

2023年不玩手机的感悟和收获 去图书馆 不玩手机心得体会(模板8篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

不玩手机的感悟和收获篇一

如今社会进步，科技日新月异，手机已成为人们生活中不可或缺的一部分。然而，随着移动互联网的普及，人们的注意力也越来越容易被分散。去图书馆学习、阅读，而不玩手机的现象也越来越少，这让人深深地感到担忧。

第二段：手机的危害

长时间玩手机可能会导致视力下降、颈椎病、腰痛等问题，并且手机中的App游戏和社交软件可能让我们沉迷其中，时间一长，甚至改变我们的价值取向和人生观。相比之下，去图书馆不玩手机，可以有效减少这些危害，并且让我们更加专注于学习和阅读。

第三段：图书馆的好处

图书馆是一个专门为人类传播知识而设立的场所，它为人们提供了无数的书籍、资料。借此，我们可以更方便地接触到各种知识和信息，并且可以更好地提升自己的学术能力和文化素养。此外，图书馆还提供静谧的学习环境，有助于我们更好地专注于学习和阅读。

第四段：不玩手机的益处

去图书馆不玩手机可以提高我们的自控力，更好地掌控自己的行为。同时也可以锻炼我们的耐心，学会忍耐和等待。除此之外，不玩手机可以使我们更快地进入学习状态，更好地理解书本上的内容，对于我们的学习效果会有很大的帮助。

第五段：结尾

总之，去图书馆学习、阅读时，不要玩手机，要克制自己的冲动，更好地沉浸在知识海洋中，发掘自己的潜力和天赋。我们应该珍惜这样的机会，学会做一个听从内心的人，更好地提升自己的学业成就和人生价值。

不玩手机的感悟和收获篇二

亲爱的同学们：

我们处在中学这个特殊的人生阶段，对我们而言，使用手机危害极大，这是毫无疑问的，甚至手机成为“校园毒品”，在侵蚀着我们年轻而健康的心灵！下面列举中学生使用手机的十大危害，令人触目惊心。

- 1、利用手机在考试中作弊，将诚信抛之脑后，丧失了做人的底线。
- 2、课堂上手机铃声响起，破坏课堂秩序，没有了对老师与同学起码的尊重。
- 3、使用手机，容易在同学之间攀比成风，铺张浪费，从小养成了不正确的消费观念，会把自己将来的生活引入歧途。
- 4、利用手机谈情说爱，手机已成为早恋的帮凶，导致不务学业，荒废了自己的青春年华。
- 5、利用手机玩游戏，聊天，不分上课下课，家里学校，玩物

丧志，精神萎靡不振，学习成绩一落千丈。手机上网，垃圾信息铺天盖地，可中学生心智尚未成熟，而且没有社会经验，很容易上当受骗或是陷入不良短信的泥沼无法自拔，最终走向堕落，毁了一生。

6、用手机到处招惹是非，侮辱他人，引发了一些不必要的矛盾和争执，甚至引发恶性的打斗事件。有的学生与同学发生口角，本来事件并不大，可手机在手，就非要打电话找一下“能人”来平息，进而显示一下自己的“本事”，从而把事态闹大，无法收拾。结果害人害己。

7、手机存放非常不便，容易丢失或者被盗，从而诱发矛盾，导致同学间相互猜疑甚至打架，影响同学关系，影响正常学习、生活秩序。

8、手机辐射影响身体健康。使用手机时会产生电磁辐射，可中学生处在生长发育期间，过早长期使用手机，会产生头痛、头昏、乏力、失眠、脱发等症状，甚至可引起神经衰弱症状，危害到一生的健康。

9、为了炫耀自己，故意在人多的地方，或在上下云梯时，或在放学的路上边骑车边打手机，造成了极大的安全隐患。

10、不少中学生喜欢拿着手机偷拍，作为谈资笑料；甚至故意将恶搞的情景拍下来到处宣扬，在不知不觉中侵犯了他人的隐私权，对他人造成伤害，甚至触犯法律。

鉴于以上情况，校学生会特别发起呼吁，请同学们远离手机、拒绝手机，以不带手机进校园为荣，以带手机进校园为耻；各班团支部、班委会的学生会干部应率先示范，做出表率，坚决不携带手机进校园，并能经受同学监督。为了我们的身心健康，为了我们的学习发展，更是为了我们的美好未来，在校园内请大家自觉放弃使用手机。

倡议人□xxx

日期□xx年xx月xx日

不玩手机的感悟和收获篇三

尊敬的老师：

本人因晚修时间玩手机，被学生会的师兄们收了，至今我很后悔，我以后不敢再校园玩手机了。

自从我部手机被收了后。

我就在思考，思考自己不应该在校园玩手机，今晚我洗衣服的时候也在想，导致我晾衣服的时候，衣服掉下了一楼。

我睁大了眼睛，马上从五楼跑到四楼望了一下衣服在不在。

又跑下了三楼看衣服在不在。

然后又跑下了二楼，再看衣服在不在；然后我就跑下了一楼，终于捡到了我的衣服了，我很开心。

但是一下子我又没了心情，因为我的手机被收了。

还在后悔中，然后我拿着衣服一口气跑上了五楼，五楼的风景真美丽。

我想念我的手机!!我在此向学生会的师兄们保证。

我以后不在校园玩手机，希望师兄们能给多次机会。

给回我手机我。

我一定会好好改过的。

学生□XXXX

不玩手机的感悟和收获篇四

尊敬的家长们、同学们：

近年来，随着家庭经济条件的改善，随着智能手机、平板电脑的普及以及针对低龄人群开发软件的增长，这类以触摸屏为特征的电子产品逐渐成为许多孩子爱不释手的“玩伴”，让越来越多的低龄儿童成为“触屏一代”。

但是，随之而来的视疲劳、视力下降和注意力不集中等弊端也正在威胁着孩子们身心的健康。它就像是一把锋利的双刃剑，在带给我们便利和喜悦的同时，也给孩子的成长带来了许多隐患：

一、使用手机、电脑对身体健康有不良的影响。小学生使用手机、电脑时，大脑中吸收的辐射比成年人高出50%，严重地危害了孩子的智力发育和健康成长。

二、使用手机、电脑会占用大量学习和生活时间。有的孩子自制力较差，容易沉迷于手机游戏，不分白天黑夜，玩物丧志，精神萎靡不振，学习成绩一落千丈。

三、根据国家权威教育机构调查结果显示：不合理使用电子产品会对孩子起到非常消极的示范作用，特别是在孩子学习时玩电子产品，这样做不仅会分散孩子的注意力，影响学习效率，也会让孩子产生不公平感。如果这种负面情绪长期积累，不仅会影响孩子的学习兴趣，更会产生强烈的厌学情绪，进而对孩子的未来产生消极影响。

为了保护学生身心健康，进一步规范小学生在校使用手机行

为，优化育人环境，提高小学生抵御不良信息侵蚀的能力，防止沉迷网络和游戏，促进小学生身心健康发展，在全校形成昂扬向上的校风，我校德育处特别开展本次“小学生合理使用手机”倡议活动，并向全体师生发起正确使用手机倡议：

1、认真落实《关于加强中小学生手机管理工作的通知》精神，学生原则上不得携带手机、电话手表、平板电脑、游戏机等电子产品进入校园。

2、让孩子远离手机，拒绝游戏！同时，也希望家长们真正起到监管作用。

3、给孩子创造一个良好的学习氛围，自觉合理使用电子产品，合理安排好自己和孩子的生活，陪着自己的孩子健康快乐成长。家校协同，共同引导孩子远离手机，绿色上网。

身心健康是最好的“成长礼物”，家校共同做好“加强对孩子手机使用的管理”这项工作，不仅有助于孩子的身心健康发展，学业水平提高，还有利于增进亲子关系，共享健康与快乐。

倡议人□xxx

日期□xx年xx月xx日

不玩手机的感悟和收获篇五

亲爱的同学们：

科学技术日新月异，当手机从一种奢侈品变为人们日常生活中的普通工具的时候，已经越来越成为你我生活中的一部分，而手机的‘智能化也让手机这一原本只是通讯工具的载体变为娱乐消遣的工具。它就像是一把锋利的双刃剑，在带给我们便利和喜悦的同时，也给我们的成长带来了许多隐患。

如今的课堂早已没有了琅琅的读书声，没有了笔尖摩挲纸面的沙沙声，没有了师生互动的讨论声。取而代之的是老师讲课时伴随着的手机铃声，时而短信，时而电话，让我们的精神倦怠，心里疲惫。此起彼伏的手机声让玩手机者神游四海，心不在焉；让上课认真听讲者倍受干扰，无法聚精会神；让辛勤授课的老师深受影响，让丰富的课堂内容悄然消逝。由此可见，手机已成了威胁我们课堂效率的最大杀手，我们绝不能让父母与老师的殷切希望葬送在小小的手机上！

为进一步净化校园环境，经管二系学生会特向全体学生发出以下倡议：

一、上课前请自觉关闭手机或将手机调为静音。专心致志听课，提高课堂学习效率，遵守课堂纪律，不影响他人学习，维持良好的课堂秩序。

二、课堂上，同学们应该相互监督，认真学习，紧随教师授课内容，提高自己的听课质量，活跃课堂气氛。让我们的课堂变成真正知识的海洋。

三、养成合理使用手机的良好习惯，做到以学习为主，娱乐为辅，以理智的态度对待手机。不沉迷于手机聊天、手机阅读、手机游戏等，坚决抵制不良信息的干扰和诱惑。同时对迷恋手机的同学进行劝阻，同学之间互相督促，共同提高。

四、学生会成员、各班班团干部应率先垂范，以身作则，自觉接受老师和同学的监督，带头上课关闭手机或者不使用手机，积极配合老师的教学活动。

同学们，我们正年轻，风华正茂，我们充满朝气，我们积极进取。为了自己的理想与未来，让我们行动起来，从我做起，从现在做起，让手机休息，让课堂回归，这样，我们才能在知识的海洋里中流击水，浪遏飞舟！

经济与管理二系团总支学生会

不玩手机的感悟和收获篇六

尊敬的各位领导：

您好，谢谢您能在百忙之中抽空看我写的！

1月10日，我在上班期间玩手机。我不想再为自己的错误找任何借口，那只能让我更加惭愧。我现在怀着十二万分的愧疚给您写下这份检讨书，以向您表示我对旷工这种恶劣行为的深痛恶绝及打死也不再上班期间玩手机的决心。早在我刚踏进厂区大门的时候，您就已经三令五申，一再强调，不得上班期间玩手机。其时，领导反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻认识到此事的重要性，于是我一再告诉自己要把此事当成头等大事来抓，不能辜负领导和组对我的一片苦心。自己并没有好好的去考虑我现在的责任，造成了现在的错误。对于玩手机的事情，所造成的严重后果如下：

- 1、由于我一个人和同事中间造成了不良的影响，有可能造成别人的效仿，影响单位的纪律性。
- 2、影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下未能得到提高，使得自己一直都在迷茫状态！

如今，大错既成，我深深懊悔不已。深刻检讨，认为深藏在本人思想中的致命错误有以下几点：思想觉悟不高，对重要事项重视严重不足。就算是有认识，也没能在行动上真正实行起来。思想觉悟不高的根本原因是因为本人对他人尊重不足。对待工作的思想观念不够深刻。不够正确。没有认识到现在的一份合适工作的机会是多么的难得和重要。

所以我决定有如下个人整改措施：

写份保质保量的检讨书一份！对自己思想上的错误根源进行深挖细找的整理，并认清其可能造成的严重后果。认真克服生活懒散、粗心大意的缺点，努力将工作做好，以优秀的表现来弥补我的过错。经常和管理组加强沟通。保证不再出现上述错误。

短短的文字，不能表述我对我自己的谴责，更多的责骂，深在我的心理。我希望领导能给我改过重新的机会。如果组织上仍能给我改过的机会，我会化悔恨为力量，我绝不在同一地方摔倒，做事要有始有终。工作也一样，不能半途而废，所以，我要感谢领导让我写了这份检查，是领导让我认识到自己的错误，给了我改过的机会，使我离成功更进了一步。我会努力的工作，我已经把这个工作当成我生活的一部分了！请领导继续关心监督、帮助我改正缺点，取得更大的进步和成功。

保证人□xxx

20xx年xx月xx日

不玩手机的感悟和收获篇七

亲爱的同学们：

科学技术日新月异，当手机从一种奢侈品变为人们日常生活中的普通工具的时候，已经越来越成为你我生活中的一部分，而手机的智能化也让手机这一原本只是通讯工具的载体变为娱乐消遣的工具。它就像是一把锋利的双刃剑，在带给我们便利和喜悦的同时，也给我们的成长带来了许多隐患。

如今的课堂早已没有了琅琅的读书声，没有了笔尖摩挲纸面的沙沙声，没有了师生互动的讨论声。取而代之的是老师讲课时伴随着的手机铃声，时而短信，时而电话，让我们的精

神倦怠，心里疲惫。此起彼伏的手机声让玩手机者神游四海，心不在焉；让上课认真听讲者倍受干扰，无法聚精会神；让辛勤授课的老师深受影响，让丰富的课堂内容悄然消逝。由此可见，手机已成了威胁我们课堂效率的最大杀手，我们绝不能让父母与老师的殷切希望葬送在小小的手机上！

为进一步净化校园环境，经管二系学生会特向全体学生发出以下倡议：

一、上课前请自觉关闭手机或将手机调为静音。专心致志听课，提高课堂学习效率，遵守课堂纪律，不影响他人学习，维持良好的课堂秩序。

二、课堂上，同学们应该相互监督，认真学习，紧随教师授课内容，提高自己的听课质量，活跃课堂气氛。让我们的课堂变成真正知识的海洋。

三、养成合理使用手机的良好习惯，做到以学习为主，娱乐为辅，以理智的态度对待手机。不沉迷于手机聊天、手机阅读、手机游戏等，坚决抵制不良信息的干扰和诱惑。同时对迷恋手机的同学进行劝阻，同学之间互相督促，共同提高。

四、学生会成员、各班班团干部应率先垂范，以身作则，自觉接受老师和同学的监督，带头上课关闭手机或者不使用手机，积极配合老师的教学活动。

同学们，我们正年轻，风华正茂，我们充满朝气，我们积极进龋为了自己的理想与未来，让我们行动起来，从我做起，从现在做起，让手机休息，让课堂回归，这样，我们才能在知识的海洋里中流击水，浪遏飞舟！

经济与管理二系团总支学生会

亲爱的同学们：

随着社会的进步、移动网络的发展，手机已深入我们生活的方方面面。快捷的咨询方式、五花八门的游戏软件、丰富多彩的电影电视都给我们提供了无限的娱乐空间。然而作为科技进步带给人类的新工具，手机的负面影响也不容忽视。我们用手机查询资料，失去了思考的乐趣与思维能力的锻炼；我们用微信联系朋友，没有了昔日好友相聚的笑语欢颜；我们浏览网上浅薄的段子，却不再领悟前辈思想的深度。课堂上，昔日是“风声，雨声，读书声，声声入耳”，如今是“短信声，游戏声，电话铃声，声声不息”……手机正在悄悄“绑架”我们的生活，“掠夺”我们的空间，“离间”我们的亲情，“影响”我们的学习。从礼貌上讲，上课不玩手机，安静听课也是对老师最起码的尊重。从健康角度讲，长时间连续使用手机，其辐射会对脑部神经造成损害，引起头痛、记忆力减退和睡眠失调。

同学们，学校是我们汲取知识的殿堂，课堂是我们扬帆起航的地方。为了提高同学们的听课效率，营造良好的学习氛围，在此，特向全院同学发出如下倡议：

1. 上课时请关闭手机或将手机调至静音状态；
2. 在图书馆、会议室或自习室请将手机调至静音或避免使用手机；
3. 晚上11点后请尽量不要使用手机；
4. 学生会成员、各班班团干部应率先垂范、以身作则，带头上课关闭手机或者不使用手机，积极配合老师的教学活动。
5. 养成合理使用手机的良好习惯，少玩游戏，少阅读无用信息，以理智的态度对待手机。

同学们，文明是大学生必备的素质，是身为新时代青年应该谨记的道德规范。让我们从今天做起，从身边的点滴做起，

从自己做起，让手机休息，让课堂回归，认真学习，不断提升自己的专业素养和综合能力，让文明之风、好学之风传遍我们美丽的校园！

不玩手机的感悟和收获篇八

尊敬的老师：

首先致以我诚恳的`歉意。由于昨天晚自习，玩手机被值班老板没收。经过一晚上的面壁思过及反剩我深刻的认识到了，我所犯下的错。

我保证：以后不会在上课期间公然玩手机、做与课堂无关的事、认真学习、尊重老师、团结同学。并请老师及全班同学一起监督我。

此致

敬礼！

保证人□xxx

20xx年xx月xx日