

异化劳动理论视域下的网络游戏

——基于《1844年经济学哲学手稿》的思考

阿布都乃比江

新疆大学马克思主义学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2026年1月11日; 录用日期: 2026年2月4日; 发布日期: 2026年2月14日

摘 要

随着互联网的发展, 网络游戏成为新一代青年人缓解压力和进行社会交往的重要平台。但是, 相比于在游戏中获得的满足感与愉悦感, 游戏更多带给人们的是精神依赖、思维迟缓等负面影响, 这种内在矛盾逐渐成为全社会关注的焦点。究竟该如何理解游戏的定义, 进而对其所产生的一系列社会现象进行反思。本文通过分析马克思的经典原著《1844年经济学哲学手稿》, 对手稿的写作背景、主要内容进行了梳理, 在马克思异化劳动理论的视角下对当今网络游戏的本质及其异化现象进行了探讨, 进而对其所产生的一系列问题及应对措施提出了自己的看法。

关键词

异化劳动, 网络游戏, 玩家

Online Games from the Perspective of the Theory of Alienated Labor

—Reflections Based on the *Economic and Philosophic Manuscripts of 1844*

Abudunaibijiang

School of Marxism, Xinjiang University, Urumqi Xinjiang

Received: January 11, 2026; accepted: February 4, 2026; published: February 14, 2026

Abstract

With the development of the internet, online games have become an important platform for the new

generation of young people to relieve stress and engage in social interaction. However, compared with the sense of satisfaction and pleasure gained from gaming, games more often bring about negative effects such as mental dependence and slowed thinking. This inherent contradiction has gradually become a focal point of societal concern. How exactly should the definition of games be understood, and how should the series of social phenomena they produce be reflected upon? This paper analyzes Karl Marx's classic work, the *Economic and Philosophic Manuscripts of 1844*, outlining the writing background and main content of the manuscripts. From the perspective of Marx's theory of alienated labor, it explores the nature and alienation phenomena of contemporary online games, and further offers personal views on the resulting issues and potential countermeasures.

Keywords

Alienated Labor, Online Games, Players

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. 写作背景

马克思曾经这样回忆过：“1842~1843 年间，我作为《莱茵报》的编辑，第一次遇到要对所谓物质利益发表意见的难事。……为了解决使我苦恼的疑问，我写的第一部著作是对黑格尔法哲学的批判性的分析”[1]。此时的马克思，正作为青年黑格尔派的一员对黑格尔法哲学进行批判，他意识到，人与人之间的冲突对立，实际上源自对物质利益的不平等瓜分；政治和思想的关系，本质来源于物质生活。“这种物质的生活关系的总和，黑格尔按照 18 世纪的英国人和法国人的先例，概括为‘市民社会’，而对市民社会的解剖应该到政治经济学中去寻求”[1]。在恩格斯的帮助下，马克思开始大量阅读西方政治经济学著作，从异化劳动、私有财产上升到对黑格尔哲学体系的批判，最终指明了人本质的复归。

当然，马克思的异化劳动理论决不是“空中楼阁”。启蒙运动、空想社会主义和德国古典哲学，都成为其思想的理论来源。启蒙运动时期，以霍布斯和卢梭为代表就已经提出了“异化”这一概念，只不过当时对于异化的理解，还仅仅局限于公权力与私有财产的方面。卢梭指出：人是生而自由的，却又无往不在枷锁中。每个人本该拥有的自由平等的状态，因为物质财富的不平等占有即私有财产而被打破；富人主张将自身权利让渡于国家，反过来利用契约压迫穷人，人们本该拥有的权利就这样被剥夺，这就是一种异化。

而在 19 世纪 30~40 年代的欧洲，机器制造业机械化已经基本实现，在英国之后，欧洲的很多国家也陆续完成了工业革命，社会生产力大幅提高，资本主义雇佣劳动这种生产关系普遍确立，无产阶级这一社会力量登上了历史的舞台。在社会化生产与生产资料资本主义私人占有的矛盾下，创造财富的工人阶级却越来越贫困，不可避免地形成了资产阶级和无产阶级的两大对立，直接导致了欧洲三大工人运动的爆发。一股批判资本主义的思潮不可避免地出现，以圣西门、傅立叶、欧文为代表的思想家开始探索未来社会的道路。这对马克思对劳动的界定和扬弃异化劳动带来了启示。

马克思的“异化劳动”是对德国古典哲学“异化”概念新的诠释，黑格尔、费尔巴哈都曾使用过异化的概念。黑格尔的异化是针对他的“绝对精神”的自我异化；而费尔巴哈虽然是以唯物主义的立场去看待异化，可他仅仅把自己围困于宗教批判的泥淖中，试图建立“爱”的宗教实现人本质的复归。只有马

克思将异化主体确定为劳动者，从无产阶级反对资产阶级压迫，“劳动所生产的对象，即劳动的产品，作为一种异己的存在物，作为不依赖于生产者的力量，同劳动相对立。”^[1]马克思正是通过扬弃前人的异化观点，转向对政治经济学的研究，为形成科学的历史唯物主义理论奠定了基础。

2. 马克思的异化劳动理论

异化劳动特指资本主义条件下的雇佣劳动，即人在对象化的活动中不是肯定自己，而是否定自己。这里就涉及了对象化的概念。在黑格尔眼中，异化和对象化是相同的，马克思则赋予了完全不同的含义。劳动者使用劳动工具，作用于劳动客体的过程就是劳动的对象化。因此，对象化实际上就是主体与客体相互依存、转化与实现的过程，此时劳动对于人们依然是一种实现人生价值的手段。可是在资本主义生产关系下，分工和私有制带来了异化。资本家通过无偿占有工人创造的剩余价值，工人创造的价值作为一种外在力量反对工人本身，异化劳动是资本主义社会的突出表现。我们就以劳动为例，对象化作为劳动的积极方面，没有对象化，劳动成果就不能被我们共享；而异化则是劳动的消极方面，工人创造的劳动成果反而使得工人落入更加悲惨的境地。

需要说明的是，虽然马克思于 1844 年写作了经济学哲学手稿，但是以《政治经济学手稿》的名称正式发表是在 1932 年。在这期间，卢卡奇在 1920 年《历史与阶级意识》中对马克思主义做出了自己的解读，提出了物化的概念，“即对发达工业社会的文化批判”。物化是在资本主义经济发展的状态下，社会关系具有了物的属性。他写道：“要紧的只是要说明，一方面，人的所有关系(作为社会行为的客体)越来越多地获得了自然科学概念结构的抽象因素的客观形式，即自然规律抽象基础的客观形式”^[2]，可以说，这与马克思主义的异化理论具有同一性。两者都是建立在对资本主义社会现实的批判上的。在卢卡奇看来，现代社会的物化现象以物的关系掩盖人的关系。他给物化下了一个明确的定义：“人自身的活动，他自己的劳动变成了客观的、不以自己的意志为转移的某种东西，变成了依靠背离人的自律力而控制了人的某种东西。”^[2]

当然，卢卡奇关于物化的规定性不仅停留在上述定义。他从客观和主观两个方面对物化做出了阐述，物化的客观方面即充满客体与商品的世界作为异己的力量同人对立，这就是马克思所说“物的异化”；而主观方面则是人本质的自我异化，即对象化劳动变为强制、自我折磨、谋生的异化劳动。可以看出，两人的理论内容具有惊人的一致性。

2.1. 异化劳动的四重规定

2.1.1. 劳动者和自己的劳动产品相异化

劳动产品是劳动者夜以继日辛苦生产出来的，可劳动者不仅自己不能拥有劳动成果，相反，劳动者生产的产品越多，他所受的剥削和压迫就越强烈；生产的物质财富越多，人反而越贫困。“劳动所产生的对象，即劳动产品，作为不依赖于生产者的力量，同劳动相对立。”^[3]在马克思所处的时代，随着生产力的发展，大机器工业取代工场手工业，劳动力的社会价值急剧贬值，资本家与工人阶级形成悬殊的贫富差距。因此，劳动产品成为了和劳动者相对立的存在，劳动者同自己的生产的劳动产品相异化。

2.1.2. 劳动者和自己的劳动活动相异化

劳动是人认识改造世界的实践活动，不同于动物，人的劳动本应是有意识的、自发的；但是在资本主义生产关系下，人的劳动变成了雇佣劳动，为了生存将自己的劳动力出卖给资本家换取工资。对劳动者而言，劳动已经不是实现自身价值的对象化活动，而是成为一种外在，与自己本质相对立的东西。在这种强制的异化劳动中，劳动者感到的是压抑、折磨和不幸。

2.1.3. 劳动者和自己的类本质相异化

马克思指出：“异化劳动使人自己的身体，同样使在他之外的自然界，使他的精神本质，他的人的本质同人相异化。”[3]人是类存在物，在自觉的劳动中生产产品，创造对象世界。然而，在资本主义条件下，人的活动被贬低为维持个人的动物生存的手段，丧失尊严，不仅在劳动生产中丧失能动性，影响生产效率与社会财富的创造，最终使人的类本质成为与人的存在相对立的东西。

2.1.4. 人与人之间的关系相异化

当工人与自己的劳动产品、与劳动活动、同类本质相异化的同时，他必然同其他人处于对立和敌视的关系中。劳动产品、劳动不再属于劳动者，而是属于劳动者之外的另一个人，“属于另一个有别于我的存在物”“这个存在物是谁呢？劳动和劳动产品所归属的那个异己的存在物，劳动为之服务和劳动产品供其享受的那个存在物，只能是人自身”[3]。马克思关于异化劳动的四重规定体现了从物的关系深入到人的关系的内在逻辑。

2.2. 异化劳动与私有财产的关系

就异化劳动与私有财产的关系来看，马克思认为，异化劳动起到了决定性的作用。“尽管私有财产表现为外化劳动的根据和原因，但确切地说，它是外化劳动的后果。”[3]当劳动者同劳动活动相异化，那么作为劳动成果就一定会同劳动者相异化。另一方面，私有财产是异化劳动的结果，反过来又是异化劳动借以实现的手段和形式。在私有制还未出现的时候，人们的生产与消费相互连通，人们的劳动活动是自发的，在对象化过程中实现自己的本质。随着生产力水平的进一步发展和社会分工的发展，私有制不可避免地出现，劳动成为获取利益、维持生存的手段，劳动者失去了支配自己劳动产品的权利，为了生存而出卖自己劳动；而资本家为了攫取更多利益，会加强异化劳动的强度。通过异化劳动与私有财产的这种辩证关系，马克思为我们揭示了资本主义社会的阶级对立，并得出这样的结论：“整个的人类奴役制就包含在工人对生产的关系中，而一切奴役关系只不过是这种关系的变形和后果罢了”[3]。

2.3. 扬弃异化的现实途径

既然私有制是导致异化的根源，那么如何消灭这种异化，“自我异化的扬弃同自我异化走的是同一条道路”。马克思希望通过一种更合理的社会形式重新恢复人的对象世界，以一种全面的方式占有自己全面的本质。马克思说：“对私有财产即人的自我异化的积极扬弃，因而是通过人并且为了人而对人的本质的真正占有；因此，它是人向自身、向社会的人的复归，这种复归是完全的、自觉的而且保存了以往发展的全部财富。”[3]当人不再为了生存而是为了实现自身价值而去劳动，不再和他人处于对立关系，而是享受生活，每个人都处于自由和谐的社会关系之中，建立这样一个真实的共同体。当然，在这里马克思的“消灭私有财产”不是消灭劳动的对象化成果，而是消灭不合理的劳动形式。只有消灭私有制，才能消灭异化劳动的根源，那就必须实现社会形式的现实运动，需要说明的是，这里的“社会形式”还没有被赋予社会制度的概念，而完成这一目标，必须依靠无产阶级。同样，卢卡奇认为辩证法的本质是主体与客体的相互作用和具体的统一，而无产阶级就是这种统一的主体与客体在现代社会中的现实承载者。

3. 从异化劳动理论看网络游戏

3.1. 网络游戏：一种数字劳动

首先，我们需要思考一个问题：网络游戏的本质是什么？在不同的人眼中，似乎答案都是不同的。在玩家眼中，这是一种愉悦的状态；在游戏设计师眼中，网络游戏是一行行代码下的软件系统；在资本

眼中, 游戏是一个结构精细的盈利系统……数字文化理论学家尼克·戴尔-威瑟福德和格雷格·德普特指出网络游戏业作为连结全球资本力量的桥梁, 已经成为培养和剥削非物质劳动的手段。当然, 这主要是从游戏创造者的角度出发。但是, 对于网络游戏这一特殊媒介, 它具有生产与消费两个主体: 游戏本身的创造者——设计师, 与游戏行为的实践主体——玩家, 并且这二者是缺一不可的; 如果缺少设计师, 那游戏只不过是玩家的凭空幻想; 如果缺少玩家, 那网络游戏又沦为传统的叙述性媒介。

马克思主义劳动价值理论认为: 劳动即人类的脑力、神经和肌肉的劳动能力的消耗, 这是对劳动的界定。对游戏开发人员来说, 他的开发过程包含了体力和脑力的消耗, 不占有游戏开发的生产资料; 由于在数字时代, 这种劳动以非物质形态表现出来, 因此很容易界定: 游戏的开发是一种数字劳动。

从游戏玩家角度出发, 在游戏世界中有意识地对虚拟空间进行“对象化”活动, 获得了自身的情感价值。我们可以梳理出这样的逻辑: 玩家-游戏场景-玩游戏-审美体验。

游戏玩家驰骋在游戏场景的时候, 会投入大量的时间和精力, 实际上也是一种劳动能力的消耗; 而游戏的生产资料——也就是所使用的资源和工具, 是游戏中的各种可感知到的场景、规则以及隐藏起来的抽象逻辑, 并且这种抽象逻辑往往是通过具体的场景、动作表现出来, 也是最容易被忽视的; 然而, 玩家产出了什么劳动产品呢?

表面上来看, 玩家在游戏中收获了精神上的愉悦和满足感, 实际上, 我们已经分不清自己是在娱乐还是在劳动。休闲这一行为在商品经济下, 也变成了资本的产物。游戏借助它的外壳掩盖了一种新的劳动形式: “玩”劳动。虽然在早期, “玩”与“劳动”还是相对立的概念, 但在数字资本主义时代, 游戏玩家投入大量的时间与精力, 实际上的游戏过程则是一个贡献数据的过程。表面上玩家获得了通过游戏场景而感受到的审美价值, 愉悦、满足、恐惧等——我们把它称作获取了商品的使用价值; 但实际上我们在无偿为游戏厂商贡献用户数据, “这些数据资源与流量数据, 一方面充当着生产所需的资料要素, 另一方面也作为劳动产出的成果, 为平台创造了经济价值”[4], 看不见的是人体力脑力耗费的劳动总和——即工人的生产过程。从这一点来看, 无论是开发者还是玩家, 他们本质上都在从事劳动行为, 因此我们可以确定: 网络游戏是一种数字劳动行为。

3.2. 网络游戏异化的表现

3.2.1. 开发的异化

(一) 开发人员与游戏产品的异化

游戏设计开发者原本应该根据自己的理念和想法设计出符合玩家需求的游戏产品, 但是游戏资本的胁迫下, 开发人员并不是根据自己的主观意志进行游戏的设计与开发, 而是屈从于资本的意志, 在资本的压榨下, 原本的开发劳动——即开发者自己设计的游戏成果不属于自己, 而是反过来成为剥削和压榨自己剩余价值的“敌人”。

(二) 开发人员与开发工作本身的异化

游戏的开发与策划等岗位, 兴趣对任职人员来说十分重要, 能够把个人兴趣同自己的工作结合起来是很多人的追求。但是在资本控制下, 开发人员出卖自己的劳动力换取工资, 高强度的开发工作必将会导致对工作的厌倦, 丧失原本实现个人兴趣与发展的目标, 导致开发人员与自己劳动活动的异化。

(三) 开发人员之间的关系异化

开发人员出现在劳动力市场时, 为了得到更多的工资, 势必会面对激烈的竞争。游戏开发的目标不是开发更优秀的作品, 而是为了盈利, 在这种拜金的影响下, 市场的供求关系直接影响了开发人员所能得到的工资, 为了争取更高的工资, 开发人员之间的关系必定会指向一般等价物——金钱。人与人之间的友爱关系不复存在, 而是被冠以利益的“供求关系”。同样, 游戏已经失去了本身的艺术性, 成为沾满

铜臭气的敛财工具。

(四) 开发人员与类本质的异化

资本为了攫取更多的剩余价值，通过提高劳动强度、“改良”管理模式等方式，营造出职场的“竞争”模式。对于资本而言，一方面要获取绝对剩余价值，另一方面也不肯放过相对剩余价值，打工人为生存，虽然内心抵制这种恶性竞争，但也无法挣脱这种强制的异化。人已经不是资本的奴隶，而是自己的奴隶。甚至由于劳动强度过大，精神剥削严重，我们不乏看到社会上出现过劳死等问题。这种扭曲的价值观向我们展示了资本为了剥削工人获得剩余价值时，已经不顾一切的心态。

3.2.2. 游戏玩家的异化

(一) 无偿的劳动实践

通过游戏的机制，玩家可以个性化的自由选择情节、人物、装备、皮肤等等，这是一种脑力劳动的消耗，说明游戏不再是单纯的休闲活动，而是一种潜在的数字生产行为。玩家游戏中每一次不经意的选择，都是一条条数据的汇总。这实际上是一种数据的无偿生产，游戏厂家通过收集和分析数据，从而制定出特定的游戏机制，以谋求实现利益最大化。玩家花费脑力形成的数据就这样被剥夺走，作为厂家继续研发的生产资料，游戏厂家又反过来将凝结着玩家抽象劳动的游戏服务产品售卖给玩家，作为数据生产者的玩家最终完成了消费的环节。“这里的‘玩’实际上承担着数据劳动与注意力劳动的功能，这种劳动形态同于传统体力或脑力劳动，它具有数字化、分散化和隐蔽性的特征，不过仍然服从于剩余价值生产逻辑。” [5]

此外，游戏的用户测试以及社群运营也在无偿占有玩家的生产内容。看起来似乎是玩家参与到游戏的用户反馈和规则制定过程中去，但最终，玩家通过脑力劳动生产出来的创意都被游戏厂商无偿的占有了。网络游戏正是通过其休闲的方式，刻意模糊了休闲与劳动的界限，使玩家在不经意间充当了劳动者的角色。

(二) “自愿”的消费

随着资本剥削方式的隐蔽化，以及网络游戏的不断迭代，游戏的付费设计可以说大同小异。但是随着资本周转速度的加快和资本增殖的膨胀，资本对于话语权的把控越发严密。甚至为了降低成本，玩家会通过一套筛选机制被打上相应的群体标签，从而匹配到适配度最高的游戏机制。而游戏中所获得的体验，又在很大程度上和付费建立了关系。当游戏中的劳动行为被以某种方式和系统进行交换时，实际上就是在出卖自己的劳动。“物的关系取代了人的关系，对体验的追求也被异化成了对物的追求”。当玩家的热忱变成了经验值，当你为了保持游戏排名而机械化地完成每日任务时，你对游戏的体验已经变成“待办任务”。资本已经把对玩家的剥削包装成“消费主义”，当你厌烦每日重复的单调游戏任务，那么你可以选择充值，最终让玩家为资本的积累和增殖而服务。同时，资本还利用玩家对于游戏角色的情感进行价值捆绑，从而收割品牌溢价带来的可观利润。在这种物化的状态下，玩家丧失了正常的消费观，而是根据自己身上的“标签”去对号入座，不知不觉中自己也成为了物化意识的一份子。

(三) 情感的消磨

网络游戏作为一种商品，本应给玩家提供它的使用价值——即休闲功能。在虚拟的空间里获得一种精神慰藉，从跌宕起伏的游戏中获得刺激感、愉悦感、满足感。但是，这种感觉不是永恒的。游戏厂商为了能实现玩家自发的投入更多劳动、无偿占有玩家劳动成果的目的，势必会通过不断更新迭代游戏机制的办法，诱导玩家不断进行重复性的劳动，长此以往，他们失去了社会交往与情感沟通的能力，而仅存的是和其它玩家在游戏社区里的交往。作为一个现实的人，已经失去了控制自己情感和意识的能力，所有的喜怒哀乐被游戏的结果所操控，“数字化的精神政治学可以在人们的潜意识层面干涉其行为举止” [6]，

比如成为网络上的游戏喷子。

无独有偶，在游戏社群这个平台，玩家们互相寻找游戏搭子从而找到认同感，甚至会建立线上的帮会组团打任务。他们得到的是一种真实的满足感吗？当人们为了这种“满足感”而完成游戏任务时，实际上已经进入了自我异化的陷阱。

3.3. 网络游戏异化的原因

3.3.1. 历史条件：生产力水平没有达到高度发达

马克思和恩格斯这样认为：“只要分工还不是出于自愿，而且是自发的，那么人本身的活动对人来说就成为一种异己的、与他对立的力量，这种力量驱使着人，而不是人驾驭着这种力量。”^[7]虽然在社会主义国家已经消灭了私有制，但在社会主义初级阶段，由于社会生产力发展水平仍然有限，劳动依然是人维持生计的重要手段，而不是为了实现人生的价值。对于游戏开发人员来说，服从游戏内容生产的分工活动，分工是产生异化劳动的现实土壤。游戏开发者失去了劳动活动的主体地位和创造性，而是服从于厂商的利益，创造出剧本化模式化的游戏内容，在游戏开发的过程中失去了人的类本质。而开发人员与其生产的劳动产品又相互分离，彼此的利益不能相互满足，从而造成了产生异化的条件。

3.3.2. 个人主义与消费主义的盛行：人性的自我膨胀

互联网的发展，在带给人们便捷生活的同时，也带来了不同的思潮与冲击。以互联网为传播媒介的背景下，一些影响和改变人们价值取向的观点得到了传播。特别是当今我国社会主义市场经济体制的成功实践，极大丰富了物质和精神消费的需求，但是也带来了个人主义与消费主义的盛行。游戏玩家大多是未成年人和学生，由于没有经历过社会的劳动实践，极易受到网络流行的思想的影响，为了面子，过度追求游戏体验换取其他人的好感等，形成了不正确的价值观和消费观，忽视了游戏作为一种娱乐方式的本质；在游戏中没有节制地充值，甚至不惜盗刷父母的血汗钱，走上违法犯罪的道路。这种价值观在网络世界的弥漫往往又会造成虚假的归属感，从而加深网络游戏带来的异化现象。

3.3.3. 教育的缺失

青少年的教育对他们树立正确的人生观和价值观起到至关重要的作用。当前，我国很多学校的教育理念、教学手段、教学方式等还停留在传统的教育模式，没有考虑到网络时代学生的兴趣和需求已经发生了变化。学生不能从学校教育中获取有效、新鲜的信息，那么势必会受到网络游戏的吸引，尤其是游戏中包含和宣扬的一些潜在的意识形态，由于青少年缺乏社会阅历和思辨能力，很容易受到影响造成不可挽回的后果。

同时，家庭教育的缺失也是很多青少年沉迷网络游戏的重要原因。由于很多家长对于网络本身不够了解，对孩子使用网络也没有科学的理解和正确态度。一些家长对孩子使用网络过分纵容，不加管制，很容易造成对网络游戏的沉迷；还有一些家长严防死守，把网络游戏作为给孩子学习成绩的奖励，这样管控也很容易造成孩子对游戏产生不正常的欲望，一旦有机会，更容易沉浸其中迷失自我。

3.3.4. 道德与法律思维的缺失

青少年处于成长的关键阶段，正是求知欲十分旺盛的季节。但往往学校和家庭教育的缺乏，导致他们在网络游戏中寻找慰藉。可是游戏中的不正确导向又给青少年造成了极其严重的影响，不利于他们的心理的健康成长。尤其在中国传统应试教育之下，学习成绩往往是家长和学生的沟通的绝对主题，而对于学生心理、审美、道德的成长关注相对不足，这更不利于培养青少年对于网络游戏的正确认识；此外，我国目前对于网络游戏相关法律法规依然存在漏洞，无论是从游戏厂家、游戏内容的监管，还是

对游戏玩家的行为监管，都有较大的欠缺。因此，在监管不力的状况下，青少年在网络游戏中出现的异化现象更为严重。

4. 网络游戏异化的对策

4.1. 玩家

4.1.1. 强化个人主体性，提高个人素养

作为新时代的青年人，我们应该提升个人素养，以更好地去应对网络游戏的诱惑。“重新占有被资本剥夺的自身本质力量，实现对自身创造性存在的全面复归。”[8]首先，要提高自己的认知和鉴别水平。网络游戏市场鱼龙混杂，需要明确自己的游戏需求，选择出那些对自身具有积极意义的、能够切身帮助自己提升个人价值的游戏；同时也要保持高度的敏感性，警惕游戏输出的历史虚无主义价值观、暴力恐怖因素；其次，要具备较强的审美与沟通能力。在体验游戏的过程中，要根据自身需要探索出符合个人标准的客观公正的评价标准，并能够准确流畅地提出自己的建议和感想，与开发者或者是运营团队进行沟通，最后，要具有一定的自我控制力。当发现自己已经沉迷于游戏带来的虚幻的快感时，要及时调整自己的状态，或者寻求外界的帮助；当在游戏中的个人权益受到损害时，要勇敢拿起法律的武器，通过正当合理的方式维护个人利益。

4.1.2. 树立正确的劳动意识

什么是真正的劳动？劳动的本真含义包括“辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动”。在异化的游戏场景下，玩家很容易树立与“现实的人”相背离的社会意识，换言之，正常的社会交往在网络游戏中是不存在的。当玩家沉迷于游戏世界的时候，劳动已经不再是他们确证自己本质的活动，游戏才是那个可以带来愉悦和快感的“劳动行为”。

但是，游戏这种虚拟实践所能带来的对现实世界的影响微乎其微，甚至更多是起到相反的作用。劳动作为人类社会生存和发展的基础，其作用是不可替代的。因此，必须树立劳动才能创造美好生活的意识，并且必须通过劳动本身来实现自我认同、集体认同、社会认同，通过实践确证自己的人生价值，从而避免游戏中这种虚幻世界带来的迷惑性。

4.1.3. 转变消费观念，抵制不合理消费方式

“数字资本对于社会的控制在一定程度上依靠不良价值观的灌输，特别是在线上娱乐与消费兴起的过过程中所产生的泛娱乐主义、消费主义以及民粹主义等”[9]，它们借助各种网络途径传播和毒害青少年的思想，尤其是在游戏情境中，诱导青少年进行一些非理性消费，很多青少年玩家为此不惜花掉全家的积蓄。因此，我们必须树立正确的消费观念，洞察游戏资本的真实目的，树立理性消费、按需消费的观念。

4.2. 游戏平台：改变价值取向，承担社会责任

对于网络游戏平台来说，树立正确的价值取向，将对人的关注取代以“物的关注”，有利于改善游戏中的异化现象。首先，游戏平台要改变以逐利为目的的理念，作为文化服务的提供者，必须以优质的服务内容为追求，依托先进的科学技术例如人工智能、VR技术等提升游戏品质和感受；其次，游戏内容机制要符合社会公序良俗的具体要求，尤其要考虑到未成年人群体的可接受程度，对暴力、迷信等内容说不，更不能为了追求热度而使用“烂梗”作为噱头，避免同质化的低质量游戏；最后，游戏平台的运作一定要遵守我国的市场监管和法律法规制度，以公正、合理、有序的原则开展良性竞争，不能越过社会主义市场经济体制的红线。

4.3. 政府

4.3.1. 承担网络空间治理责任

市场具有天然的自我调控机制，但其最大的弱点是盲目性。因此，如果任由资本在游戏行业垄断话语权，网络游戏肆意膨胀会带来极大的危害。针对网络游戏异化现象，各级政府需要承担起相应责任。

首先，完善游戏相关产业的政策法规，将依法治国落实到网络空间。十八大以来，我国出台网络领域立法 140 多部，基本形成了网络立法体系，也开展了诸如“护苗行动”等网络环境治理行动。但是，一个清朗的网络空间更需要在细节处做好，游戏领域目前依然处在权责不明确的灰色空间，以网络游戏为依托的不良社交、淫秽、电信诈骗等情况层出不穷，时刻威胁着未成年人的身心健康。我们需要在网络游戏行业确立明确的行业准则和严格的法律法规，承担起网络空间治理的社会责任。

其次，加强审核监管，落实游戏分级制度。网络游戏影响最深的往往是未成年群体，当前我们已经推行了未成年人的防沉迷系统，就目前的结果来看，已经取得了一定成效，但是还存在一些问题：比如盗用父母的身份信息进行实名认证注册游戏账号的行为。此外，为了更好地落实监管，同时让游戏机制更加贴合未成年人心理发展不健全的特点，有必要借鉴国外的网络游戏分级制度，推动我国网络游戏产业转型。当然，分级制度也要根据我国游戏行业的实际需要来制定，并赋予其应有的法律地位，以此促进游戏产业的健康发展。

4.3.2. 大力弘扬中国特色社会主义文化

文化是一个民族的灵魂，文化是激励全党全国各族人民奋勇前进的强大精神力量。当前，我国的文化产业蓬勃发展，但相对于青少年成长的文化需求来说，仍然具有一定不足。如何满足青少年成长的精神需求，避免网络游戏带来的不良影响，就必须聚焦于弘扬中国特色社会主义文化。文艺要为人民服务，文艺工作者不能脱离群众。只有创造出反映人民现实生活的、坚持继承与发展统一的创新型社会主义文艺，在青少年时期从家庭、学校、社会三位一体平台培育筑牢正确的价值观念，才能拒绝网络游戏所裹挟的消费主义腐蚀。“在网络游戏文化安全层面，不仅要建立一套完善动态的审查机制与流程，更要努力开发符合社会公序良俗的主旋律网络游戏，用主动塑造引领市场多元发展。”^[10]近些年来，借助全球数字技术革命，一批以中国文化为背景的网络游戏，积极发挥网络游戏承载主流文化的功能，强调其观照与介入现实的作用；同时借助游戏赋予传统文化以时代特色，充盈网络游戏的精神内涵，使网络游戏成为具有中国特色、弘扬中国风格、讲好中国故事的载体，自觉承担起传播中国声音的历史责任，为文化建设贡献自己的力量。

5. 结语

在数字技术飞速发展的今天，劳动与异化劳动呈现出新的阶段性特点。受制于资本裹挟的游戏数字劳动，其异化程度势必会超过传统的异化劳动。同时，由于网络游戏这一媒介的特殊性，在开发与玩家两个主体的异化各自具有不同的特点；为了破除在网络游戏领域的异化现象，我们必须从游戏劳动者、游戏厂商、政府机关不同主体出发。游戏玩家要提高自我的主体意识，树立对游戏的正确认识，避免其对正常的生产生活产生影响；游戏厂商要改变企业的价值观念，避免以利益主导策略的思想，为游戏玩家特别是青少年传达正确的价值观念；而政府作为监管者要起到调控与指导作用，对把关教育文化宣传事业的同时，承担起对网络游戏运营商与平台的监管责任。使用者、平台方、监管者合力，破除网络游戏领域的异化现象，让网络游戏真正成为大众休闲娱乐的选择。

参考文献

- [1] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集: 第 2 卷[M]. 第 3 版. 北京: 人民出版社, 2012.

-
- [2] 卢卡奇. 历史与阶级意识: 关于马克思主义辩证法的研究[M]. 杜章智, 任立, 燕宏远, 译. 北京: 商务印书馆, 2017.
- [3] 马克思. 1844 年经济学哲学手稿[M]. 北京: 人民出版社, 2000.
- [4] 陆玉林, 何林英. 数字资本主义时代“玩劳动”的时空剥削逻辑分析[J]. 安徽师范大学学报(社会科学版), 2025, 53(5): 113-124.
- [5] 杨宇辰. 马克思主义劳动价值论视阈下“玩工”劳动关系的再探讨[J]. 马克思主义研究, 2024(8): 141-151.
- [6] [德]韩炳哲. 精神政治学[M]. 关玉红, 译. 北京: 中信出版社, 2019.
- [7] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集: 第 1 卷[M]. 北京: 人民出版社, 2009.
- [8] 何元浪, 袁健红. 从“玩”到“劳动”: 游戏资本主义的异化机制与再生产[J/OL]. 中国地质大学学报(社会科学版), 1-12. <https://doi.org/10.16493/j.cnki.42-1627/c.20251027.001>, 2025-11-06.
- [9] 李重, 张宇. 数字资本权力下主体异化的批判及其应对[J]. 人文杂志, 2025(8): 25-36.
- [10] 唐晓勇, 宋飞扬. 国家文化安全视域下网络游戏的文化风险及应对[J]. 天府新论, 2025(1): 117-126+159.