

# 网络游戏对个体心理的增益作用

陈 思 谭小宏 曾 燕 邓珊珊

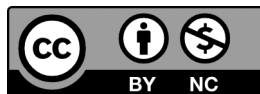
西南民族大学教育学与心理学学院，成都

**摘 要 |** 游戏一直伴随人类历史发展，随着互联网的快速发展，网络游戏成为人们日常娱乐生活的一部分。传统的观点往往认为网络游戏行为对个体心理健康带来消极影响，然而，越来越多的研究发现，网络游戏行为也可能对个体心理产生积极的影响。该文通过对相关文献的梳理，从自我效能感、认知能力、人际交往，以及情绪调节等方面，系统考查网络游戏对个体心理发展的增益作用，以期帮助人们全面、合理地认识网络游戏的影响，利用网络游戏的积极作用促进个体健康发展。

**关键词 |** 网络游戏；游戏玩家；心理影响

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

据第 51 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2022 年 12 月，我国网民规模达 10.67 亿。其中，网络游戏用户规模达 5.22 亿，占网民整体的 48.9%。这说明网络游戏已是一种极为普遍的大众娱乐方式，成为近半数网民日常文化消费的对象。在以往的心理学研究中，研究者大多关注网络游戏对个体心理与行为的消极影响，研究者们甚至提出“过度网络游戏使用”“网络游戏成瘾”“问题性网络游戏使用”等概念强调网络游戏的过度使用导致类似成瘾的一种问题行为模式。这些消极影响体现在个体的认知、情绪和行为等方面。

在认知方面，问题性网络游戏使用会损害多种重要的认知功能。首先，问题性网络游戏使用者优先关注网络游戏的相关线索（Choi et al., 2014），在注意转移时要花费更多的时间，注意转移更为困难。其次，问题性网络游戏使用者更容易进行负性认知加工。有研究发现，长时间进行网络游戏后，个体会更偏向于注意消极信息线索（郑希付，2009）。另外，问题性网络游戏使用者的社会奖赏功能存在失调（Yao et al., 2017）：与现实社会相比，他们对游戏社会的奖赏具有更高的预期强度和更积极的预期倾向。

基金项目：西南民族大学科研启动金资助项目（项目编号RQD2022002）。

通讯作者：谭小宏，教授，西南大学应用心理学专业博士，西南民族大学应用心理学专业研究生导师，国家二级企业人力资源管理师。

文章引用：陈思，谭小宏，曾燕，等。网络游戏对个体心理的增益作用 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (9): 1017-1024.

<https://doi.org/10.35534/pc.0509118>

他们对游戏刺激高度敏感,但对自然奖赏的欣快感不足,在面对游戏相关线索时难以控制自己对游戏的渴求。

在情绪方面,问题性网络游戏使用行为与焦虑、抑郁、社交焦虑等负性情绪体验相关(欧巧玲等, 2022)。既往研究发现,患有网络成瘾的青少年在神经质上的得分要显著高于正常个体,而且性格更加孤僻内向,容易产生抑郁情绪。并且,青少年过多地沉溺于网络,与亲友的交流显著减少,会对其现实生活中的的人际关系产生影响,导致个体缺乏现实的社会支持,从而产生抑郁。另外,公众对过度网络游戏的负面刻板印象可能会导致网络游戏者担心自己在公共场合受到消极评价,从而增加社交焦虑。

在行为方面,国外研究发现青少年的问题性网络游戏使用越多,出现吸毒等问题行为的概率也越大(Sung et al., 2013),甚至与自杀行为密切相关。国内研究也表明,问题性网络游戏水平越高,身体攻击、间接攻击,以及违规违纪行为的水平也越高(张琴, 2014)。

网络游戏的消极影响不仅广受研究者关注,而且很多教育工作者和学生家长也将网络游戏行为视作是一种不符合主流价值观、违反社会规范的行为。然而,正如剑有双刃一样,网络游戏行为也可能对个体的心理发展产生积极的影响。例如,可以改变游戏玩家对网络游戏的动机和心态以促进其心理健康。有研究者区分了网络游戏的两种沉浸类型:自我抑制式沉浸和自我扩展式沉浸。前者是为了逃避现实而玩网络游戏,会导致问题恶化;后者是个体有意识有目的地玩游戏,发挥游戏的促进作用(Stenseng et al., 2012)。显然,自我抑制式沉浸的网络游戏玩家往往会陷入恶性循环,加剧抑郁和社会孤立,带来问题网络游戏使用,产生一系列消极影响。而自我扩展式沉浸通常给个体带来积极的影响。事实上,很多理论研究者和实践工作者都没有重视网络游戏对个体心理的积极影响,也没有充分利用网络游戏来帮助个体健康发展。

## 2 网络游戏对个体心理的增益作用

### 2.1 网络游戏提升个体的自我效能感

自我效能感是指人们对其组织或实施达到特定成就目标所需行动过程的能力的信念。网络游戏可帮助个体提升自我效能感。在一项临床研究中(Pamela et al., 2008),患者玩2个小时的网络游戏后,在接下来的3个月里都会表现出更好的服药坚持度;并且,这些效果跟患者是否本来是游戏玩家以及游戏时间长短的关系不大。其原因是之前疾病使患者感受到深深的无力感,而在网络游戏中,患者感受到了控制感,进而提高了自我效能。

网络游戏玩家可以通过两条路径去提升其自我效能感。第一条路径是玩家游戏体验中的直接经验。网络游戏会刺激大脑多巴胺的分泌,而多巴胺水平会影响人的决策风格。高多巴胺水平下,人们会倾向于想象和预见成果,从而更加积极进取(Michael et al., 2012)。因此在网络游戏中,玩家面对失败更可能采取积极的应对方式,他们会积极面对失败和迎接挑战。也就是说,网络游戏会使让玩家更多出现自我激励。并且,网络游戏为玩家提供了再次尝试的机会,玩家在挑战、失败和重新尝试,直至成功的过程中,他们的毅力和耐力得到很好的锻炼。已有研究表明,资深玩家更能积极应对困难,并能表现出更强的毅力和耐力,很多玩家在网络游戏之外也表现出更高的韧性(Ventura et al., 2013)。可见,网络游

戏可以提升个体在现实生活中的勇气和毅力。

第二条路径是玩家通过观察游戏角色所获得的替代经验。拿替代锻炼来说,玩家看到网络游戏里的替身或者模样设计得跟其相似的虚拟形象,在虚拟世界里进行锻炼。这时,即时、量化、可视化的反馈会使玩家感到满足,并提高自我效能感。比如,在一项举重实验中(Fox and Bailenson, 2009),研究者让一部分参与者观看自己的虚拟替身在游戏中健身,他们可以看到虚拟替身每次锻炼之后都能立刻显示肌肉的积极变化。过了一小段时间后,让实验参与者去自由锻炼,结果发现观看过游戏里替身训练的参与者举重的次数远远超过没看过的参与者。可见,网络游戏中的替代锻炼明显提高了玩家的自我效能感,使其对自己的锻炼有更强的信心和动力,因此也能增加他们在现实生活里的锻炼时间,做出更多的锻炼行为。

## 2.2 网络游戏提升个体的认知能力

认知能力是一种通过人脑加工、储存和提取外界信息的内在能力,包括注意、记忆、思维等,是个体完成认知活动时最重要的心理条件。贝迪欧等人(Bediou et al., 2018)通过元分析表明,个体的网络游戏行为对提高其认知能力有一定的积极作用。王萍等人(2016)的研究也发现,网络游戏训练对增强年轻人和老年人的认知能力有一定的帮助。可见,认知能力是网络游戏起作用的重要心理机制。在网络游戏过程中,玩家的注意、记忆、思维等认知能力都会发生显著变化。

首先,在注意力方面,网络游戏玩家在很多自上而下的注意控制(如持续性注意、选择性注意、注意分配)具有更好的表现。有研究者在综述国外研究中网络游戏对儿童的积极影响中提到,相对其他儿童而言,长期接触网络游戏的儿童具有更善于发现细节的特点,学生在玩网络游戏时具有更高的注意力,玩网络游戏有利于提高儿童做事的专注度(邓泽玉, 2022)。网络游戏在视觉空间技能提升方面表现的潜力也受到研究者关注,已有研究发现了网络游戏对拓展个体注意力视野范围的积极作用,游戏玩家在处理艰难任务时大脑所需资源更少,因而在高压、时间紧迫的环境下能更快、更准确地作出决策(Paul et al., 2013)。可见,网络游戏对提升个体的注意力具有促进作用。并且,在网络游戏训练领域中,注意也是研究者们关注最多的认知能力之一。比如,戈里等人(Gori et al., 2016)的研究发现,游戏训练可以帮助有阅读障碍的孩子增强注意力,使他们能够更高质量地进行阅读。

其次,在记忆方面,记忆力是人脑保存信息并根据需要提取信息的能力,游戏训练与个体的记忆能力关系密切。有研究发现,游戏训练在提高个体的视觉短时记忆上有显著效果(Blacker et al., 2013)。古尔布兹等人(Gürbüz et al., 2017)对前人的有关研究成果进行了分析,得到这样的结论:在提高儿童记忆力方面,网络游戏是一种有效的途径。斯特伦克(Strenziok)等研究人员通过纵向追踪研究发现,健康的老年人不仅能在游戏训练中提升自身的工作记忆,而且训练效果也能迁移到现实生活中去(Strenziok et al., 2014)。阿拉等人(Alaa et al., 2022)通过元分析评估网络游戏训练在改善有认知障碍的老年人记忆方面的有效性,也发现游戏训练比传统训练在提升认知障碍老人的记忆力上具有更好的效果。综上所述,网络游戏在提升个体记忆力上具有积极的作用。

另外,网络游戏在提升个体思维能力的作用也受到研究者的关注。已有研究发现网络游戏可以有效地锻炼儿童的思维和自主思考能力(Willett, 2017),益智类网络游戏可以帮助儿童发展智力,策略

类游戏可以帮助个体提升其问题解决能力。网络游戏还与创造力相关,研究发现,即便是玩暴力游戏的孩子,在叙事、绘画和问题解决等任务中,均表现出来更高的创造力水平(Linda et al., 2012)。

## 2.3 网络游戏促进人际交往

游戏可以带来更强的社会连接,因此它可以促进个体的社会关系。研究发现家长和孩子一起玩网络游戏可以增进家长和孩子的联系感(Sarah et al., 2011),网络游戏也可以帮助自闭症儿童建立社会连接(Wainer et al., 2014)。还有研究者采用纵向追踪法研究游戏中的在线社交关系演变,发现游戏玩家的虚拟人际关系逐渐延伸到现实生活中。邓泽玉(2022)对留守儿童的一项研究表明,网络游戏打破了流动儿童人际交往的圈层禁锢,可以让流动儿童与现实中本不熟悉的同学在共同创造的游戏经历中将弱关系转变为强关系,将虚拟交际向现实延伸,改善了流动儿童的人际交往。此外,与现实中的朋友一起玩游戏有利于控制在线玩游戏的行为,实现健康地在线玩游戏,这同时也能促进玩家们在现实生活中的交往(Snodgrass, 2011)。

网络游戏也能促进人际关系和谐。一项对美国、日本和新加坡青少年的纵向追踪研究发现,玩家玩亲社会类游戏与亲社会行为相关,能预测亲社会行为(Gentile et al., 2009)。这意味玩亲社会类游戏的玩家在游戏之外的生活中会更可能出现帮助行为,促进其人际关系和谐。另外,大型合作式的网络游戏能改善玩家之间的关系,让他们更愿意在现实生活中相互帮助,展示出更强的合作心态和沟通协作能力(Mihan et al., 2015)。并且,有研究发现玩家和他人(认识的/陌生人)在同一空间联机玩游戏,无论是竞争类型还是合作类型,游戏结束后都能建立更强、更积极的关系。当玩家玩专门奖励有效合作、支持和帮助行为的游戏时,他们可以从中获得和锻炼重要的亲社会技能(Velez et al., 2012)。合作性地玩游戏,即使是暴力电子游戏也可以增加在游戏环境之外的亲社会行为与合作行为,甚至可以克服外部群体成员身份的影响。网络游戏对人际交往的正向影响还体现在网络游戏甚至可以用来改善区域关系。比如:中东挑战游戏让中东地区的数万名儿童共同合作玩网络游戏,促进阿拉伯学生和犹太学生之间的对话。

## 2.4 网络游戏调节个体情绪

玩网络游戏有利于玩家改善情绪或增加积极情绪。一方面,一些游戏界面简单,游戏机制简单,易玩性高的益智类网络游戏可以改善玩家的情绪,并降低焦虑水平。有研究显示,手术前玩游戏的小朋友,几乎不会表现出准备手术时的害怕和紧张。并且从麻醉中醒来后,玩过游戏的小朋友比服用抗焦虑药物的小朋友的焦虑水平更低(Nora et al., 2022)。另一方面,玩家在游戏中能有强烈的积极情绪体验。除了在游戏中成功克服巨大逆境后的强烈自豪感,玩家还能感受到一种专注和深度投入的流畅状态,也就是心流体验(陈欣, 2014)。心流体验又可以促进个体放松、产生积极情绪和自我实现。

玩游戏还能减少个体的痛苦感受。牛津大学的一项研究显示(Emily et al., 2010),只要在事件发生的6小时之内玩游戏,就能明显降低承受严重创伤后压力的概率。实验发现,在看过血腥的、残酷的死亡或受伤照片后,让参与者玩占用视觉资源的游戏,可以帮助他们限制创伤相关材料的回忆的次数。因为一方面挑战性强、信息量丰富并且强视觉刺激的游戏占用了患者的注意力,使他们忽视了其他信息;



另一方面患者在游戏中感觉到更强的自我控制，痛苦更小。

除了网络游戏帮助玩家应对痛苦和改善情绪以外，有研究者进一步发现了游戏对治疗抑郁和焦虑的效果（Brenda et al., 2009）。现在越来越多的游戏商家开发出能够反映诸如焦虑、抑郁和创伤后应激障碍等心理健康挑战的游戏。有研究者提出网络游戏在促进心理健康上有三个优势（Theresa et al., 2023）：第一，游戏是最受欢迎的娱乐形式之一，游戏化干预可能比传统模式更能吸引一些用户；也可能减少治疗的障碍，如污名化和拒绝帮助；第二，“游戏化”具有提供传统的方法所强调的改变机制的潜力。例如，促进复杂想法的可视化，并允许操纵这些图像；第三，游戏化提供了一种黏性潜力，通过使用奖励、乐趣和其他功能，让用户在干预过程中停留的时间比不使用游戏时更长，这意味着用户获得了更高的干预“剂量”。

### 3 展望

#### 3.1 理论研究

首先，丰富网络游戏发挥促进作用的相关理论解释。已有的行为强化理论可以解释网络游戏成瘾行为，但很少研究者关注网络游戏对心理的促进作用，进而网络游戏行为对心理的促进作用的相关理论解释比较缺乏。

其次，探索玩家进行网络游戏行为的脑机制。一方面关注问题性网络游戏者的脑机制，进一步探讨不同类型的游戏障碍者是否存在独特的神经生物学异常，以及是否存在预示可能会发展为游戏障碍或预测游戏障碍预后的神经生物学标志物，为进一步建立干预措施提供理论支持（牛雅娟等，2021）。另一方面也加强对普通玩家正常游戏行为的脑机制研究；网络游戏行为会影响个体认知和情绪，但是这些改变对应的神经生理作用是怎样的，需要研究者进一步探讨，以用于指导实践，更好地发挥网络游戏对个体认知和情绪的促进作用。

#### 3.2 应用研究

首先，大多数关于网络游戏的研究（包括消极和积极影响）仍然采用自我报告的方式用量表收集信息。之后可以采用更多元的数据收集方法，比如客观地观察游戏内的行为，并将其与即时和长期的“现实世界”效果联系起来。此外，还可以结合生理测量和神经评估工具，从而更好地探索与玩网络游戏相关的情绪、认知神经变化。

其次，问题性网络游戏行为的雏形及形成时期的群体数量更加庞大，对这一群体的重点关注及早期干预具有重大意义（赵立军等，2021）。未来可增加预防问题性网络游戏行为发生的相关研究，研发问题性网络游戏行为筛查工具并进行标准化。

最后，网络游戏可作为潜在工具通过游戏本身的叙事和机制促进个体心理成长。未来可增加网络游戏对个体心理促进作用的相关研究，探索无意学习（在未明确设计的促进心理成长的游戏）和有意游戏设计（为促进心理成长而开发的游戏）中对心理健康产生的积极影响，以更好地利用游戏在教育 and 认知训练等领域的积极作用。

## 参考文献

- [1] 陈欣. 心流体验及其研究现状 [J]. 江苏师范大学学报 (哲学社会科学版), 2014 (5): 150-155.
- [2] 邓泽玉. 网络游戏对兰州市流动儿童人际交往的影响研究 [D]. 兰州: 兰州大学, 2022.
- [3] 欧巧玲, 王德民, 黄时华, 等. 网络游戏成瘾共病精神障碍的Meta分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022 (12): 1761-1766.
- [4] 牛雅娟, 杨可冰, 刘艳, 等. 游戏障碍的诊断治疗进展与展望 [J]. 中国医刊, 2021 (11): 1173-1177.
- [5] 赵立军, 于君剑, 赵守盈. 问题性网络游戏使用青少年未来取向的助推研究 [J]. 心理科学, 2021 (6): 1483-1490.
- [6] 张琴, 王耘, 苑春永, 等. 网络成瘾与青少年不良情绪行为关系的性别效应研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22 (6): 1004-1009, 975.
- [7] 郑希付. 网络成瘾者不同情绪状态下的认知加工特征 [J]. 心理学报, 2009 (7): 630-638.
- [8] Alaa A, Dari A, Eiman A, et al. The Effectiveness of Serious Games in Improving Memory Among Older Adults With Cognitive Impairment: Systematic Review and Meta-analysis [J]. JMIR Serious Games, 2022, 10 (3): e35202.
- [9] Bediou B, Adams D M, Mayer R E, et al. Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills [J]. Psychological bulletin, 2018, 144 (1): 77-110.
- [10] Blacker K J, Curby K M. Enhanced visual short-term memory in action video game players. Attention [J]. Perception & Psychophysics, 2013, 75 (6): 1128-1136.
- [11] Brenda K W, Giuseppe R, Carmen V R, et al. EEG, HRV and Psychological Correlates while Playing Bejeweled II: A Randomized Controlled Study [J]. Studies in Health Technology and Informatics, 2009 (144): 189-192.
- [12] Choi S W, Kim H, Kim G Y, et al. Similarities and differences among Internet gaming disorder, gambling disorder and alcohol use disorder: A focus on impulsivity and compulsivity [J]. Journal of Behavioral Addictions, 2014, 3 (4): 246-253.
- [13] Emily A Holmes, Ella L James, Emma J Kilford, et al. Key steps in developing a cognitive vaccine against traumatic flashbacks: visuospatial Tetris versus verbal Pub Quiz [J]. PLoS ONE, 2010 (11): e13706.
- [14] Fox J, Bailenson J N. Virtual Self-Modeling: The Effects of Vicarious Reinforcement and Identification on Exercise Behaviors [J]. Media Psychology, 2009, 12 (1): 1-25.
- [15] Gentile D A. The Effects of Prosocial Video Games on Prosocial Behaviors: International Evidence From Correlational, Longitudinal, and Experimental Studies [J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2009, 35 (6): 752-763.
- [16] Gori S, Bertoni S, Sali M, et al. Dyslexia prevention by action video game training: behavioural and neurophysiological evidence [J]. Journal of Vision, 2016, 16 (12): 489.
- [17] Gürbüz H, Evlioğlu B, Erol C S, et al. "What's the Weather Like Today?": A computer game to develop algorithmic thinking and problem solving skills of primary school pupils [J]. Education and Information Technologies, 2017, 22 (3): 1133-1147.
- [18] Linda A J, Edward A W, Alexander I G, et al. Information technology use and creativity: Findings from the Children and Technology Project [J]. Computers in Human Behavior, 2012 (28): 370-376.
- [19] Michael T T, Joshua B W, Ronald C L, et al. Dopaminergic mechanisms of individual differences in human

- effort-based decision-making [J]. *The Journal of neuroscience: The official journal of the Society for Neuroscience*, 2012, 32 ( 18 ) : 6170–6176.
- [ 20 ] Mihan R, Anisimowicz Y, Nicki R. Safer with a Partner: Exploring the Emotional Consequences of Multiplayer Video Gaming [J]. *Computers in Human Behavior*, 2015 ( 44 ) : 299–304.
- [ 21 ] Nora S M, Rubén A G, María J M, et al. Effect of a game-based intervention on preoperative pain and anxiety in children: A systematic review and meta-analysis [J]. *Journal of clinical nursing*, 2022, 31 ( 23/24 ) : 3350–3367.
- [ 22 ] Pamela M K, Steve W C, Andrew S B, et al. A Video Game Improves Behavioral Outcomes in Adolescents and Young Adults with Cancer: A Randomized Trial [J]. *Pediatrics*, 2014, 122 ( 2 ) : 305–317.
- [ 23 ] Paul A J C, Teena W. More than just fun and games: the longitudinal relationships between strategic video games, self-reported problem solving skills, and academic grades [J]. *Journal of Youth and Adolescence*, 2013, 42 ( 7 ) : 1041–1052.
- [ 24 ] Sarah M C, Laura M P W, Laura S, et al. Game on, Girls: Associations Between Co-Playing Video Games and Adolescent Behavioral and Family Outcomes [J]. *Journal of Adolescent Health*, 2011, 49 ( 2 ) : 160–165.
- [ 25 ] Sung J, Lee J, Noh H M, et al. Associations between the Risk of Internet Addiction and Problem Behaviors among Korean Adolescents [J]. *Korean journal of family medicine*, 2013, 34 ( 2 ) : 115–122.
- [ 26 ] Snodgrass J G, Lacy M G, Li H J F D, et al. Enhancing one life rather than living two: Playing MMOs with offline friends [J]. *Computers in Human Behavior*, 2011, 27 ( 3 ) : 1211–1222.
- [ 27 ] Stenseng F, Rise J, Kraft P. Activity Engagement as Escape from Self: The Role of Self-Suppression and Self-Expansion [J]. *Leisure Sciences*, 2012, 34 ( 1 ) : 19–38.
- [ 28 ] Strenziok M, Parasuraman R, Clarke E, et al. Neurocognitive enhancement in older adults: Comparison of three cognitive training tasks to test a hypothesis of training transfer in brain connectivity [J]. *Neuro Image*, 2014 ( 85 ) : 1027–1039.
- [ 29 ] Theresa F, Marlou P, Hiran T. The role of gamification in digital mental health [J]. *World Psychiatry*, 2023 ( 1 ) : 46–47.
- [ 30 ] Velez J A, Mahood C, Ewoldsen D R, et al. Ingroup versus outgroup conflict in the context of violent video gameplay: The effect of cooperation on increased helping and decreased aggression [J]. *Communication Research. Advance online publication*, 2012, 41 ( 5 ) : 607–626.
- [ 31 ] Ventura M, Shute V, Zhao W. The relationship between video game use and a performance-based measure of persistence [J]. *Computers & Education*, 2013, 60 ( 1 ) : 52–58.
- [ 32 ] Wang P, Liu H H, Zhu X T, et al. Action Video Game Training for Healthy Adults: A Meta-Analytic Study [J]. *Frontiers in psychology*, 2016 ( 7 ) : 907.
- [ 33 ] Wainer J, Dautenhahn K, Robins B, et al. “A Pilot Study with a Novel Setup for Collaborative Play of the Humanoid Robot KASPAR with Children with Autism” [J]. *International Journal of Social Robotics*, 2014, 6 ( 1 ) : 45–65.
- [ 34 ] Willett R. Domesticating online games for preteens—discursive fields, everyday gaming, and family life [J]. *Children’s Geographies*, 2017, 15 ( 2 ) : 146–159.
- [ 35 ] Yao Y W, Liu L, Ma S S, et al. Functional and structural neural alterations in Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis [J]. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2017 ( 83 ) : 313–324.

## Promotive Effect of Online Game on Individual Psychology

Chen Si   Tan Xiaohong   Zeng Yan   Deng Shanshan

*School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu*

**Abstract:** Games have been accompanied by the development of human history. With the rapid development of the Internet, online games have become a part of daily life. In traditional views, people often believe that online game behavior has a negative impact on individuals' mental health. However, a growing number of studies have found that online game behavior may also have a positive impact on individual psychology. This article combs through the relevant literature and then systematically examines the network game gain of individual psychological development from the self-efficacy, cognitive ability, interpersonal and emotional regulation, etc., in order to help people fully and reasonably understand the influence of network game, and promote the healthy development of individual with the positive role of online games.

**Key words:** Online game; Game players; Psychological impact