

培養良好的上網習慣 6D 19 吳千裕

我們可以通過互聯網學習新的知識，接收新的資訊，但過分沉迷上網或瀏覽帶有不良意識的網頁卻會影響身心發展。現今不少青少年對網絡遊戲成癮，那我們應該要怎樣避免網絡帶來的不良意識和如何培養良好的上網習慣呢？以下我會從內容選擇、規劃上網時間表和愛護網絡環境方面開始說明。

首先，我們可以從內容選擇方面來培養良好的上網習慣。互聯網的資訊良莠不齊，我們可以透過網絡學習新事物，例如在網上學習一些新的技能，包括速算、畫畫、烹飪……相反沉迷網上遊戲的話，不但影響了身體健康，還容易拒絕社交。所以我們必須謹慎選擇內容，例如：學習時，我們可以選擇網上字典、人工智能、學校網站的學習平台……瀏覽網上資訊的時候，只要選擇出恰當的內容，就可以學習到不少新的知識。

其次，我們也要規劃上網時間表，這樣才能有成效地控制自己上網的時間，同時培養良好的上網習慣。據統計，每日長時間上網超過四小時，學習效率會下降三成，還會損害視力。因此，我們要

規限自己每天上網的時間，避免長時間上網。規劃上網時間表既可以令你更有執行力，還能提高學習和做事效率等等好處。

最後，愛護網絡環境也很重要，我們要自覺規範言行，共同營造乾淨文明的網絡環境。孔子說過：「君子慎言，出言有尺。」意思是有修養的人，說話謹慎、有分寸，不口沒遮攔。同樣，用在網絡上就是：做個文明網友，說話有分寸，網絡才會有秩序。因此我們一定要愛護網絡環境，愛護網絡環境可以營造健康的上網空間，方便我們學習交流，遠離不良訊息。

總括而言，網絡資訊良莠不齊，我們上網要懂得適可而止，養成良好上網習慣，善用網絡幫助自己成長。