

Đề bài: Anh /chị hãy viết một đoạn văn (khoảng 200 chữ) trình bày suy nghĩ về tác hại của lối sống ảo.

Bài làm

Hiện nay, lối sống ảo ngày càng trở nên phổ biến trong xã hội, đặc biệt là giới trẻ. Đây là hiện tượng khi con người dành quá nhiều thời gian cho thế giới mạng, chú trọng vào việc xây dựng hình ảnh và danh tiếng trên mạng xã hội thay vì quan tâm đến cuộc sống thực tế. Mọi người thường cố gắng tạo ra những hình ảnh hoàn hảo, lung linh để thu hút sự chú ý, gây dựng uy tín mà quên mất việc sống chân thật với bản thân mình. Dù lối sống này có thể mang lại một vài lợi ích nhất định như giao lưu kết bạn hay học hỏi thông tin, song nó cũng tiềm ẩn nhiều tác hại nghiêm trọng nếu không biết kiểm soát.

Lối sống ảo khiến con người mất đi sự cân bằng cần thiết giữa thế giới thực và ảo. Việc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội làm giảm sự tương tác, gắn bó với người thân và bạn bè trong đời sống thực, khiến các mối quan hệ trở nên hời hợt, xa cách. Hơn nữa, sống trong thế giới ảo khiến nhiều người ngày càng phụ thuộc vào sự đánh giá và nhận xét từ người khác, làm giảm sự tự tin và giá trị bản thân. Thói quen chạy theo số lượt thích, lượt theo dõi cũng khiến họ dễ bị tổn thương tâm lý, lo lắng hay thậm chí rơi vào trạng thái trầm cảm khi không đạt được sự công nhận. Thời gian lãng phí cho mạng xã hội cũng ảnh hưởng nghiêm trọng đến học tập, công việc và sức khỏe, khiến con người mất đi nhiều cơ hội phát triển bản thân. Không ít người bị cuốn theo những hành vi giả tạo, sống giả dối để tạo dựng hình ảnh, từ đó đánh mất bản chất và giá trị thực sự của mình.

Nhiều câu chuyện đáng tiếc về những bạn trẻ mất phương hướng vì lối sống ảo đã được nhắc đến như lời cảnh tỉnh sâu sắc. Áp lực từ mạng xã hội không chỉ gây stress mà còn làm một số bạn mất niềm tin vào bản thân, xa rời thực tại và cô lập với xã hội. Điều này khiến họ khó lòng phát triển toàn diện về cả tâm hồn và trí tuệ. Những người biết sống thật với chính mình, biết giữ khoảng cách hợp lý với thế giới ảo lại là những người có khả năng cân bằng cuộc sống tốt hơn, cảm thấy vui vẻ và bình yên hơn.

Để khắc phục tác hại của lối sống ảo, mỗi người cần nâng cao nhận thức về việc sống chân thực và tự nhiên. Việc hạn chế thời gian sử dụng mạng xã hội và dành nhiều thời gian hơn cho gia đình, bạn bè cũng rất quan trọng. Nhà trường và gia đình nên tích cực giáo dục kỹ năng sử dụng mạng xã hội một cách có chọn lọc, lành mạnh, giúp học sinh và giới trẻ biết cách bảo vệ bản thân khỏi những ảnh hưởng tiêu cực. Việc xây dựng thói quen sống thực tế và gần gũi với thiên nhiên, xã hội sẽ giúp con người phát triển toàn diện hơn, tránh được sự lệ thuộc vào thế giới ảo.

Lối sống ảo có thể đem lại những lợi ích nhất thời, nhưng tác hại của nó là không thể xem nhẹ. Mỗi người cần ý thức tự điều chỉnh thói quen sử dụng mạng xã hội, biết cân bằng giữa thế giới ảo và cuộc sống thực để bảo vệ sức khỏe tinh thần và phát triển toàn diện. Chỉ khi sống thật với chính mình, biết trân trọng những giá trị thực tế, ta mới có thể xây dựng được cuộc sống hạnh phúc, ý nghĩa và bền vững.

