

題目：玩電子遊戲是有害的

關於電子遊戲的利弊，社會上一直有不同的意見，有人支持，有人反對。而我認為玩電子遊戲是有害的。

首先，玩電子遊戲容易影響學業。電子遊戲的設計令玩家可以在遊戲過程中獲得在現實世界裏難以得到的經歷和回報。這種滿足感會令自我控制能力不足的青少年不斷地在遊戲裏闖關和升級，就像吸食毒品一樣，一點一點地沉迷下去，導致成績一落千丈，甚至荒廢學業。

其次，玩電子遊戲會影響發育和健康。科學家發現，電子遊戲屬於一種能運動力較少，高腦力的活動。玩電子遊戲時，玩家的頸、脊肌肉要僵直，而眼、腦和手卻要高度緊張配合。長時間處於這種狀態，不但會影響孩子骨骼的生長發育，還會引起各種的健康問題。

而且，玩電子遊戲還會影響人際關係。美國總統羅斯福曾經說過：「成功公式中，最重要的一項因素就是與人相處。」如果青少年一直被「困」在虛擬世界中，減少與現實接觸的機會，那麼他們的交往範圍就會越來越小。這樣不但會令他們害怕與別人溝通，現實人際關係惡化，還令他們的社會技能出現大滑坡。

電子遊戲帶給我們的表面是興奮和滿足，背後隱藏的卻是沉迷與消極。雖然良好的自我控制能力能夠避免沉迷，但是能夠真正自律的人卻寥寥無幾。所以，我認為玩電子遊戲是有害的。