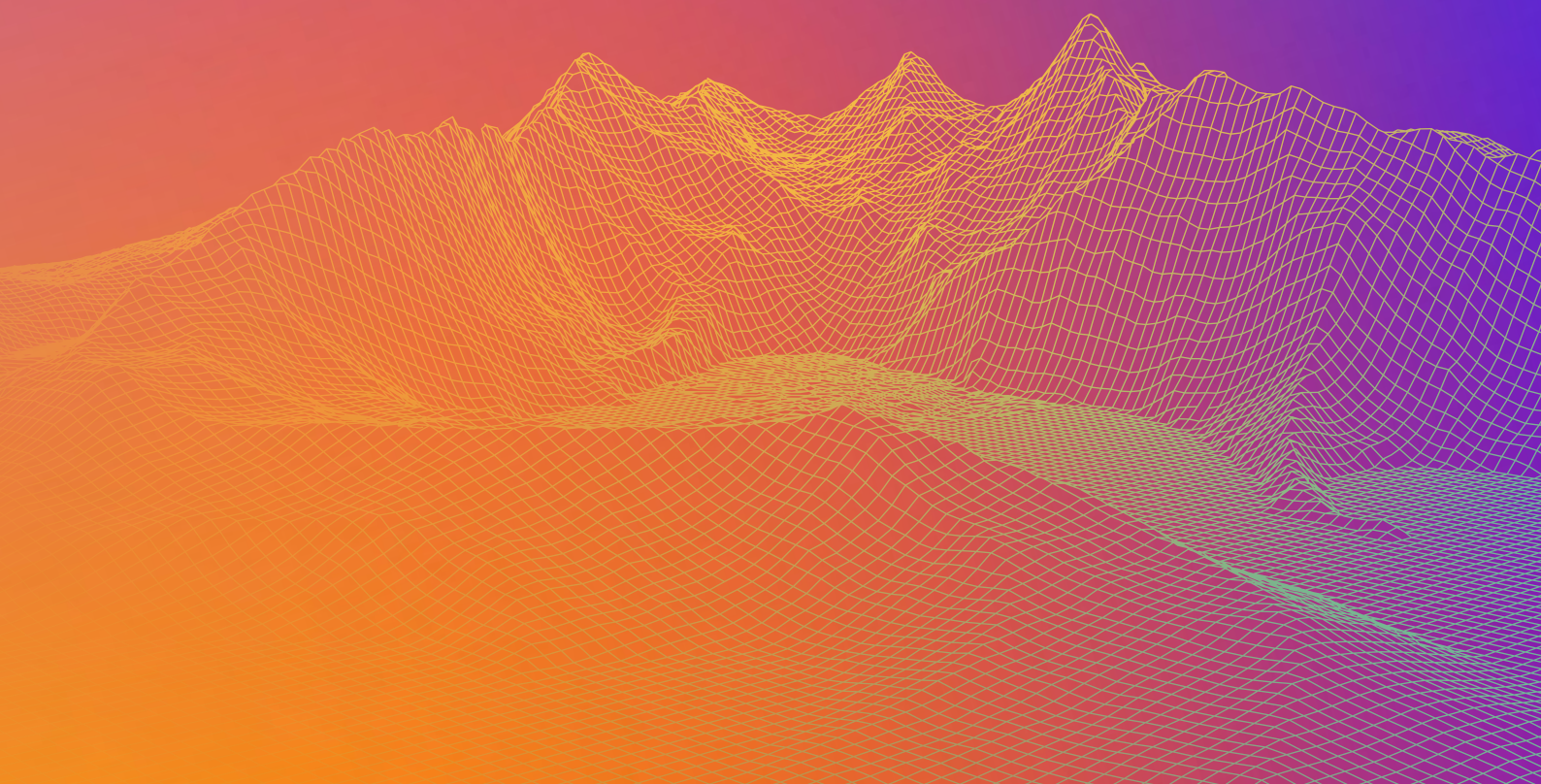




entertainment[™]
software
association

玩的力量

2025 全球视频游戏报告





- 5 引言
- 6 一个关于电子游戏的全球视角
- 7 全球视频游戏玩家
- 8 全球视角：聚焦性别
- 9 全球视野：聚焦年龄
- 10 全球视角：游戏性带来的好处
- 12 全球视野：电子游戏连接人们
- 14 全球视角：电子游戏提升技能
- 16 国家概况

16 澳大利亚	38 墨西哥
18 巴西	40 尼日利亚
20 加拿大	42 波兰
22 加拿大：魁北克	44 沙特阿拉伯
24 中国	46 南非
26 埃及	48 韩国
28 法国	50 西班牙
30 德国	52 瑞典
32 印度	54 阿拉伯联合酋长国
34 意大利	56 英国
36 日本	58 美国

方法论

一项全球调查由AudienceNet进行，收集了来自六大洲21个国家的24,216份反馈：澳大利亚、巴西、加拿大、中国、埃及、法国、德国、印度、意大利、日本、墨西哥、尼日利亚、波兰、沙特阿拉伯、韩国、西班牙、瑞典、阿拉伯联合酋长国、英国和美国。参与者年龄在16至65岁以上，并且都符合活跃游戏玩家的资格，定义为每周至少通过主机、PC/笔记本电脑、平板电脑、手机或VR设备玩一小时以上的视频游戏。配额和筛选标准确保每个国家至少有1,000名活跃游戏玩家。所有受访者均通过专业认证的消费者研究小组招募。

观众网是一家完全获得认证的全球消费者研究公司，目前正在52个国家进行全国代表性研究。作为市场研究协会（MRS）公司合作伙伴，观众网受MRS行为准则以及GDPR关于收集和处理消费者研究数据的规定约束。

60 学术与研究

引言

在全球范围内，电子游戏被视为有趣且能带来娱乐的。毕竟，“游戏”这个词就包含在其中。

然而，我们这些在视频游戏行业工作的人，却对视频游戏看到了一个更光明的方面。我们定期与那些发现了 **社交社区** - 甚至生活伴侣 - 通过对电子游戏的共同兴趣。我们听到了使用电子游戏作为改变生活的形式的医生和患者的声音。 **治疗和疗法** 我们看到一起玩耍如何让家庭更亲近，创造了跨越代际的连接机会。我们观察到职业电子竞技运动员和主播，他们发现可以将爱好转变为 **成功的职业生涯**。我们也听到了来自世界各地的玩家的声音，他们认为电子游戏不仅仅是有趣的——它们是 **强大**。

汇聚起来，展开了有史以来最大规模的电子玩家调查。我们访问了24,216名年龄在16岁及以上的玩家，询问了来自21个国家——澳大利亚、巴西、加拿大、中国、埃及、法国、德国、印度、意大利、日本、墨西哥、尼日利亚、波兰、沙特阿拉伯、南非、韩国、西班牙、瑞典、阿拉伯联合酋长国、英国和美国——的人们玩的原因、玩法以及他们所感知的玩游戏的好处。

我们确认了 **玩得开心** 是世界玩电子游戏的主要原因，并且了解到电子游戏帮助玩家 **感觉压力更小** 并且帮助他们 **渡过难关** 玩家也意识到电子游戏 **培养技能** 例如 **问题解决**，**团队合作**，**适应能力**，**批判性思维**。

在全球范围内，电子游戏被视为建立 **与孩子建立积极而持久的联系**，**家庭**，**和朋友们**，同时也被视为寻找的空间 **新关系** 在一个日益孤立的世界中。

玩电子游戏的益处并不仅仅被那些喜欢玩的人感受和分享；越来越多的学术研究正在挑战关于电子游戏的普遍刻板印象，始终支持电子游戏 **增强认知发展**，**建立情绪韧性**，**支持社会和心理**健康，**培养学习和成长**。

下列报告包括来自24,000多名玩家调查的结果，以及来自同行评审的严格研究的结论，这些研究验证了全球数十亿人共同分享的游戏带来的积极情绪和益处。

在我们全球的第二代迭代 **玩的力量** 报告，代表全球游戏产业的各行业协会

综合来看，研究证实了真实性 **玩耍的力量**。

由...呈现



一个关于电子游戏的全球视角

24,216

全球总受访者

16岁及以上活跃 (每周) 视频游戏玩家调查

跨越六大洲的21个国家

全国代表性样本

当发现被称为全局时，它指的是此处详细说明了21个国家的结果。



非洲

埃及：1,027 尼日利亚：1,082 南非：1,283



欧洲

英国：1,002 法国：1,047 德国：1,012 意大利：1,021 西班牙：1,006 瑞典：1,016 波兰：1,072



亚洲

中国：1,501 印度：1,501 日本：1,049 沙特阿拉伯：1,076 韩国：1,005 阿拉伯联合酋长国：1,018



北美洲

加拿大：1,007 加拿大：魁北克：515 墨西哥：1,073 美国：1,554



南美洲

巴西：1,348

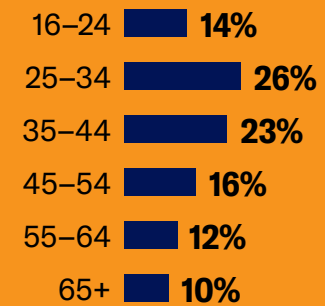


澳大利亚

澳大利亚：1,002

全球视频游戏玩家

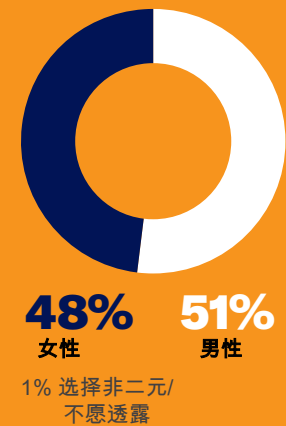
玩家年龄 在16岁及以上总玩家中



平均年龄

41

玩家性别



玩电子游戏的前三项理由



为了好玩



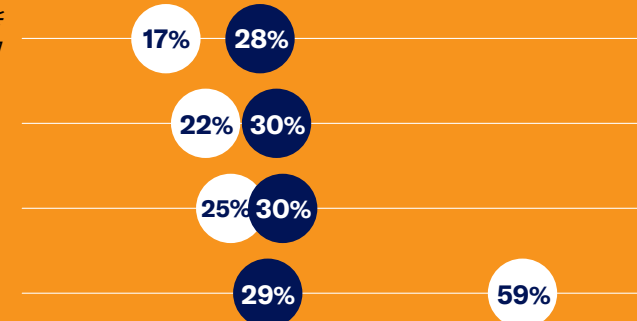
压力缓解/放松



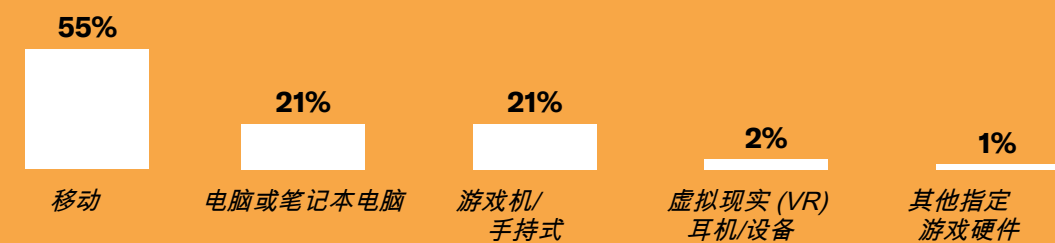
保持头脑清醒/锻炼大脑

与他人玩耍

● 与别人，每天面对面每周与现实生活中认识的人线上与现实生活中不认识的人线上独自一人

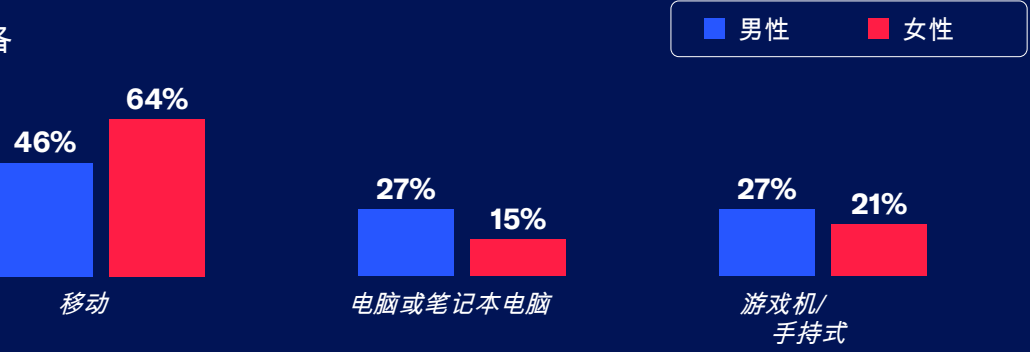


喜爱的设备

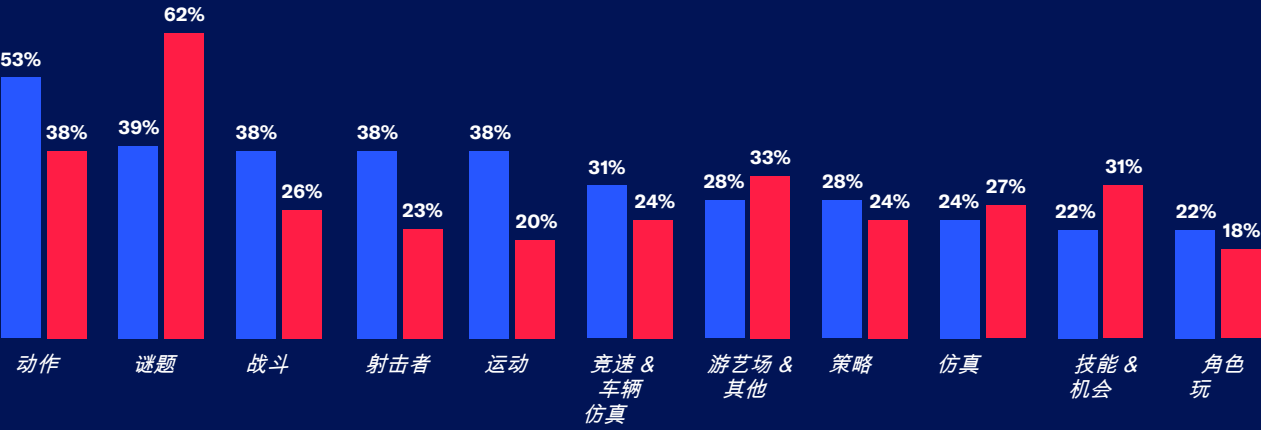


全球视角：聚焦性别

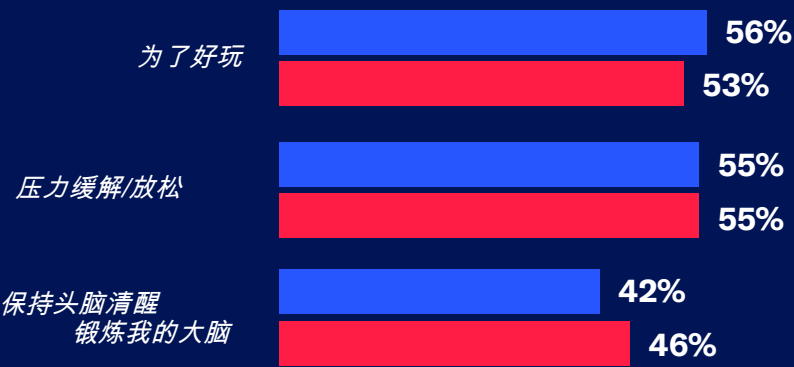
喜爱的设备



首选类型

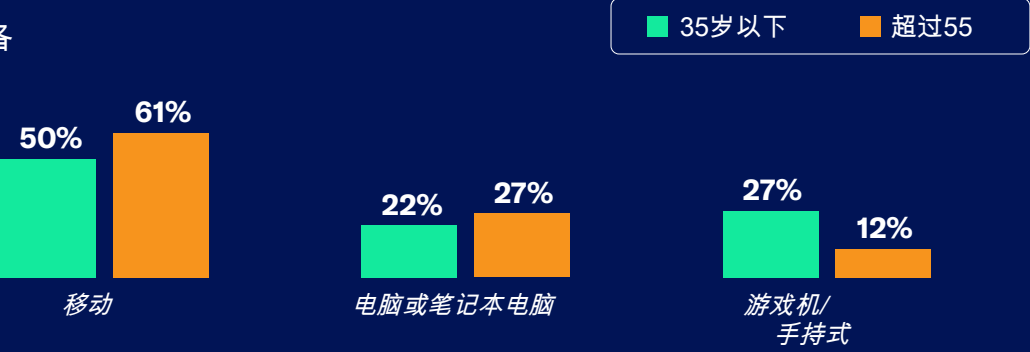


玩电子游戏的前三项理由

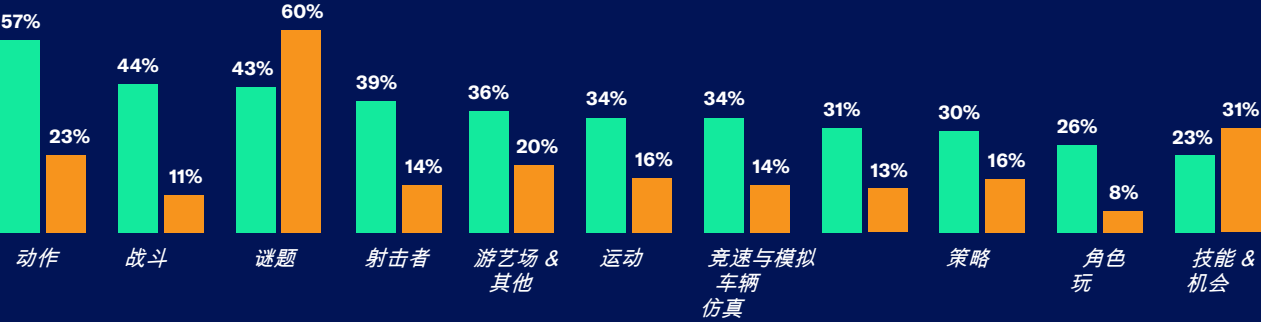


全球视野：聚焦年龄

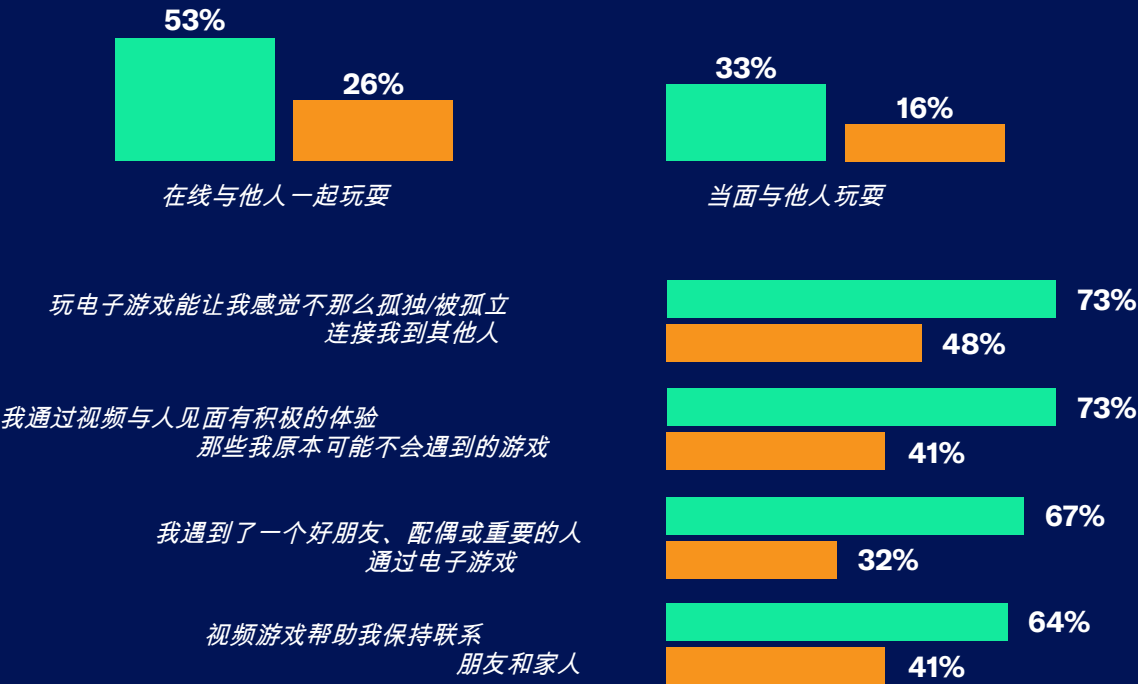
喜爱的设备



首选类型

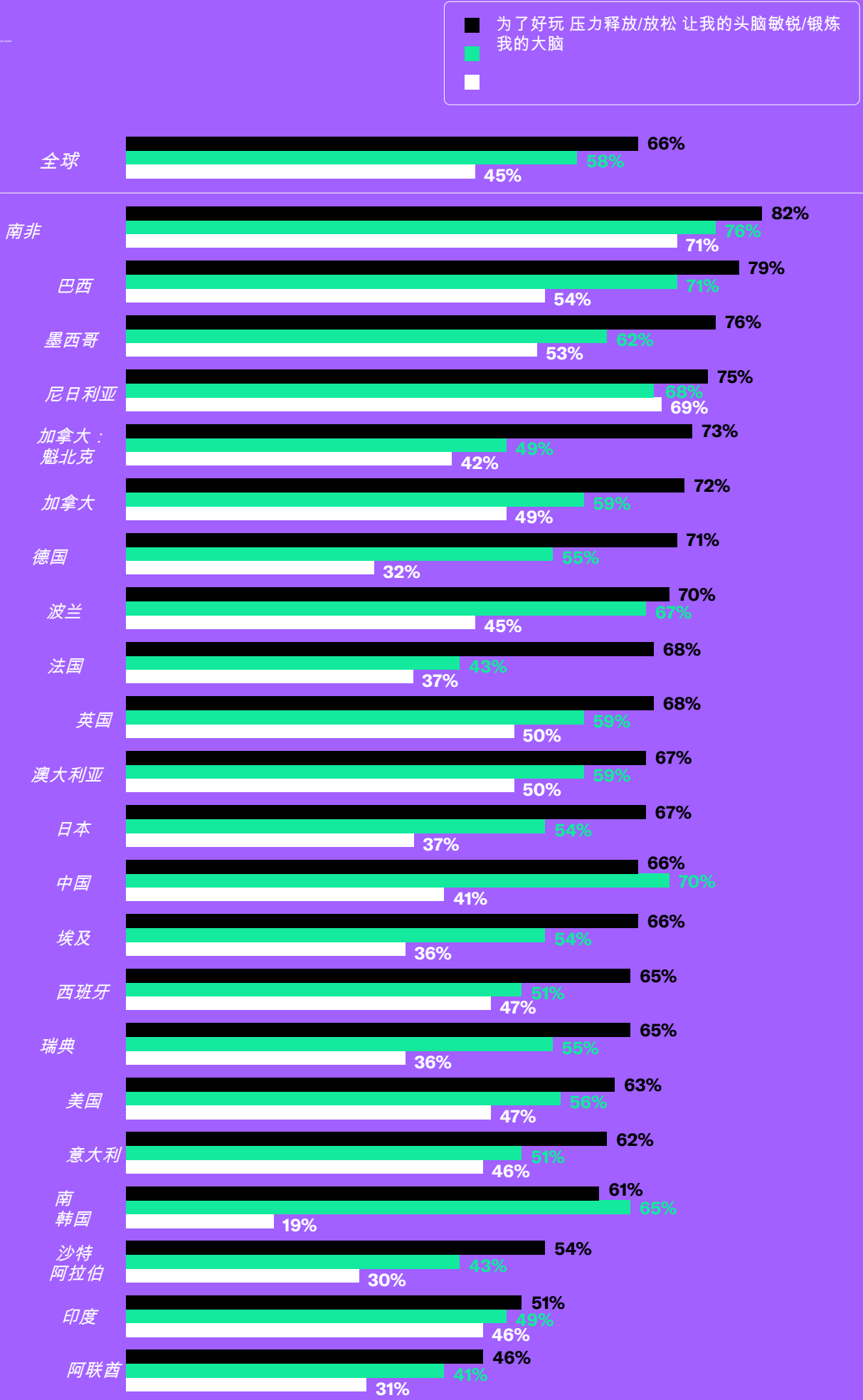
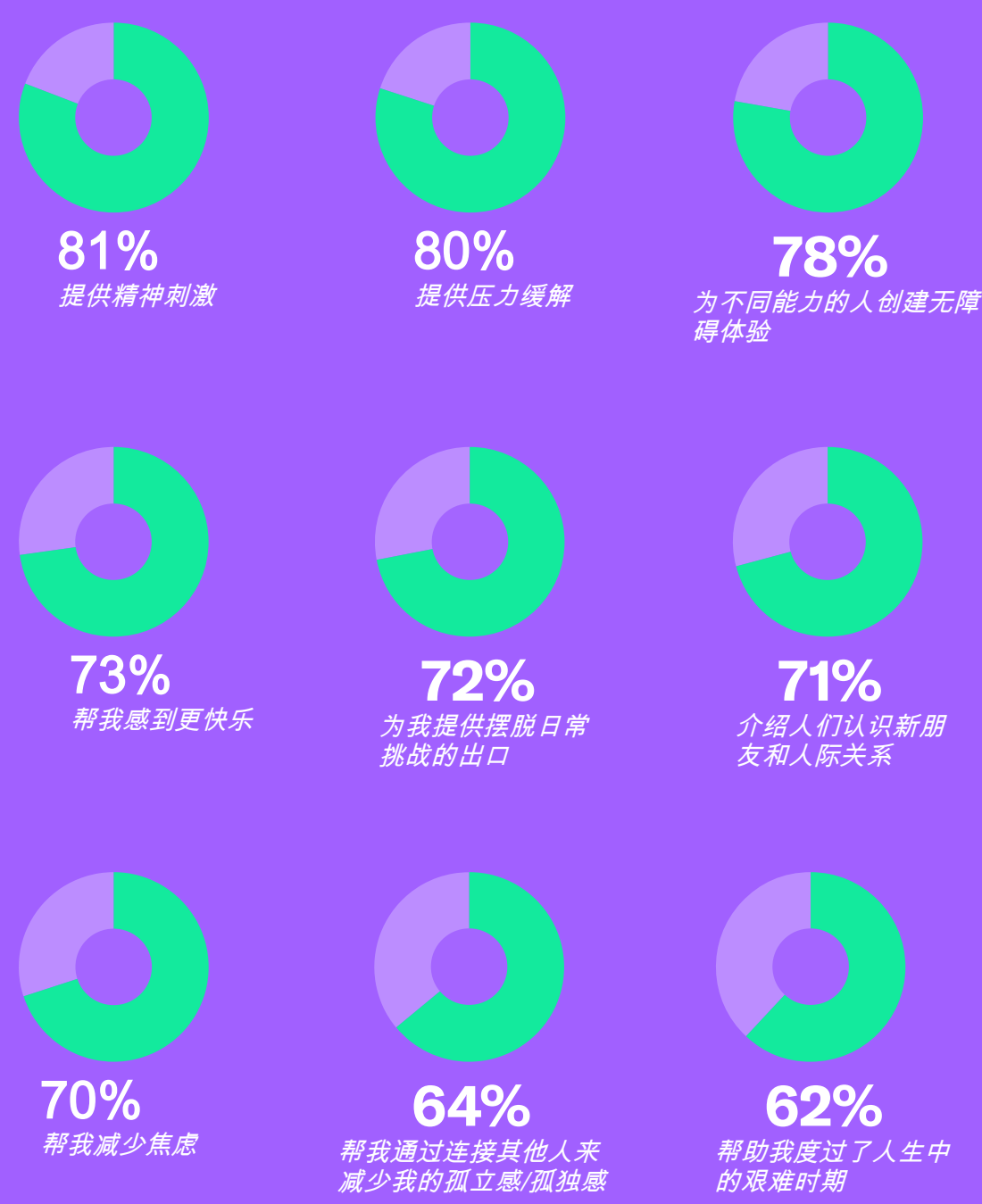


与他人连接
每周玩



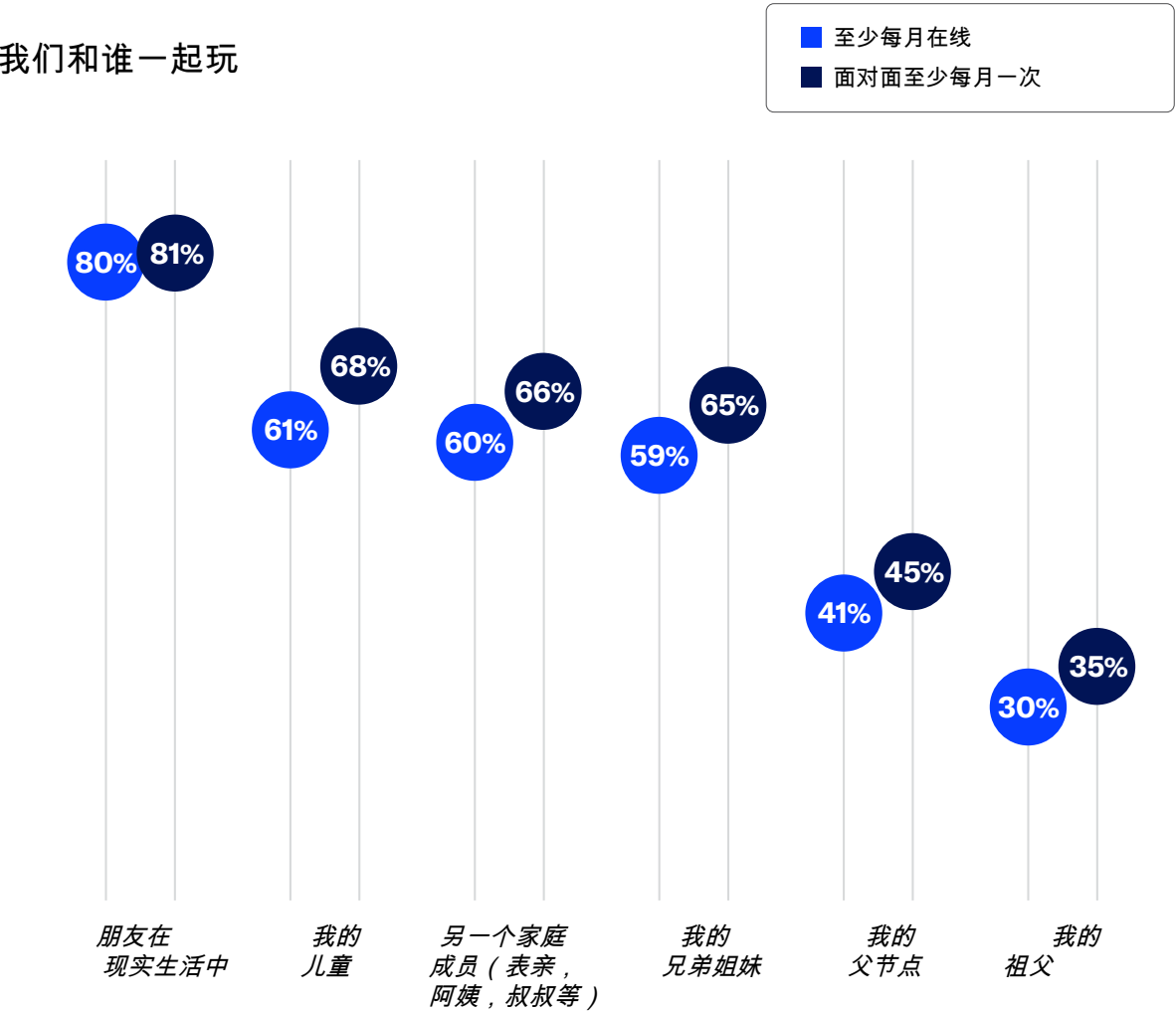
全球视角：游戏性带来的好处

在全球范围内，玩家们一致认为电子游戏...



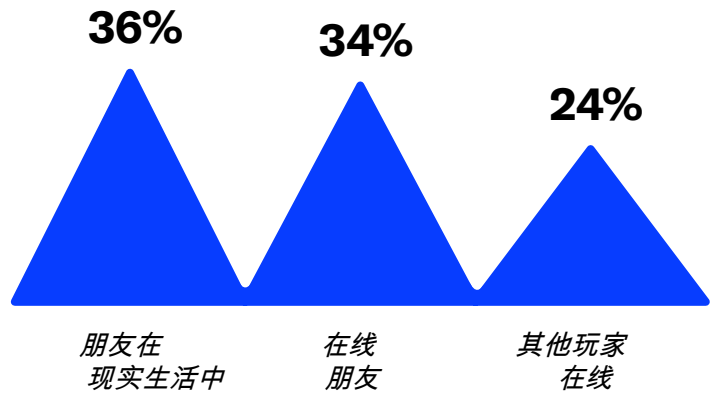
全球视野：电子游戏连接人们

我们和谁一起玩



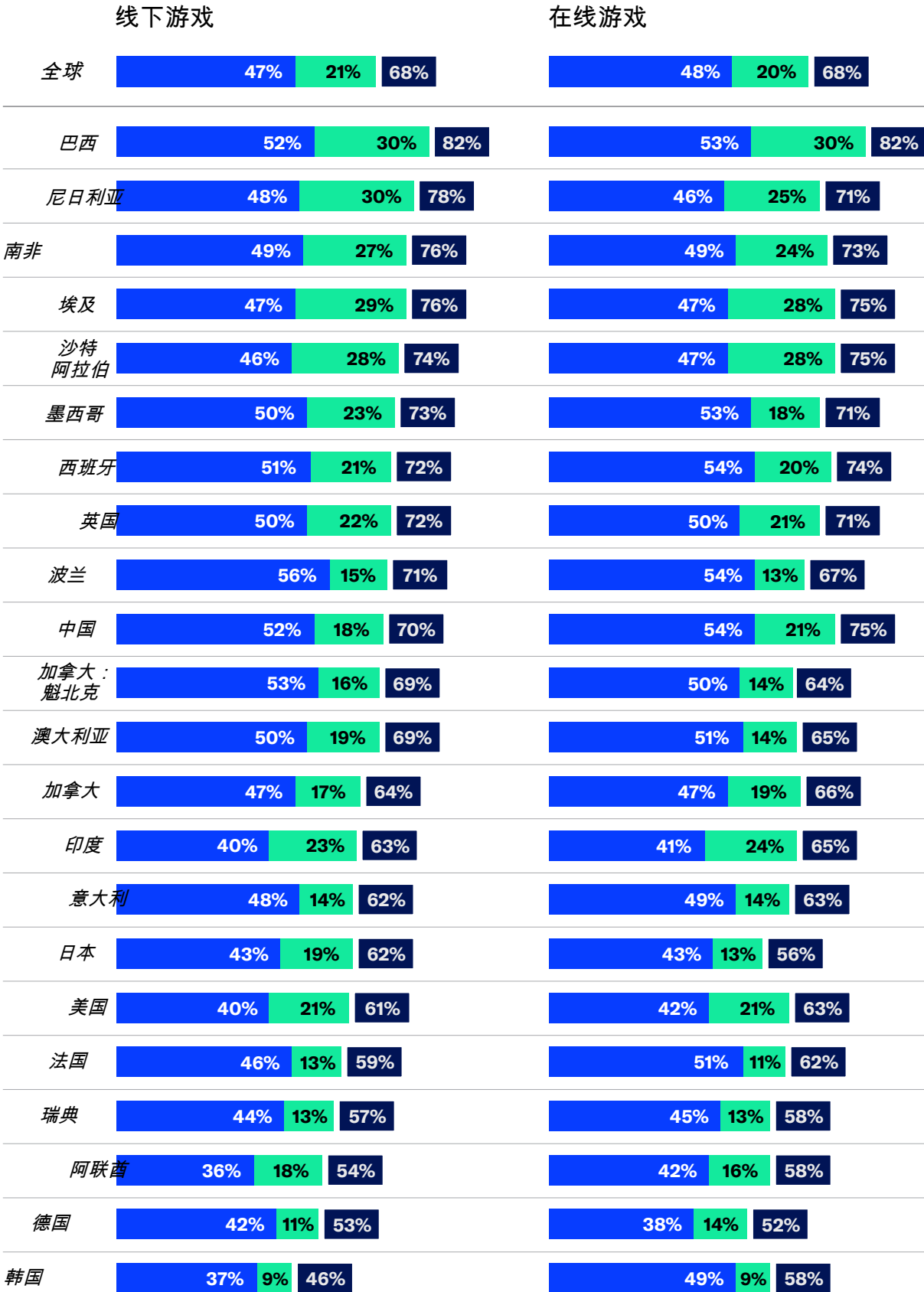
与在线非亲属玩耍

对于那些每周至少玩一次的人



和别人一起玩是一种积极的体验

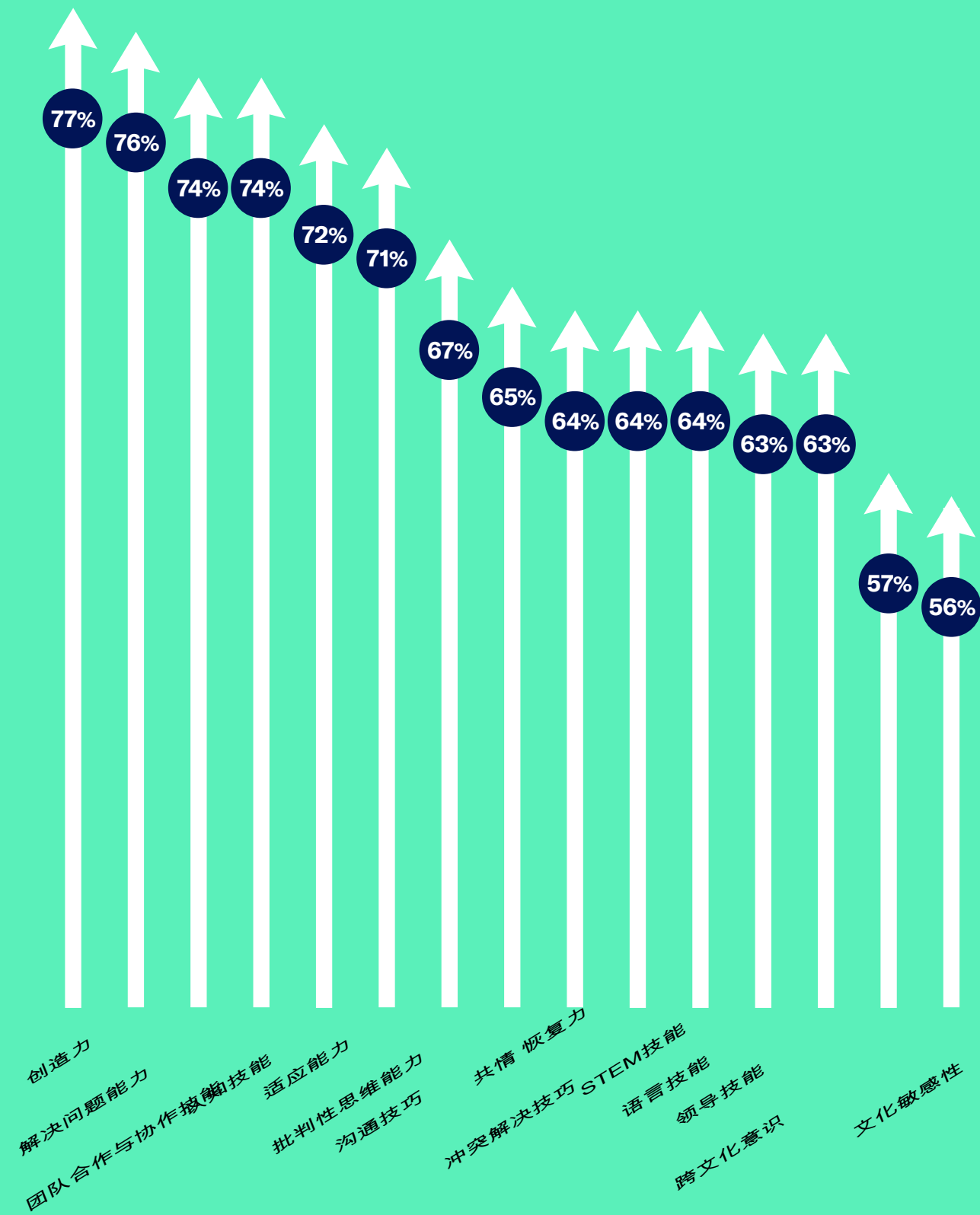
■ 良好体验
■ 极好的体验
■ 正净



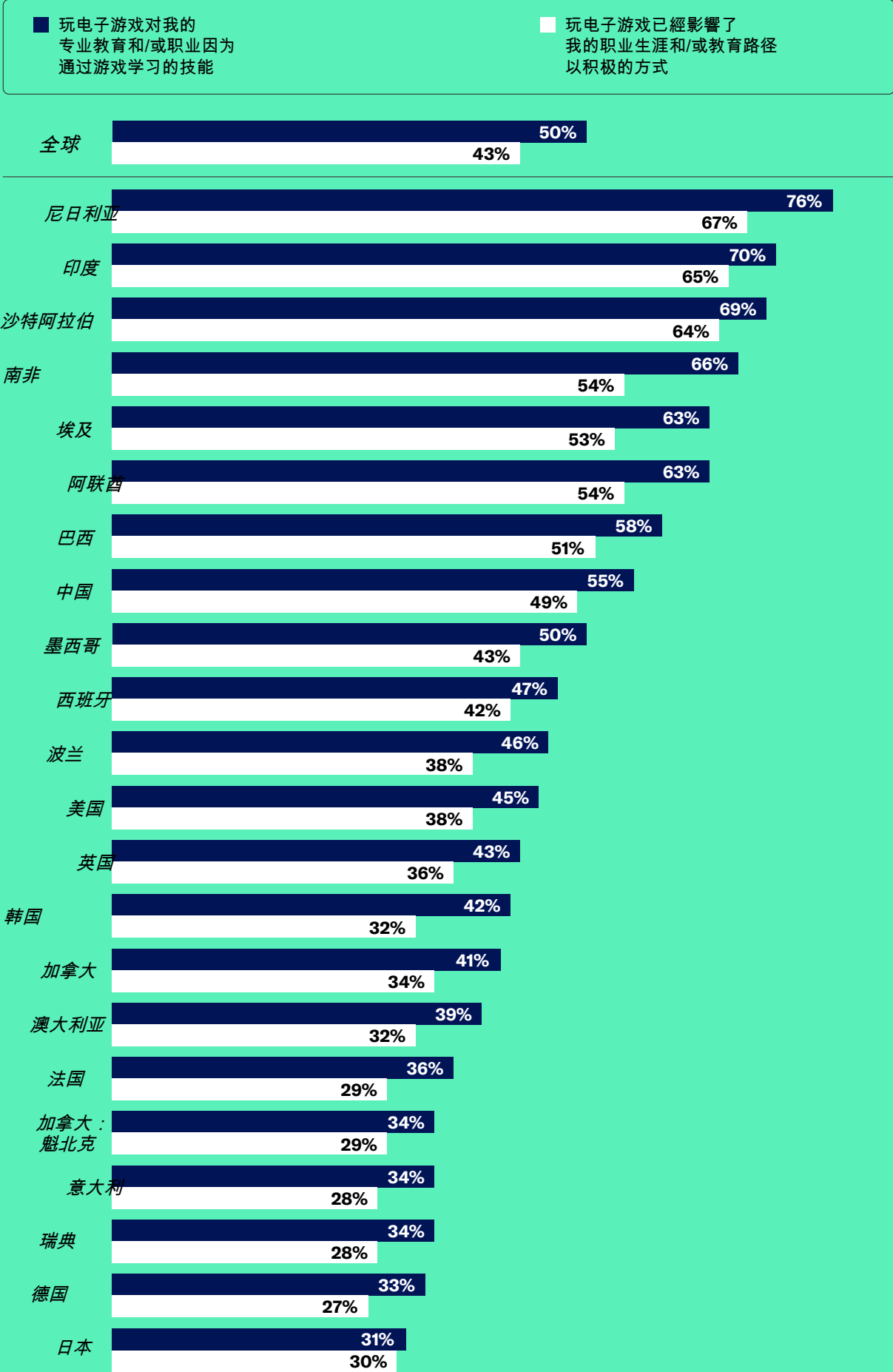
全球视角：电子游戏提升技能

创造力和解决问题的能力成为电子游戏的主要技能提升因素

全球共识认为游戏可以改善...



电子游戏作为职业催化剂



澳大利亚

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

澳大利亚 全球

帮我感觉不那么有压力 **75%** 77%
帮我感到更快乐 **72%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **70%** 72%
帮我减少焦虑 **67%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **56%** 64%
助我渡过难关 **60%** 62%



电子游戏连接人们



每月至少与其他人在线玩游戏



每月至少与别人进行线下游戏



使用游戏内通讯

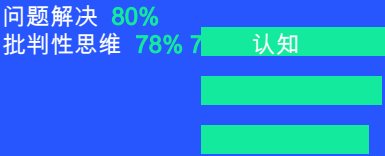
43%

有澳大利亚的父母表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

电子游戏提高技能

玩家同意电子游戏可以改善...

澳大利亚前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



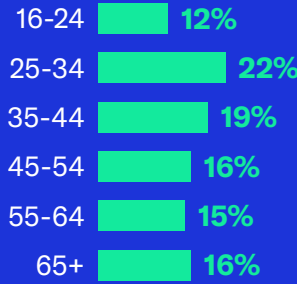
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣



1002名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



1% 选择非二元/不愿透露

喜爱的设备



50%
移动



25%
电脑或笔记本电脑



22%
游戏机/便携式



2%
VR头戴式设备

1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

1

58%
谜题

2

37%
动作

3

30%
游艺场和其他

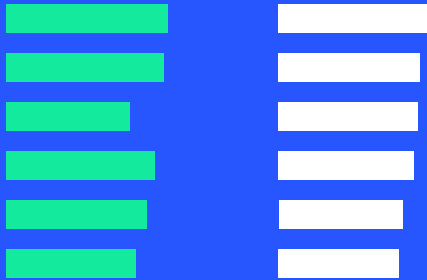


电子游戏作为心理韧性的工具

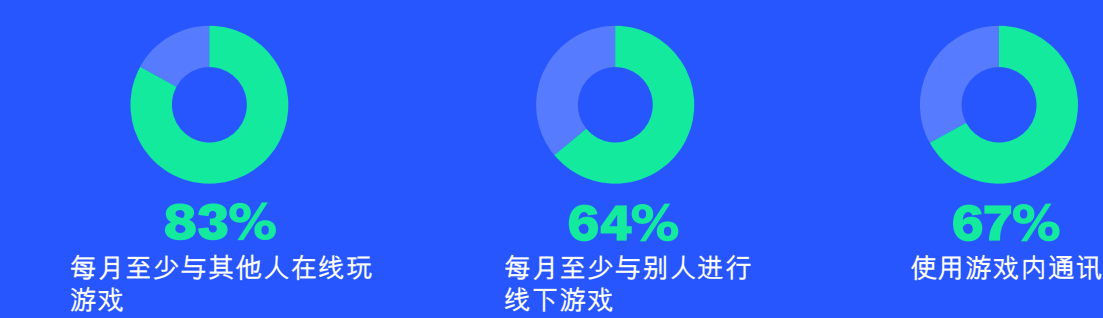
电子游戏...

巴西 全球

帮我感觉不那么有压力 **86%** 77%
帮我感到更快乐 **84%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **66%** 72%
帮我减少焦虑 **79%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **75%** 64%
助我渡过难关 **69%** 62%



电子游戏连接人们

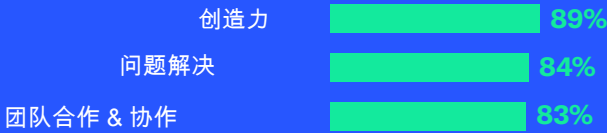


66%
据巴西家长表示，玩电子游戏对他们与孩子的关系产生了积极影响

电子游戏提高技能

玩家同意电子游戏可以改善...

巴西前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

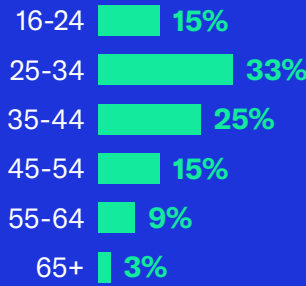


巴西

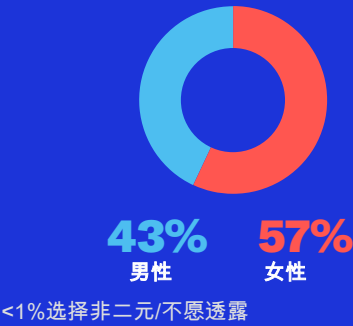
1348 名受访者

玩家年龄

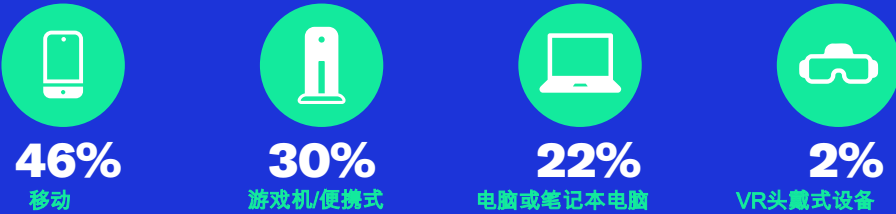
在16岁及以上总玩家中



玩家性别



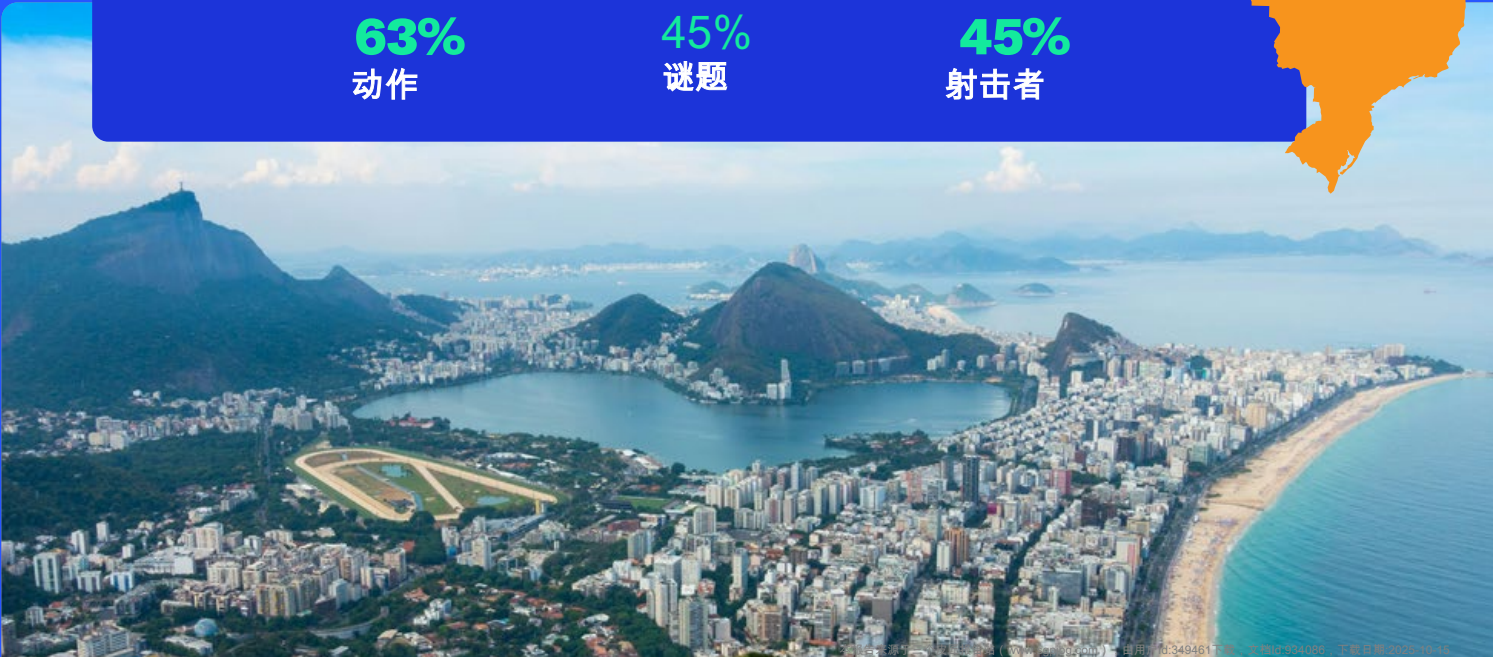
喜爱的设备



1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

加拿大 全球

帮我感觉不那么有压力 **76%** 77%
帮我感到更快乐 **70%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **68%** 72%
帮我减少焦虑 **67%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **57%** 64%
助我渡过难关 **57%** 62%



电子游戏连接人们



60%

每月至少与其他人在线玩游戏



49%

每月至少与别人进行线下游戏



44%

使用游戏内通讯

45%

加拿大部分家长表示，玩电子游戏对他们与孩子的关系产生了积极影响

电子游戏提高技能

玩家同意电子游戏可以改善...

加拿大前三名

问题解决 **80%**
批判性思维 **77%**
认知 **76%**



全球比较

问题解决 **76%**
批判性思维 **71%**
认知 **74%**



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

加拿大

34%

全球

43%

允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

加拿大

52%

全球

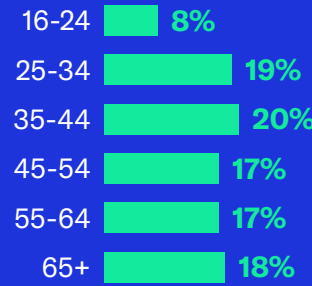
64%

图表六

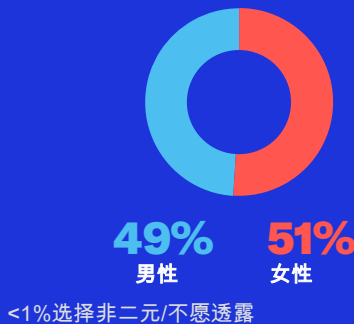
1007 名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



52%
移动



25%
游戏机/便携式



22%
电脑或笔记本电脑



1%
VR头戴式设备

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

1

59%
谜题

2

39%
动作

3

30%
技能 & 运气



电子游戏作为心理韧性的工具

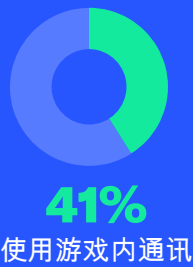
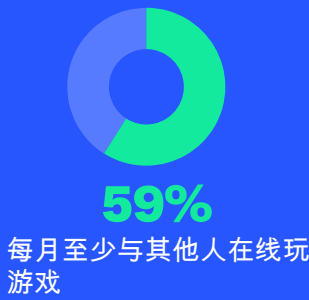
电子游戏...

魁北克 全球

帮我感觉不那么有压力 **65%** 77%
帮我感到更快乐 **62%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **67%** 72%
帮我减少焦虑 **63%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **53%** 64%
助我渡过难关 **60%** 62%



电子游戏连接人们



37%

魁北克省的父母中有%的人说玩电子游戏对他们与孩子之间的关系产生了积极影响

电子游戏提高技能

玩家同意电子游戏可以改善...

魁北克前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

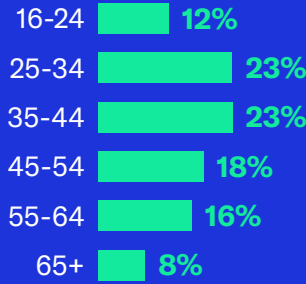


加拿大 魁北克

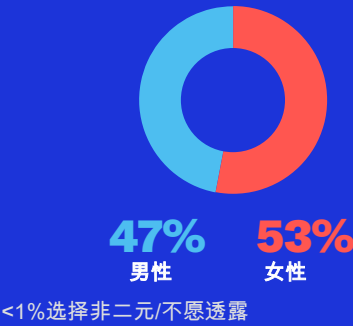
514 位受访者

玩家年龄

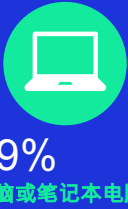
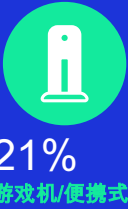
在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



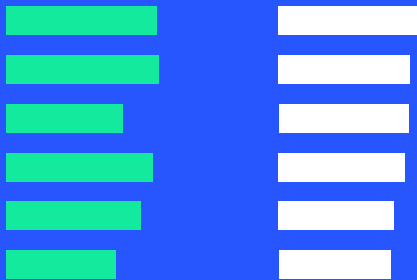
中国

电子游戏作为心理韧性的工具

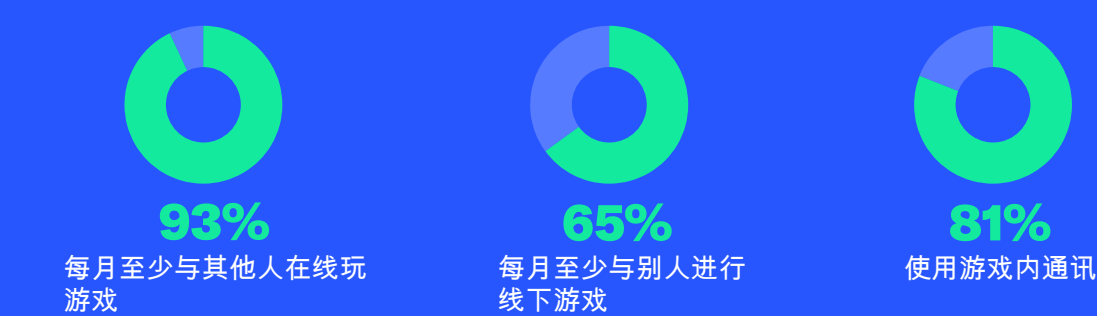
电子游戏...

中国 全球

帮我感觉不那么有压力 **87%** 77%
帮我感到更快乐 **88%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **67%** 72%
帮我减少焦虑 **85%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **78%** 64%
助我渡过难关 **63%** 62%



电子游戏连接人们



66%
在中国，有家长表示玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...

中国前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



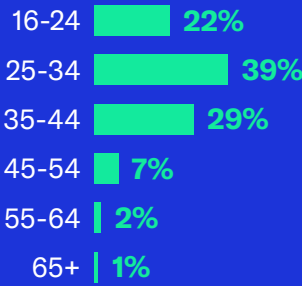
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣



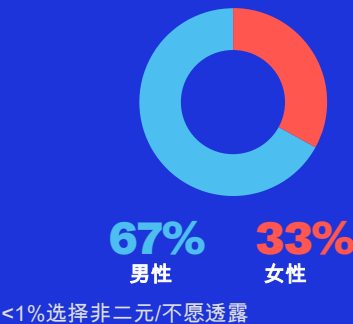
1501 名受访者

玩家年龄

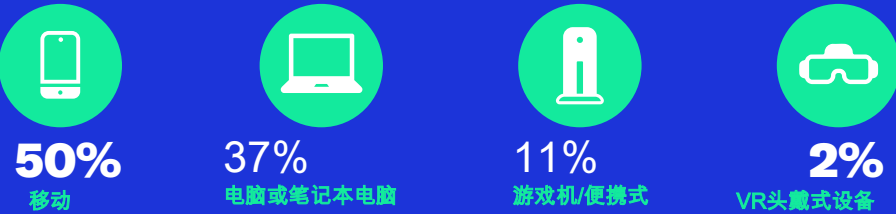
在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



埃及

电子游戏作为心理韧性的工具

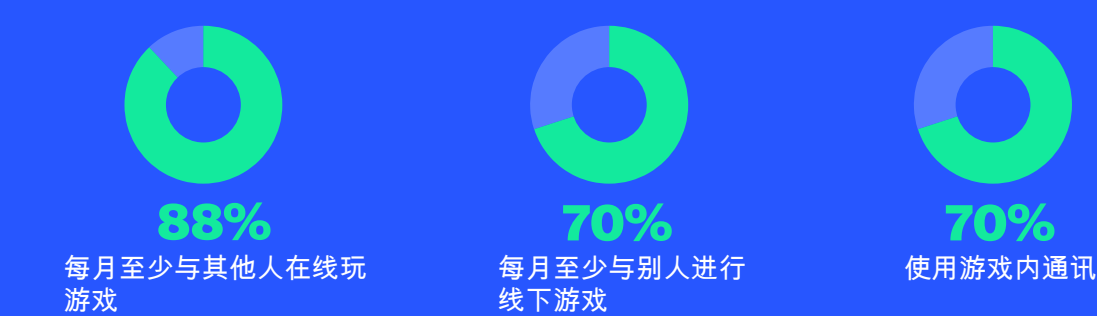
电子游戏...

埃及 全球

帮我感觉不那么有压力 **81%** 77%
帮我感到更快乐 **89%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **78%** 72%
帮我减少焦虑 **81%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **71%** 64%
助我渡过难关 **74%** 62%



电子游戏连接人们



68%
埃及部分家长表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...

埃及前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



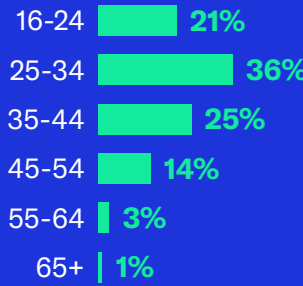
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣



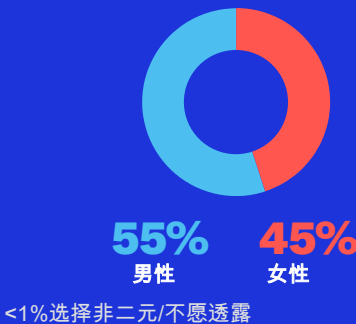
1027 名受访者

玩家年龄

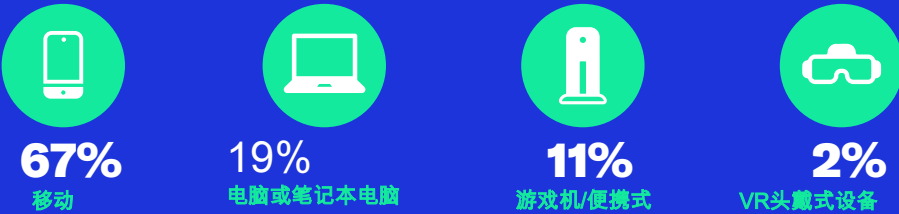
在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



法国

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

法国 全球

帮我感觉不那么有压力 **67%** 77%

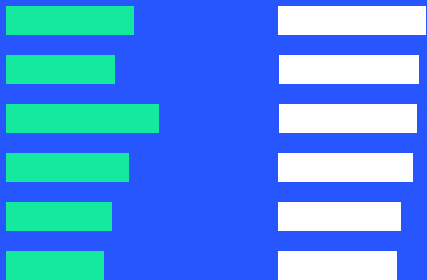
帮我感到更快乐 **57%** 73%

提供健康的方式来应对日常挑战 **80%** 72%

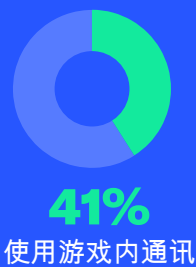
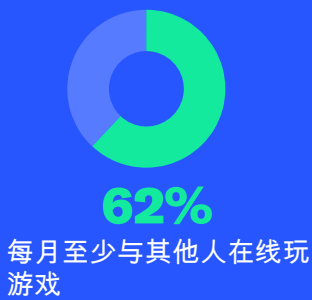
帮我减少焦虑 **64%** 70%

帮帮我，让我感觉不那么孤独 **56%** 64%

助我渡过难关 **52%** 62%



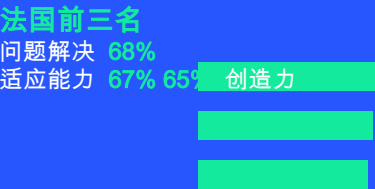
电子游戏连接人们



43%

法国有家长表示，玩电子游戏对他们与孩子之间的关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



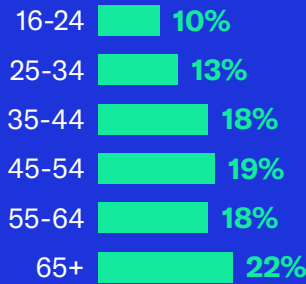
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣



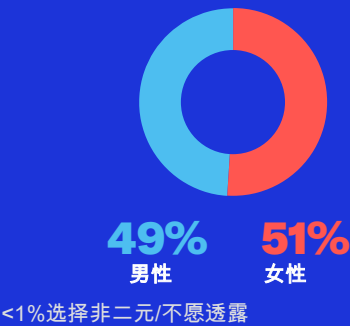
1047名受访者

玩家年龄

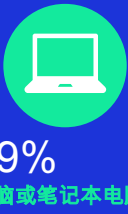
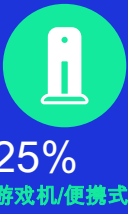
在16岁及以上总玩家中



玩家性别

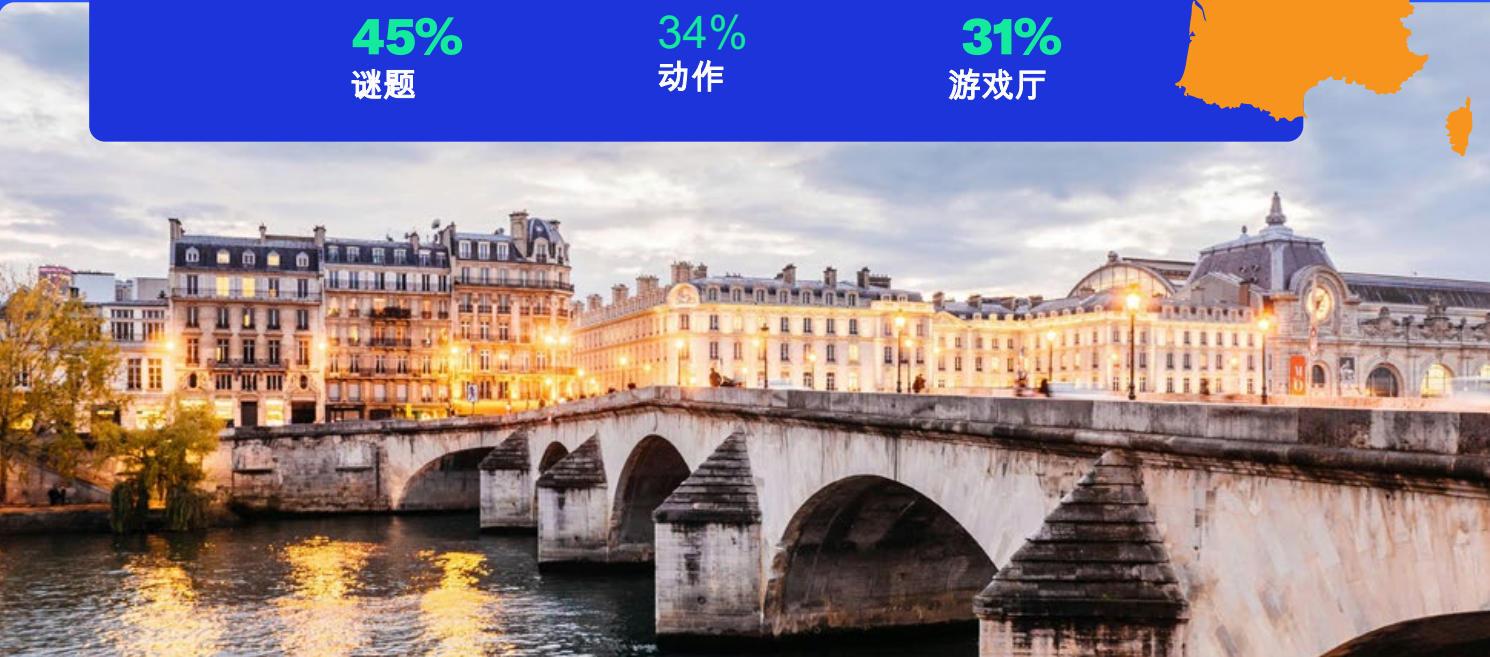


喜爱的设备



前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



德国

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

德国 全球

帮我感觉不那么有压力 **68%** 77%

帮我感到更快乐 **57%** 73%

提供健康的方式来应对日常挑战 **67%** 72%

帮我减少焦虑 **41%** 70%

帮帮我，让我感觉不那么孤独 **51%** 64%

助我渡过难关 **52%** 62%



电子游戏连接人们



每月至少与其他人在线玩游戏



每月至少与别人进行线下游戏

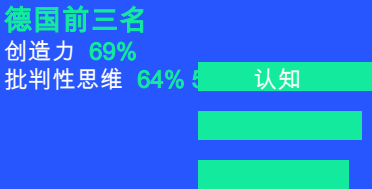


使用游戏内通讯

37%

据德国家长称，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



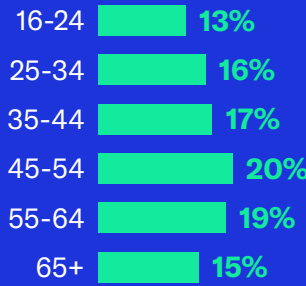
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣



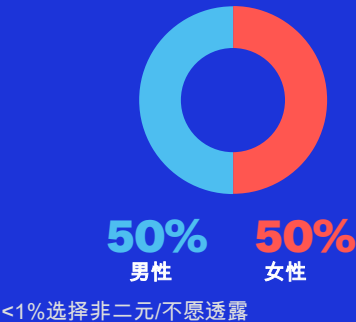
1012 名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



52%
移动



26%
电脑或笔记本电脑



19%
游戏机/便携式



2%
VR头戴式设备

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

1

50%
谜题

2

36%
动作

3

30%
仿真



印度

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

印度 全球

帮我感觉不那么有压力 **78%** 77%
帮我感到更快乐 **79%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **75%** 72%
帮我减少焦虑 **78%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **75%** 64%
助我渡过难关 **72%** 62%



电子游戏连接人们



每月至少与其他人在线玩游戏



每月至少与别人进行线下游戏



使用游戏内通讯

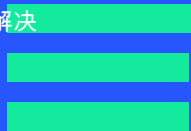
67%

据印度部分家长表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...

印度前三名

团队合作 & 协作 **81%**
批判性思维 **78%** **78%** 问题解决



全球比较

团队合作 & 协作 **74%**
批判性思维 **71%**
问题解决 **76%**



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

印度 全球
65% 43%

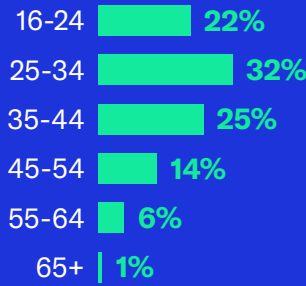
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

印度 全球
76% 64%

1501 名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



1% 选择非二元/不愿透露

喜爱的设备



59%
移动



19%
电脑或笔记本电脑



16%
游戏机/便携式



4%
VR头戴式设备

1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

1

58%
动作

2

57%
战斗

3

48%
射击者



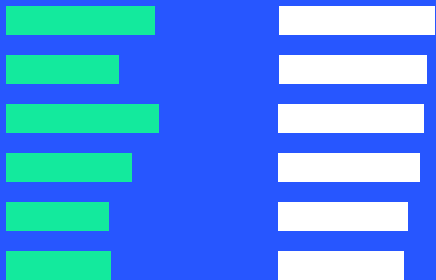
意大利

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

意大利 全球

帮我感觉不那么有压力 **71%** 77%
帮我感到更快乐 **54%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **73%** 72%
帮我减少焦虑 **60%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **49%** 64%
助我渡过难关 **50%** 62%



电子游戏连接人们



每月至少与其他人在线玩游戏



每月至少与别人进行线下游戏



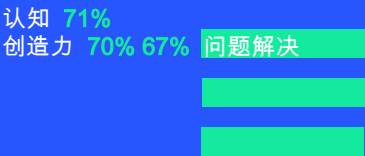
使用游戏内通讯

39%

意大利的父母中有 % 说玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...

意大利前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



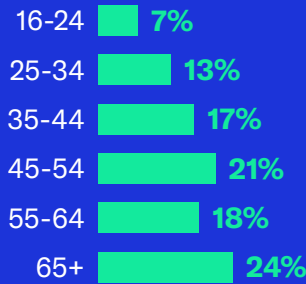
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣



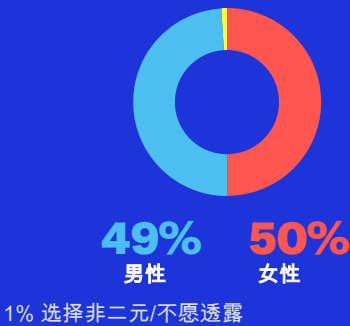
1021 位受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



59%
移动



21%
游戏机/便携式



17%
电脑或笔记本电脑



2%
VR头戴式设备

1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

1

50%
谜题

2

35%
动作

3

33%
技能 & 运气



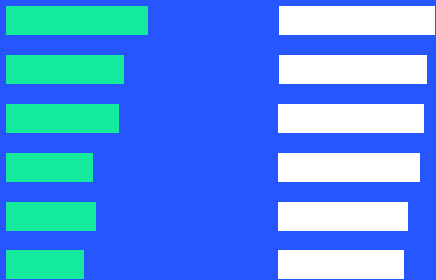
日本

电子游戏作为心理韧性的工具

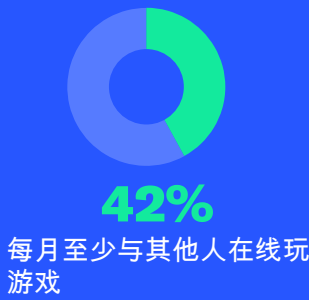
电子游戏...

日本 全球

帮我感觉不那么有压力 **65%** 77%
帮我感到更快乐 **54%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **52%** 72%
帮我减少焦虑 **40%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **41%** 64%
助我渡过难关 **36%** 62%



电子游戏连接人们

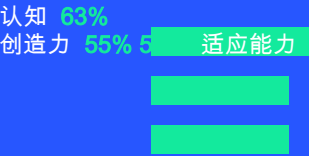


34%

据日本部分家长表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...

日本前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

日本

30%

全球

43%

允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

日本

50%

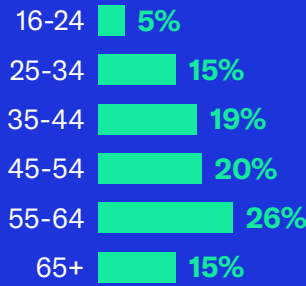
全球

64%

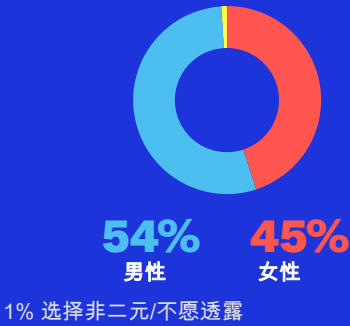
1049 名受访者

玩家年龄

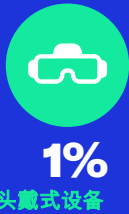
在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



墨西哥

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

墨西哥 全球

帮我感觉不那么有压力 **83%** 77%
帮我感到更快乐 **77%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **71%** 72%
帮我减少焦虑 **77%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **67%** 64%
助我渡过难关 **58%** 62%



电子游戏连接人们



每月至少与其他人在线玩游戏



每月至少与别人进行线下游戏



使用游戏内通讯



墨西哥部分家长表示，玩电子游戏对改善他们与子女的关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...

墨西哥前三

创造力 **86%**
问题解决 **81%**
团队合作 & 协作 **81%**

全球比较

创造力 77%
问题解决 76%
团队合作 & 协作 74%



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

墨西哥 **43%** 全球 **43%**

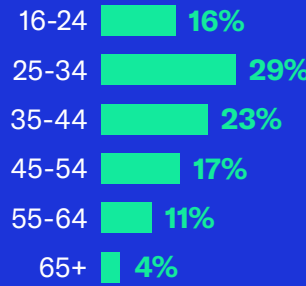
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

墨西哥 **68%** 全球 **64%**

1073 名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



<1%选择非二元/不愿透露

喜爱的设备



61%
移动



30%
游戏机/便携式



8%
电脑或笔记本电脑



1%
VR头戴式设备

1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

1

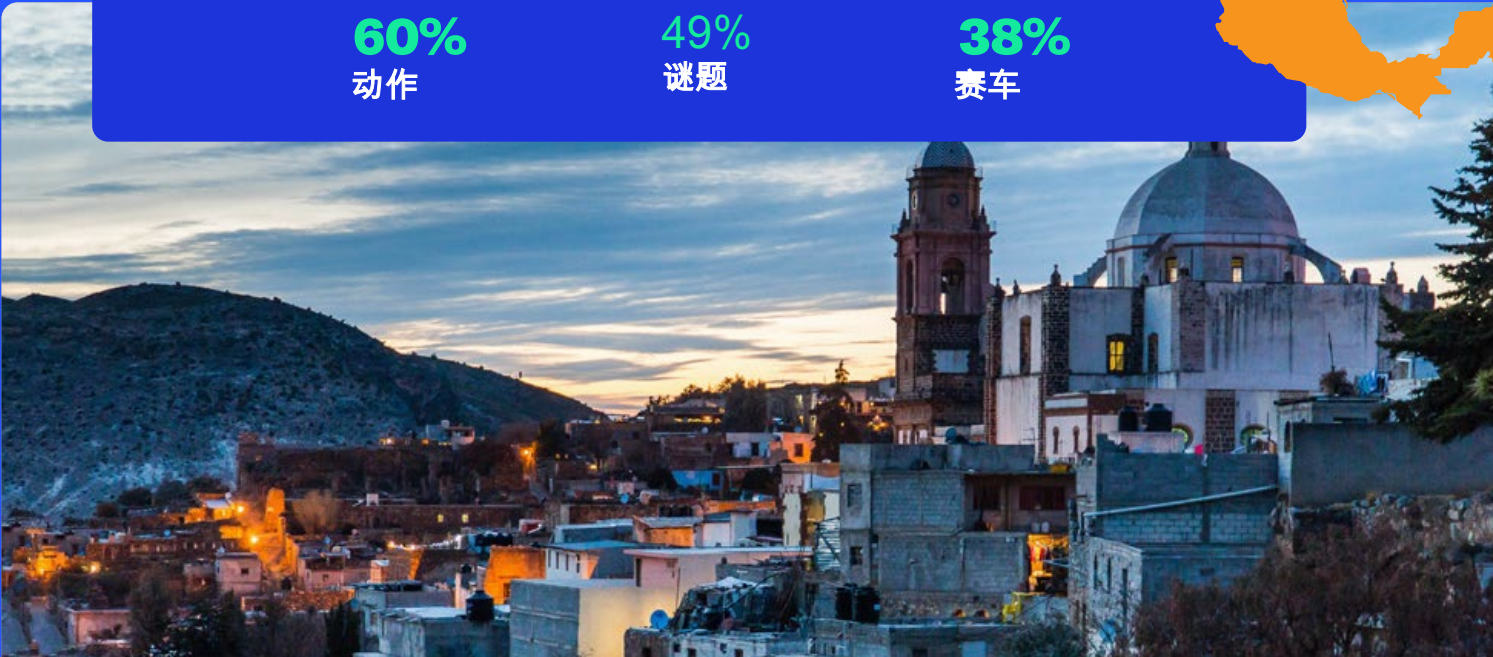
60%
动作

2

49%
谜题

3

38%
赛车



尼日利亚

电子游戏作为心理韧性的工具

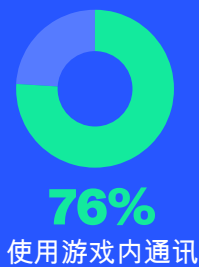
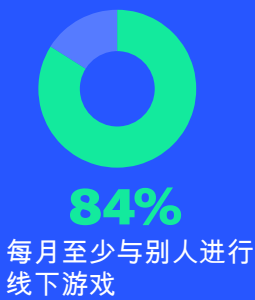
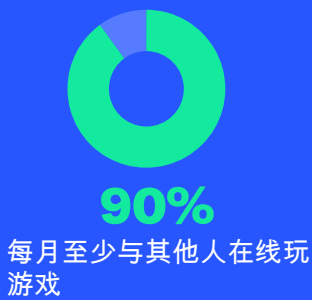
电子游戏...

尼日利亚 全球

帮我感觉不那么有压力 **90%** 77%
帮我感到更快乐 **91%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **83%** 72%
帮我减少焦虑 **86%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **89%** 64%
助我渡过难关 **76%** 62%



电子游戏连接人们



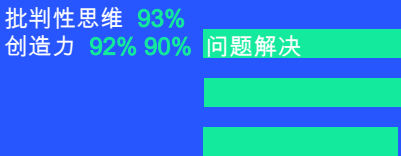
78%

尼日利亚一些家长表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极的影响

电子游戏提高技能

玩家同意电子游戏可以改善...

尼日利亚前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

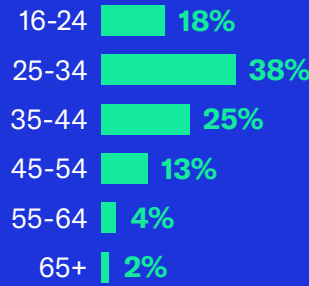


允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

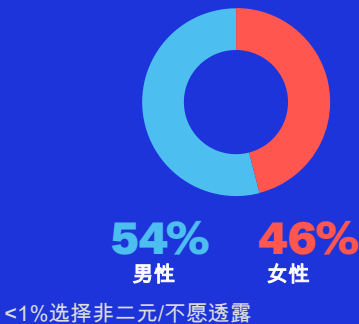


玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



波兰

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

波兰 全球

帮我感觉不那么有压力 **80%** 77%
帮我感到更快乐 **66%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **75%** 72%
帮我减少焦虑 **74%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **64%** 64%
助我渡过难关 **60%** 62%



© 2025 PwC LLP



71%

每月至少与其他人在线玩游戏



58%

每月至少与别人进行线下游戏



54%

使用游戏内通讯

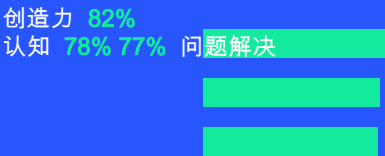
52%

波兰部分家长表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

电子游戏提高技能

玩家同意电子游戏可以改善...

波兰前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

波兰

全球

38%

43%

允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

波兰

全球

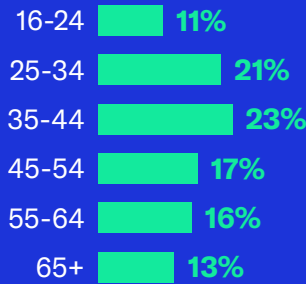
60%

64%

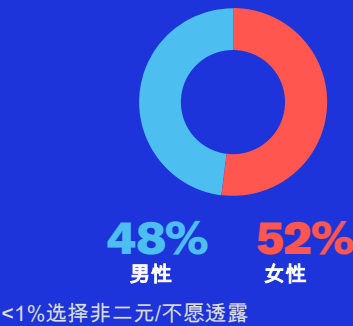
1072 名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



50%

移动



35%

电脑或笔记本电脑



14%

游戏机/便携式



2%

VR头戴式设备

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

1

51%

谜题

2

49%

动作

3

44%

游戏厅

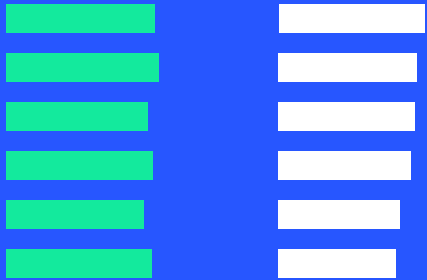


电子游戏作为心理韧性的工具

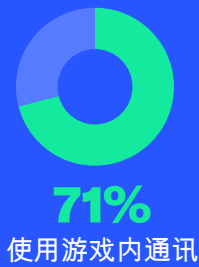
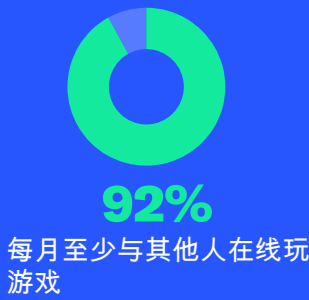
电子游戏...

沙特阿拉伯 全球

帮我感觉不那么有压力 **80%** 77%
帮我感到更快乐 **82%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **76%** 72%
帮我减少焦虑 **79%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **74%** 64%
助我渡过难关 **78%** 62%



电子游戏连接人们



73%

沙特阿拉伯的家长表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...

沙特阿拉伯前三名

团队合作 & 协作 **86%**
通信 **85%** **84%** 创造力



全球比较

团队合作 & 协作 **74%**
通信 **67%**
创造力 **77%**

对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

沙特阿拉伯 **64%** 全球 **43%**

允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

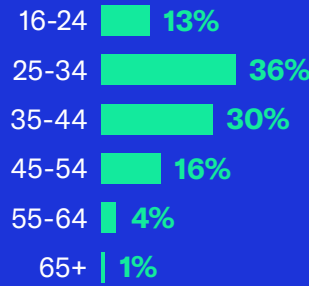
沙特阿拉伯 **80%** 全球 **64%**

沙特阿拉伯

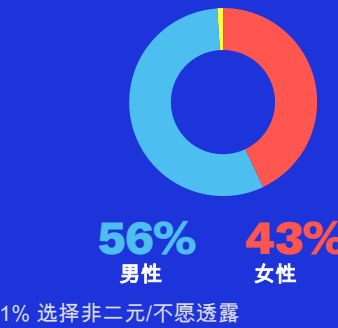
1076 名受访者

玩家年龄

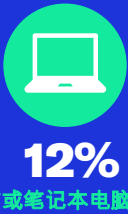
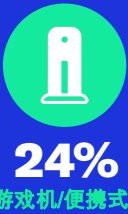
在16岁及以上总玩家中



玩家性别



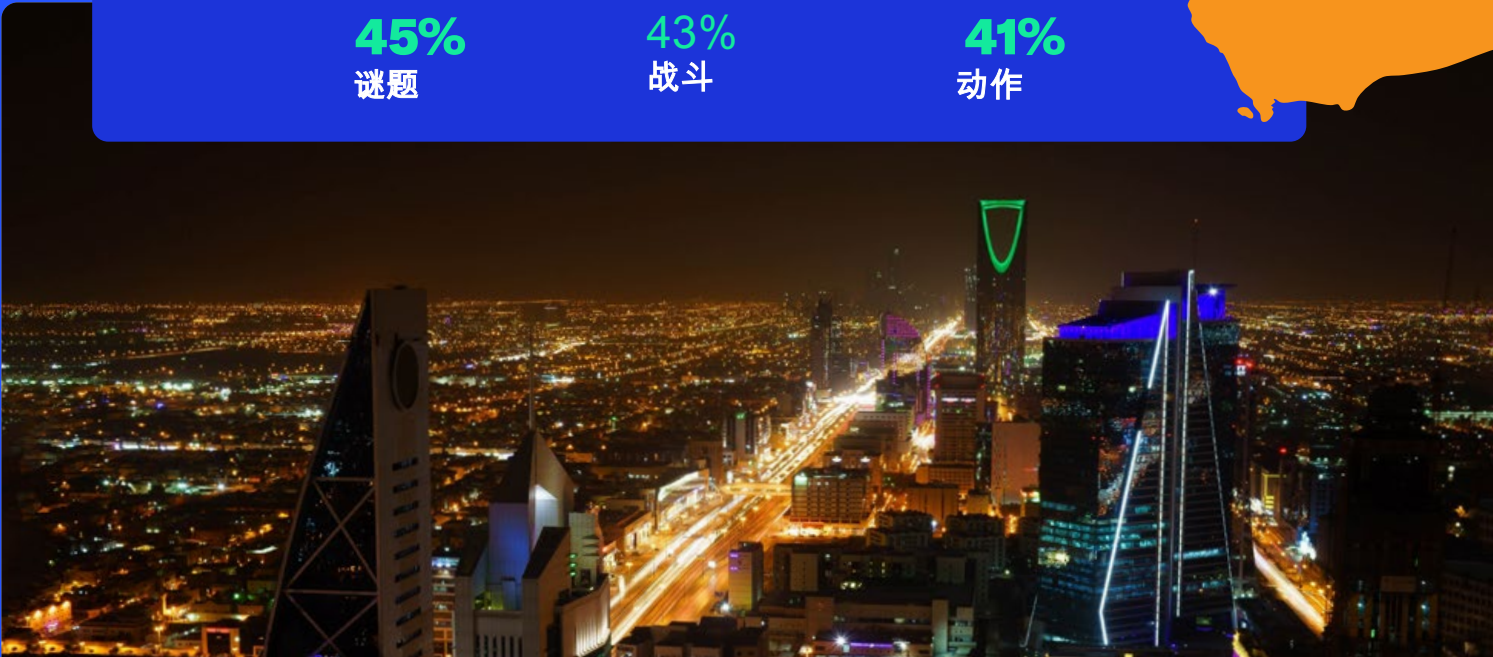
喜爱的设备



1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

南非 全球

帮我感觉不那么有压力 **91%** 77%

帮我感到更快乐 **86%** 73%

提供健康的方式来应对日常挑战 **79%** 72%

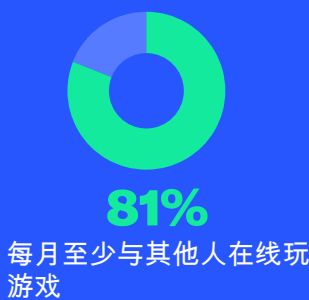
帮我减少焦虑 **84%** 70%

帮帮我，让我感觉不那么孤独 **78%** 64%

助我渡过难关 **75%** 62%



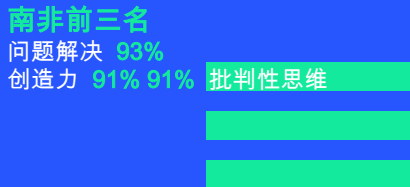
电子游戏连接人们



72%

南非的父母中有人表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

南非 全球

54% 43%

允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

南非 全球

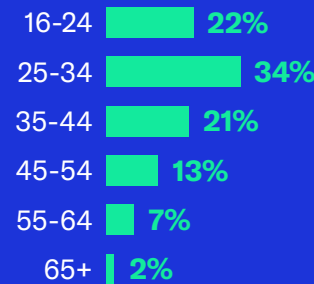
76% 64%

南非

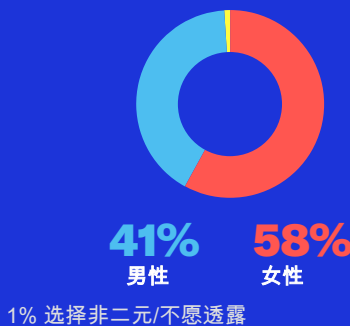
1283 名受访者

玩家年龄

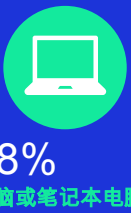
在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



前三名游戏类型

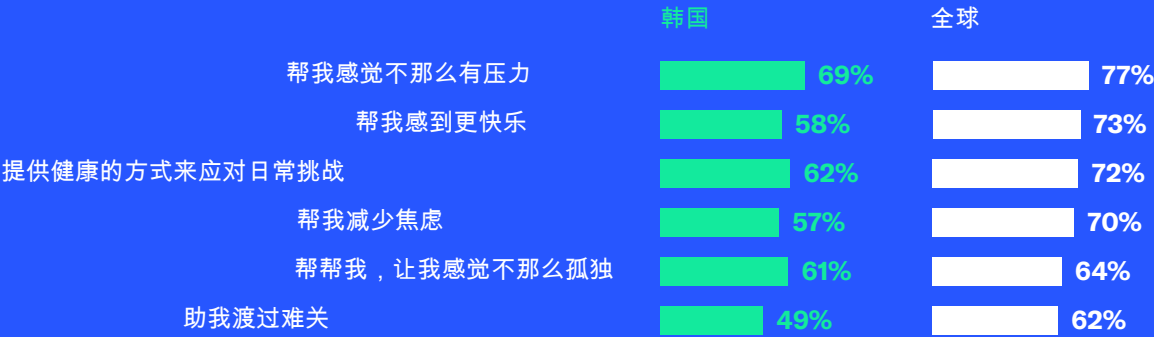
过去一年中最常玩的类型



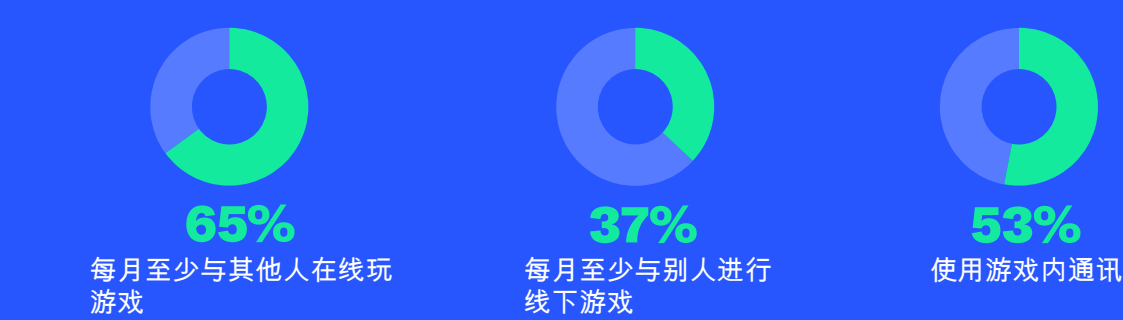
韩国

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...



电子游戏连接人们

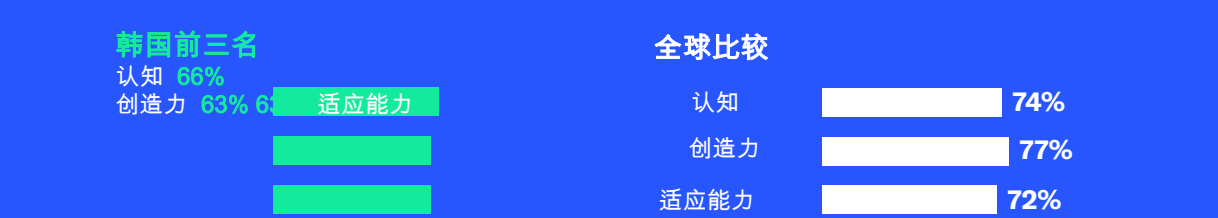


51%

韩国部分家长表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

电子游戏提高技能

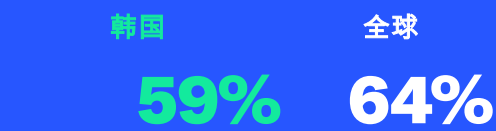
玩家同意电子游戏可以改善...



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



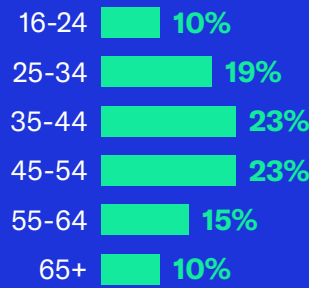
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣



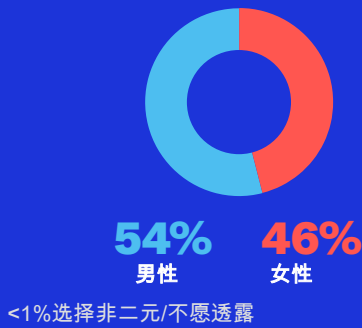
1005 名受访者

玩家年龄

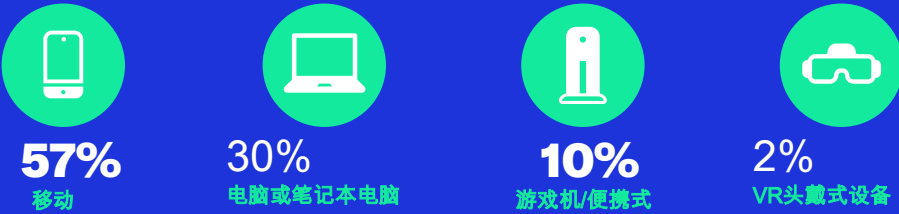
在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



西班牙

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

西班牙 全球

帮我感觉不那么有压力 **75%** 77%
帮我感到更快乐 **66%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **77%** 72%
帮我减少焦虑 **68%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **62%** 64%
助我渡过难关 **60%** 62%



电子游戏连接人们



70%

每月至少与其他人在线玩游戏



56%

每月至少与别人进行线下游戏



52%

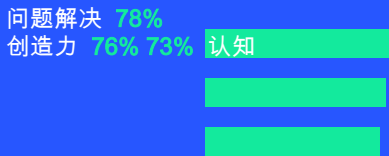
使用游戏内通讯

53%

西班牙部分家长表示，玩电子游戏对他们与孩子之间的关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...

西班牙前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

西班牙 **42%** 全球 **43%**

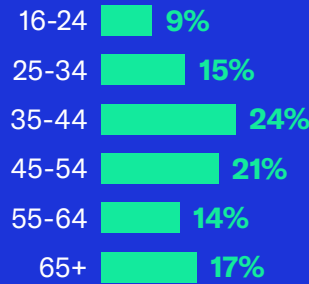
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

西班牙 **61%** 全球 **64%**

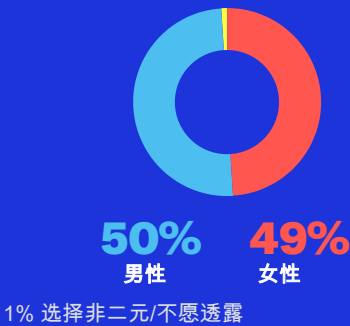
1006 名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



49%

移动



30%

游戏机/便携式



19%

电脑或笔记本电脑



2%

VR头戴式设备

1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

1

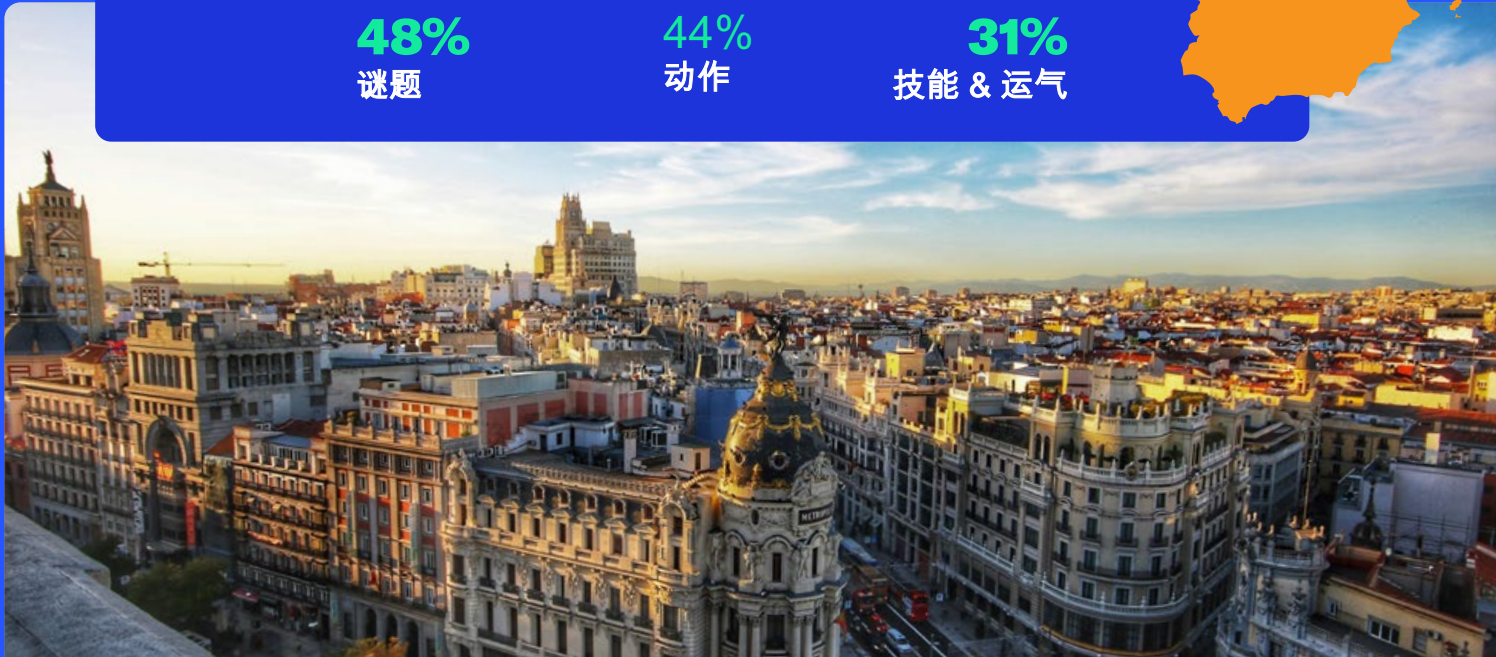
48%
谜题

2

44%
动作

3

31%
技能 & 运气



瑞典

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

瑞典 全球

帮我感觉不那么有压力 66% 77%
帮我感到更快乐 66% 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 75% 72%
帮我减少焦虑 60% 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 51% 64%
助我渡过难关 49% 62%



电子游戏连接人们



66%

每月至少与其他人在线玩游戏



57%

每月至少与别人进行线下游戏



51%

使用游戏内通讯

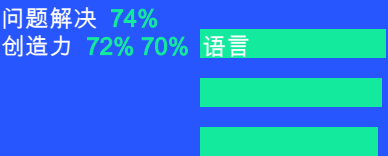
41%

瑞典家长中有%说玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

电子游戏提高技能

玩家同意电子游戏可以改善...

瑞典前三名



全球比较



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

瑞典

全球

28%

允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

瑞典

全球

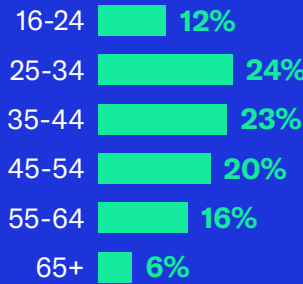
43%

64%

1016 名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



<1%选择非二元/不愿透露

喜爱的设备



54%

移动



22%

电脑或笔记本电脑



22%

游戏机/便携式



1%

VR头戴式设备

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

1

54%
谜题

2

45%
动作

3

28%
策略



电子游戏作为心理韧性的工具

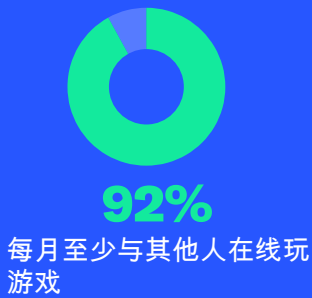
电子游戏...

阿联酋 全球

帮我感觉不那么有压力 **75%** 77%
帮我感到更快乐 **79%** 73%
提供健康的方式来应对日常挑战 **70%** 72%
帮我减少焦虑 **75%** 70%
帮帮我，让我感觉不那么孤独 **71%** 64%
助我渡过难关 **71%** 62%



电子游戏连接人们



65%

有家长表示，在阿联酋玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...

阿联酋前三名

团队合作 & 协作 **81%**
创造力 **79%** **78%** 通信



全球比较

团队合作 & 协作 **74%**
创造力 **77%**
通信 **67%**

对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响

阿联酋 **54%** 全球 **43%**

允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

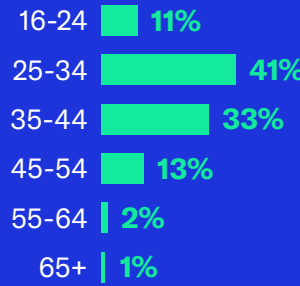
阿联酋 **72%** 全球 **64%**

阿拉伯联合酋长国 (UAE)

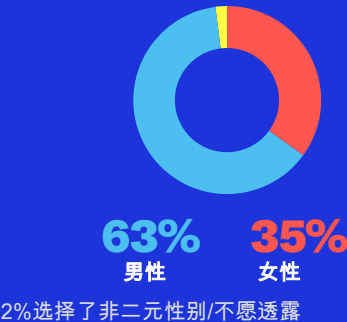
1018 名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



1%选中其他

前三名游戏类型

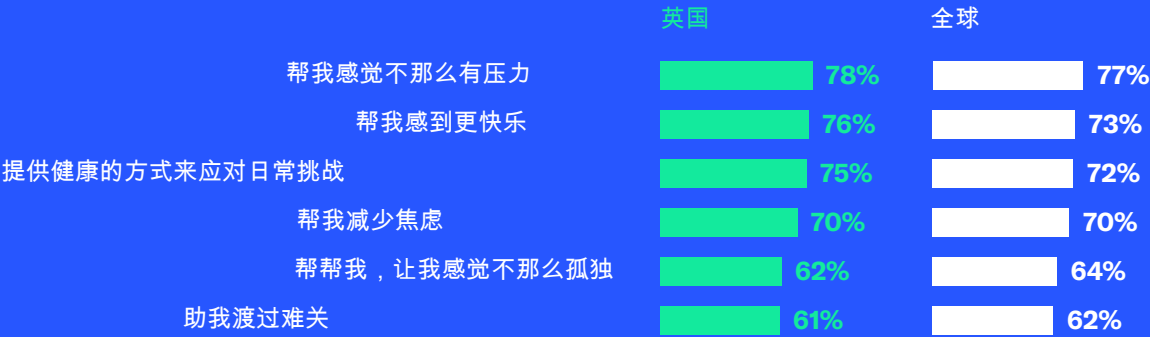
过去一年中最常玩的类型



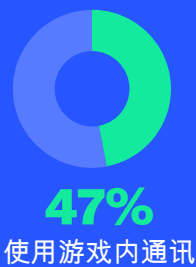
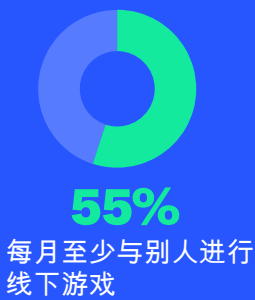
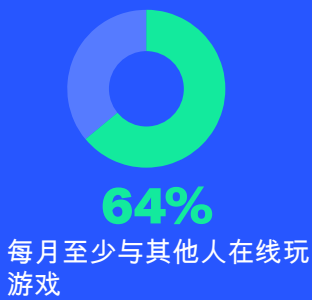
英国

电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...



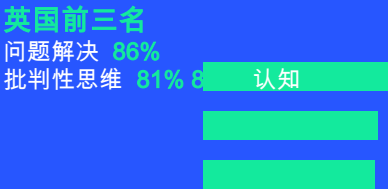
电子游戏连接人们



54% 据英国家长称，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

电子游戏提高技能

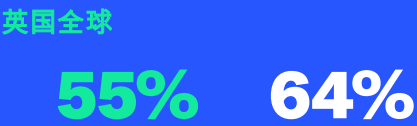
玩家同意电子游戏可以改善...



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响



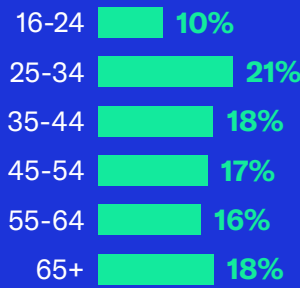
允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣



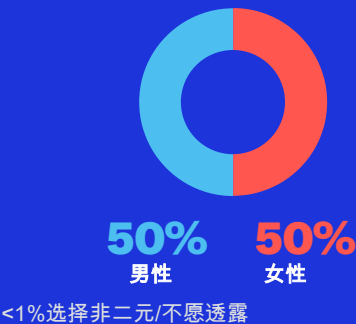
1002名受访者

玩家年龄

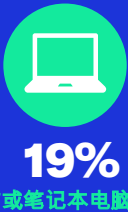
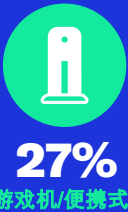
在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



1%选中其他

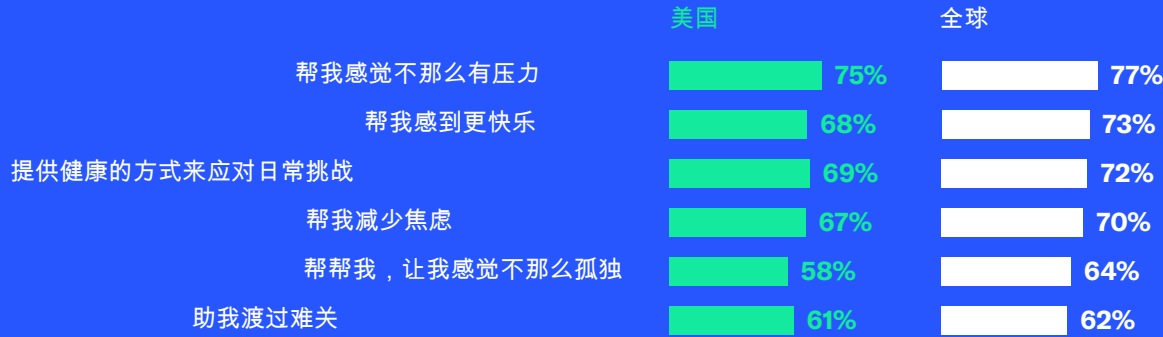
前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型

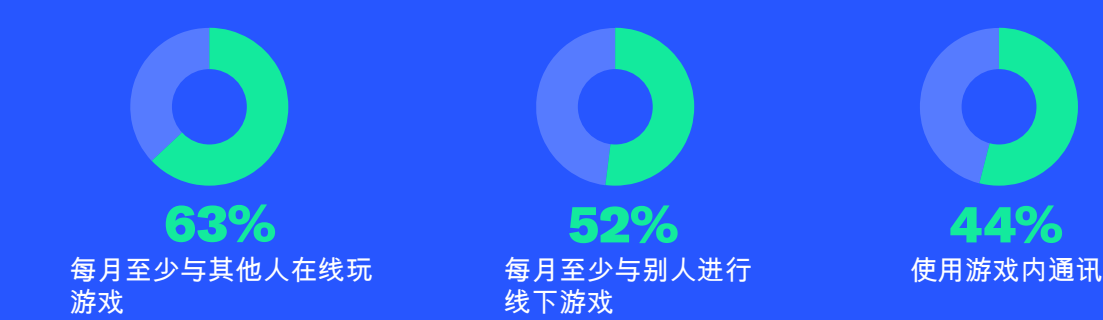


电子游戏作为心理韧性的工具

电子游戏...

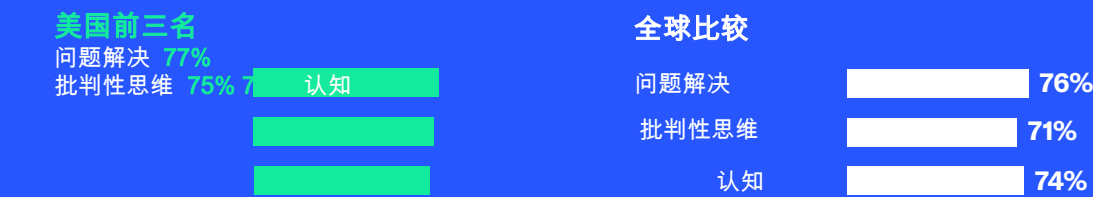


电子游戏连接人们



47% 美国有家长表示，玩电子游戏对他们的亲子关系产生了积极影响

玩家同意电子游戏可以改善...



对我的职业生涯和/或教育道路产生了积极的影响 允许我继续或追求一个我原本无法做到的爱好或兴趣

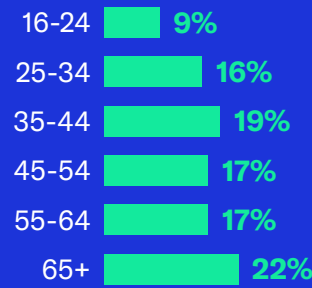


美国

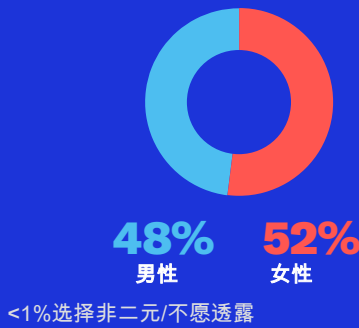
1554 名受访者

玩家年龄

在16岁及以上总玩家中



玩家性别



喜爱的设备



1%选中其他

前三名游戏类型

过去一年中最常玩的类型



学术与科学研究

2025游戏的力量报告

几十年来关于电子游戏对人和社会影响的科学研究揭示了一系列益处。对孩子们来说，电子游戏可以通过提升解决问题和空间推理能力来增强认知发展，同时在构建情绪韧性、提高课堂参与度和学习效果以及缓解压力方面发挥作用。事实上，研究表明电子游戏如何强化社交联系、支持心理健康和幸福感，并帮助所有年龄段的人建立宝贵技能。此外，电子游戏越来越多地被用于提升医疗保健、航空、太空探索、商业乃至职业运动员的现实世界表现。除了这些益处之外，电子游戏仍然是一种极具人气的娱乐形式，它赢得了世界各地所有年龄段玩家的心和对它的想象。继续阅读，看看科学如何评价游戏的力量。

1. 玩电子游戏可以积极地影响 心理健康与幸福。

已有大量研究表明玩电子游戏对心理健康和福祉有诸多益处。学者和玩家都认为游戏不仅有趣，而且可以改善情绪、减轻压力和焦虑、帮助抑郁症的治疗以及减少孤独感。

孩子的情绪、发展和自信心从游戏中获益。

一个2014年发表在 *美国心理学家* 总结了表明玩电子游戏具有积极作用的的研究。¹ 荷兰阿纳姆大学行为科学研究所的作家们指出，“电子游戏可能是青少年和儿童产生积极情绪的最有效和有效的方式之一。”他们确定了与电子游戏相关的认知、动机、情感和社会益处，并且“尤其受到这些游戏在促进幸福感方面的潜力的启发，包括预防和治疗青少年心理健康问题。”

在一篇由维拉诺瓦大学和史蒂森大学杰出心理学教授合著的2020年文章中，研究人员写道：“视频游戏给玩家提供了发展

处理冲突的技术、制定各种解决方案、与朋友互动以及体验不同情绪。”他们建议这些机会有助于解释“为什么玩家往往对生活更满意，并且比不定期玩电子游戏的青少年少出现行为问题、同伴问题和情绪问题。”²

2024年发表的一系列研究，名为“儿童技术负责任创新”(RITEC)项目，评估了数字游戏对儿童福祉的潜在贡献。³ 在其中一个研究中，纽约大学的先进教育技术与评估联盟 (CREATE) 实验室创始人、Jan L. Plass博士领导了一项实验研究 *乐高建造师之旅与火箭联盟* 与美国、智利和南非的8至12岁儿童一起。根据报告，在游戏中建立更多社交联系的孩子随着时间推移，幸福感的提升更显著。Plass博士结论说，这些结果“提供了证据，表明数字游戏可以通过满足儿童特定的心理需求（包括与同辈建立联系的需求）来支持他们的幸福，这可以导致随着时间推移的积极幸福结果。”

在一项配套的 RITEC 研究中，研究人员使用心率传感器和眼动追踪软件等设备收集数据，并将其与与幸福感相关的人类情感进行匹配。在提供“广泛的实证证据”时，研究人员断言，电子游戏支持儿童体验和调节情绪、感受与他人建立联系以及管理社会关系。

“总的来说，我们发现数字游戏在积极影响儿童自主感、能力感、情绪理解和调节能力以及人际关系的形成和管理方面的潜力得到了最强的支持，因为这三项研究都证明了其在这些福祉方面的积极影响。”

心理健康益处不仅限于儿童。

像任天堂这样的自主动力游戏的引入 *Wii运动* 促进了进一步的研究，探讨如何让电子游戏——无论是主动型还是非主动型——能够支持不同人群的心理健康。一项研究考察了 *任天堂网球*，例如，显示游戏玩法被发现可减轻老年人的抑郁症状——有时甚至比传统运动更有效。⁴

一项2020年在新加坡进行的研究将这一前提向前迈进了一步，探索了人们玩耍的方式如何重要。与独自玩耍的人相比，玩多人互动式健身游戏的老年报告感觉不那么孤独，并且经历了更大的抑郁下降，突出了电子游戏的社会属性及其相关益处。⁵

牛津大学的研究人员研究了超过8000名玩家玩游戏对情绪的影响。他们2024年发表的研究发现“证实了定性研究和来自世界各地的电子游戏玩家的报告长期以来所说的：人们玩游戏时会感到愉快。”该研究指出，这种影响超过了观看电视、阅读和购物所带来的情绪改善。⁶

电子游戏在促成社交连接方面的强大作用在新冠封锁期间更为明显。2020年6月，格拉斯哥大学研究人员对16岁及以上的玩家进行的一项研究表明，在疫情初期，电子游戏以七种方式积极影响了玩家，包括提供心理健康益处、缓解压力、提供逃避途径、促进认知刺激、赋予掌控感、带来正常感以及作为社交连接的来源。

“在新冠肺炎疫情期间，玩电子游戏对玩家的主观幸福感产生了积极影响。游戏提供了一个愉快的维持社交联系的方式，并且是缓解压力和激发精神的封锁影响下的逃避方式。虽然这些发现通常得到了先前研究的支持，但值得注意的是，公众对电子游戏的认知并没有完全跟上已有的证据。”⁷

电子游戏也显示出帮助退伍军人服务后重新融入的效果，一项2016年的研究考察了退伍军人如何利用游戏来辅助心理健康和行为健康恢复。

“老兵参与者报告说，电子游戏不仅有助于调节情绪和压力，还有助于与康复的其他方面相关的三个领域：适应性应对（例如分心、控制、症状替代）；实现论幸福（自信、洞察力、角色功能）；以及社交（参与、支持、兄弟情谊）。”⁸

研究人员得出结论，“电子游戏似乎为一些退伍军人提供了一种有效的‘个人药物’，可以促进康复。”

2. 电子游戏增强学习。

将电子游戏与认知发展联系起来的研究于20世纪80年代末开始出现，随着心理学家和教育工作者开始调查电子游戏可能如何影响注意力、空间推理、记忆和问题解决能力。

2021年，对关于42项研究的综述 *Minecraft* 发表于 *国际基于学习的游戏期刊* 得出结论，这款流行的沙盒游戏在提高动机、语言发展和学术学习（例如科学和历史学科）方面是有益的。*Minecraft* play 也支持社交技能的发展，包括交流、分享、合作和领导力。⁹

一项针对大学生的2024年研究发现，数字教育游戏增强了参与度，激发了他们的学习动机。

沉浸式环境会放大这种效果，为学生提供一种动态的方式来连接教育内容[...]实际上，这些发现强调了数字教育游戏和学校中数字环境对提高学生学习动机的重要性。¹⁰

此外，日内瓦大学研究人员在2022年的一项研究表明，玩动作类电子游戏有助于儿童提高阅读能力。科学家们与150名年龄在8至12岁的意大利学生合作，评估使用动作类电子游戏训练阅读时所用不同执行功能的能力。该团队发现，孩子们的专注力维持能力“提升了七倍”。

“更令人惊讶的是，研究团队观察到阅读能力得到了明显提升，不仅体现在阅读速度上，也体现在准确度上。这种识字能力的提高发生，即使动作类电子游戏并不需要任何阅读活动。”¹¹

团队还进行了后续评估，发现改进效果得到保持，他们的成绩随着时间的推移显著提升。

这项不断增长的研究表明，电子游戏可以通过激发学习动机、促进阅读和执行功能技能来增强学习能力。最终，电子游戏沉浸式和互动的本质可以以传统教育方法往往无法的方式吸引学生。

3. 玩电子游戏可以提供宝贵 工作技能。

研究表明，游戏也可以通过强化解决问题、领导能力和团队合作等软技能，以及技术技能，来提升工作表现。

2020年列支敦士登的一项研究表明，游戏技能与管理技能相关：“.....研究发现，电子游戏能够体现多种在专业上具有重要价值的技能，包括毅力、解决问题能力和领导力.....事实上，擅长电子游戏可以显著提升一个人的职业生涯。”¹²

这项研究同样表明，游戏表现可以成为工作表现的一个预测指标。“我们的研究揭示，参与者的游戏成功与他们在我们评估中的表现之间存在显著且积极的关系.....因此，电子游戏不仅可用于评估特定技能，还可以用于预测更广泛的（能力）水平。”

一篇文献综述在 *计算机科学进程* 表明电子游戏提高了工作中的认知技能和决策能力。

“认知技能，如感知、注意力控制和决策能力，在通过视频游戏进行训练时得到提升。[...] 护士和医生等职业的人在接受严肃模拟游戏训练时，其决策能力和风险评估能力得到改善。与不玩视频游戏的学生相比，玩视频游戏的高中生和本科生在涉及认知能力的相关任务上表现出更好的成绩。”¹

4. 电子游戏是一种强大的训练工具。

电子游戏正被用于多种方式，以培训高风险领域的工人，使其熟练并做好准备。研究表明，电子游戏化和模拟提供了在受控环境中建立关键技能的现实和沉浸式学习工具，而无需承担现实世界的风险。

开创性外科医生理查德·萨塔瓦医学博士于1992年创造了“任天堂外科医生”这一术语，以突出视频游戏技术在医疗领域的变革潜力。¹⁴ 许多研究随后展开，提倡在培训中使用游戏工具，并支持使用视频游戏教学的外科医生能够更快地手术并减少错误这一前提。

德克萨斯大学医学部的研究人员发现，有玩第一人称射击游戏经验的高中和大学生在机器人手术模拟器上的表现优于实际医学生，显示出更卓越的手眼协调能力和精细运动技能。¹⁵ 2021年进行的一项额外研究表明视频游戏在手术培训中的价值，指出“有玩游戏的历史以及基于视频游戏的培训分别与机器人手术和腹腔镜手术指标的改善相关。”¹⁶

应用范围广泛且不断增长。宇航员使用视频游戏技术，例如“混合现实”，来熟悉国际空间站的布局和仪器。¹⁷ 紧急响应人员利用它进行灾害应对训练。执法部门借助游戏进行实战射击事件和压力下的战术决策训练。美国空军教育与训练司令部中心则利用增强现实和虚拟现实技术，以更高效、更深入的方式培养飞行员。¹⁸

用例不必是生死攸关的局面才能产生影响力。零售商使用以游戏为中心的工具来培训员工和模拟繁忙的购物活动，例如假日促销。主要的体育队伍使用游戏技术来重塑运动员在心理和战术上的准备工作。汽车制造商使用驾驶模拟器和设计可视化来测试车辆性能并构建原型。

在所有这些领域，使用和数据都很有说服力：视频游戏可以提高准备程度，减少错误，提高投资回报率，并改善现实结果。

脚注

¹ 格兰尼克, I. , 洛贝尔, A. , & 英格尔斯, R. C. (2014). [玩电子游戏的益处](#) . *美国心理学家* , 69 (1), 66–78.

² 马凯, P. M. , 弗格森, C. J. , & 路易斯, L. I. (2020). [视频游戏玩法：神话与益处](#) . *美国儿童游戏杂志* , 13 (1), 87–106.

³ 联合国儿童基金会。(2024年4月) [儿童科技领域的责任创新：数字技术、游戏与儿童福祉](#) .

⁴ 罗森博格, D., 德普, C. A., 瓦希亚, I. V., 赖希斯塔特, J., 帕尔默, B. W., 瑟尔, J., 诺曼, G., & 杰斯特, D. V. (2010). [针对老年人的亚临床抑郁症的交互式游戏：一项新型干预的试点研究](#) . *美国老年精神病学杂志* , 18 (3), 221–226.

⁵ 李, J. , 张, Y.-L. , & 傅, S. (2020). [老年人亚阈抑郁中运动游戏在游戏模式下的效果：一项随机试点试验](#) . *心理学前沿* , 11 .

⁶ Vuorre, M., Ballou, N., Hakman, T., Magnusson, K., & Przybylski, A. K. (2023). [游戏过程中情绪提升：一个自然主义案例研究](#) [预印本]

⁷ 巴特, M. , & 科佩兰-斯图尔特, A. (2021). [在新冠疫情期间玩电子游戏及对玩家福祉的影响](#) . *游戏与文化* , 17 (1), 122–139.

⁸ colder carras, m. , kalbarczyk, a. , wells, k. , banks, j. , kowert, r. , gillespie, c. , & latkin, c. (2018). [连接、意义与分心：对接受心理和/或行为健康问题治疗的退伍军人的电子游戏体验与心理健康恢复的定性研究](#) . *社会医学与医学* , 216 , 124–132.

⁹ 阿拉韦吉, O. & 德拉菲尔-巴特, J. (2021). [教育中的Minecraft有益于学习和社交参与](#) . *基于游戏的国际学习杂志* , 11 (4), 19–56.

¹⁰ 李, Y., 陈, D., & 邓, X. (2024). [数字教育游戏对学生学习动机的影响：学习投入的中介效应和数字环境的调节效应](#) . *PLoS ONE* , 19 (1), e0294350.

¹¹ 帕斯卡洛托, A. , 阿尔塔莱利, I. , & 德安杰利, A. (2022). [通过一款结合动作机制和认知训练的视频游戏来提升阅读能力](#) . *自然人类行为* , 6 , 896.

¹² 西蒙斯, A. , 沃尔赫格南特, I. , 魏纳曼, M. , 等 (2021) 。 [优秀玩家，优秀管理者？一项基于《文明》的可行性研究](#) . *管理科学评论* , 15 , 957–990.

¹³ 雷纳尔多, C. , 克里斯蒂安, R. , 霍谢亚, H. , & 甘加万, A. A. S. (2021). [利用电子游戏提升决策能力与认知技能：文献综述](#) . *procedia computer science* , 179 , 211–221.

¹⁴ 萨塔瓦, R.M. (1992) 。 [任天堂手术](#) . *jama* , 267 (17), 2329–2330.

¹⁵ 德克萨斯大学加尔维斯顿医学分校。(2012年11月15日) [运用从电子游戏中习得的技术，高中生和大学生在手术模拟中胜过医学院住院医师](#) 。 *科学日报* .

¹⁶ Gupta, A., Lawendy, B., Goldenberg, M. G., Grober, E., Lee, J. Y., & Perlis, N. (2021年4月). [电子游戏能否提升医学生的手术技能学习？一项系统综述](#) . *手术* , 169 (4), 821–829.

¹⁷ NASA. (2021年9月20日). [九种我们在国际空间站上使用AR和VR的方式](#) .

¹⁸ 罗萨, D. (2024年5月8日) [新技术帮助飞行员在训练中更快思考，AETC负责人表示](#) . *空军与航天杂志* .



©2025 游戏软件协会

马萨诸塞大道西北100号 | 300号房间 | 华盛顿特区20001

theESA.com