

# ● 基于工作日午休在工位玩英雄联盟手游角色“娑娜”于排位中连续空大被队友压力时导致紧张产生“红温”面相的关联研究——我琴能否 QA 秒了？

瑟拉芬<sup>1,2</sup> ● | Ezreal · MuLala<sup>2</sup> ● | VaJanna<sup>1</sup> ●

<sup>1</sup>下路做奴分路，祖安·皮城 | <sup>2</sup>下路被轮分路，祖安

## 摘要

**目的：**探讨打工人午休时段进行高风险排位对局的心理生理影响，特别是使用软辅英雄“娑娜”（琴女）连续空大后，在遭受队友语言压力（压力）情况下，诱发“红温”面相的机制与后续操作变形之间的关联。

**方法：**采用自我观察法，结合“小明剑魔”MVP 圣经理论<sup>[2]</sup>与“姿态保险”风险控制模型<sup>[10]</sup>。

**结果：**研究发现，“红温”状态与“我琴 QA 秒了”的冲动呈显著正相关，与技能命中率呈显著负相关。

**结论：**午休摸鱼排位需谨慎，琴女玩家在红温边缘应启动“姿态保险”机制，谨防操作变形的恶性循环。

**关键词：**午休摸鱼；琴女；空大；红温；QA 秒了

## 1 引言

在互联网大厂与格子间的边缘地带，有一个名为“午休”的折叠时空。按照《劳动法》及企业内部福利规定，中午 12:00-14:00 本该是打工人通过进食与午睡恢复“马力”的黄金窗口。然而，据有关文献指出，中午 12 点到两点是著名的“打工人午休时间”，也是“最不适合上分的时间段之一”。<sup>[4]</sup>

在这一时间段，由于上午周会的脑力透支与

下午即将到来的“需求评审”的焦虑预期，打工人往往选择通过开启一把《英雄联盟手游》排位赛来寻求短暂的精神麻醉。本文以笔者的亲身经历为样本，研究在上述复合背景下，选用高难度软辅英雄“娑娜”（玩家俗称：琴女）时，因技能释放失误（特别是“狂舞终乐章”，俗称“大招”或“R”技能连续放空）而被队友开启“全员压力”模式后，面部微血管扩张（即“红温”）的生理反应，以及在此状态下产生的极端操作冲动——“我琴能否 QA 秒了？”的可行性分析。

## 2. 文献综述与梗概界定

### 2.1 “牛马打工人”的午休排位生态

根据氪金兽研究站的数据，午休时段排位充斥着“精力掉到低点”的疲惫人群<sup>[4]</sup>。这批玩家具有显著特征：左手握手机，右手握鼠标（或筷子），眼睛需同时关注补刀和右上角是否被领导“突袭”。这种“多线程处理”模式，为后续的操作变形埋下了伏笔。

### 2.2 “琴女”的角色困境与“空大”的必然性

琴女（娑娜）作为一名软辅英雄，素有“我琴”之称。据《兔会玩》攻略指出，琴女“本身较脆容易被秒杀”，且需要“合理利用被动<sup>[7]</sup>”。而在午休时段，打工人大脑供血不足，往往难以完成“先利用E技能加速—卡被动的Q—再闪现R”等高阶操作<sup>[7]</sup>。贴吧高阶玩家“喜欢藤林杏”曾痛陈：“琴女一直都是被集火就死”<sup>[3]</sup>。在反应迟钝的午休时刻，琴女的大招往往沦为“威慑性投降书”，甚至出现“对着空气释放狂舞终乐章”的尴尬场面。这就是本文研究的核心变量——空大。

### 2.3 “红温”与“压力”的理论基础

“红温”一词源于电竞选手的生理反应，经百度贴吧等社群发扬光大，特指玩家因着急、生气导致面部充血、思维短路、操作变形的状态<sup>[6]</sup>。而“被队友压力”即指遭受队友的语言指责。结合“小明剑魔”提出的“MVP 圣经”理论，当队友认为你是导致对局劣势的“躺赢狗”时，便会对你施加“压力”<sup>[2]</sup>。

### 2.4 “我琴QA秒了”的幻想

“QA秒了”是贴吧文化中的经典句式，源自对

琴女伤害能力的过高估计。尽管有攻略指出琴女出卢登和帽子“可以快速秒掉敌方的脆皮英雄”<sup>[1]</sup>，但在实际对局中，特别是装备落后的辅助位，这一愿景往往只是红温状态下的心理安慰<sup>[3]</sup>。

## 3. 研究方法 with 案例复盘

本文采用个案研究法。研究对象：笔者本人，互联网民工，段位翡翠，擅长软辅。

对局背景：周一午休 12:45，刚吃完外卖（隆江猪脚饭加一勺辣椒酱，此细节对后续“红温”有物理加成），戴上耳机，偷偷开启排位。阵容：我方AD是EZ，敌方下路是德莱文+锤石。

#### 关键事件节点：

**a. 开局5分钟：**第一次空大。锤石勾中EZ，我方琴女本应放大招眩晕敌方，但因紧张手指滑偏，大招完美避开所有敌人，直直地对着河道螃蟹释放。AD打出问号。

**b. 开局8分钟：**小龙团第二次空大。试图闪现R留人，但因手汗导致滑屏过度，闪现撞墙，大招在墙的另一侧寂寞绽放。

**c. 红温临界点：**队友“打野瞎子”在全员频道发送：“琴女，你这大放得挺别致啊，是不是午休没睡醒？”（此乃语言“压力”）

**d. “红温”面相形成：**此时，笔者感到脸颊发烫（辣椒与羞愧的混合物），耳根充血，呼吸急促。根据“姿态保险”理论，这标志着玩家进入了“情绪失控”的边缘，需要启动风险控制机制。然而，笔者没有。

**e. 终极幻想：**在红温状态下，笔者看着自己的0/3/5数据，又看着对面残血的辅助，内心涌起一股无法抑制的冲动：“别说话了行吗？看好了，这波我琴QA直接秒了！”随即闪现进入人群，试图用被动的QA打出“能量和弦”斩杀。结果：瞬间被集火秒杀，大招在死亡瞬间放出，再次空大。

## 4. 结果与分析

### 4.1 连续空大与队友压力的相关性

研究表明，在午休时段的低血糖、低血压状态下，琴女玩家“空大”的概率较晚间黄金时段提升约40%<sup>[8]</sup>。而“空大”的次数与队友打出“？”的频率呈线性相关。当队友“压力”超过阈值，玩家即进入“红温”状态<sup>[5]</sup>。

表格 1 红温状态下的琴女操作决策分析

状态阶段	核心诉求	操作选择	成功率
正常态	团队增益、保护 AD	合理利用 W 减伤、E 加速、R 反手 <sup>[7]</sup>	65%
微温	证明自己有用	走位靠前，试图用 Q 消耗	30%
红温（本文案例）	打脸队友，证明能 C	闪现 QA 企图“秒了”	0%（被反杀）

### 4.3 “我琴 QA 秒了”的可行性证伪

根据装备推荐，琴女若想打出高额伤害，需要出卢登的回声乃至灭世者之帽<sup>[1]</sup>。然而，本文案例发生在 15 分钟前的对局，作为辅助的琴女经济仅够做出“和音之律”与草鞋。在此装备下，QA 的伤害对于敌方英雄而言，约等于“用牙签戳大象”。因此，红温状态下的“QA 秒了”属于典型的冲动控制障碍，其结果往往是加速己方团灭。

## 5. 讨论与“姿态保险”的介入

面对这一困局，我们应当如何自救？这就不得不引入最新的学术概念——“姿态保险”<sup>[10]</sup>。

“姿态保险”源于主播姿态（Zzitai）的“红温”事件，意指玩家需要建立一套心理和策略机制，来防范在游戏中情绪失控的风险<sup>[10]</sup>。对于在午休摸鱼的打工人来说，建立“姿态保险”应从以下几个方面入手：

**a. 承认定位：**要深刻认识到，选出了琴女，就选择了“团队奶牛”的身份。你的职责是加血、

### 4.2 “红温”面相与操作变形的恶性循环

在红温状态下，玩家的认知资源被“羞愧”和“愤怒”占据，丧失了正常的局势判断能力。此时，玩家会陷入一种“赌徒谬误”——急于通过一次亮眼的操作来证明自己，而不是根据角色定位（辅助）提供团队价值。这就解释了为何红温琴女会产生“我琴 QA 秒了”的幻觉。

套盾、用大招反手保人，而不是扮演刺客<sup>[7]</sup>。

**b.降低预期：**在午休这种“不适合上分”的时间段<sup>[4]</sup>，应当将目标从“上分”调整为“别被举报”。承认自己现在就是“精力低点”，接受“空大”是常态，放过自己。

**c.物理降温：**当感觉到脸颊升温（红温前期症状）时，应立即放下手机，喝一口公司饮水机里的冰水，或者去窗边吹吹冷风。切不可在红温状态下做出任何决策性操作。

**d.关闭局内文字：**根据“姿态保险”的风险规避原则，屏蔽队友发言是防止“破防”的有效手段<sup>[10]</sup>。

## 6 结论与反思

综上所述，工作日午休期间在工位使用琴女进行排位，是一项风险极高的行为。连续的技能失误（空大）极易招致队友的语言压力（被压力），从而诱导打工人玩家进入“红温”状态。在此状态下，玩家会产生“我琴 QA 秒了”的认知偏差，进而导致操作变形，甚至送人头，最终不仅输掉游

戏，还影响下午的工作心情。

因此，本文强烈建议广大的“牛马打工人”：午休睡觉才是正道，排位伤身，红温伤心。如果实在忍不住想玩两把，请务必购买足额的“姿态保险”；并在内心深处反复默念以下咒语：

“我玩的是琴女，我是辅助，我空大是正常的，只要我 E 技能加速跑得够快，队友的问号就追不上我。我琴 QA 秒不了，我真的秒不了……”

#### 【参考文献】

- [1] 英雄联盟手游娑娜怎么玩? Pkvs 攻略站
- [2] 瓜瓜说：打完排位我变成了“躺赢狗”！游戏评分系统真的靠谱吗？4399 手游论坛
- [3] 贴吧回复：【QA 被秒了】琴女娑娜本次削弱调整分析。英雄联盟手游吧
- [4] 英雄联盟手游最不适合上分的时间段。氪金兽
- [5] 导致玩家心态爆炸的根本原因。百度贴吧
- [6] 如何评价这类人！红温警告！英雄联盟手游吧
- [7] 冷门装备的崛起？海克斯琴女玩法摆脱弱势！3 楼猫
- [8] 英雄联盟排位一天打几局。艺峰游戏网（注：其中关于午休时段的数据引用）
- [9] LOL 手游竞技环境令玩家诟病 该如何不被游戏影响到自己的心态？新浪看点
- [10] 英雄联盟姿态保险是什么？游戏风险保障机制全解析。空麓网

## 致谢

感谢公司午休时段的宝贵 WIFI，感谢 AD 玩家在公屏发的那一串问号，感谢“小明剑魔”老师提供的圣经理论支撑，感谢贴吧老哥“喜欢藤林杏”对琴女削弱的痛彻心扉<sup>[3]</sup>。最后，特别鸣谢“姿态保险”为我红温后即将破碎的心脏提供的理论兜底。

