的增长, 疗愈性游戏凭借“互动体验 + 心理引导”属性成为缓解负面情绪的重要载体。本文以艺术设计为核心视角, 结合心理疗愈理论与游戏设计原理, 系统探究ARCS动机模型(注意、关联、信心、满足)在疗愈性游戏结构与关卡设计中的应用逻辑。通过文献综述梳理疗愈性游戏的研究现状与理论应用短板, 界定核心概念后, 构建“叙事 - 任务 - 交互”三维结构框架与“目标具象 - 内容适配 - 衔接自然”的关卡体系, 并结合案例提出“结构统领关卡、关卡服务疗愈”的设计路径。研究指出当前产品在“结构 - 关卡协同性”、“艺术疗愈适配性”、“技术可及性”等方面的问题, 针对性提出优化建议, 为疗愈性游戏开发提供理论参考与实践方案, 填补该领域系统性设计框架的空白。

## 关键词

疗愈性游戏, ARCS动机模型, 游戏结构, 关卡设计, 心理疗愈

# Research on the Design of Therapeutic Game Level Framework Based on ARCS Motivation Model

Yuwei Chen

School of Art & Design, Wuhan Institute of Technology, Wuhan Hubei

Received: August 25, 2025; accepted: September 20, 2025; published: September 29, 2025

## Abstract

With the growing demand for psychosocial well-being, therapeutic games have emerged as a vital solution for managing negative emotions through their unique blend of “interactive experiences +

psychological guidance”. This study adopts an artistic design perspective, integrating psychotherapeutic theories with game design principles to systematically examine how the ARCS Motivation Model (Attention, Engagement, Confidence, Satisfaction) applies to therapeutic game architecture and level design. Through literature review, we identify current research gaps and theoretical limitations in therapeutic games. After defining core concepts, we establish a three-dimensional framework of “narrative-task-interaction” and develop a level system guided by “concrete objectives → content alignment → natural progression”. Case studies demonstrate the design approach of “structure-driven level development, level-enhanced therapy delivery”. The research identifies challenges in “structure-level coordination”, “artistic therapeutic adaptation”, and “technological accessibility” across current products, proposing targeted optimization strategies. This provides theoretical foundations and practical solutions for therapeutic game development, filling the gap in systematic design frameworks within the field.

## Keywords

Therapeutic Game, ARCS Motivation Model, Game Structure, Level Design, Psychological Healing

Copyright © 2025 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. 引言

### 1.1. 研究背景

现代社会节奏的加快使焦虑、压力等负面情绪问题在各年龄段人群中普遍蔓延，儿童青少年社交焦虑检出率已达 45.88% [1]。传统心理干预方式如线下咨询，受限于时间成本高、可及性低等局限，难以满足大众日常疗愈需求，而数字技术的发展推动“游戏化疗愈”成为新方向。疗愈性游戏凭借沉浸性降低用户心理防御，借助趣味性提升疗愈依从性，逐渐成为非药物干预的重要载体[2]。

当前国内外已涌现一批代表性疗愈性游戏，如《Stardew Valley》的田园疗愈、《光·遇》的社交疗愈、《心情变变变》针对孤独症儿童的情绪疗愈等[2]，但现存产品仍存在显著短板。部分产品仅堆砌轻音乐、静态场景等放松元素，缺乏系统性结构设计；部分产品过度追求娱乐性，加入竞技、限时等元素反而增加用户压力[3]；针对孤独症儿童、社交焦虑青少年等特殊群体的产品，还面临“教育康复内容与游戏融合不足”的设计难点[2]，难以实现深度疗愈效果。

现有研究多聚焦单一疗愈元素(如音乐反馈、叙事共情)，缺乏对“结构-关卡”协同设计的专项探讨。例如，白家毓[4]虽提出 ARCS 模型可提升游戏参与度，但未关联结构与关卡的适配逻辑，这种理论空白导致开发者缺乏明确框架，产品易陷入“娱乐化失衡”或“疗愈性空洞”困境。

### 1.2. 研究意义

在理论层面，本研究构建“疗愈目标-游戏结构-关卡体系”的映射关系模型，整合 ARCS 动机模型[4]、功能游戏设计理论[2]等跨领域理论，填补疗愈性游戏设计中“系统性架构”研究的空白，为艺术设计与心理疗愈的交叉研究提供新范式。

在实践层面，从艺术设计视角明确叙事视觉化、任务交互化、关卡梯度化的设计要点：结合房树人测验中“稳定场景缓解焦虑”的结论优化视觉符号[1]；依据功能游戏“动态可视化”原则设计关卡内容[2]；借助叙事疗法“问题外化”技术构建叙事结构[5]，为开发者提供可落地的设计方案，提升产品疗愈

性与用户体验。

本研究主要采用三种研究方法：其一为文献分析法，通过梳理正念减压、叙事疗法等心理疗愈理论，ARCS 模型、功能游戏设计等游戏设计原理，以及相关实证研究，提取核心设计逻辑；其二为案例分析法，选取《Stardew Valley》《心情变变变》《光·遇》等典型疗愈性游戏，拆解其结构与关卡的协同设计逻辑；其三为跨学科整合法，结合艺术设计的视觉传达、交互设计理论，融合心理学的社交焦虑干预[6][7]、特殊群体需求[2]，形成综合设计框架。

## 2. 文献综述

### 2.1. 疗愈性游戏的发展现状研究

国外疗愈性游戏开发起步较早，研究多聚焦“单一疗愈元素与游戏机制的结合”。例如，《Mindlight》通过神经反馈关卡递进缓解焦虑，《Let's Face It》借助面部识别技术提升孤独症儿童的情绪认知[2]，但这些研究多停留于产品实践层面，缺乏对“结构-关卡”体系的理论提炼，难以形成可推广的设计框架。

国内研究近年呈两极化发展：一类侧重“用户体验与文化元素”，如分析《光·遇》的社交疗愈设计、《黑神话：悟空》的传统文化融入[3]，聚焦产品体验评价；另一类聚焦“特殊群体适配”，如房杰等[2]开发《心情变变变》通过参与式设计提升孤独症儿童的情绪识别能力，许凯等[8]验证沙盘游戏对儿童社交焦虑的干预效果。但国内研究普遍存在“重体验、轻结构”的问题，关卡设计与疗愈目标关联性弱，难以形成持续疗愈效果[9]。

### 2.2. 心理理论在疗愈游戏中的应用研究

在动机与情绪调节理论应用方面，白家毓[4]将 ARCS 动机模型(注意、关联、信心、满足)应用于 AI 绘画游戏设计，通过“个性化任务”、“即时反馈”提升儿童专注力，这一研究为疗愈游戏的关卡难度梯度设计与反馈机制优化提供了重要参考。此外，Gross 的情绪调节理论中“认知重评”策略被广泛用于社交焦虑干预，刘玉娟等[6]的研究发现，家庭支持可通过认知重评提升个体心理韧性，这一结论间接为疗愈游戏的任务设计提供方向，例如可设计“情绪梳理类关卡”引导用户重构负面认知，实现情绪调节能力的提升。

### 2.3. 社交焦虑与特殊群体的疗愈游戏研究

在社交焦虑的游戏化干预研究中，黄月等[9]通过 CiteSpace 可视化分析发现，儿童青少年社交焦虑的干预已从“单一量表评估”转向“游戏化干预”，沙盘游戏[8]、功能游戏[2]成为主流形式。张丽玲等[7]的追踪研究进一步发现，青少年社交焦虑存在“高焦虑-下降”、“中等焦虑-上升”等异质性轨迹，这一结论提示疗愈游戏关卡需设计“个性化难度适配”机制，避免单一难度导致部分用户产生挫败感或厌倦感。姚畅等[1]通过房树人测验发现“倾斜房子、浓重屋顶线”等绘画特征可预测儿童社交焦虑，这为游戏视觉符号设计提供实证依据，例如在焦虑缓解关卡中，可通过“房屋扶正、线条柔和化”的视觉变化强化用户的疗愈感知，实现情绪的可视化调节。

针对特殊群体的游戏设计研究中，房杰等[2]针对孤独症儿童提出功能游戏需遵循“动态可视化、结构简洁、难度渐进”三大原则，其开发的《心情变变变》通过“静态表情匹配→情境情绪推理”的关卡递进，有效提升孤独症儿童的情绪认知能力。

### 2.4. 研究评述

现有研究在“单一疗愈元素设计”、“特殊群体适配”等方面已积累一定成果，但仍存在三方面显著不足：其一，缺乏“结构统领关卡”的系统性框架，未明确叙事、任务、反馈、交互等结构要素与关卡的

映射关系,导致产品设计碎片化;其二,艺术设计视角缺失,对视觉符号、交互方式如何服务疗愈目标的探讨不足,难以平衡审美性与疗愈性;其三,跨学科整合不够深入,心理理论与游戏设计的结合多停留在“单点应用”,未形成“理论-设计-实践”的协同体系。本研究将聚焦这些空白,构建“结构-关卡-疗愈目标”的协同设计框架,推动疗愈性游戏设计向系统化、科学化方向发展。

### 3. 核心概念界定与理论基础

#### 3.1. 核心概念界定

疗愈性游戏指以“改善用户心理状态、缓解负面情绪、促进心理健康”为核心目标,融合心理疗愈理论与游戏设计机制,为用户提供沉浸式、交互式体验的游戏产品。与娱乐性游戏相比,其核心价值聚焦“心理功能修复”;与功能性 APP (如冥想软件)相比,其通过游戏化机制提升用户参与度与持续使用意愿。

疗愈性游戏结构指为实现特定疗愈目标,在游戏开发前期构建的系统性架构,涵盖“叙事框架、任务体系、反馈机制、交互逻辑”四大核心模块,是统领游戏所有功能与内容的“顶层设计”,决定疗愈逻辑的连贯性与完整性。

疗愈性游戏关卡指在结构框架下,承载具体疗愈功能的“阶段性单元”,是疗愈目标落地的关键载体——通过设定明确的关卡目标(如“完成一次深度呼吸练习”、“梳理情绪触发事件”)、设计适配的互动内容,引导用户在闯关过程中实现心理状态的逐步改善。

#### 3.2. 理论基础

ARCS 动机模型由美国佛罗里达大学凯勒教授提出,包含注意(Attention)、关联(Relevance)、信心(Confidence)、满足(Satisfaction)四要素[4],为疗愈游戏的设计提供重要理论支撑。在疗愈游戏设计中,“注意”通过动态场景、可爱角色等视觉冲击吸引用户注意力,降低初始参与门槛;“关联”通过任务与用户生活经验的结合,如社交焦虑关卡模拟真实社交场景,提升用户代入感;“信心”通过难度渐进设计,如从“单人任务”到“双人协同”的梯度进阶,帮助用户逐步建立成就感;“满足”通过即时奖励如徽章、情感反馈等,强化用户积极行为,为关卡难度设计与反馈机制优化提供明确依据。

叙事疗法的核心理念在于“通过故事重构改变用户对问题的认知”,包含“问题外化、例外事件、见证成长”三大技术[5]。在游戏叙事结构设计中,“问题外化”将焦虑、社交恐惧等抽象负面情绪转化为“黑色毛线”、“迷雾”等具象符号,帮助用户脱离“问题即自我”的认知误区;“例外事件”在关卡中设计“用户成功应对问题的场景”,如回忆社交焦虑用户“曾主动打招呼”的片段,强化其自我效能感;“见证成长”通过 NPC、同伴的肯定,如完成社交互动后 NPC 的积极反馈,进一步巩固用户信心,这一理论尤其适用于社交焦虑、自我认同不足等疗愈目标[10]。

功能游戏设计理论针对特殊群体的认知特点,提出“动态可视化、结构简洁、生态化嵌入”三大原则[2]。“动态可视化”通过动态表情、情境动画等形式,将抽象的情绪认知转化为直观的视觉体验,降低特殊群体的认知难度;“结构简洁”通过极简界面、明确指引,减少操作步骤与信息负荷,适配孤独症儿童等群体的认知能力;“生态化嵌入”将关卡任务与日常生活场景结合,如“情绪识别关卡”关联家庭、校园等熟悉场景,提升用户对疗愈技能的迁移能力,确保游戏疗愈效果延伸至现实生活。

### 4. 疗愈性游戏的核心结构设计

#### 4.1. 叙事结构: 构建沉浸式疗愈情境

叙事主题的选择需紧密围绕疗愈目标,避免强戏剧冲突,优先选取“自然共生”、“自我探索”、

“轻社交联结”等低压力题材，同时结合用户群体特征进行艺术化适配。针对社交焦虑用户，可选取“森林探险”主题，将社交恐惧隐喻为“森林中的迷雾”，游戏目标设定为“逐步驱散迷雾、结识伙伴”，场景设计参考姚畅等[1]房树人测验中“稳定场景”对焦虑缓解的作用，采用“开阔林间、温暖色调”的视觉风格，通过自然场景的平和感缓解用户社交压力；针对孤独症儿童，可选取“情绪小镇”主题，将情绪识别隐喻为“帮助小镇居民解决问题”，角色形象采用“圆润线条、高饱和度色彩”，符合孤独症儿童的视觉偏好，降低其对陌生形象的排斥感[2] (房杰等，2025)；针对职场压力用户，可选取“田园经营”主题，将压力隐喻为“荒芜农田”，游戏目标设定为“种植作物、重建田园”，场景节奏缓慢柔和，参考《Stardew Valley》的疗愈逻辑，通过重复性的农事操作帮助用户释放压力。

叙事逻辑需突破传统游戏“任务驱动 - 冲突解决”的线性模式，采用基于叙事疗法的“情境引入 - 问题外化 - 例外探索 - 成长见证”框架[11]。情境引入阶段，通过 1~2 分钟的动画短片呈现用户困境，如社交焦虑用户“害怕参与聚会”的场景，引发用户情感共鸣；问题外化阶段，将负面情绪转化为具象符号，帮助用户脱离“问题即自我”的认知误区，降低自我否定感；例外探索阶段，通过碎片化叙事补充“用户成功应对问题的过往经验”，如在环境彩蛋中设置社交焦虑用户“曾主动与同学打招呼”的回忆片段，强化其自我效能感；成长见证阶段，设置“见证者角色”如导师、伙伴，在关键节点给予用户肯定，如完成一次社交互动后，NPC 反馈“你刚才的表达很清晰，继续加油！”，进一步巩固用户的积极认知[10]。

4.2. 任务体系：承载疗愈功能的交互载体

任务类型需根据疗愈目标差异进行功能导向设计，同时结合 ARCS 动机模型确保用户参与度与疗愈效果的平衡[4]。针对情绪缓解目标，可设计放松训练类任务，如“深呼吸引导”、“星空观察”等，操作仅需“长按、拖拽”等基础动作，配合海浪声、树叶沙沙声等环境音反馈，帮助用户快速平复情绪；针对社交焦虑干预目标，可设计社交模拟类任务，如“与 NPC 对话”、“小组协作完成拼图”等，难度从“单人对话”到“多人协作”逐步递进，参考张丽玲等[7]社交焦虑轨迹研究，确保用户在可控压力下逐步适应社交场景；针对孤独症儿童的情绪认知目标，可设计情绪识别类任务，如“匹配表情与情境”、“模拟情绪表达”等，采用动态表情与语音提示结合的形式，符合功能游戏“动态可视化”原则。

根据疗愈目标差异，任务体系需设计不同功能导向的任务类型，核心分类如表 1 所示。

Table 1. Classification of healing target task system  
表 1. 疗愈目标任务体系分类

| 疗愈目标类型 | 核心任务类型      | 任务示例                     | 疗愈功能                 |
|--------|-------------|--------------------------|----------------------|
| 情绪缓解   | 放松训练类，场景沉浸类 | 随着音乐节奏深呼吸，在星空下数星星        | 降低交感神经紧张兴奋感，缓解当前焦虑情绪 |
| 情绪调节   | 情绪识别类，选择模拟类 | 判断 NPC 表情对应情绪，选择对话引导情绪走向 | 提升情绪认知能力，练习情绪调节策略    |
| 心理支持   | 情感联结类，自我肯定类 | 帮助 NPC 解决小难题             | 增强社交联结感，提升自我接纳度      |

任务逻辑设计需彻底去除“竞技化”元素，强化用户自主性与安全感。在失败反馈方面，不触发“游戏结束”、“扣分”等负面结果，而是提供“引导式重试”，如“深呼吸节奏慢了没关系，我们跟着音乐再试一次，慢慢找到感觉”，避免用户产生挫败感；在任务选择方面，允许用户在多个并行任务中自主确定优先级，如“田园疗愈”游戏中，用户可自主选择“给作物浇水”、“与 NPC 聊天”、“在庭院休息”，而非强制按顺序完成，尊重用户个性化需求；在难度适配方面，根据用户行为数据动态调整任务

复杂度，如社交焦虑用户轻松完成“单人对话”任务后，系统自动推荐“双人协作”任务；若用户多次中断任务，则降低难度至“观察他人对话”，确保任务始终处于用户能力可及范围内[4]。

### 4.3. 交互逻辑：低负荷与安全感设计

操作设计遵循“极简主义”原则，降低用户认知与操作负荷。核心操作控制在3种以内，采用点击等基础动作，如“点击NPC发起对话”、“拖拽道具完成任务”、“长按按钮进行深呼吸”，避免复杂组合键或多步骤操作；操作容错率需保持高位，支持误操作撤回，如拖拽道具时可随时放回原位，点击错误选项后系统不触发惩罚，任务未完成时，不触发“游戏结束”、“扣分”等负面反馈，而是提供“引导式重试”，提示“没关系，再看看其他选项吧”，无“操作失误导致负面后果”的设计；同时允许用户“无目的探索”，如在疗愈场景中，随意点击花草可触发轻微动画、点击NPC可触发非任务性对话，满足用户“无压力互动”需求，避免操作压力叠加情绪负担。

## 5. 疗愈性游戏的关卡体系设计

### 5.1. 关卡体系的核心设计原则

疗愈目标导向原则要求每个关卡明确“核心疗愈功能”，避免“为关卡而关卡”的形式化设计。灵活性原则要求关卡体系支持“非线性闯关”，适配用户个性化与即时性需求。在关卡选择方面，同一阶段提供不同主题的并行关卡，如“情绪缓解”阶段，用户可选择“森林放松关”、“海洋冥想关”、“田园劳作关”，根据当日情绪偏好自主选择；在关卡回溯方面，支持用户随时重玩已通关卡，如用户某日焦虑感较强，可直接回溯至相应关卡，快速获取即时疗愈。

### 5.2. 关卡核心要素的艺术设计

关卡目标需将抽象疗愈目标转化为具体、可感知的任务，避免模糊表述，通过明确的操作步骤降低用户认知负担。关卡内容应将艺术设计与疗愈功能相融合，避免采用“纯娱乐化”或“纯说教式”的极端设计方式。放松类关卡以“多感官沉浸”为核心，如“对话练习关”，设计“校园书店问路”场景，NPC表情随用户对对话态度动态变化——用户礼貌提问时，NPC微笑回应并耐心指路；用户语气生硬时，NPC表现出轻微困惑，引导用户调整沟通方式，参考游戏治疗中“角色扮演”的设计逻辑，协助用户在安全的情境下练习社交技能；情绪认知类关卡以“动态可视化”为核心，例如“情绪匹配关”，借助动画展示“孩子丢失玩具→难过哭泣”、“收到朋友礼物→开心微笑”等场景，让用户挑选对应的情绪表情。动画节奏舒缓、画面简洁，契合儿童的视觉学习优势，提高情绪识别的精准度。

关卡衔接需实现自然过渡，强化疗愈逻辑的连贯性。场景衔接方面，相邻关卡的视觉风格保持一致性，避免剧烈跳转，如“森林疗愈”主题下，前一关为“林间漫步”，场景以“开阔林地、阳光透过树叶”为主；后一关为“树洞倾诉”，场景从“开阔林间”自然过渡到“静谧树洞”，树洞内部采用与林间一致的暖色调，仅通过“光线变暗、场景范围缩小”体现场景变化，视觉上形成连续感；功能衔接方面，后一关卡功能基于前一关进行“轻微升级”，如前一关为“识别单一情绪(开心/难过)”，后一关为“识别复合情绪(焦虑中的期待、压力中的坚定)”，在原有功能的基础上逐步增加复杂度，确保用户能力与任务难度同步提升。

## 6. 当前疗愈性游戏“结构-关卡”设计的问题与优化建议

### 6.1. 现存核心问题

部分疗愈性游戏存在“结构与关卡脱节”的问题，导致疗愈逻辑断裂。一方面，结构目标模糊，部分

产品同时追求“缓解焦虑、提升社交能力、助眠”多个目标，缺乏核心聚焦，进而导致关卡体系混乱——前一关为“高强度社交互动”，要求用户与多名玩家协作完成任务；后一关突然切换为“安静助眠场景”，场景与功能跳转突兀，用户难以形成连贯的疗愈体验；另一方面，关卡功能与结构目标无关，如结构目标为“情绪调节”，却插入“高难度拼图”、“限时收集道具”等关卡，这些关卡仅注重娱乐性，与情绪调节目标关联性弱，反而稀释疗愈效果[9]。

艺术设计与疗愈需求适配不足的问题同样突出。视觉设计方面，部分产品采用“强光闪烁、快节奏动画”，如高饱和度色彩频繁切换、界面元素快速跳动，不仅不符合疗愈场景的平和调性，反而增加用户视觉刺激与焦虑感[3]；交互设计方面，部分产品操作复杂，需记忆 5 种以上组合键，或完成多步骤操作才能触发核心功能，不符合孤独症儿童、老年焦虑用户等群体的认知能力，导致特殊群体难以正常参与游戏[2]。

技术可及性与个性化不足进一步限制疗愈性游戏的普及。技术成本方面，部分产品依赖 VR、高性能电脑等设备，开发与使用成本较高，低收入家庭难以负担，导致疗愈资源分配不均[2]；部分产品无关卡回溯机制，用户无法重复体验已通关的高疗愈价值关卡，难以获取持续支持[7]。

6.2. 优化建议

强化“结构 - 关卡”协同，明确疗愈逻辑是首要优化方向。开发前期需先确定 1~2 个核心疗愈目标，避免目标过多导致结构混乱，在此基础上构建“目标 - 结构 - 关卡”映射表——如目标“缓解社交焦虑”对应结构“情绪认知 - 社交模拟 - 自我肯定”，再进一步拆解为关卡“情绪识别关 - 双人协作关 - 社交复盘关”，确保每个结构模块都有对应的关卡承载，每个关卡都服务于明确的疗愈目标；相邻关卡需保持“功能递进”与“场景连贯”，避免无关功能插入，例如“社交焦虑干预”主题下，不插入与社交无关的“高难度解谜”关卡，确保疗愈逻辑的连贯性。

以下是典型疗愈目标的关卡体系案例设计，以“缓解日常焦虑”为核心目标，设计包含 5 个游戏关卡的体系，具体如表 2 所示。

Table 2. Classification of game level system  
表 2. 游戏关卡体系分类

| 关卡序号 | 关卡名称  | 核心疗愈功能     | 关卡内容设计                                              | 难度等级 | 衔接逻辑                                   |
|------|-------|------------|-----------------------------------------------------|------|----------------------------------------|
| 1    | 呼吸锚定关 | 快速平复焦虑情绪   | 屏幕显示提示词，用户跟随点击引导呼吸，完成 3 轮即可通关                       | 低    | 无门槛入门，帮助用户建立“游戏 - 放松”的初始关联             |
| 2    | 环境沉浸关 | 转移焦虑注意力    | 选择“雨声”、“溪流”、“篝火”任一背景音，搭配静态自然场景，保持 3 分钟专注即可通关        | 低    | 基于前一关的呼吸放松，进一步通过环境音强化平静感               |
| 3    | 正念观察关 | 减少焦虑思维反刍   | 屏幕显示“树叶飘落”动画，用户需专注观察树叶的轨迹并跟随正确路线，避免走神，连续专注 3 分钟即可通关 | 中    | 基于前一关的焦虑识别，通过正念训练减少负面思维循环              |
| 4    | 微小成就关 | 提升焦虑中的掌控感  | 设计简单游戏内任务，操作无难度，完成后显示“你做得很专注”的反馈                    | 中    | 通过“完成小任务”强化掌控感，抵消焦虑带来的无力感              |
| 5    | 自我关怀关 | 强化焦虑后的自我支持 | 屏幕显示“现实任务”，用户选择 1~2 项并标记“将立即执行”，完成标记即可通关            | 中高   | 作为收尾阶段，从“情绪梳理”过渡到“行动支持”，引导用户将游戏疗愈延伸到现实 |

艺术设计需紧密贴合疗愈需求，平衡审美性与功能性。视觉设计方面，参考姚畅等[1]房杰树人测验

的研究结论,焦虑缓解类游戏采用“暖色调、柔和线条”,避免强光、快节奏闪烁,界面元素数量控制在“每页 5 个以内”,减少视觉负荷;孤独症儿童游戏采用“高饱和度色彩、简洁图形”,避免复杂图案与过多装饰,帮助孤独症儿童快速聚焦核心信息[2];交互设计方面,遵循“极简操作”原则,核心操作不超过 3 种,支持误操作撤回;社交类游戏加入“交互提示”,如对话时屏幕下方显示“可以说‘你好,请问……’”的温和提示,帮助社交焦虑用户降低互动压力,同时避免操作复杂度。

提升技术可及性与个性化,扩大疗愈覆盖范围。技术适配方面,开发“轻量化版本”,支持手机、平板等普通设备,降低硬件门槛——例如简化 3D 模型、减少高清纹理使用,确保中低端手机也能流畅运行;个性化架构方面,采用“核心主线 + 分支并行”的模式,主线关卡保证疗愈逻辑的完整性,分支关卡提供个性化选择,如“社交焦虑”主线外,设置“校园社交专关”、“家庭社交专关”、“线上社交专关”等分支,用户可根据自身社交焦虑场景选择对应关卡;同时支持“自由跳转”与“回溯重玩”,允许用户直接进入“放松关”、“情绪梳理关”,满足即时疗愈需求,提升产品的实用性与用户粘性。

## 7. 结论

### 7.1. 研究总结

本研究以艺术设计为视角,结合心理疗愈理论(ARCS 模型、叙事疗法)与实证研究(特殊群体适配、社交焦虑干预),构建了疗愈性游戏“结构 - 关卡”的协同设计框架。在结构设计方面,明确需围绕“叙事、任务、反馈、交互”四大要素,遵循“疗愈目标导向、低负荷体验、艺术化表达”需通过主题适配与逻辑重构建沉浸式疗愈情境,任务需通过类型匹配与自主设计承载疗愈功能,反馈需通过多感官融合强化积极体验,交互需通过极简操作与低侵入社交营造安全环境。在关卡体系设计方面,需紧扣“目标具象化、难度渐进、灵活适配”原则,通过“具体目标 - 沉浸内容 - 自然衔接”实现疗愈功能落地,确保关卡与结构协同、与疗愈目标绑定。同时,研究指出当前产品在“结构 - 关卡协同”、“艺术设计适配”、“技术可及性”等方面的问题,并提出针对性优化建议,为疗愈性游戏设计提供系统性框架。

### 7.2. 研究局限

本研究存在两方面局限:其一,研究采用文献分析与案例拆解方法,未结合实际开发项目进行验证,提出的设计方案在实际开发中的可行性、用户接受度等需进一步检验;其二,未针对不同年龄段(如儿童、成人、老年人)、不同疗愈需求(如缓解焦虑、疏导抑郁、提升自我接纳)的差异化特点进行细分研究,提出的通用设计原则在具体场景下的适配细节需进一步深化。

### 7.3. 未来展望

后续研究可从两方面展开:一方面,结合具体疗愈目标(如“青少年学业压力疏导”、“职场人群情绪调节”、“老年孤独感缓解”)开展专项研究,针对不同群体的认知特点、情绪需求,制定更具针对性的“结构 - 关卡”设计方案,提升设计的精准性;另一方面,引入用户体验测试与疗愈效果量化评估,通过访谈、问卷收集用户对不同结构与关卡设计的反馈,结合社交焦虑量表、情绪调节量表等工具,量化分析设计方案的实际疗愈效果,推动“理论设计 - 实践验证 - 迭代优化”的闭环,促进疗愈性游戏向更科学、更有效的方向发展。

## 参考文献

- [1] 姚畅,陈永涌.房树人测验对评估学龄中期儿童社交焦虑的作用[J].校园心理,2025(2):172-177.
- [2] 房杰,郭梦之.功能游戏在孤独症儿童情绪艺术疗愈中的应用探析[J].艺术学,2025(5):78-82.

- 
- [3] 谢含煜. 儿童数字游戏的价值、风险与协同治理体系建构[J]. 社会福利, 2025(6): 30-40.
  - [4] 白家毓. 提升儿童专注力的对话式 AI 绘画游戏设计研究[J]. 鞋类工艺与设计, 2025(13): 182-184.
  - [5] 黄思仪, 邱宗欣. 与毛线交朋友——叙事疗法应用于初中生社交恐惧个案辅导[J]. 中小学心理健康教育, 2024(33): 42-44.
  - [6] 刘玉娟, 刘鑫梅, 王超, 等. 家庭支持、认知重评和心理韧性对社交焦虑的影响: 超常儿童与常态儿童的比较[J]. 中国临床心理学杂志, 2025(4): 763-769.
  - [7] 张丽玲, 曹湘怡, 王玉龙, 等. 青少年早期社交焦虑发展趋势的异质性: 自尊和父母冲突的影响[J]. 中国临床心理学杂志, 2025(4): 872-875.
  - [8] 许凯, 张婷. 沙盘游戏治疗缓解儿童社交焦虑的个案研究[J]. 中国教育技术装备, 2018(12): 55-57.
  - [9] 黄月, 韩征强, 王奥, 等. 基于 CiteSpace 的儿童青少年社交焦虑的热点与前沿趋势分析[J]. 军事护理, 2025(2): 21-25.
  - [10] 梁爽, 杨文登. 叙事疗法为基础的循证心理干预对高中生自我同一性水平的提升效果[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(2): 469-474.
  - [11] 朱雅勤. 创造故事语境, 赋能生命成长——叙事疗法在心理健康教育活动课设计中的运用[J]. 中小学心理健康教育, 2024(21): 24-28.