

游戏里的虚拟情感 真的让她们避开了现实压力？

记者 吴璇

现在，越来越多的年轻人更加关注自我感受和内心心情，他们的婚恋观也在悄然发生着变化。其中，虚拟的情感游戏以私人定制的方式，吸引着一些年轻人，让他们似乎能够暂时逃离现实生活的压力。然而，这短暂的逃离，真的能治愈一切吗？今天，请随记者一起关注网络游戏里的虚拟情感。



资料图片

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)

心理咨询师的话

身陷虚拟爱情 易致孤独感和焦虑感

国家二级心理咨询师田洁说，像晓薇这样的女孩子并不少，只是沉迷程度不一样。这是因为现在很多虚拟爱情游戏投其所好，很容易让人沉迷。尤其是那些在现实交往中受挫的女孩子，更容易陷入其中，逃避现实中的人际交往压力。

然而，沉迷于虚拟爱情的时间久了，就会形成不良循环，不少人会产生逃避现实的倾向，对现实问题的应对能力会变得越来越弱。而且，还容易形成片面、狭窄的情感观念，从而丧失对现实生活和人际交往的兴趣和信心，导致心理上的孤独感和焦虑感。

对此，田洁老师也提出一些建议：

● 建立正确的价值观

对游戏和现实生活要有较为清醒的界定和区分，要明确游戏只是生活中的很小一部分。

● 建立正确的人际观

要思考现实生活中人际交往的重要性和价值，扩大交际圈，增强人际交往与沟通技巧的能力。

● 增强现实应对能力

学习解决现实生活中的问题，提高应对压力的能力，加强自我认知与理解，如果有必要，可以在专业的心理咨询中寻求帮助。

● 拓宽自身生活领域

适当外出旅行、读书写作、看电影、运动健身，让自己的生活多元丰富起来。

● 建立健康的生活态度

适时自我鼓励，增强心理抗压能力。女孩们可以通过良好的身心健康管理，恢复并建立正确的生活态度、健康的生活方式，从而更好地面对现实生活中的情感体验。

1 讲述者：张桦(化名)，57岁

希望女儿不再沉迷虚拟的爱情游戏

我的女儿今年30岁了，以我们那一代人来说，这个年纪早该谈婚论嫁了，甚至很多人连孩子都有了，可她却似乎根本不着急。我托亲朋好友给她安排了几次相亲，她要么敷衍了事，要么想方设法不配合。久而久之，不仅没有一次相亲成功，还让我在亲朋面前很丢面子，别人都觉得我女儿眼光高，不好相处，连带着对我也有了意见。

为此，我也尝试着和女儿沟通，可她总是岔开话题，说多了还不耐烦。直到有一段时间，感觉她每天神采飞扬的，一眼看去心情相当不错。作为过来人，我猜想她可能是谈恋爱了，心里也

觉得很欣慰，但又不敢多问，怕她觉得有压力，只是旁敲侧击地问问，她也总是不置可否。

直到有一天晚上，我无意中听到她和一个男生打电话，出于好奇就凑过去看了一眼，才发现是一个漫画人物的形象。女儿见我看到了，就笑着说这是她的“男朋友”，我当时也没有太当回事。

后来我才知道，这是她游戏里的“男朋友”。她每天做游戏任务刷什么好感度，要给“男朋友”送礼物，还要发短信、打视频电话，甚至还要充钱去抽什么“卡牌”。

其实，如果女儿只是玩玩游戏，那也无可厚非。可她玩的这种游戏，分明已经影响到正常生活

了。尤其是在找对象这件事上，她总是会拿游戏里的虚拟角色来和现实中的男生做对比，一会儿嫌弃这个男孩不够体贴，一会儿嫌弃那个男孩控制欲强。每次劝她大度一点，她都会搬出她游戏中的“男朋友”来对比。她难道就不想一想吗？那些游戏难道不是为了吸引年轻女孩，才专门设置的完美角色吗？可那些人能和她结婚吗？她生病了能在身边照顾她吗？给她买过一件礼物吗？

说真的，我现在都不强求她一定要找对象结婚了，我只希望她能从虚拟的爱情游戏中走出来，多看看现实的生活，别再这么不接地气了。

2 讲述者：晓薇(化名)，28岁

“我们选择了逃避现实压力”

我是一个游戏爱好者。说实话，自从玩上这些游戏以来，我们这个群体就一直挺受人诟病的，很多人都说我们沉迷在虚拟世界里，把脑子都玩坏了。我甚至还看到过更夸张的人，说我们大逆不道、不忠不孝，还说如果人人都像我们这样沉溺游戏，人类迟早会灭绝。

对于这种说法，我确实也无力反驳。因为在我所认识的游戏好友里面，确实有人一年投入好几万在游戏里，每次出了新活动，都要花钱去支持，或是为了抽卡，或是为了给喜欢的“男友”买衣服，这些钱真的不是一个小数目。

当然了，我也能理解那些女孩子，毕竟游戏里的“男友”都是迎合女孩子们的心理塑造的，不

论是家世、职业、性格都很优秀。我记得网上经常有那种视频，就是女孩把游戏“男友”的情况告诉妈妈，让妈妈选未来女婿。妈妈们看罢都会说“这个男孩好优秀”，可见确实有吸引力。

游戏里的完美诱惑，加上现实中的不尽如人意，就让我们选择了逃避现实。现实生活中，男女朋友相处多少会有些磕磕绊绊，还有需要承担的责任。可在游戏里，没了人与人相处的麻烦关系，没有男女朋友相处的现实压力，一切似乎都是美好的。

其实，我们也明白，长期沉迷在游戏里，无论对身心还是经济都是损害。比如，你会想方设法证明自己才是最爱他的那个人，

而这种证明不仅要花时间在游戏里刷好感度，还要不停地为他花钱。有一次我无意中打开充值记录，发现短短一年时间，已经花了上万元在这个游戏里，突然就觉得有些惶恐。

尤其是当朋友聚会时谈到自己的男朋友时，我却还在和虚拟的“男友”相处，我无法忽视朋友看我时诧异的眼神。但最让我沮丧的是，自己越来越害怕社交，不愿参加同学朋友聚会，与人相处的能力似乎也一点一点减弱，有时会有一种深深的孤独感。

一次，一位特别好的朋友提醒我。我才惊觉自己在别人眼里，其实是个缩在自己世界里的可怜虫，这种感觉让我特别不舒服。