

从小毯子到骰子：成人如何在桌游中重新学会游戏

——以《克苏鲁的呼唤》为例的过渡性空间分析

Ji Fan^{1*}

*Corresponding author: jifanstudy@qq.com

Received: 2026-03-20 | Accepted: 2026-03-22 | Published: 2026-03-22

Abstract

Drawing upon D.W. Winnicott's theory of "transitional space," this study analyzes how Tabletop Role-Playing Games (TRPGs) provide a unique psychological space for adults facing developmental dilemmas. Using Call of Cthulhu (CoC) as a case study, this research combines textual analysis of rulebooks with an examination of community practices to reveal that TRPGs, facilitated by the Game Master (GM), ritualized social contracts (e.g., Session Zero), and rule design, establish a stable and predictable "holding environment." Character sheets and dice function as "transitional objects" that assist players in emotional projection, identity experimentation, and narrative reconstruction. Furthermore, the unique Sanity (SAN) mechanism specific to CoC gamifies the primitive anxiety of "ego disintegration," serving as an extreme case that tests the boundaries of the transitional space. The findings indicate that through transitional psychological safety boundaries, TRPGs enable adults to experience extreme psychological scenarios under the protection of rules, thereby repairing and reconstructing their capacity for play and finding a new equilibrium within the dialectical interaction between reality and fantasy.

本研究基于温尼科特的“过渡性空间”理论，分析桌上角色扮演游戏（TRPG）如何为面临发展性困境的成人提供了独特的心理空间。以《克苏鲁的呼唤》（COC）为例，结合规则书文本与社群实践分析，揭示了 TRPG 规则下，由游戏主持人

(GM)、仪式化社群契约（如 Session 0）及规则设计共同构建了一个稳定、可预期的抱持环境；角色卡与骰子作为过渡性客体，辅助玩家完成情感投射、认同实验与叙事重构；COC 特有的理智值（SAN）机制将“自我崩解”的原始焦虑游戏化，成为验证过渡性空间边界的极端案例。研究表明，TRPG 通过过渡性的心理安全边界，使成人得以在规则保护下体验极端心理情境，修复并重建游戏能力，在现实与幻想的辩证互动中找到新的平衡。

Keywords: Tabletop Role-Playing Game; Transitional Space; Winnicott; Holding Environment; Call of Cthulhu

引言

那个婴儿在摇篮边第一次抓住小毯子的瞬间，和那个玩家在桌边第一次掷下骰子的瞬间，隔着数十年的光阴遥相呼应。

婴儿抓住毯子，是因为母亲不在身边时需要一个“替代品”来维系安全感；成人掷下骰子，是因为在高度确定的社会生活里，需要一个“出口”来重新体验自由与不确定性。在英国精神分析师温尼科特（D.W. Winnicott）的理论里，这两个动作共享同一套心理逻辑，它们都是人类在内心世界与外部现实之间搭建桥梁的尝试(D. W. Winnicott, 2005)。这两种行为之间的距离，说近也近，说远也远。

说起来，我们对“成年人还需不需要游戏”这件事，长期存在一种根深蒂固的偏见。传统发展心理学倾向于把游戏归为童年的专利，似乎人一过了某个年龄，就该自觉进入一个由效率和责任构筑的“无游戏世界”。但现实情况相反，温尼科特在《游

戏与现实》中反复强调，人的心理健康恰恰取决于能否终身保有进入“中间地带”的能力——那个既非纯粹幻想、也非完全现实的空间，他称之为“过渡性空间”

(Transitional Space) (D. W. Winnicott, 2005)。艺术、宗教、亲密关系中的嬉戏，都是这个空间的变体。而那些丧失这种能力的人，往往活得单调而枯燥，与自身的真实情感相隔绝，难以获得内在的心理平衡。

而问题的核心在于，现代社会的运转方式正在不断地压缩这个空间。职场要求我们扮演稳定的角色，社交媒体鼓励我们展示精心策划的名片，效率至上的逻辑渗透进每一点空闲时间。在这种环境下，桌上角色扮演游戏 (Tabletop Role-Playing Game, TRPG) 的存在就显得尤为特殊，它要求一群成年人围坐在一起，花上几个小时甚至几十个小时，扮演虚构的角色，投入一个完全由语言和想象力搭建的世界。这种行为在功利主义的视角下几乎“毫无意义”，但正是这样的毫无意义，让它能够成为理解成人游戏能力的切入点。

已有的游戏研究大多沿用赫伊津哈(Gillin & Huizinga, 1951)的“魔法圈”概念来描述游戏的边界：游戏在物理时空中划出一个区域，圈内有独立的规则，现实的法则暂时悬置。萨伦与齐默曼进一步发展了这一概念，强调其在规则系统与玩家互动中的核心地位(Salen & Zimmerman, 2004)。这个描述本身没什么问题，但它只回答了“是什么”，没有回答“为什么”。人为什么需要这种隔离？隔离如何在心理层面转化为安全感？当角色在魔法圈内精神崩溃、濒临死亡时，玩家为什么不仅没有受到创伤，反而获得了快感？蒙托拉提出角色扮演依赖“社会契约”，但契约背后的心理动力仍是一片模糊(Montola, 2008)。凯卢瓦 (1958) 将游戏界定为“自由的自愿隔离”，但这一描述主要着眼于游戏的社会形式特征，对其心理动力的讨论付之阙如。

本文从温尼科特的客体关系理论出发，不将 TRPG 作为“娱乐产品”去分析功能，而是将其放入人类心理发展的过程中，观察其如何让成人能够在现实与幻想之间自如栖居。作为一种独特的文化实践，TRPG 的规则既严谨又具有一定的开放性，通过规则、叙事与社交互动，构建了一个既不是纯粹幻想，也不是完全客观现实的“第三领域”。《克苏鲁的呼唤》（COC）第七版因其特殊的规则设计，成为检验这一理论的极佳案例。

毯子的秘密：温尼科特说了什么

为理解 TRPG 的心理机制，得先回到婴儿房的场景。

温尼科特观察到一个很平常但又很有意义的现象：婴儿在六到十二个月大时，往往会对某一件特定的物品产生强烈的依恋——一条旧毯子、一只毛绒的玩具熊、甚至是一块布。这个物品不是母亲，但它能在母亲不在场时，提供类似母亲的安抚作用。温尼科特把这类物品称为“过渡性客体”（Transitional Object）（W. Winnicott, 2018）。

这一客体的独特之处在于，它既不是婴儿纯粹的主观幻想（婴儿并未凭空“创造”物品），也不是完全独立于婴儿的外部事物（没有婴儿的情感投注，毯子就只是一块布）。它存在于内部世界与外部现实的“中间地带”。温尼科特认为，这一中间地带才是人类全部文化体验的发生地。艺术、宗教、科学创造、亲密关系中的嬉戏与互动，都发生在这一空间之中，他将其称作潜在空间（Potential Space）¹。

这一空间地形成，依赖一个重要的前提：一个“足够好的”、具有保护性、容纳性的环境，温尼科特称其为“抱持环境”（Holding Environment）。这一环境最初由母

亲提供，不是完美无缺的母亲，而是“足够好的母亲”（Good-enough Mother），她能大致的满足婴儿的需求，婴儿感到不安时，提供可靠的陪伴(W. Winnicott, 2018)。有了这种抱持的安全感，婴儿才敢放下戒备，开始游戏、探索和创造。

谁在抱持：游戏桌上的安全感从何而来

一个婴儿之所以敢把母亲给的毯子扔来扔去，是因为他知道母亲就在旁边。一个玩家之所以敢在 COC 里直面不可名状的恐惧，同样需要类似的保障。在 TRPG 中，这一环境并非自然生成，而是由以下三个层面共同构建。

第一层，是游戏主持人（Game Master, GM，COC 中称为“守密人”/Keeper）。

GM 在游戏中的角色很特别，他是模组世界的运行者，又是规则的裁决者，还是节奏的把控者，其核心价值从来不是作为一个保护者帮玩家挡伤害，而是为整个游戏打造一个足够好的心理容器。GM 在游戏过程中把控节奏、承接玩家的随机选择，容纳剧情里的混乱与失败，最终让整个“魔法圈”成为一个安全的过渡性空间。

COC 第七版《守密人规则书》明确要求，守密人不仅推进剧情，还要把控节奏与营造氛围(Petersen et al., 2016)。这种“控场”，本质上就是心理层面的抱持。GM 提前备团、扮演非玩家角色，为玩家提供一个可预期又充满惊喜的探索空间。他拥有规则的“最终解释权”，这种权威不是压制玩家，而是在不确定性的发展中给出确定的边界。当玩家在游戏中陷入困境时，GM 的引导和裁决就像母亲对婴儿需求的回应，化解因为失控带来的崩解焦虑。这种回应在精神分析的意义上，不只是提供了帮助，更是见证其存在。温尼科特在讨论母婴互动时写道：“被母亲看到就是被认可，这使得母

亲成了婴儿的真理裁决者，她反应中的认可构成了婴儿对自己的理解，母亲是婴儿的真实自体的见证者。”(D. W. Winnicott, 2021)同样，多位 GM 在反馈中提到，会针对玩家认真填写的背景栏目定制专属剧情，当他在玩家陷入困境时会提供合适的引导，他就在扮演类似的角色，这时，他既是玩家角色的见证者，也是玩家自身游戏能力的认可者。

第二层，是社群契约。

在 TRPG 社群的长期实践中，一批约定俗成、被广泛认可的社群契约逐渐形成，其中近年得到玩家普遍推广与认同的，便是 Session 0 机制。在正式游戏开始前，GM 和玩家共同坐下来开一次会：在本次跑团中，哪些话题绝对不能碰？哪些内容需要模糊处理？如果有人感到不适，怎么叫停？大家对角色和剧情有什么期待？这一整套问题，都是为了在游戏启动之前，先搭好心理安全边界。

这其中最核心的工具，是 TRPG 社群通用的“红线与帷幕”规则。红线，是绝对不可触碰的内容底线，一旦越过，游戏就失去意义。帷幕，是需要遮蔽处理的部分，可以在剧情中存在，但不能被细致描述。这一规则由 Ron Edwards 于 2004 年首次提出，如今已成为全球 TRPG 社群的通用安全实践。Reddit 的“r/callofcthulhu”板块上，Session 0 已经成为一种被广泛认可的社群安全实践。这种仪式化的协商，实质上是在游戏开始前就铸造一份心理安全契约。它告诉每位参与者：你的边界会被尊重，你在这里是安全的。没有这份预设的安全感，玩家在后续游戏中就不太可能真正放开去直面恐怖和绝望。

第三层，是 COC 的规则本身。

这或许是最反直觉的一层，COC 规则以角色的高致死率和高疯狂率著称，看上去与“安全”的心理感受完全无关。但角色的死亡与疯狂，都是 COC 规则的一部分，规则清楚地划出了“玩家”和“角色”的界限，玩家的现实人格被牢牢地保护在那道无形的边界之后。正如温尼科特所说，只有在绝对安全的环境中，婴儿才敢尽情释放攻击性和破坏欲(D. W. Winnicott, 2005)。COC 里那些令人脊背发凉的恐怖体验，其实是在规则这个“坚固容器”里进行的受控爆炸。

在这种抱持环境中，玩家能够进入一种无防御的情绪体验，直面角色所承载的恐惧、疯狂与绝望。TRPG 为参与者提供了过渡性空间的安全边界，在这里人们不必像在现实社会中那样，时刻谨慎权衡言行、担忧自身表达是否会被评判、被误解，也不必承担真实生活里一次失误便可能引发的切实伤害与长期后果。

如果说规则提供了最底层的安全容器，模组则是在这个容器内，为玩家搭建了具体的叙事框架。按照结构自由度划分，TRPG 模组常分为线性模组与沙盒模组，线性模组通常是剧情驱动型，设有明确主线、关键情节节点与大致走向，对故事脉络有较强约束；沙盒模组则仅提供世界观、场景、线索与潜在事件，不限制玩家的探索方向与行动选择，具有极高的自由度。但即便在线性结构约束较强的模组中，游戏过程依然充满多样性：玩家的角色数值、角色动机、玩家的行为选择、骰子的随机性、主持人的临场叙述与节奏把控，都会让同一套模组形成完全不同的剧情走向。

此外，COC 玩家的实际游戏体验往往并不依赖模组体验的完整性。在社群实践中，调查员常常在触及世界真相之前，就已走向死亡或精神崩溃，这是 COC 规则下的常态。这一现象揭示了一个关键事实：无论模组带来的框架是紧是松，玩家在 COC 中赖以获得心理安全感的，是游戏过程始终在规则提供的安全边界内。真正构成

TRPG 独特体验的，从来不是模组文本本身，而是 GM 与玩家在规则提供的稳定框架内，共创的独一无二的现场叙事。

成年人的毯子：角色卡与骰子

如果说 GM 和规则构成了“抱持环境”，那么角色卡和骰子便是成年玩家的过渡性客体——温尼科特所说的那条小毯子的成人版本。

角色卡：结构化的心理投射

COC 第七版的角色卡远不止一张由数值和选项构建的数据表。规则书中的角色创建系统，可以看作一场“人格的游戏化建构”。它将心理学意义上的“自我”拆解为可操作的规则元素，通过“重要之人”“重要之地”“思想与信念”“伤痕与创伤”等看似琐碎的背景栏目，引导玩家在游戏化仪式中完成对一个“他者”的认知建构，并最终反作用于玩家对自我的理解。在填写角色卡的过程中，玩家有意无意地，将自身潜意识中的渴望、恐惧与遗憾投射到纸面上。最终完成的那个角色，既承载了“我”真实情感的一部分，又因其拥有独立的数据与命运而不是“我”，实质上是迫使玩家对一个虚构人格进行深度的心理建构(Petersen et al., 2016)。

当玩家在角色卡上写下具体的背景设定时，原本内在模糊的焦虑体验转化为标准化游戏参数。玩家的实际创作印证了这一点。一位小红书用户写道：“我每次都写自己现实中讨厌的思想，比如贵族特权，种族主义，金钱至上.....撕了也不心疼。”²其中“撕了也不心疼”的表述，正印证了游戏角色是玩家主体的心理投射，承载了玩家的内在心理内容，但始终独立于玩家的现实自我。玩家可以在游戏中对其投入情感，也可以安全地撤回这份投入，正如婴儿可以依恋毯子，也可以在需要时将其放下。而选择

用“现实中讨厌的思想”来塑造角色，则说明角色卡成了探索禁忌、释放压抑的安全容器，玩家能够借此触碰日常生活中无法安放的人格侧面，而无需承担真实的道德后果。

角色卡上的设定也不会停留在纸面。当 GM 根据玩家写在角色卡上的“重要之人”定制专属剧情，角色卡便不再仅仅是个人的心理容器，也是 GM 与玩家共同创作的叙事契约点，写在纸上的信仰与牵绊，会在游戏中被激活、被考验、被回应。这一刻玩家体验到的，正是“我被看见了”的存在确认。

骰子：可把玩的命运

角色卡是玩家静态、结构化的心理投射载体，而骰子为玩家提供了动态、行动维度的过渡性客体，二者相辅相成，共同构成了 TRPG 过渡性空间的核心中介物。在 COC 第七版的百分骰系统中，成功与失败的判定并非模糊不清，而是由具体的骰点数值直接决定，有时只差了1的点数。骰子的结果既不可预测、不受玩家主观意志控制，却又严格遵循物理规律，这种方式模拟了现实世界的不可控性，但与真实生活中的厄运不同，其结果始终由规则兜底，并且被抱持环境所允许。骰子将捉摸不透的“命运的不可控性”变成了一个可拿在手中把玩、可安全体验的游戏对象。玩家投骰的动作本身，便象征了人与世界最基本的互动姿态：主动的投出骰子，然后坦然接纳那个随机落下的、不可预测的结果。

认同实验：在安全边界内拓展自我

基于上述两个过渡性客体，TRPG 为成人提供了“认同实验”，这一日常生活中极为稀缺的机会。成年人的自我认同在重复性的社会职能中趋于僵化，社会角色像面具一样长在了人们脸上，但在 TRPG 中，怯懦者可以扮演英雄，内向拘谨的人可以尝试

风趣健谈。这些在现实中不敢做的尝试，因为发生在绝对安全的环境里，成了一种心理维度的拓展，通过角色这个中介物，玩家得以触碰人格中被压抑或从未被开发的侧面。

COC 的叙事实践，将这种安全的认同实验推向了极致，让玩家体验另一种可能：成为那个正在失去自己的人。有玩家分享，自己扮演的自然神祇信仰者，因检定大失败遭遇了放火烧山的剧情，角色的核心信仰被彻底冲击，但玩家本人的感受是什么？“挺好玩的。”他用这个词来形容这段经历。³不是痛苦，不是创伤，甚至不是惋惜，这份看似矛盾的体验，正是因为玩家可以在那条安全的边界外，观看一场“自我崩解”的完整过程：看一个人如何失去信仰，如何精神崩溃，如何不再是原来的自己。这是一种在现实生活中几乎不可能获得的经验。

角色的成长与毁灭，持续提供着关于“我是谁”与“我能承受什么”的反馈。这种反馈之所以有效，不仅仅因为角色是玩家情感的容器，更因为这种情感被看见了、被见证了。温尼科特写道：“当婴儿看着母亲脸的时候，他（她）看到了什么？.....通常情况下，我认为婴儿看到的是他（她）自己。”(D. W. Winnicott, 2005)婴儿在母亲脸上看到的不是母亲，而是“被母亲看见的那个自己”。同样，玩家在 GM 的反应中、在队友的目光中、在战报的叙述中，看到的也不只是角色的命运，而是“被他人见证的那个自己”。

这种反馈是安全的，因为角色与剧情是虚构的；这种反馈又是真实的，因为它所激活的情绪体验、对自我边界的认知，对玩家而言都是真实的心理过程。

当疯狂变成故事：SAN 值与叙事重构

温尼科特对游戏有一个听上去简单却极易被忽视的论断：游戏本身就是目的，过程即价值(D. W. Winnicott, 2005)。这句话直指游戏的心理本质——游戏的意义不寄生在任何外在目标上，它就在过程本身。但在主流商业游戏以“成功、胜利、通关”为底层预设的普遍设计范式中，这一本质被长期遮蔽。TRPG 则呈现出不同的结构：它的规则体系不是框定输赢的标尺，而是搭建一个稳定、可预期的抱持性边界，让 GM 与玩家在这个边界内贡献叙事内容、接纳随机结果、共同完成一个谁都无法独自预见的故事。

而 COC 把这种“过程即价值”的逻辑推到了一个极端，它把“失败”“失控”甚至“精神崩溃”，编织成了这个故事最核心的段落，让不可预测的叙事走向，成为了游戏过程最具魅力的部分。

游戏进行时：SAN 值与虚构框架的区分能力

多数游戏把角色死亡当作惩罚，COC 却没有。在它的世界观里，死亡反而是比较“温和”的结局——官方模组中，调查员的死亡或疯狂往往构成叙事的高潮而非低谷(Petersen et al., 2016)。

以理智值 (SAN) 机制为例，COC 用其直接量化角色的心智完整性。当 SAN 值降低到一定程度，会触发“疯狂症状表” (Indefinite Insanity Table) ——角色可能产生幻觉，做出怪异举动，信念体系崩塌。当 SAN 值归零，角色陷入“永久且不可治愈的疯狂” (permanently and incurably insane)，彻底脱离玩家预设的人格框架。游戏规则不仅不会在这些时刻中断，反而为它们专门设计了展开空间。“失控”在规则层面被宣告为合法的，甚至是被期待的。

这套机制在理论上真正有意思的地方，不在于它“考验了过渡性空间能承受多大压力”，毕竟 SAN 值再怎么归零，崩溃的是虚构角色，不是玩家本人。真正值得注意的是一个结构上的镜像关系：SAN 机制让游戏的虚构内容恰好指向了“心理完整性的丧失”，而这恰恰是过渡性空间本应保护的东西。换句话说，游戏在虚构层面上演了“象征功能本身的崩溃”，但玩家赖以区分虚构与现实的那道心理边界，并不会因此一起崩溃。

COC 社群中的讨论反复印证这一点。玩家在角色 SAN 值归零、信仰崩塌或人格改变的瞬间的反应更像是一种复杂的混合体验，既有对角色悲剧命运的怅然惋惜，更有对这种极致戏剧张力的震撼与演绎快感。这说明的不是“过渡性空间经受住了极端压力”，因为玩家有能力清晰地区分“角色的崩溃”和“我的崩溃”，其自我从未真正面临瓦解的风险。即使游戏的内容刻意在模糊这条虚构与现实之间的线，这个边界却比我们直觉以为的更为稳固。

过渡性空间最核心的独特之处，从来不是消弭虚实的边界，而在于它悬置了这个追问，虚实的两者可以同时存在而并不冲突。COC 的 SAN 机制把这种悬置推到了最戏剧化的场景中：当角色失去了区分现实与幻觉的能力，玩家恰恰最清楚地行使着这种区分能力。此时，TRPG 的价值标准已经从“通关效率”转向了“叙事厚度”，规则不再是裁决胜负的工具，而是守护“过程即价值”的边界。

游戏结束后：叙事重构完成情绪的心理整合

游戏桌上的极端体验并不随着结团而消散，它还有一段后续旅程。

在国内 COC 社群中，叙事重构的形式较为多元：有忠实记录骰点与对话的文字战报；有通过立绘、配音与剪辑完整还原互动过程的 Replay 视频；还有为角色命运

补写收尾、完成叙事闭环的“后日谈”等。叙事心理学认为，人通过讲述自己的故事来构建意义(McAdams, 2001)。

在复盘和战报写作中，玩家把角色的失败、死亡、疯狂这种碎片化、不可控的体验，整理成一段完整的故事。这实际上是玩家完成了一次精神分析意义上的“升华”，将原始的、被压抑的心理冲动通过叙事重构转化为社会可接受的创造性表达。当这些战报被分享到社群，被其他玩家阅读、评论、转发，原本属于个人的游戏体验就变成了可共享的叙事资源，角色的死亡不再只是“调查员死了”，而成了类似社群中流传的“历历在目”的经典桥段。

说到底，这正是温尼科特赋予游戏的核心心理功能：玩家通过对角色命运的重构叙述，把原本游戏中私人的内在情绪整合进一段有闭环的完整故事里，让象征层面的极端体验得以被表达、被传递。过渡性空间不仅能够安全容纳情绪，更能将个体的内在体验，转化为可被社群共享的叙事与文化记忆。

讨论：这把钥匙打开了什么

本文以温尼科特的过渡性空间理论为框架，对桌上角色扮演游戏（TRPG）的心理机制进行了系统分析。与既往研究多沿用赫伊津哈的“魔法圈”概念不同，本文揭示了 TRPG 如何通过多层结构，为成人玩家构建一个既非纯粹幻想、也非完全现实的过渡性空间，这一空间由以下层次共同构成：游戏主持人作为抱持者，提供即时的心理容器；社群契约（如 Session 0）作为安全边界的事前确认；规则系统作为最底层的安全容器，划清“玩家”与“角色”的边界；模组作为可填充的叙事框架，在规则边界内为玩家提供具体的创造空间。

本研究的主要局限在于仅采用理论推演与社群文本分析，未对玩家进行系统性访谈或量化测量。未来研究可以在以下方向深化：第一，通过深度访谈，探询玩家在游戏过程中“提前结团”“角色死亡”等关键时刻的实际心理体验；第二，比较不同 TRPG 规则系统（如 COC 与 D&D）的过渡性空间差异，探究不同规则设计如何影响抱持环境的结构；第三，探索 TRPG 在临床心理学中的应用可能，是否可作为某些心理干预的辅助手段。这些方向将共同推进 TRPG 心理机制研究的深度发展。

结语：重新学会游戏

掷骰子的手，和抓毯子的手，从来都是同一双手。

温尼科特告诉我们，健康的心理不是告别过渡性现象，而是终身保有创造中间空间的能力。TRPG 的魅力，正在于它为现代成人提供了这样一个被规则守护的中间空间。在这里，我们通过角色安放幻想，通过共创联结现实，通过叙事创造意义。那个婴儿在摇篮边第一次抓住小毯子的瞬间，和那个玩家在桌边第一次掷下骰子的瞬间，隔着数十年的光阴遥相呼应。他们在做同一件事：在一个既属于自我又属于世界的中间空间里，对自己说“我可以创造，所以我存在。”我们终其一生，都在寻找这样一个空间。而 TRPG，它不承诺解决任何现实问题，也不提供标准答案，它只是成人在规则与叙事的缝隙里，为自己保留的一小块可以重新着迷的精神领地。

正如歌味觉死老师在 replay 视频中写到的：“写下来，才能在体外稳定存在。”⁴

Note

1 温尼科特著作中，“过渡性空间”（Transitional Space）与“潜在空间”（Potential Space）的使用存在一定重叠。有学者将潜在空间视为过渡性现象发生的场域，也有学者在应用层面将二者视为可互换的概念。本文无意介入这一概念辨析，统一使用“过渡性空间”指称这一介于内心世界与外部现实之间的中间领域。

2 引文来自笔者于 2026 年 3 月在小红书 TRPG 主题帖下征集的玩家反馈。

3 引文来源同注 2。

4 引自 B 站 UP 主“歌味觉死”于 2025 年发布的《【COC 跑团】畅梦人【路易斯安那系列·下篇·完结合集】》Replay 视频内字幕。

Declarations

Consent for Publication

Not applicable.

Data Availability Statement

Not applicable.

Conflicts of Interest

The author declare no competing interests.

Funding

This research received no specific grant from any funding agency.

References

Gillin, J. L., & Huizinga, J. (1951). Homo ludens: A study of the play-element in culture. American Sociological Review, 16(2), 274. <https://doi.org/10.2307/2087716>

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>

Montola, M. (2008). The invisible rules of role-playing the social framework of role-playing process. International Journal of Role-Playing, (1), 22–36. <https://doi.org/10.33063/ijrp.vi1.184>

Petersen, S., Willis, L., & Mason, M. (2016). Call of cthulhu rpg keeper rulebook: Horror roleplaying in the worlds of H.p. Lovecraft. Chaosium. <https://book.douban.com/subject/27606090/>

Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). Rules of play: Game design fundamentals. MIT Press.

W. Winnicott, D. (2018). The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. Routledge.

Winnicott, D. (1975). Through paediatrics to psycho-analysis.

<https://www.semanticscholar.org/paper/Through-paediatrics-to-psycho-analysis-Winnicott/f224655f0f0a8768f17b2b1be85005c9c72157d8>

Winnicott, D. W. (2005). Playing and reality. Routledge.

<https://book.douban.com/subject/1918185/>

Winnicott, D. W. (2021). Family and individual development. Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9781003209157>

Journal Disclaimer

The views, opinions, and conclusions expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily reflect the views of ACGN Nexus, SciHorizon Global LLC or the editorial team. Publication does not imply endorsement of the content by the journal or publisher.

While we strive to ensure the accuracy and reliability of published content through our editorial and community review process, ACGN Nexus and SciHorizon Global LLC make no representations or warranties regarding the completeness, accuracy, or suitability of any information contained in this article. Readers who apply methods, protocols, or findings from this article do so at their own risk.

© 2026 The Author(s). Published by SciHorizon Global LLC

This is an open access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.