

浅谈沉迷游戏的危害

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170207700939889.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月9日发(作者：争做时代新青年)



浅谈沉迷游戏的危害

近年来随着电竞行业的崛起，电脑和手机的普遍化，电子游戏成为人们生活中的重要一员，小至两三岁的孩童，青少年、成年、中年、老年无所不至。但一旦进入游戏的世界就极易沉迷，尤其对于自控能力差的人更是如此，由此会给人们现实生活带来极大危害，主要表现在以下几方面：

一、身体素质的下降：

长时间呆在电脑前的幅射和高度紧张，会损害各种人体机能，导致身体素质下降。

- 1、医务专家指出，长时间沉溺游戏会使人产生精神依赖，导致植物神经紊乱，体内激素水平失衡，使人免疫功能下降，引发心血管疾病、肠胃神经功能病、紧张性头痛、焦虑、忧郁等，甚至可能导致死亡。
- 2、影响视力，游戏必须要集中精力，眼睛要长时间地对着电脑屏幕，视力肯定会受损。曾有过报道说，一中学生一连在网吧泡了十几天，其视力由1.2下降到0.2。
- 3、辐射危害，长时间在电脑前面，肯定要受到电磁辐射的危害，皮肤油腻，脸部毛孔增大。
- 4、饮食无规律，同样会造成身体素质下降。沉迷于游戏的人精神高度集中，伴随着血液加速、心跳加快，人的体力、精力消耗很大，有时在玩的兴头上就连吃饭、睡觉也忘了，致使过度疲劳。5、抵抗力差，长时间游戏，身体得不到相应的休息和锻炼，身体素质会有大幅度地下降，很容易生病，病了还不容易好。
- 6、游戏对学生造成身体危害，重复、机械的运动和长时间的操作可引起腰酸、背疼、全身不适，以肩关节、肘关节、腕关节为多见的关节无菌性炎症，对身体健康极为不利。
- 7、玩游戏时间长了之后会产生幻觉，注意力下降，反应能力变差，影响智力发展，影响学习，长时间玩游戏，如果过不了某一关，在心理上还会产生焦虑情绪。
- 8、对游戏成瘾后，一旦停止该游戏活动，便难以从事其它有意义的事情，情绪低落、思维迟缓、记忆力减退、食欲不振，出现难以摆脱的渴望玩游戏的冲动，形成精神依赖和相应的生理反应。

二、自控能力下降。一旦对网络产生强烈的依赖心理，特别是游戏中的冒险刺激、网络交友中的轻松自如、网络不健康内容的新鲜诱惑，会使人尤其青少年逐渐产生“网络成瘾症”，而对自己的主体生活——学习、工作等失去兴趣，缺乏毅力，自控能力下降，学业、事业荒废。

1、精力不济。沉湎游戏后，第二天根本没有精神工作学习，做事时精神游离，效果无法保证，也没有做事的劲头。如果下班的时候玩，影响休息，也影响第二天上班。如果是上班族，晚上打游戏经常会熬夜，很晚才睡，势必会影响睡眠质量，睡眠不足，导致上班时精神不振，不能集中精力工作，甚至会经常出错，造成不必要的损失。上班的过程中也会经常想象游戏中的事，而影响工作效率。这是非常不好的，长期以往，不仅得不到重用，经常犯错，也会职位不保，成为一个不负责任的人。

2、浪费大量的金钱和时间。想要好的装备肯定是要花钱买的，任何牛逼哄哄的号，都往里砸了很多的钱，不然为什么网络游戏层出不穷。想要厉害，光靠技术是远远不够的，花钱买装备，花钱开会员，花钱充值各种钻，也是你认为花的不多，但是细算下来，花费的金钱一定会让你震惊，沉迷游戏，不仅浪费了大量的金钱，也浪费了大量的时间，如果把打游戏的时间用到投资自己身上，想必一定会大有作为，升职加薪是分分钟的事了。

3、虚度了人生最好的时光。在人生最美好的时候不选择奋斗，而去沉迷网络游戏，以后事业无成的时候，肯定追悔莫及。年轻的时候正是该努力奋斗的时候，打游戏是所有人都可以做的事，而奋斗不是，你可以年老了无所事事打游戏，但是你不可以暮年在选择奋斗，因为成功的几率核心，世界上只有一个褚时健。

三、“网络性格”的形成

孤独、紧张、恐惧、冷漠和非社会化，对互联网虚拟世界十分依恋，人机对话以计算机为中介的交流，容易使人的性格脱离现实社会而产生异化，人机依恋问题导致人际关系紧张问题。

- 1、有些游戏里面，暴力血腥的场面层出不穷、色情的场面也不时出现，受到这些东西的影响，会使本来免疫能力不够的我们难免会把他们带到正常的生活中来。
- 2、尤其网络游戏需要经济基础做后盾，而网游又往往不被家人认可，所以经济没有来源，就会发生说谎、欺骗甚至抢劫，很多青少年犯罪现象就算这样一步一步发展到不可收拾的地步。再者就算是成年人能够自己挣钱，把辛苦挣来的钱用于虚拟的游戏，也会招来家人的抱怨，认为无所事事，自己从中也不会得到任何有价值的东西。
- 3、形成孤僻的性格。玩网游就会很少跟身边的人沟通，长此以往，就会形成孤僻的性格，不愿与外界的人接触。我们撑此类人为宅男。可见宅就是呆在家里，不愿与外界接触，不愿与别人沟通，只把自己沉浸在游戏的世界里，自己给自己安慰，长此以往，会形成孤僻的性格，不合群，不会与人沟通，封闭，对孩子的发展是极为不利的。作

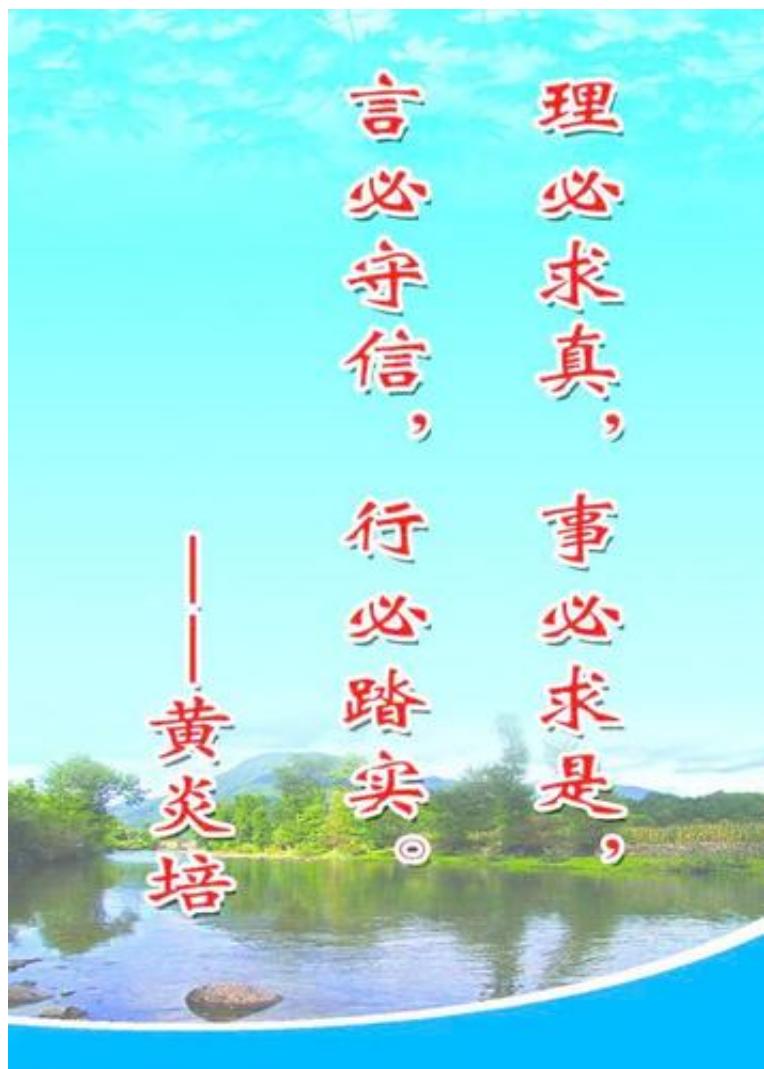
为家长，要及时跟孩子沟通，让孩子主动去跟别人交流，不要整天封闭在自己的游戏世界中，要多出去走走，去参加室外活动，多运动。

成年人沉迷游戏想比较于未成年人更加严重，因为此时成年人与未成年人已经是不一样的了，未成年人即使是沉迷于游戏，在父母的管辖下，还是有着很大可能改正的，那时候他们是未成年人，父母还可以供他吃住，而成年人本应该养家的人，却沉迷游戏，若是没结婚自己一个人也就罢了，若是结婚还是那般沉迷游戏，这不仅是害了自己，也是害了自己的家人。经常沉迷游戏的人会分不清现实世界与游戏世界。心理学专家指出，沉迷于网络游戏的人由于长期缺乏社会沟通和人际交流，往往会被虚拟的网络世界当成现实生活，其思想和情感都会与现实生活脱节，在心理上则表现出自我封闭、自以为是等抑郁性神经症。沉迷游戏的人说影响日常生活都是轻的了，每天将自己置于电脑手机的荧幕之前，不仅仅是身体消耗严重这么一回事情，就算是日常的饮食也是草草了事，更不用奢望他们能偶为别人和社会作些什么了，这完全是在透支自己的生命。

类似于由沉迷游戏引发的大小小小的问题数不胜数，严重的有许多杀人斗殴事件，多发生于没有固定价值观、容易被影响的青少年当中，如青少年分不清虚拟与现实认杀人只是游戏，另有网瘾少年为拿钱去网吧锤杀奶奶犯下忤逆血案等等。

虽然有些人认为我只是偶尔玩下游戏，不值得什么大惊小怪，肯定也不会发生如此大逆不道的事件，但回想你进入游戏的情节后，是否经常容易一发不可收拾，一关一关的总是想着往下过，尤其对于想要逃避现实、感情上有挫折的人群更应该予以关注，因为他们玩游戏经常会具有沉迷性，忘记了吃饭睡觉，熬夜到凌晨甚至天明，给自己生活带来极大紊乱，如果不及时处理，必定会带来严重的后果。其实玩游戏并不会解决任何问题，不应该成为成年人对事情的处理方式，成年人在做事情时不应只考虑我想做什么，而应考虑我应该做什么，一般成年人都会肩负着赡养父母妻儿，贡献社会等重要的责任，如果玩物丧志，对其他一概不考虑只贪图一时感受，结果只会遭人唾弃、智者耻笑，自己下半生空空无忧所获，一片凄凉，来世顺延今世等流习气，可悲可叹，呜呼哀哉。应以此为警，远离电子游戏。

-



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发