

·体育人文社会学·

基于人本视角的绿色电竞概念探骊

曹苏方, 张业安, 席晓宇

(上海体育大学 新闻与传播学院, 上海 200438)

摘 要: 随着电竞产业的迅速发展, 其带来巨大经济效益的同时, 也引发身心和谐受阻、交互壁垒加深、人与自然割裂等人本问题。基于上述问题, 从人本主义视角将绿色电竞界定为: 以回归并赋能身体为基础, 以多元主体良性互动为特征, 以树立人本主义的电竞规范为实践重点, 旨在实现身心、人我、天人和諧的电竞发展范式。绿色电竞概念内核的交互关系体现为: 回归并赋能身体是实现多元主体良性互动的基础; 回归与赋能身体、电竞主体间达成主体间性, 有依赖于人本主义的电竞规范。在上述要素共同作用下, 绿色电竞得以逐步实现“身心和谐”“人我和谐”与“天人和諧”的价值目标。

关 键 词: 绿色电竞; 人本主义; 身心和谐; 人我和谐; 天人和諧

中图分类号: G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2026)01-0047-09

Exploration on the concept of green E-sports based on a humanistic perspective

CAO Sufang, ZHANG Yean, XI Xiaoyu

(School of Journalism and Communication, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

Abstract: The rapid development of the E-sports industry has brought substantial economic benefits while simultaneously creating certain humanistic challenges including the disruption of body-mind harmony, heightened social barriers, and a growing disconnect between humans and nature. Given those, from a humanistic perspective, this study conceptualizes green E-sports as an E-sports development paradigm grounded in bodily reclamation and empowerment, characterized by positive interaction of multi-stakeholder, and also establishing E-sports norms of humanism as practical focus—ultimately striving to achieve threefold harmony between body and mind, among individuals and nature. The interactive relationships within the E-sports concept can be exhibited as returning and empowering the body as a basis to realize positive interaction of multi-stakeholder, and returning and empowering body, and achieving inter-subjectivity of E-sports subjects, depending on E-sports norms with humanism. Under the combined effect of these factors above, E-sports may gradually accomplish the value target of body-mind harmony, interpersonal harmony, and human-nature harmony.

Keywords: green E-sports; humanism; body-mind harmony; interpersonal harmony; human-nature harmony

随着电子竞技(以下简称“电竞”)产业的迅速发展, 在其带来巨大经济效益的同时, 由于缺乏健康文化的引导与体育精神化育^[1]、行业监管不力及相关标准缺失^[2]等原因, 引发的“拜物教”思想弥散^[3]、电竞饭圈化^[4]、体育精神消弭^[5]、青少年玩家身心异化^[6]等现实问题愈发引起社会关注。基于此, 2018年《中国体育报》刊发的《倡导“绿色电竞”电竞联盟助推行业

发展》一文指出: 要积极倡导“绿色电竞”理念, 致力于推动电竞赛事及电竞产业健康有序的发展^[7]; 针对电竞引发的青少年身心异化问题, 设计青少年绿色电竞教育计划^[8]等。然而, 何谓绿色电竞? 学界鲜见基于电竞发展及现实问题的理论探讨与学理建构。梳理前期研究成果发现: 对于“电竞”相关概念的研究集中于“电竞”概念的建构^[9]、“虚拟体育”概念的厘清^[10]与

收稿日期: 2025-06-05

基金项目: 国家社会科学基金重大项目(25&ZD251)。

作者简介: 曹苏方(2000-), 男, 博士研究生, 研究方向: 体育传播。E-mail: 893603210@qq.com 通信作者: 张业安

“数字体育赛事”概念内涵的阐释等^[11]；对于“绿色”概念的研究聚焦于绿色产业^[12]、绿色治理^[13]、绿色发展^[14]、绿色金融的概念构筑。目前，针对“绿色电竞”的研究仅停留于政策倡导层面^[16-17]，然而，人是电竞活动及电竞产业发展的核心，缺乏基于从人的视角进行的电竞基础理论研究。为此，本研究基于人本主义视角，从电竞发展面临的现实人本问题出发，尝试对绿色电竞概念进行理论建构，旨在助力电竞产业健康发展的同时，消解其对电竞玩家特别是青少年受众的不良影响。

1 绿色电竞相关概念界定

在当代语境中“绿色”常象征环保、低碳、可持续等价值。但仅从环境科学视其为“生态友好”代名词，难以涵盖其社会层面的深层隐喻。事实上，“绿色”是社会建构的价值象征，承载着人类与自身、他者及自然之间和谐共生的整体愿景。在个体与自身关系上，绿色体现身心协调。知觉现象学指出，身体不仅是物质客体，更是感知世界的能动性主体，心灵必须与身体形成统一的存在方式^[18]。因此，“绿色”象征对“身心统一”的追求，是抵抗身心疏离状态、重建完整性的具身表达。在人与人关系上，绿色体现理解与协同。哈贝马斯的“交往理性”强调，社会整合不应仅依赖工具、价值或戏剧行动，而应基于相互理解、平等对话与共同协商^[19]。由此，绿色不仅是环境概念，更代表一种非对抗、互信型的社会关系，即“人我和谐”。在人与自然关系上，绿色指向“天人合一”。中国古代“天人合一”思想强调顺应自然、万物共生，其社会学与哲学意义在当代仍具启发性。从人本主义看，绿色象征在技术垄断视域下对生态伦理的再认识，是对“人与自然共处”关系的重建。绿色不仅是“环保”的符号，更是当代社会在文化整合、交往理性与价值共识基础上所追求的多维和谐状态。

梳理国内外关于电竞的研究成果(见表 1)可见：其一，电子游戏是电竞的内容载体。在此框架下，AR 射箭训练系统、VR 橄榄球训练等虽使用数字技术但无电子游戏依托的虚拟体育项目，以及“Peloton 智能骑行”“ICAROS”等以电子游戏辅助但本质为体能训练的游戏，均不属电竞。其二，电竞强调人与人对抗。“黑神话悟空”“只狼”等以 AI 或系统关卡对抗的游戏，以及塞尔达传说、暗喻幻想等以探索或故事推进为核心的单机作品，不属于电竞。其三，电竞须在统一规则下进行，因此，“Minecraft PVP”“GTA Online 5”随机竞技等规则不统一、缺乏官方管理的活动，以及“塞尔达传说：荒野之息”速通、“糖豆人”多人模式

等无标准赛制活动，也不属于电竞。基于上述特征，本研究聚焦的电竞包括：“英雄联盟”“Dota2”等多人在线战术竞技类；“CS:GO”“无畏契约”“CF”等射击对抗类；“星际争霸 2”“魔兽争霸 3”等即时战略类；街头霸王、铁拳等格斗类；炉石传说、游戏王等集换式卡牌类游戏。此外，“王者荣耀”“和平精英”等竞技型移动端游戏，因具备“人与人”对抗、职业联赛制度与高观赏性，尽管存在争议，仍纳入研究范畴。同时，“Pavlov VR”“Wands”“VR Ping Pong Pro”等基于电子游戏平台的虚拟现实类游戏，虽部分玩法含健身属性，但依托电子游戏、规则明确且具玩家对抗性，故被视为电竞的重要实践，而非“训练型虚拟体育”。本研究所指的电竞并非泛指所有数字运动形态，而是指以电子游戏为内容载体，遵循统一规则、具备赛事化运营条件的人与人对抗性竞技项目，其载体涵盖传统 PC、主机、移动端，同时也包括具备竞技属性的 VR 运动类游戏。

表 1 国内外电子竞技概念界定

文献	概念界定
国家体育总局 (2003)	电竞定义为在统一规则下,借助信息技术和软硬件设备进行的一项对抗性益智电子游戏运动 ^[20]
Witkowski (2007)	电竞通常指一种有组织的电脑游戏竞技方式 ^[21]
Hutchins (2008)	电竞指的是有组织的竞技游戏 ^[22]
项贤林(2011)	电子竞技运动是指在一定竞赛规则的统领下,以某种数字电子产品以及以信息技术为核心的软硬件设备为客体,在信息技术营造的虚拟环境(网络、局域网)中进行的人(队)与人(队)之间进行的体智力全面对抗运动 ^[23]
陈东(2015)	电子竞技就是指在信息时代条件下,借助和利用各种高新科学技术的软件和硬件设备作为平台,按照公平规则进行的,在人与人之间开展的娱乐型体力或智力对抗活动 ^[24]
Jenny (2017)	有组织的电子游戏竞技 ^[25]
Pedraza-Ramirez (2020)	电竞是一种休闲或有组织的竞技活动,通过玩特定的电子游戏,为玩家提供职业和或个人发展的机会 ^[26]
杨赫(2021)	借助高科技软、硬件设备创造的交互性空间,在统一的竞赛规则下,在人与人之间开展智力、体力和技能的对抗性体育项目 ^[27]

基于马克思与费尔巴哈的人本主义思想，人本主义视角的内涵主要体现为：第一，人是以自然为基础的感性存在，需在自然中把握人的本质。第二，人是一切社会关系的总和。第三，人本主义的目标在于消解人的异化，以此实现身心的全面发展^[28]。因此，在

人本主义视角下的电竞实践需保证个体能够消解身心异化、建构良性社会关系、复归自然。消解身心异化的本质在于个体能够找回身心的主动性与能动性,不成为技术的“附件”。建构良性的社会关系,要求个体能够与他人进行和谐互动,实现共情、共识、共育。复归自然,要求个体贴近自然环境,形塑自然节奏,构建自然生活,驱动人的“解放”。然而,过度参与或沉溺于电竞可能导致电竞玩家身心疲惫,电竞污名化与暴力启动效应构筑人们之间的交互壁垒,电竞环境隔离自然环境。明确解析这些具体问题及其产生的深层次原因是建构绿色电竞概念的前提。

2 倡导绿色电竞的现实缘由:当前电竞发展面临的人本问题

2.1 身心关系:个体身心异化

首先,参与电竞时身体活动的弱需求阻碍了个体达成“身心安适”的状态。佛罗因德指出,要想实现身心安适,需保证个体电解质、荷尔蒙等身体参数在健康的范围之内,也需个体有能力达成适宜的生命能动性水平。长期从事电竞活动可能伤害身体机能,有研究指出,持续高强度的竞技压力可能导致褪黑素分泌异常,影响正常睡眠节律,使得电竞参与者容易出现失眠、睡眠质量下降等问题^[29]。此外,高强度的电竞比赛会使参与者交感神经长期处于兴奋状态^[30],促使肾上腺素、皮质醇等压力激素过度分泌,影响身心健康。过度电竞参与可能导致身体活动不足,消弭个体生命能动性。在梅洛·庞蒂看来,身体的生命能动性体现于个体会逐步整合、协调,并意识到自己的能力和局限,不断强化自身的“身体统合感”^[31]^[60]和“身体图式”^[32]^[37],运动能力能够延伸个体“身体图式”,强化“身体统合感”,由此提高生命的能动性。但久坐不动的训练坐姿、操纵鼠标等小幅度身体活动,消减了个体“潜在运动”以及“趋向运动”的能力,导致“身体图式”和身体统合感难以延伸,个体难以达成适宜的生命能动性水平。

其次,某些电竞游戏的沉浸机制易造成个体“精神嵌入虚拟”,促使身心关系进一步割裂。笛卡尔的身心二元论将身体肢解为肉体与精神两部分,肉体成为“思考的雕像”,里面蕴藏的是孤单寂寞的自我^[33]。莱布尼茨^[34]的身心平行论则进一步提出,身心之间不存在显著因果关系。虽然梅洛·庞蒂、尼采、弗洛伊德批评了身心二元论的观点,指出身心是一个统一体,不能割裂为两个实体。但是身心二元论、身心平行论却能准确描述身与心割裂、精神剥离肉体的状态。当今,沉迷于电竞的参与主体或在体验这种“壳中自我”,

心灵“深度链接”于虚拟世界,导致生物性肉体被忽略,社会身份被游戏角色所替代。

最后,在电竞实践中,高强度机械化训练、胜负导向的竞技评价体系及平台驱动的工具理性等因素,形塑“规训态身体”,阻碍参与者身心可持续发展。弗兰克指出,身体的意涵与发展深受社会力量和关系影响,个体在身体投入社会行动中需处理“控制”“欲望”“身体与他人关联”“身体与自我关联”4个行动问题,并据处理方式将身体划分为“规训态”“镜像态”“支配态”“沟通态”4类^[35]。长期电竞实践中,手指与眼睛被训练为工具,“胜负焦虑”取代自然需求,“竞技对抗”替代社会情感联系,肉体与精神感知断裂,使个体呈现规训态身体。在此状态下,身体被视作工具,缺乏给予或接受情感的能力,集体能量支持消失,身心难以持续发展。面对电竞消解身心和谐的现实,倡导“绿色电竞”显得尤为重要,其核心在于强化生命力,使个体在“赛博空间”中仍能保持“自然、有生命力、现实且感性的身心”,实现身心可持续发展。

2.2 人我关系:交互壁垒加深

首先,当前电竞的“污名化”标签始终未完全消解,致使各界难以对于电竞搭建“共通的意义空间”。电竞作为体育文化的类属,其在文化结构中呈现拼搏、团结、追求卓越等积极价值。同时,作为数字文化的一部分,电竞也应呈现创新、平等、多元等积极文化意义。实现社会各界对电竞“共享信仰的表征”,需凸显电竞作为体育与数字文化的正向价值。然而,由于某些电竞选手缺乏职业素养导致负面舆论涌动。此外,电竞场域中的“刻板印象”加剧污名化现象。例如,在传统体育界,部分体育从业者倾向于认为电竞会对青少年群体的体育参与度产生负面影响,致使主流体育圈层与电竞体育圈层未能搭建“共通的意义空间”^[36]。

其次,某些电竞项目过度强调游戏的对抗性、强化游戏内容中的暴力叙事,致使个体难以秉承“交往理性”,阻碍“主体间性”的构建。在匿名机制的作用下,某些电竞高强度的对抗氛围催生了个体攻击性欲望的过度释放,阻碍竞技后“共识与理解”的达成。例如,在“无畏契约”竞技过程中,部分玩家可能因队友表现不佳而不给“发枪”,选择故意送人头、暴露队友位置、用技能伤害队友,通过破坏队友的游戏体验来获得“破坏欲”的满足^[37]。部分电竞游戏中的暴力性内容在特定情境下可能削弱个体的共情能力与社会协作意愿,从而对和谐“人我关系”的建构产生不利影响。有研究指出,长期接触暴力电子游戏的玩家,其攻击性思维与敌意情绪水平可能上升,进而影响现实中的人际互动^[38]。

最后,某些电竞赛事在商业化机制的运作下,通过神化、分裂化叙事,形塑饭圈文化,致使群体间难以“交互共融”,电竞“文化整合”功能式微。在约翰·费斯克看来,亚文化天生带有抵抗性特征^[39]。在电竞场域中的饭圈文化属于亚文化中的“抵抗性文化”,易产生与主导电竞文化偏离、抵触、冲突的文化实践活动,致使电竞群体间难以实现议题共融,由此易产生“社会冲突”。RNG与IG粉丝的微博骂战^[40]、电竞CP文化的衍生、解构式表达主流电竞文化,不仅严重伤害电竞选手的竞技状态,更为电竞带来舆论恐惧等负面现象,同时引发电竞主流群体与电竞饭圈群体的冲突,电竞文化“整合”功能式微,群体间难以建构和谐稳定的交互关系。“绿色”强调人与人之间和谐共处,面对电竞“污名化”、暴力启动、饭圈冲突等问题,强调“绿色电竞”的意义在于回归个体的“交往理性”,促使个体与个体、个体与群体、群体与群体间进行和谐稳定的“社会交换”。

2.3 天人关系:人与自然割裂

赫伊津哈指出,游戏作为人类文化基本形式,其本质不在于功利,而在于贴近自然本能的“乐趣”^[41]。从宣泄说、模仿说到符号交换,诸多理论虽尝试解释游戏起源,但唯有“乐趣”揭示其最原始的生命动力。游戏本应该体现为由内而外、生发于自然本能的自由活动。然而,部分电竞实践中,这种“乐趣”本能正被功利化机制侵蚀。例如,段位机制旨在实现公平匹配与竞技分层,确保玩家获得更愉快的游戏体验。但部分高段位玩家在社交媒体构建“鄙视链”话语,如“青铜段位常见问题”“下三段的唐人奶妈”^[42],使段位不仅划分竞技水平,也映射品味区隔。结果,玩家感受到的已非自然乐趣,而是评价压力与等级焦虑,并催生“开挂”“请演员”“炸鱼”等功利性行为,扭曲了游戏的“初衷”。问题不在段位机制本身,而在特定语境下的文化再生产,使个体逐渐脱离游戏的“自然性维度”,陷入工具理性,加剧人与自然本能的疏离。

其次,技术垄断个体行为,造成虚拟与现实的隔阂。梅罗维茨“媒介情境论”指出,媒介建构了一个新情境,进而影响个体行为^[43]。一方面,某些电子游戏媒介激发了新奇的、富有幻想的、满足刺激与新奇感的需求,进而使得一部分自控力较差的玩家沉浸于虚拟世界,并且在习惯获得快速胜利与击杀暴力反馈下的即时报偿后,远离现实中不能稳定反哺社会报偿的社交、运动等行为,形塑虚拟生存的极化效应^[44]。另一方面,部分职业选手即便在非正式比赛时间,其生活与训练环境也高度媒介化,由单人小房间组成,缺乏“自然要素”。尽管选手通过直播、代言等与公众

互动,但互动仍嵌套于“电竞”媒介场域,其认知与行为逻辑围绕“流量逻辑”展开。在这种媒介结构中,自然环境、身体经验与非数字化交流被边缘化,难以建立与自然的深度连接。

最后,过度参与电竞时感官单一延伸、追求即时报偿、昼夜颠倒的训练计划导致时间感知与节奏错乱。在时间感知的偏移层面,电竞参与模式呈现出“感官截除”的特征,电竞延伸视觉与听觉,但截除其他感官。感官综合体验缺失,致使电竞参与体验的记忆片段化留存于大脑中,导致时间感受呈现加速流逝的状态。在时间节奏的紊乱层面,一些电竞的24小时不间断竞争模式使得玩家和职业选手往往打破正常的昼夜节律。例如,“英雄联盟”职业联赛许多战队的训练时间表显示,职业选手的作息常被调整为下午起床,凌晨睡觉,以适应赛事节奏和高强度训练需求^[45]。面对传统电竞割裂人与自然联系的问题,绿色电竞强调个体回归乐趣的追求、现实的社交、自然的时间感知与节奏,由此达成天人和谐之境。

3 人本主义视角下绿色电竞的概念建构

3.1 概念构建的基础

1) 赋能身体:绿色电竞应以回归并赋能身体为基础。

梅洛·庞蒂认为,身体是自主性和自觉意识的场所,为我们提供关于所处环境的视点与情境体验^{[32][42]}。由此可见,人对世界的体验与认知的前提是身体的嵌入式体验,人通过身体对环境实践介入,并通过情境体验发展实践意向与行为导向,从而形塑社会规范与互动形式。身体是社会形式的源泉,基于身体才能积极建构社会。电竞作为社会形式之一,其源泉亦来自身体。身体中“嬉戏”与“暴力疏解”的内驱力结合电子技术,建构了电竞活动。因此,绿色电竞实践需以身体为核心锚点,针对过度电竞引发的身体式微问题,将身体的回归与赋能作为基础。

在回归身体层面,传统电竞将精神与肉体剥离,精神徜徉于赛博空间,身体缺乏主体性与能动性。梅洛·庞蒂指出,有意向的具身主体可通过延伸身体图式,将客体融入自身感官体系^{[31][45]}。绿色电竞视域下,身体回归体现为精神与肉体耦合,个体通过听觉、触觉、视觉等感官与电竞交织,主动将电子技术纳入身体图式,成为主动控制电子游戏的主体,而非被规训的身体。梅洛·庞蒂认为,运动能力是将客体纳入身体图式的最好方式,因此绿色电竞应强化身体运动幅度与能力,以驱动个体感官与游戏交互,将电子游戏统合于身体感官体系。玩家不仅用手操作,还通过全身运动感知与控制游戏进程。这一回归不限于VR、

AR 游戏,也适用于依赖视觉与手指操作的主流电竞项目,玩家可通过赛后远眺、深呼吸、优化坐姿与手部姿态等方式,提升对电竞的感知精度,实现感官与操作协同,强化知觉参与。综上,身体将电竞纳入自身图式,促进人的主体性与能动性回归。

在赋能身体层面,强调社会结构对身体能力的塑造。肉身实在论认为,身体虽为社会源泉,但其开放性与可塑性仍受社会结构定位^{[31][5]}。绿色电竞应从具身社会性方面重塑并彰显身体的主体价值。针对传统电竞建构“规训态身体”问题,弗兰克提出的“沟通态身体”^[46]为解决方案,其强调关联自身、舒适自在,承认对偶式表达与相互承认,而非单子式对抗与剥离。在“Echo VR”中,玩家可通过文字符号、口语及肢体互动与他人建立真实社交关系,通过语言与非语言线索结合消解交流不确定性,形成稳定的情感交换和相互承认、赞扬与理解的话语与肢体表达,从而塑造对偶式、相互承认的具身主体。在非VR电竞中,“王者荣耀”“守望先锋”“无畏契约”等协作型游戏通过团队协作与即时沟通机制,促使玩家在战术执行中建立默契与信任,强化游戏过程的社会连接感。绿色电竞通过促进沟通态身体形塑,实现个体在赛博空间中与他人的身体共情与认同,从而构建社会态身体的健康。

2)主体互动:绿色电竞应以多元主体良性互动为特征。

电竞是人与人之间在赛博空间进行的一种高度结构、规范化的竞技活动,参与者的主要目标在于获取胜利与提升段位。因此,对抗性成为电竞的基本表征,由此催生出多层面的社会紧张关系,攻击欲望过度释放下的语言暴力、饭圈化机制下的群体极化与分裂,对抗叙事下的厮杀元素导致个体现实中的人际疏离。此外,加之电竞的成瘾机制及其在社会场域中呈现的污名化现象,导致电竞文化中的创新、公平、团结等价值意义在负面舆论推动下被一定程度的掩盖。在此背景下,“绿色电竞”的根本特征在于消解电竞参与主体间胜负逻辑下的零和博弈,打破电竞参与主体与他者之间的交互壁垒,确立以“交往理性”为核心的互动秩序。

其一,绿色电竞通过完善电竞控制机制与树立交往规范建构电竞参与主体间的“交往理性”。在完善电竞控制机制层面,构建“无畏安全站”,针对文字或语音侮辱谩骂、低俗色情广告、拖分或演员、消极游戏、开挂等问题采取适切的惩罚干预措施^[47]。德国娱乐软件检验局采用游戏分级制度,根据游戏的暴力、血腥、恐怖等元素对玩家年龄进行限制^[48]。游戏厂商构建游戏内部的互动规范,政府基于电竞的互动问题把关电

子竞技中不当的叙事内容与意识形态,在双重控制路径的实践下,个体对参与电竞过程中的互动规范、叙事内容有所把握,进而实现电竞参与主体间的良性互动。在确立交往规范层面,我国绿色电竞教育计划通过价值正向引导、文化塑造、意见领袖二级传播的实践策略,使个体在电竞参与过程中逐步接受人我和谐理念,塑造理性、协作的交往行为,推动主体间性的构建^[49]。

其二,绿色电竞通过孵化良性舆论与消解饭圈文化,促使电竞主体与他者达成共享信仰。在舆论孵化上,一方面,绿色电竞主体以“属性议程设置”方式,将体育中的拼搏、公平、为国争光等价值与电竞中的创新、科技、智能等属性打包,建构“电竞+体育+智能技术”的认知框架,化解公众“认知不协调”,形成正向舆论。《“体育+电竞”需要更多“脑洞大开”》^[50]、《电竞拓宽新兴体育产业之路》^[51]均为实例。另一方面,电竞选手通过“符号展演”,搭建身心健康、礼貌待人等“前台”,并协同构建热爱公益、团队和谐、责任担当之“剧班”,以塑造公众对其积极情境定义。与此同时,绿色电竞要求消解极端饭圈文化并弥补主流体育文化裂痕,将电竞符号纳入体育文化以丰富其资源。如UZI饭圈粉丝创造的“yyds”被官方体育媒体收编,用以赞美奥运健儿精神^[52],既赋予幽默意义,又实现电竞与体育文化的双向渗透与价值互构,促进主体与他者的和谐互动。

3)人文关怀:绿色电竞应树立人本主义的电竞规范。

人本主义强调在自然与社会结构中把握个体的丰富性与现实性。然而,传统电竞在规范结构与运作机制上存在人文关怀缺位,削弱了个体在身心、人际与自然关系中的协调。部分电竞高度依赖视觉与听觉,忽视触觉、动觉、嗅觉等多感官参与,导致体验碎片化与生命节奏加速,减弱对现实环境的感知。在职业电竞中,昼夜节律紊乱与作息失衡也影响选手健康与生活稳定。基于此,绿色电竞应树立人本主义的电竞规范。帕森斯“社会整合论”指出,个体的规范化行为形成需通过“社会化”与“社会控制”两个维度协同实现^[53]。由此,绿色电竞应通过上述两种路径树立人本主义的电竞规范。

在“社会控制”层面,绿色电竞聚焦于传统电竞面临的反人文关怀问题,协同多元主体合力干预。一方面,为消解个体虚拟生存的极化效应,绿色场域中的政府与市场主体都在逐步完善防沉迷系统。在市场层面,腾讯通过时长、行为管理与准入门槛完善防沉迷系统,网易实施22:00-8:00宵禁限制未成年人游戏;在政府层面,《未成年人保护法》要求监护人合理安排

未成年人活动^[54]，《网络游戏管理办法(征求意见稿)》监督企业是否履行防沉迷义务，并联合学校、家庭及社会组织开展干预^[55]。另一方面，绿色电竞中的实践主体修改了电竞“昼夜颠倒”制度，恢复个体自然作息。LPL将重要比赛安排在白天或黄金时段，减少深夜赛事对观众作息的干扰；杭州亚运会电竞项目则明确要求选手8:30起床，晚上按时休息，强调自然生物钟的恢复与保障^[56]。通过多维度的规训调节机制，绿色电竞在制度层面体现出对个体身体健康需求、现实交往需求，自然生活需求的关注，由此构筑具有“人文关怀”的社会控制机制。

在社会化层面，一方面，绿色强调用代际沟通的方式，内化回归现实交往的价值观。例如，青少年绿色电竞教育计划开展“电竞·家”活动，走进50个家庭，构建亲子沟通桥梁，让家长明晰电竞决策的复杂性，了解电竞对抗的策略性与心智开发性，与从而消解“电竞=网瘾”的刻板印象^[57]。另一方面，绿色电竞通过内化积极参与运动之价值，抵抗赛博空间下的时间规训。运动因聚焦于当下全面的感官体验使其能够专注于当下的活动，从而将虚拟世界的信息断联，由此能够强化个体感知现实空间、身体边界、自然环境的能力，实现感官平衡，助推个体抵抗赛博空间感官截除下的时间加速效应。例如，“和平精英”职业联赛PEL联合健身平台乐刻合作打造电竞健身课程，让电竞参与者与健身教练一起运动，在运动的过程中电竞参与者要处理大量地情境性信息，感官体验集中于当下拉伸、跳跃、蹲起的身体反馈，强健体魄的同时，重建个体与现实世界的全面感官联结，进而缓解因感官截除引发的时间感知紊乱^[58]。

4)三重和谐：绿色电竞应以实现身心、人我、天人和諧为旨归。

在绿色电竞概念的界定中，“电竞”为核心主体，而“绿色”则作为修饰性定语，其内核在于将“绿色”的价值意涵嵌入电竞实践，推动其走向可持续发展。从人本主义视角来看，和谐需同时锚定个体的身心状态、主体间社会关系及人与自然的共生维度。基于此，绿色电竞旨在通过构建基于身体的电子游戏以促进多元主体积极互动，以及建构人文关怀性的制度与价值引导机制，系统性推动身心、人我、天人三重和谐。

首先，身心和谐。身心耦合的标准在于：身体通过情境体验化育心灵，而心灵反哺释放更健康的行动力^[59]。其一，绿色电竞通过构建身体全面调动的电竞情境来化育心灵。在“Pavlov VR”^[60]中，玩家需以全身运动参与互动，视觉、听觉、触觉与平衡感被全面调动，并通过连续的感官反馈与动作校准机制，使注

意力持续聚焦于当下任务情境，从而深化感知体验、提升专注水平并逐步增强自我效能感。其二，化育的心灵反过来促使玩家释放更个性化、健康化的身体行动力。例如，在VR电竞“VR Ping Pong Pro”^[61]中，玩家需精准判断乒乓球方向并不断修正动作，这一过程使其认识到对环境的掌控力与自我边界，意识到思维方式如何影响身体决策。随着能力提升，个体在现实中形成更强的自我觉察与成长意识，从而释放出更稳定的行动力。

其次，人我和谐。其核心在于通过互动实现主体间共情、理解与信任。在绿色电竞实践中，此目标有赖于共通意义空间的建构与主体间性的实现。一方面，绿色电竞通过专题讲座、科普读物与公益活动，致力于消解社会对电竞的刻板认知，在公众层面建构承认电竞竞技性与正当性的认知框架，推动“象征秩序”的再生产，使电竞脱离“沉迷”与“逃避”的负面标签，进入智力与体育交融的竞技范畴。另一方面，主体间性的实现可借助哈贝马斯的交往理性理论^[62]。绿色电竞通过制度建设(监管规范、培训体系、保障机制)调节“社会世界”；通过开放交流与共情教育塑造“主观世界”；在价值共识、行为规范与意义认同的协调中，实现“客观世界—社会世界—主观世界”的平衡，促进多元行动者达成主体间性。

最后，天人和諧。此理念强调个体与自然的共生，要求人类活动在不破坏生态平衡的前提下实现精神与环境的双向融合。由于电竞作为人工媒介依赖型活动，与自然存在本体隔离，绿色电竞倡导的“天人和諧”并非物理层面的融合，而是一种精神回归与生活贴近的双重策略。一方面，绿色电竞满足个体精神层面对乐趣与释放的追求，缓解数字劳动与身体劳动的乏味，为身体提供释放与“充电”的渠道。另一方面，绿色电竞注重物理空间的生态嵌入，通过打造自然与电竞相结合的生活场景，突破传统电竞场所的封闭性与人工性，使玩家在电竞体验之后能进入自然环境实现身心复原。例如，杭州建成国内首个“电竞生态公园”，将自然景观与运动设施融入电竞训练环境，使选手在训练间隙主动接触自然、进行身体活动，从而在电竞、自然、个体的互嵌格局中重建情感联系^[63]。

3.2 概念构建与阐释

基于上述绿色电竞概念的构建基础，将绿色电竞定义为“以回归并赋能身体为基础，以多元主体良性互动为特征，以树立人本主义的电竞规范为实践重点，旨在实现身心、人我、天人和諧的电竞发展范式”。绿色电竞概念内核之间存在独特的交互关系(见图1)。

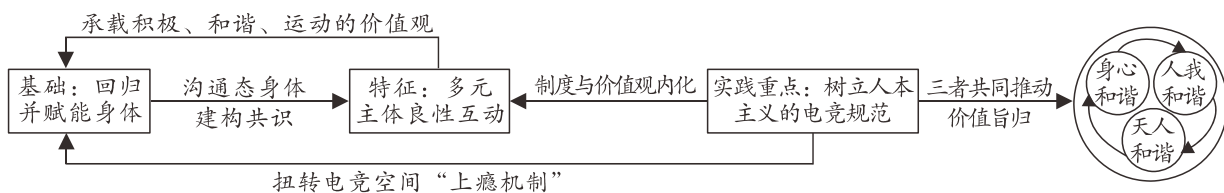


图1 绿色电竞概念示意

首先,绿色电竞回归并赋能身体是实现多元主体良性互动的基础,同时,多元主体良性互动也反过来促进身体回归与赋能身体。一方面,回归并赋能身体是实现多元主体良性互动的基础。纽科姆的均衡论指出,实现良性互动需满足3项条件:共同目标、交往主体、对目标持相似态度^[64]。目标层面,绿色电竞作为聚焦身心协调与可持续发展的竞技形态,成为政府、平台、玩家及社会组织等多元主体共同关注和介入的目标领域。主体层面,只有被绿色电竞的意义链条建构为“沟通态身体”的个体,才能具备共情能力,承认对偶式表达,达成具身认同,为形成对电竞相似的态度提供保障。态度层面,绿色电竞实现多元主体对“绿色发展”“人本价值”“身体回归”等理念的态度趋同。在此框架下,多元主体才能对电竞形成积极认知与共识,进而实现良性互动。另一方面,多元主体良性互动本身也反向助推回归并赋能身体。传统电竞强化零和博弈思维,导致人际疏离与关系工具化,而在多元主体良性互动下,电竞叙事承载积极、和谐、运动的价值观,促成主体间“共情”“共鸣”“共识”,消解攻击欲望过度释放、暴力延伸现实、高压竞技焦虑及电竞污名化下的群体隔阂问题,促进电竞参与主体达成身体安适状态与形塑积极的心理结构的同时,提高个体对社会压力的抵抗能力与现实生活、社交的掌控程度。

其次,绿色电竞是否真正回归与赋能身体、电竞主体间能否达成主体间性,有依赖于人本主义的电竞规范。其一,电竞参与空间的建构主要由市场主体主导,而市场逻辑为了实现“环境适应”功能,常以吸引注意力与延长使用时间为目标,甚至不惜通过“上瘾机制”的搭建来强化用户黏性。在此背景下,若缺乏人文取向的社会规制介入,便难以扭转电竞对身心的消耗倾向,进而无法达成精神脱离赛博空间、回归现实肉体、精神与肉体耦合下实现全面发展之目标。其二,电竞作为竞技活动,其本质中含有不可回避的对抗性,即使游戏叙事再强调共情、共鸣、认同,个体在对抗过程中的攻击性驱动仍可能被过度激发。因此,仅靠游戏机制本身的微调是远远不够的,还需依赖制度层面对行为的引导与文化层面对价值的弥散。

为此,通过构建一种具有人文关怀视角的电竞规范,推动参与者在实践中将文明、礼貌、共情交往的制度与价值观内化,绿色电竞中多元主体间的良性互动才可能真正落地,电竞“去污名化”的目标才有可能得以达成。

“身心和谐”是价值逻辑的起点。身体图式延展与心理安适共同促进个体身心发展,使其获得布尔迪厄^[65]所称的“身体资本”,其不仅承载健康、自律、积极等象征意义,也可转化为“社会资本”。个体身心状态安适时,可通过桥接型与结合型社会资本构建广泛、稳固的社会关系网络,从而推动“人我和谐”的实现。

“人我和谐”是通向“天人和谐”的关键桥梁。基于互动仪式链理论,绿色电竞主体在持续情感交流与象征资源共享中,生成内聚力强、伦理导向明确的电竞文化。这种文化强化身体与自然协同意识,同时推动电竞教育、职业参与及规范树立,使电竞从工具理性操作向嵌入生态伦理的生活方式转型。“天人和谐”反哺“身心和谐”与“人我和谐”。绿色电竞倡导精神与生活回归自然,缓解沉迷、久坐、焦虑攀比等问题,重建自然作息与身心感知^[66],促进“身心和谐”;同时,自然化生活理念提升参与者自律与共情能力。在布尔迪厄资本理论视域下,由“天人和谐”生成的身体资本具有积极象征意义^[67],能够积聚他者认可,转化为社会资本,从而进一步促进“人我和谐”。综上,绿色电竞构建了身心、人我、天人三维一体与循环耦合的互动机制,实现身心优化、社会关系整合与自然价值共鸣的深度统一,为可持续的人本电竞发展提供理论与实践基础。

4 结语

基于人本主义视角和传统电竞面临的人本问题,将绿色电竞界定为“以回归并赋能身体为基础,以多元主体良性互动为特征,以树立人本主义的电竞规范为实践重点,旨在实现身心、人我、天人和谐的电竞发展范式”。然而,由于电竞文化不断流变,技术水平不断跃迁,人本思想不断多元,传统电竞场域可能遇到新的人本问题,该概念或遭遇解释不足之挑战。未来研究有必要从不同层次持续推进绿色电竞的人本主义建构,在更广阔的社会结构与历史语境中审视其发

展条件,关注电竞组织、制度与文化在其中的作用机制,并进一步引入身体社会学视角,深化对绿色电竞赋能身体之实践形态的理解,从而不断丰富其概念内涵与应用场景。

参考文献:

- [1] 蒋毅,孙科,熊双.中国电竞发展困境的文化阐释[J].成都体育学院学报,2022,48(1):49-54.
- [2] 闵芮.电竞联盟纪律处罚规则的法律规制研究[D].上海:上海师范大学,2024:32.
- [3] 赵伟成,王致远.电竞文化对青少年价值观的多元影响与引导策略[J].青年发展论坛,2024,34(2):81-88.
- [4] 曹珺萌.电竞饭圈化——电竞领域“毒之花”的诞生始末[J].电竞,2024(3):28-35.
- [5] 邹月辉,郭凯名.电竞迷越轨行为及控制策略[J].体育文化导刊,2018(3):154-158.
- [6] 李少多,刘玉堂.从对峙到汇融:电竞文化的“罪论”与突围[J].武汉体育学院学报,2019,53(12):17-22.
- [7] 王辉.倡导“绿色电竞”电竞联盟助推行业发展[EB/OL].(2018-03-26)[2024-12-01].<https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20745751/n20767297/c21168414/content.html>
- [8] 杨乔栋.“青少年绿色电竞教育计划”正式启动[EB/OL].(2020-11-19)[2024-12-01].<http://sports.people.com.cn/n1/2020/1119/c420695-31936753.html>
- [9] 李有强,张业安.具身认知视角下电竞的演进态势、概念属性及发展取向[J].成都体育学院学报,2019,45(5):51-57.
- [10] 阚新玉.虚拟体育的概念来源及其内涵分析[J].吉林体育学院学报,2005(4):47-48.
- [11] 黎镇鹏,任波.数字体育赛事:概念内涵、实践样态与发展路径[J].武汉体育学院学报,2024,58(6):57-64.
- [12] 陈健.我国绿色产业发展研究[D].武汉:华中农业大学,2009:7-14.
- [13] 李维安,徐建,姜广省.绿色治理准则:实现人与自然的包容性发展[J].南开管理评论,2017,20(5):23-28.
- [14] 胡鞍钢,周绍杰.绿色发展:功能界定、机制分析与发展战略[J].中国人口·资源与环境,2014,24(1):14-20.
- [15] 俞岚.绿色金融发展与创新研究[J].经济问题,2016(1):78-81.
- [16] 崔海教.电竞业需要持续健康发展[J].传媒,2024(6):1.
- [17] 郭云清,赵志成.电竞职业选手健康问题研究[J].当代体育科技,2021,11(28):215-217.
- [18] 叶浩生.身体的教育价值:现象学的视角[J].教育研究,2019,40(10):41-51.
- [19] 王凤才.哈贝马斯交往行为理论述评[J].理论学刊,2003(5):38-41.
- [20] 欧阳亨星.我国电竞赛事直播版权运营与保护研究[D].广州:广州体育学院,2024:6.
- [21] WITKOWSKI E. On the digital playing field[J]. Game and Culture, 2012, 7(5): 349-374.
- [22] HUTCHINS B. Signs of meta-change in second modernity: The growth of e-sport and the World Cyber Games[J]. New Media & Society, 2008, 10(6): 851-869.
- [23] 项贤林.我国部分高校大学生参与电子竞技研究[D].上海:上海体育学院,2011:9.
- [24] 陈东.中国电子竞技产业发展研究(1996—2015年)[D].济南:山东大学,2015:38.
- [25] JENNY S E, MANNING R D, KEIPER M C, et al. Virtual(ly) athletes: Where eSports fit within the definition of "sport"[J]. Quest, 2016, 69(1): 1-18.
- [26] PEDRAZA-RAMIREZ I, MUSSWEILER T, PLESSNER H, et al. Setting the scientific stage for esports psychology: A systematic review[J]. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2020, 13(1): 319-352.
- [27] 杨赫.网络媒体电子竞技传播效果的影响因素与评价体系研究[D].上海:上海体育学院,2021:14.
- [28] 张富文.马克思主义人本思想与费尔巴哈人本主义比较研究[J].广西社会科学,2014(10):52-56.
- [29] 李锦曜.基于蓝光防护的睡前电竞作业光环境研究[D].重庆:重庆大学,2023:2.
- [30] 曲思奇.不同干预方式对MOBA类电子游戏玩家生理机能和心境状态的影响[D].北京:首都体育学院,2022:33.
- [31] 希林 C.文化、技术与社会中的身体[M].李康,译.北京:北京大学出版社,2011.
- [32] 梅洛·庞蒂 M.知觉现象学[M].姜志辉,译.北京:商务印书馆,2001.
- [33] 叶浩生.身心二元论的困境与具身认知研究的兴起[J].心理科学,2011,34(4):999-1005.
- [34] 莱布尼茨 G W.莱布尼茨早期形而上学文集[M].段德智,译.北京:商务印书馆,2017:200.
- [35] FRANK A. For a sociology of the body: An analytical review[M]. London: Sage, 1991: 51.
- [36] 张维凯,崔华,孔振兴.反身性视域下电子竞技体育化过程中的价值冲突与消解路径[J].武汉体育学

院学报, 2024, 58(5): 43-50.

[37] 夜間瀨玻璃. 为什么攻击力不如“?”的“收徒”, 会成为游戏圈的顶级嘲讽? [EB/OL]. (2024-06-17)[2025-01-03]. <https://www.bilibili.com/opus/943880910858616838>

[38] 顾文昊. 暴力电子游戏接触对个体攻击性行为的影响[D]. 开封: 河南大学, 2022: 1.

[39] 曹婷. 准社会交往机制下青年群体的“电子失恋”现象研究[D]. 南京: 南京林业大学, 2025: 10.

[40] 小寒电竞. RNG 和 IG 粉丝的网络骂战, 两边副总裁的反应天差地别, 来打分[EB/OL]. (2019-03-23)[2024-12-03]. https://k.sina.cn/article_5780720757_1588ecc7500100ec1i.html

[41] 陆涛. 媒介效果与威廉·斯蒂芬森的“乐得理论”[J]. 江西社会科学, 2020, 40(7): 88-96.

[42] 暗辰. 黄金和下三段玩家最常出现的对枪问题-瞄准和移动的关系-无畏契约小贴士 #5[EB/OL]. [2024-12-19]. https://www.bilibili.com/video/BV14SkuYSELX/?vd_source=84846a754a7773981f5e1229f698393d

[43] 何梦祎. 媒介情境论: 梅罗维茨传播思想再研究[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2015, 37(10): 14-18.

[44] 贺金波, 郭永玉, 向远明. 青少年网络游戏成瘾的发生机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2008(1): 46-48.

[45] 搜狐. 战队经理讲述 RNG 作息: 每天训练 14 个小时 下午一点起床_选手[EB/OL]. (2020-01-01)[2025-05-03]. https://www.sohu.com/a/364007947_120099907

[46] 希林 C. 身体与社会理论[M]. 李康, 译. 上海: 文汇出版社, 2021: 145.

[47] 看星星的派大星. 下赛季特效套配枪曝光! 无畏安全站现已上线! [EB/OL]. (2023-12-25)[2025-05-13]. <https://club.gamersky.com/activity/751016?club=206>

[48] 微德国 Germany. 有着欧洲最严的游戏审查 德国怎样管理电子游戏? [EB/OL]. (2021-08-05)[2025-05-03]. <https://news.sina.cn/global/2021-08-05/detail-ikqciyzk9754823.d.html>

[49] 芦文正, Kevin. 人民体育-中国下一代教育基金会青少年绿色电竞教育计划签约仪式在京举行[EB/OL]. (2020-11-18)[2025-04-06]. https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_10042787

[50] 立风. 体育+电竞”需要更多“脑洞大开”(体坛走笔)[EB/OL]. (2023-03-29)[2025-04-06]. <http://ent.people.com.cn/n1/2023/0329/c1012-32653192.html>

[51] 孙亚慧. 电竞拓宽新兴体育产业之路[EB/OL]. (2022-08-03)[2025-04-06]. <http://ent.people.com.cn/n1/2022/0803/c1012-32492890.html>

[52] 网易. yyds 就是“杨杨得胜”官媒为杨倩杨皓然盖

章认证|杨皓然杨倩|奥运|奥运会|东京奥运会[EB/OL]. (2021-07-28)[2025-03-30]. <https://www.163.com/sports/article/GG00AF6C00059BF9.html>

[53] 郑杭生. 社会学概论新修精编本[M]. 2 版. 北京: 中国人民大学出版社, 2009: 304.

[54] 罗红梅. 未成年人沉迷网络游戏法律规制研究[D]. 广州: 广东外语外贸大学, 2024: 18.

[55] 吴艳鹏. 国家新闻出版署发布《网络游戏管理办法(草案征求意见稿)》[EB/OL]. (2023-12-22)[2025-04-29]. <https://cn.chinadaily.com.cn/a/202312/22/WS65854391a310c2083e41433c.html>

[56] 阿尔沙. 亚运会电竞首金, 领奖台下的高手[EB/OL]. (2023-10-18)[2025-06-03]. https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_24972216

[57] 禹景曦, 李晓峰. 青少年绿色电竞教育计划正式启动[EB/OL]. (2020-11-19)[2025-03-03]. <https://www.163.com/dy/article/FRQI4QF40529S95E.html>

[58] 腾讯电竞. PEL 牵手乐刻, 电竞行业找到自己的“刘畊宏”| ECO 电竞派[EB/OL]. (2022-06-22)[2025-06-03]. <https://news.qq.com/rain/a/20220622A0BBY500>

[59] 曹苏方, 张业安, 于晓梅. 回归现实与身体: 数字时代体育运动的意義与具身路径[J]. 沈阳体育学院学报, 2024, 43(6): 131-137.

[60] Van Krupt Games. Pavlov VR[EB/OL]. (2017-02-07)[2025-12-16]. <https://steamdb.info/app/555160/>

[61] One-O-One Games. VR Ping Pong Pro[EB/OL]. (2019-11-12)[2025-12-16]. <https://steamdb.info/app/1029730/>

[62] 纪光欣, 王英明. 数字空间生产的身体规训、生成逻辑与回归路径[J]. 理论导刊, 2024(7): 88-94.

[63] 小镇管委会(筹), 区国投集团. 投资 46 亿、36 万平米! 国内首个电竞生态公园对外开放[EB/OL]. (2022-10-24)[2025-06-03]. https://www.sohu.com/a/594999566_121226259

[64] 蒋一宽. 基于 UGC 平台的“种草”式品牌传播模式及策略研究[D]. 南昌: 南昌大学, 2021: 18-19.

[65] BOURDIEU P. Sport and social class[J]. Social Science Information, 1978, 17(6), 819-840.

[66] 王鹏, 王继艳. 体育教育学哲学基础探寻: 从“现象学”到“具身化”的身心观[J]. 体育学刊, 2019, 26(4): 81-87.

[67] 和春云, 倪依克, 葛锦润, 等. 原始宗教舞蹈象征意义的身体表达——纳西族阮可东巴舞蹈身体动作文化符号解构与重构[J]. 体育学刊, 2019, 26(5): 35-43.