

# 最新手机管理的感想 如何管理好手机心得体会(大全5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 手机管理的感想篇一

手机已经成为我们生活的必需品之一，但是如何管理好自己的手机却是一项需要我们认真考虑的问题。在这个快节奏的时代，如何有效地利用手机让生活更加便捷和丰富呢？本文将从五个方面进行探讨，以期能够给读者带来一些启发和帮助。

### 第一段：保持简单

生活就像一张画布，我们可以自由绘画，但是不要让画面太过杂乱无章。手机是生活的一部分，它应该是我们生活的帮助者，而不是我们生活的支配者。面对繁杂的信息和应用，我们需要保持简单的心态，精简掉一些不必要的应用和信息，使自己的手机显得更加整洁和高效。

### 第二段：把握使用时机

手机和电脑一样，都可以成为我们工作和学习的助力。但是过度使用手机会影响我们的专注力和注意力，进而影响我们的工作和学习。因此，在使用手机的时候，我们需要把握使用时机，尤其是在需要高度专注的情境下，我们应该适当减少手机使用时间，以免影响我们的效率和成果。

### 第三段：保护个人隐私

现代社会的快节奏和网络化给我们带来极大的便利，但是也会导致信息泄漏和隐私泄露的风险，甚至会引发严重的后果。为了保护个人隐私和安全，我们应该充分认识到手机的风险和重要性，并采取一些有效的措施来保护我们的个人隐私，比如设置密码和安装杀毒软件等。

#### 第四段：倡导文明用手机

人是社会化的动物，所以我们的行为和语言都会影响到周围的人，甚至影响到整个社会。现在有很多人使用手机不文明行为，比如在公共场合大声喧哗、使用大音量听音乐、大声讲电话等。这种不文明的用手机习惯不仅会影响到周围的人，还会给自己造成负面影响。因此，我们应该积极倡导文明用手机，树立好的形象，为社会树立良好的风气。

#### 第五段：创造幸福生活

手机虽然不是我们创造幸福的全部，但是它却可以成为我们创造幸福生活的部分。如果我们能够合理地运用手机，利用它的各种功能，那么我们的生活将变得更加便捷、丰富和幸福。比如使用手机来学习、了解新事物、联系朋友、分享快乐等。我们应该以积极的心态拥抱手机，让它成为我们生活的帮助和支持。

总而言之，手机是我们生活中必不可少的一部分，我们应该正确地管理和利用好我们的手机，让它成为我们生活的支持和帮助者，而不是让它控制我们的生活。为了达到这个目的，我们需要保持简单，合理把握使用时机，保护个人隐私，倡导文明用手机，并利用手机创造幸福生活。这样，我们才能享受到手机带给我们的便利和快乐。

## 手机管理的感想篇二

为进一步落实《教育部办公厅关于加强中小学生手机管理工

作的通知》文件要求，保护学生视力，让学生在学校专心学习，防止沉迷网络和游戏，促进学生身心健康发展，特制定本方案。

组长：

副组长：

成员：

通过严格管理使学生手机管理符合教育部《教育部办公厅关于加强中小学生手机管理工作的通知》要求，加强教育引导，通过国旗下讲话、班团队会、心理辅导、校规校纪等多种形式加强教育引导，让学生科学理性对待并合理使用手机，提高学生信息素养和自我管理能力。

（一）高度重视，加强宣传，落实落细落靠。加强中小学生学习手机管理是基础教育的热点和难点问题，也是教育部年度重点工作。学校高度重视、加强统筹，全面梳理教育教学相关要求，营造手机管理工作合力，加强过度使用手机危害的宣传教育，赢得家长对管理措施的理解和认同，形成良好舆论氛围。将手机管理纳入教育督导重要内容，加强工作检查，建立通报整改制度，确保工作落实落细。

（二）精细管理，加强服务，提高管理水平。将手机管理纳入教育教学常规管理，明确手机管理规定，完善手机管理办法，及时告知学生和家长，原则上不得将个人手机带入校园。学生确有将手机带入校园需求的，须经学生家长同意、书面提出申请，进校后应将手机交由学校统一保管，禁止带入课堂，从而形成共同遵照的良好局面。合理设置集中保管学生手机的设施设备，明确专人、健全制度、严格流程，确保手机不丢失、不损坏。同时，采取多种方式便捷家校联系，满足学生与家长沟通需求，提高手机管理工作水平。

（三）合理使用，加强指导，做好家校沟通。教育学生理性看待、合理使用手机等智能电子产品，培养良好使用习惯，加强自我管理，在提升学生信息素质的同时，严防形成依赖和网瘾。指导家长履行监护职责，主动配合学校的相关管理措施，并加强学生日常使用手机监管，形成家校协同育人合力。

（一）有限带入校园学生原则上不得将手机带入校园。学生确有将手机带入校园需求的，须经学生家长同意、书面提出申请，进校后应将手机交由学校统一保管，禁止带入课堂。未经允许，不可私自取回。

学生手机、智能手表申请入校规定：学生家长以书面形式向学校提出申请。班主任明确告知学生手机、智能手表入校的使用管理规定。

## 1、针对智能手机

（1）学校将通过家长会、班级微信群、公众号等方式，广泛宣传学生使用手机的危害，并结合当前小学生由于使用手机造成的危害案例进行引导教育。

（2）学生进入校园，如遇紧急情况，必须与家长联系时，可使用老师办公室电话或老师手机。

（3）家长如需联系学生，可直接联系班主任，如遇班主任上课或外出教研情况，可联系班级群中的任课教师寻求帮助。

（4）原则上不得将个人手机带入校园，学生确有将手机带入校园需求的，须有家长提出书面申请。进校后，学生将手机交给班主任后上交政教处统一保管，禁止带入课堂。放学时，将手机进行归还。

## 2、针对智能电话手表

(1) 班主任老师将对班级里使用电话手表的同学进行摸查登记。

(2) 如有特殊情况需要配置电话手表与家长保持联系的同学，需由家长提出书面申请，经学校调查情况属实再予以批准。电话手表经班级登记在册，学生方可按学校规定带进校园。

(3) 电话手表必须按照学校规定时间进行使用，由家长进行设置，在学校内必须严格遵守学校的管理规定。

(4) 如有未经申请批准私自戴电话手表进校，一律没收处理，至学期结束方予归还。

(二) 家校沟通顺畅家长如有急事，可以打班主任或科任老师的电话、或通过班级微信群由班主任和科任老师代为传达；如果家长确实需要每天或经常与孩子联系，了解孩子在校的生活和学习及表现情况的，可以通过微信群，请班主任代为传达。学生如需要联系家长，可借教师电话或者保安室固定电话进行联系。

(三) 课堂远离手机学校加强课堂教学和作业管理，教师应通过课堂板书方式给学生当面布置作业，不得要求学生单独利用手机完成作业，如有使用手机的要求需通知家长知晓并陪同学生一起完成，让学生的学习远离手机，不依赖手机。

(四) 细化管理措施学校的管理人员，包括领导、老师等，一旦发现学生携带和违规使用手机，一律收缴，收缴的手机交由班主任统一封存后并交由学生家长保管。

1、加强组织保障，推进学生手机管理常态化。学校成立手机管理小组，负责学校学生手机管理工作，切实做好学校《方案》的落实工作，使本校学生手机的禁入、申请、管理等工作良性发展。

2、注重宣传，使教师、学生、家长对学生手机管理工作人人皆知。形成工作合力，保证工作效果。

3、严格管理，失职问责。全体教师要增强责任心，严守纪律，规范行为，凡因工作不力致使学生出现问题者，对责任人严肃问责。

## 手机管理的感想篇三

手机是现代人的必备品。我们几乎每天都会使用它，打电话、发短信、上网、玩游戏、看视频等等。然而，过度地使用手机会导致许多问题，如影响视力、睡眠质量、学习效率、社交能力等。因此，如何管理好手机成为我们必须面对的问题。本文将从五个方面阐述管理手机的相关心得体会。

### 一、合理规划使用时间

首先，我们需要合理规划使用手机的时间。对于学生来说，需要统筹好学习和娱乐之间的时间。不能因为沉迷于手机而耽误学业。对于上班族来说，需要根据工作的类型和需要，合理规划使用手机的时间。在休息时间或者工作空隙，可适当使用手机放松一下，但不能影响正常工作的进行。

### 二、关闭无关应用

其次，我们需要关闭无关应用。即使我们没有在使用这些应用，它们也会消耗手机的电量和网络流量。因此，关闭无关应用可以有效延长手机的使用寿命和减少流量消耗。如果需要长时间使用某些应用，可以考虑接上电源或者使用WiFi网络连接。

### 三、养成良好的使用习惯

除此之外，我们还需养成良好的使用习惯。例如，在公共场

合需要保持手机静音或调低音量，不要打扰他人。在开会、听讲座等需要集中注意力的场合，最好将手机关闭或者设为免打扰模式，以免分散注意力。此外，注意个人隐私和信息安全。不要随意泄露个人信息，保护好你的手机和账号密码等重要信息。

#### 四、减少无聊时间

手机的一个神奇之处在于，它可以给我们提供各种娱乐和信息。然而，过度地使用手机会浪费很多无聊的时间。我们需要学会利用手机来学习、工作和提高自己。例如，可以下载学术资料、阅读新闻、学习培训课程等。这样不仅能丰富自己的知识和技能，还可以充实自己的闲暇时间。

#### 五、适当管理自己的情绪

最后，我们需要注意适当管理自己的情绪。手机对我们的情绪具有很大的影响。如果我们过度地使用手机，容易产生依赖和焦虑等情绪，尤其是长时间因为手机而失眠。因此，我们需要学会适时放下手机，保持心境平和，缓解工作生活的压力。

总之，管理好手机需要我们从多个方面入手。我们需要合理规划使用时间、关闭无关应用、养成良好的使用习惯、减少无聊时间和适当管理自己的情绪。只有通过科学有效地管理，才能真正摆脱“手机依赖症”的困扰，享受健康、高效、愉悦的生活。

## 手机管理的感想篇四

这一段时间鸣鸣写作业时总要求大人陪着，每天晚上全家都要围着他转，而且写作业时也不认真，总是让大人催，有几次气的我实在是控制不住了，还对他发了脾气，这样弄得大家都不高兴。这几天不断的思考如何才能让鸣鸣不依赖家长，

轻松、自觉的完成自己的任务。老公开完家长会回来说刘老师要求培养孩子的自理能力。我由此受到了启发，强扭的瓜永远不甜，强迫孩子随着家长的意愿学习与生活，效果永远不好。为此，决定让孩子尝试着自己管理自己，自己的事情自己安排，看看效果如何。

星期六下午我和儿子说：“你说爸爸妈妈累了一天了，回家想干点自己的事吧，可是回到家还要陪着你，全家都围着你转。爸爸妈妈在单位让领导管着，回家还要让你管着，多累呀。”鸣鸣说：“俺也是呀，在学校让老师管着，在家让你们管着。”我说：“那好，从明天开始我们自己管自己，自己想着自己的事，自己做主行吗？”“好的。”于是我们商定自己管理自己。和鸣鸣商定明天的任务有：练习口算题一张、语文小卷一张、听写生字、数学小卷一张、练琴十遍。

晚上鸣鸣睡着了，和老公商量明天谁也不能提醒鸣鸣写作业的事，看他会怎么做。如果这样整天的为学习而吵孩子，时间长了孩子不仅会厌学，而且自主学习的能力一点儿也没有养成，到高年级以后麻烦就大了。于是，为了让鸣鸣早上起床后能及时发现自己的任务，我晚上睡觉时把他第二天的学习任务都放在了桌子上。

星期天的早上，我和老公醒了，但是都没有起床，在床上躺着，想等鸣鸣先起床看看他会怎么办。突然听见鸣鸣喊了一声：“妈妈。”我们俩装着在睡觉，不搭理他。可是他只叫了一声，就不叫了。过了大概十几分钟，我说：“鸣鸣可能去写卷子了。”老公不相信，便自己蹑手蹑脚地走到鸣鸣的卧室，偷偷的看了看，回来高兴地说：“是在写呢。”我们两个又躺下了。过了一会，鸣鸣跑到我们床上，撒娇的说：“哎呀妈妈，累死了。”我们故意问：“你洗脸了没？你干什么呢？”他说：“妈妈快做饭吧，我都快饿死了。我都写了一张数学卷子了。”

昨天下午放学回到家，我和鸣鸣休息了一会，鸣鸣吃了一点



零食。我说：“我去做饭。”鸣鸣主动地说：“我去写作业。”（哈哈，自己管理自己起作用了）我做完饭，鸣鸣也快写完作业了。

今天中午吃完午饭，鸣鸣说：“妈妈，我能不能不弹琴呀。”我说：“不管，自己的事自己做主。”谁知这孩子没吭声，自己跑到书房弹琴去了，而且没有让我们陪着。

看来孩子并不像我们想的那样，什么事情都离不开大人，还是有自己的主见的。只要我们家长能够大胆的‘放手，给孩子机会，我相信我们的每一个孩子都能够自己管理好自己。

## 手机管理的感想篇五

为保护学生视力，让学生在学校专心学习，防止沉迷网络和游戏。促进学生身心健康发展。根据教育部办公厅《关于加强中小学生手机管理工作的通知》（教基序函〔20xx〕3号）相关精神。并结合学校实际情况，制定此管理办法。

学生如有特殊原因确实需要佩带和使用手机或电子手表，应由家长提出申请。填写《手机进校申请书》并签订申请书，班主任监督审批记录后，学生方可将手机带入在学校。

1、学生在校期间原则上不允许使用手机、电子手表等通讯工具。

2、学生如有特殊原因确实需要佩带和使用手机或电子手表，经提出申请同意后可以携带。

3、进校后将手机交给班主任老师，放到手机存放处。

1、因特殊情况通过申请的学生，应该在每天早上到校后、主动将手机关机，然后交给班主任老师，放到手机存放处，下午放学前，由班主任老师交还给学生。

2、各班班主任为相应班级的手机保管责任人，将保管的手机放到手机存放处。

在校期间如果急需使用电话，可以到直接使用班主任或科任老师的私人电话，或到办公室使用公共电话。

中学手机进校申请书：

我是xxxxx年级xxxxx班学生的家长，现因为特殊原因，我向贵校申请允许该生带手机入校，并承诺做到以下几点：

1、严格遵守学校的各项手机使用管理制度并同意相关管理细则。在校园内不使用手机，特殊或紧急情况一定按学校要求正当使用手机。如果该生未遵守学校的规定不正当使用手机，愿意接受学校相关规定的处理。

2、手机带进校后，第一时间主动交给班主任保管，保证该生不把手机借给其他同学使用，否则，按照第一条进行相关处理。

3、手机在被学校或班主任保管期间因电池自燃等不可抗力而造成手机损坏，本人不追究学校或班主任所有赔偿责任。

特此申请，请予批准。

申请人（监护人签字）：

学生（签字）：

xxxxx中学

20xx年9月1日