

游戏沉溺程度体检表

请根据你的实际情况“涂黑”每句话后面的☹；

涂黑的☹越多，表明这句话越符合你的情况。

1. 我打开电脑后第一想做的事就是登陆游戏账号，玩游戏。	☹☹☹☹☹
2. 一旦玩上游戏我就像被黏住一样，无法走开。	☹☹☹☹☹
3. 我每次上网玩游戏，不管怎样提醒自己都无法控制时间。	☹☹☹☹☹
4. 如果要我牺牲睡觉的时间上网玩游戏，我都愿意。	☹☹☹☹☹
5. 因为花了较多时间在游戏上，而忘了做功课或者看书。	☹☹☹☹☹
6. 爸爸妈妈让我关掉游戏的时候，我都会要求再给我几分钟就好了。	☹☹☹☹☹
7. 每次关掉游戏，我会非常期待下次玩游戏。	☹☹☹☹☹
8. 我曾因为玩游戏而减少睡眠。	☹☹☹☹☹
9. 周末我最想干的事情就是上网玩游戏。	☹☹☹☹☹
10. 我玩游戏时注意不到别的任何事情，特别专心。	☹☹☹☹☹
11. 比较喜欢从游戏上得到的快乐和刺激，胜过与家人、同学一起玩。	☹☹☹☹☹
12. 我会结交游戏上认识的陌生朋友，建立新友谊。	☹☹☹☹☹
13. 不能玩游戏时，我的心情会不好。	☹☹☹☹☹
14. 被禁止玩游戏时，我会感到很生气。	☹☹☹☹☹
15. 不管什么游戏，我都想尝试买来或向别人要来玩玩看。	☹☹☹☹☹
16. 除了玩游戏之外，我不知道还可以做什么来打发时间。	☹☹☹☹☹
17. 当我玩完游戏时，我会对自己爱玩游戏这种行为感到不安。	☹☹☹☹☹
18. 因为玩太多游戏，我牺牲掉与家人相处的时间。	☹☹☹☹☹
19. 玩太多游戏，会使我没时间干别的事，比如运动和阅读课外书籍。	☹☹☹☹☹
20. 因为玩游戏过多，而影响了我的功课与学习成绩。	☹☹☹☹☹

体检结果：

- 如果你得到了 5 个以下【☺】，表示：
你每次玩游戏的时间不长，也不迷恋游戏，懂得怎样玩游戏而又不影响你的作息和生活。
摩尔提示： 不错哦！希望随着年龄增加，你仍能平衡好游戏与你生活的关系。
- 如果你得到了 5-25 个【☺】，表示：
你每次玩游戏的时间还算恰当，但是有游戏上瘾的趋势。
摩尔提示： 要小心哦！再这样下去的话，有可能会游戏上瘾噢！建议每个月都给自己做一次小测试，看看自己与游戏的关系是不是太亲密啦！
- 如果你得到了 26-50 个【☺】，表示：
你每次玩游戏的时间有点多啦，属于轻度上瘾！应该注意啦！
摩尔提示： 建议你减少玩游戏的时间，好好规划自己的作息时间，别让你的游戏朋友成为生活和学习的绊脚石。
- 如果你得到了 51-75 个【☺】，表示：
你每次玩游戏的时间过长，已经影响到了你生活和学习的各个方面。应该马上调整你与游戏朋友的关系，否则你可能会从没有近视变成近视，近视度数也会一直加深，还会常常感到疲惫，学习成绩也有可能下降！
摩尔提示： 希望你，快快努力让游戏成为你的良师益友，而不是变成害了你的坏朋友！
- 如果你得到了 75 个以上【☺】，表示：
你花在游戏上面的时间实在太多，整个人就像被吸进了游戏里，流连在游戏的虚拟世界。
摩尔提示： 要小心哦！再这样下去的话，不仅你的眼睛视力和身体健康会持续变差，你的学习成绩以及与家人朋友的关系也会出很多问题。趁年龄还小，赶紧调整你时间分配表，给游戏安排一个合理的时间吧！