

大部分青少年在空閒時間的娛樂都離不開電子遊戲。電子遊戲的世界猶如現實生活中的另一個地球。人們透過這個無拘無束的遊戲世界中，可以拋開生活的煩惱、憂慮，盡情在遊戲世界中發洩、奔放，以達到減壓、放鬆心情的目的。

電子遊戲的類型當中，有很多對青少年有幫助的教育遊戲、智力遊戲和合作遊戲。智力遊戲既有趣又能鍛煉腦袋，能增加人們學習的興趣又能減壓，真是一舉兩得。再者合作遊戲能鍛鍊玩家跟別人相處之道和溝通技巧。

正因為電子遊戲的好處多不勝數，有些人過度沉迷於玩戲世界中，不願抽身，由早上玩到晚上。這麼不但對精神上有大量的損傷，對眼睛等器官有非同小可的影響。以往有多則新聞關於玩家過度沉迷而導致腦癱瘓。

沉迷遊戲不但對身體有影響，心理上亦有影響。過往亦有案件關於青少年被強制停止玩電子遊戲而企圖自殺；也有案件說明青少年因為分不清現實和遊戲世界，變得精神錯亂，而做出了犯法的事如：殺人、放火，打鬥……

玩電子遊戲有利有弊，影響可大可小。不過，只要好好把時間分配，適當地玩電子遊戲，那就可以享受電子遊戲帶來的好處。