主题班会　主题班会 · 45 分钟

手机不是敌人
但算法是

这节课不劝你戒手机，只讲清一件事：它是怎么一步步把你留住的，你又该怎么把时间拿回来。

辅导员：＿＿＿＿　班级：＿＿＿＿＿＿班　（示例版 · 可按你校填写）

2026 年 11 月

今天讲什么

今天讲四个方面

01 先看三个数字

一个视频多长、一晚刷多久、几点还在刷

02 它怎么留住你

三个被设计出来的机制，跟你意志力没关系

03 三个需要警惕的信号

对照一下自己有没有

04 把时间拿回来

四个今晚就能改的设置

先看三个数字

三个数字，照照镜子

不是吓唬人，是让你看清时间去了哪里。

15 秒

一个短视频的长度

刚好短到你不会拒绝，又刚好长到能塞进一次情绪刺激。

2 小时

一晚不知不觉的量

“再看一个”重复四十次，就是两个小时。你不是没感觉，是被切碎了。

0 点

很多人放下手机的时间

睡前那一小时刷的内容，会直接推后入睡，第二天上课注意力下降。

> 时间不是被抢走的，是被一小块一小块换走的。

三个设计

它凭什么留住你

01 无限下滑

没有“到底了”这个信号，你就不会主动停。这是设计，不是你的错。

02 随机奖励

下一条可能是无聊的，也可能是特别好看的。这种不确定最容易上瘾，和赌博同一个机制。

03 社会比较

你看到的都是别人挑过的片段。拿自己的日常去比别人的精选，越比越焦虑。

> 知道机制在哪，才有可能反制。这不是自制力比赛，是设计对抗。

自查

三个需要警惕的信号

信号	说明什么
一有空就摸手机，不知道要看什么	已经从“用工具”变成“被工具用”，手指形成了条件反射。
刷完更空、更烦、更睡不着	情绪没有被满足，只是被反复刺激。这时候继续刷只会更糟。
没有手机就心慌	已经出现依赖反应。先从“手机不出卧室”这种小隔离开始。

> 如果三条都中了，别自责，从下面四个动作里挑一个先做。

十分钟能做完

四个今晚就能改的设置

1 关掉所有非人的推送

只留电话、微信、短信。App 的通知一个都不给，你不点，它就没法叫你。

→ **2 睡前手机出卧室**

买个二十块的闹钟。这一条对睡眠的改善，比任何助眠 App 都管用。

→ **3 给最耗时的 App 设限额**

手机自带屏幕时间管理就够，到点锁住。别靠自觉，靠机制。

→ **4 把首页清空**

只留工具类。想刷得先搜索——多这一步，能挡掉大半无意识打开。

> 不用一次全做，先做第一条。一周后你会发现少了很多“随手一看”。

保护自己

网上哪些能发、哪些别发

这四类别发

- 身份证、学生证、车票（含二维码和条形码）
- 宿舍门牌、教室座位表、课表
- 别人的照片、聊天记录（未经同意）
- 实时定位、行程（“现在在××，一个人”）

这四件要先做

- 社交账号关掉“允许通过手机号找到我”
- 朋友圈分组，家人和同学分开
- 陌生链接不点、陌生二维码不扫
- 被网暴先截图取证，再举报拉黑，不对骂

> 网上说出去的话和照片，默认当成永久公开。删掉不等于没存在过。

最后一句

把时间花在 能长本事的地方

- 刷手机不是罪，被算法牵着走才是问题。你要的是选择权，不是戒断。
- 这周试一件事：每天留出连续 45 分钟不碰手机，用来做一件有产出的事。
- 睡前那一小时最难，也最值钱。先从它开始改。