

浅谈网络游戏对青少年的影响

作者：西北大学新闻传播学院 申亚妮

[摘要] 不可否认，网络游戏对青少年具有开发大脑，提升智力，培养、提高创新意识，缓减压力，增强自信心，磨练意志，加强团队配合精神的积极影响。但是，网络游戏也存在一些使青少年沉溺网络游戏，从而影响正常工作、学习、生活的负面影响。因此，不管是游戏开发商，还是广大青少年、政府、学校以及其他社会力量，都应该以正确的态度对待网络游戏，尽可能多的利用网络游戏的益处，努力将其负面影响减小到最低程度。

[关键词] 网络游戏； 青少年； 影响

根据中国互联网络信息中心（CNNIC）的最新调查结果，截至 2008 年 6 月底，中国网民数量达到 2.53 亿人，中国网民规模已跃居世界第一位。中国网民的主体仍旧是 30 岁及以下的年轻群体，这一网民群体占到中国网民的 68.6%，超过网民总数的 2/3。中国的网络游戏用户规模继续呈现持续快速发展的趋势，2008 年 6 月的网民使用率为 58.3%，用户规模达到 1.47 亿人，美国同期的网络游戏使用率为 35%，远低于中国。由于我国网络游戏用户规模如此之大，目前已经成为政府和业界都尤为关注的问题。网络游戏是文化、艺术和高科技的结合体，具有重大的经济和文化价值，对传承和繁荣民族文化具有重要作用。网络游戏近年来成为被青少年广泛参与和关注的文化形式，对中国社会的深层影响较大。所以，中国的学者应该把网络游戏放在一个重要的位置上，加以分析研究，以指导社会各界以正确的态度去认识和面对它。

一、网络游戏对青少年的积极影响

网络游戏种类繁多，按照内容来划分主要有 7 种：角色扮演类，策略类，动作类，模拟现实类，体育类，桌面类，竞速类。各类游戏有其自身的特点，其中有相当一部分的游戏对青少年的成长是有一定帮助的。

1、开发大脑，提升智力

一些益智类游戏，可以通过玩家手脑的配合，令大脑通过紧张高速的运作，提高和锻炼大脑的反应灵活度，长时间锻炼可以起到开发大脑，提升智力的作用。

2、培养一定的积极性，提高创新意识

网络游戏，只要付出时间认真玩了，都会在游戏世界里取得一定成就，游戏中这样的模式可以在生活中培养出玩家一定的积极性。另外商家还开发一些游戏能把学习和娱乐结合在一起，激发青少年学习的兴趣和积极性。有的网络游戏让玩家在玩的过程中，能认识自己的长处和优势，在虚拟的世界比在现实生活里更容易突破常规，勇于尝试，从而渐渐激发出个体的创新意识，完善自己。

3、缓减压力，增强自信心

青少年在工作和学习中，必定面临种种压力，游戏也是一种娱乐方式，玩家可以在游戏中转移注意力，放松心情，减轻压力。一些角色扮演游戏，可以让玩家在游戏中大显身手，减压的同时使他们相信自己的能力，培养了自身的成就感，增强了自信心。

4、磨练意志，加强团队配合精神

几乎所有的网络游戏比拼的都是耐力和时间，在游戏中取得成功，也是要付出很多的努力，过程多曲折，玩家们通常在游戏中能磨练自己的耐力和意志。还有很多的游戏是需要成员间的相互配合，在游戏中玩家必须配合得当才可能获得成功，这样潜移默化增强了游戏用户的团队配合精神。



二、网络游戏对青少年的负面影响

网络游戏是一把双刃剑，在给网民提供更多娱乐选择的同时，也存在一些青少年沉溺网络游戏，而影响正常工作、学习、生活的负面问题。

1、对青少年生理方面的影响

调查报告显示，玩角色扮演类网络游戏的玩家，每周平均玩游戏时间是 11.9 小时，玩家玩此类游戏时间的差别比较大，游戏时长标准差达到 14.3 小时/周。这就意味着，有一部分玩家是耗费过多的时间在此类游戏上。这样沉迷于游戏，生活规律严重被打破，很多沉迷网络游戏的青少年还伴随有吸烟和饮酒等不良习惯。专家称，长期的作息不稳会导致植物神经功能紊乱，体内激素水平失衡，免疫功能降低，继而睡眠质量、食欲、体质均下降，精神萎靡不振，引发一系列连带症状。也有专家称，长时间玩网络游戏，思维模式单一固化，会影响人的智力水平。

2、对青少年生活、心理层面的影响

过多的沉迷网络游戏，除了影响青少年正常的工作和学习之外，还容易导致他们混淆虚拟世界与现实世界。在虚拟世界里，玩家们的游戏行为基本都是虚拟行为，他们不顾及虚拟行为所带来的后果，有很多玩家在游戏中以级别高而任意“杀人”，甚至以此为乐。这种虚拟行为，把人性本能深处潜在的占有欲、报复心等丑恶面，都调动了起来，对玩家的人格产生直接的影响。游戏中，以暴力、血腥或色情为特点的网络游戏对青少年心理产生的负面影响极大。有专家认为，一些沉溺于网络游戏的青少年，会由于不能实现其在现实社会和网络安全这两个不同的生活世界中的角色转换，而造成现实生活中思想和行为的错位。在现实世界中青少年很容易出现情绪波动，注意力程度下降，自我为中心的情况。长期处于虚拟世界的他们，在生活中时常会感觉角色难以调适，有的倾向于抑郁、敏感、退缩、自卑以及缺乏社交勇气，有的倾向于焦虑、急躁、叛逆、暴力，少数严重的，时常有超出常人想象的想法以及越轨行为，一部分最终走上犯罪的道路。

三、对网络游戏负面影响应采取的措施

一个人在学生阶段是生理，心理成长，人生观、价值观形成的关键性时刻。对网络游戏的负面影响如果不采取适当的措施，对社会的危害性将很大。必须从三方面着手采取相应的措施：

1、加强游戏开发商的自律

网络游戏是网络文化的一部分，商家耗费高成本开发网络游戏的主要目的是盈利，但是由于其受众群体的特殊性，商家不能仅仅把网络游戏看成是一个赚钱工具，因此不能单纯的从经济价值上来看待网络游戏产业。开发商首先要抓住基本的一点就是遵纪守法，合法经营。网游开发商一定要认识到自身所担负的社会责任。从长远来看，网络游戏开发商不能只看眼前利益，要克服自身弱点，争取长期良性的发展。客观上来说中国本土的网络游戏产业也承担着传播我国民族文化，教育受众的社会责任。网络游戏不仅仅是游戏产业，它更是影响社会生活的重要文化因素，作为文化产业中影响范围越来越大，越来越重要的一部分，网络游戏的文化性、思想性是游戏开发商慎重考虑的问题。我国的网络游戏行业，应该走健康娱乐的发展道路。

2、青少年要提高自身对网络游戏负面影响的认识

网络游戏是一种能有效帮助青少年迎接挑战，减轻工作或学习压力，结交朋友的娱乐工具。但是沉迷于其中却会严重影响到工作和学习。青少年的主要的任务还是学习和工作，所以应该合理支配时间，把自己的身心健康放在第一位，玩网络游戏要有选择，态度要端正。

3、加大社会力量的监管和引导

加强社会力量的双重监管和引导，这里所说的双重监管引导指的是针对网络游戏开发商和游戏玩家双方的监管和引导。相关部门应制定和完善相关的法律法规，加强对游戏开发商



的监管和引导。对于含有色情、暴力等不健康因素的网络游戏应予以坚决取缔。明确适合不同年龄层次的网络游戏，实行分级准入制度。同时鼓励游戏开发商开发适合青少年的、积极向上的网络游戏，必要时对游戏开发商还可采取政府奖励制度。

加强对网络游戏玩家的监管和引导。实行网络游戏实名制，对于不适合该游戏的玩家限制进入，坚决制止未成年人进入网吧等娱乐场所。同时从学校和社会多方面加强不健康网络游戏危害的宣传力度，为青少年开辟健康、绿色的上网环境。

总之，我们应该看到网络游戏有利又有弊，不可否认网络游戏作为一种新兴的行业，对国民经济的发展的确起到了巨大的推动作用，但我们绝对不能因此忽视了网络游戏的弊端。如前所述，网络游戏对青少年成长带来的负面影响绝对不容忽视。在今后的几年内，网络游戏还将飞速发展，而对于今后更加大型化、多样化、多媒体化的网络游戏，更大数量的网络游戏用户，网络游戏对社会产生的影响将是深远的。不管是游戏开发商，还是广大青少年、政府、学校以及其他社会力量，都应该以正确的态度对待网络游戏，尽可能多的利用网络游戏的益处，努力将其负面影响减小到最低程度。

[参考文献]

- 1、杨文翰.我国青少年网络成瘾的研究及干预进展.中国学校卫生,2008.06.
- 2、刘建涛.我们应该如何正确看待网络游戏—北京师范大学沈绮云教授访谈.出版发行研究,2006年第二期

