

使用手机感想(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

使用手机的感想篇一

保密心得体会随着信息技术的飞速发展，部队对军事信息资源及其信息技术的需求越来越大，信息安全问题也随之凸显出来，加强军事信息安全****迫在眉睫。

当前，一些官兵对信息安全****还存在着模糊认识，有的在信息传递上明密界限不清，密件明发、在非保密电话上谈论涉密问题、不分场合地点使用手机、涉密电脑上互联网、涉密计算机随意外修等等；还有些单位网络信息安全装置形同虚设，内部网络保密防护不力；有相当一部分官兵的信息安全知识十分缺乏，在计算机和网络的使用中，重建设、轻防护、重交流、轻保密，使信息安全****存在巨大的安全隐患。特别是由于一些单位监督执行措施不力，致使有关保密法规制度流于形式，违反保密规定的现象时有发生。千百年来，保密作为一种军事管理活动，主要靠经验和行政措施来实施。当今世界，窃密与反窃密的较量，已经成为高技术的抗衡。构筑信息安全保密屏障，严格的行政手段仍然是完全必要的，但仅此已难以满足需要，必须综合运用行政、法律和技术等多种手段实施系统防护。

引入现代保密理念，不断推进****机制创新。当前，应该着重围绕提高保密预防能力和泄露处置能力，在保密管理、技术应用、监督检查、责任追究等方面，研究建立顺畅高效的工作机制，努力提高工作成效。并促进信息的交流与共享。应该进一步突出重点，有效利用保密资源，确保重要核心秘

密的安全。按照从严治军要求，加大保密督察力度。保密牵大局，治密须从严。应该进一步加大保密监督检查力度，及时发现泄密隐患和违规行为，堵塞漏洞。要注重利用高技术手段，提高保密检查能力。同时，要严肃查办泄密案件，加大惩处力度，开展警示教育，确保部队军事秘密安全。

使用手机的感想篇二

手机已经成为了我们生活的必需品之一，但是不恰当地使用手机会给我们的生活带来一些不良影响。如何适当使用手机，正是值得我们深思的问题。本文将唤起大家对于适当使用手机的关注为切入点，来探讨适当使用手机的心得体会。

首先，适当使用手机可以帮助我们更好地与他人进行沟通。如今，手机通讯功能的普及已经让我们可以随时随地与他人进行交流。在工作和生活中，我们需要与同事、亲友、客户等进行有效的沟通。然而，在这个数字化的时代，很容易陷入撰写短信、即时通讯或社交媒体评论的陷阱中，以此来代替真实的面对面交流。适当使用手机意味着在必要时使用手机进行交流，但也保持与他人进行实时的直接交流，这样能够更好地理解对方的观点，有助于推动事情的进展。

其次，适当使用手机可以提高我们的学习和工作效率。在现代社会，手机已经成为了一个巨大的知识库，我们可以通过手机获取海量的信息。当我们需要查询某个问题的答案时，只需用几秒钟就能找到相关资料。但是，如果我们无法控制使用手机的时间和频率，很容易被刷屏的社交媒体信息和无用的网页链接所分散注意力。适当使用手机意味着我们要有意地集中于学习和工作，将手机作为提高效率的辅助工具而不是分心的源泉。

第三，适当使用手机可以提高我们的生活质量。手机除了通讯和工作之外，也有许多应用程序可以帮助我们更好地管理时间、健康和娱乐。比如，我们可以使用手机上的时间管理

应用来提升我们的工作效率和时间规划。我们还可以利用健康管理应用来记录我们的饮食、运动和睡眠情况，帮助我们保持良好的生活习惯。此外，手机上也有许多游戏和娱乐应用可以帮助我们放松身心，缓解压力。然而，如果我们对手机上这些应用过分依赖，就可能会让生活变得单调乏味。适当使用手机意味着我们需要平衡好工作、娱乐和休息的时间，让手机帮助我们提升生活质量，而不是主宰我们的生活。

第四，适当使用手机可以保护我们的身心健康。手机的使用频率和时间过长可能会对我们的身体和心理产生负面影响。当我们长时间低头看手机，眼睛容易疲劳，颈椎容易受伤。而且，长时间的使用手机也会导致躯体活动减少，增加患上肥胖和心血管疾病的风险。此外，沉迷于手机可能会导致我们对周围环境的关注度下降，使我们与家人和朋友之间的互动减少。因此，适当使用手机意味着我们要控制使用时间和频率，合理安排休息和运动的时间，保持良好的身心健康。

最后，适当使用手机可以培养我们的自控力和集中力。手机上的应用和社交媒体平台被设计成令人上瘾的，通过不断刷新和更新来吸引我们的注意力。如果我们无法控制好自己，就会陷入到无尽刷屏和浏览的漩涡中。而适当使用手机意味着我们要学会自我管理，明确自己的目标和时间规划，避免由手机带来的分心和浪费时间的行为。

综上所述，适当使用手机可以帮助我们更好地与他人沟通，提高学习和工作效率，提高生活质量，保护身心健康以及培养自控力和集中力。我们要明白，手机是我们的工具，而不是我们的主人。只有适当使用手机，我们才能更好地应对现代社会的挑战，拥有更健康、更充实的生活。

使用手机的感想篇三

手机已经成为现代生活中必不可少的工具，各个领域也日益依赖手机的功能。然而，长时间过度使用手机对个人的身心

健康有着负面影响。因此，我们应该适当使用手机，并找到平衡健康和便利的方式。经过我的实践和思考，我得出了一些关于适当使用手机的心得体会。

首先，只有在必要的时候才打开手机。很多时候，我们无意地将手机当作一种习惯性的行为，总是拿出来看一下。然而，这样做无疑会分散我们的注意力，影响我们的专注力和工作效率。因此，我们应该学会在必要的时候才打开手机，而且尽量保持专注。比如在工作、学习或者专注的场合，如开会、上课等，我们可以将手机调成静音状态，把注意力集中在手头任务上。只有当我们有需要的时候，才打开手机，查看消息和通知。

其次，合理安排手机使用的时间。手机游戏和社交网络是现代手机的主要功能之一，然而，过多地沉迷于手机游戏和社交媒体的使用将使我们迷失在虚拟的世界中，浪费宝贵的时间。因此，我们应该合理安排手机使用的时间，不能让手机占据我们的全部时间和精力。可以设定一个每天的手机使用时间限制，比如每天只玩一个小时手机游戏，或者规定只在特定的时间段内使用社交媒体。通过这种方式，我们可以更好地掌控自己的时间，提高生产力。

第三，保持与现实生活的联系。手机给我们带来了许多便利，也改变了我们的生活方式。然而，我们不能让手机完全取代我们与现实生活的互动。我们仍然需要与家人、朋友和同事保持面对面的交流和互动，这有助于增强我们的人际关系和情感联系。此外，我们也应该适度享受自然风光和户外活动，锻炼身体和放松心情，而不是整天盯着手机屏幕。只有保持与现实生活的联系，我们才能更好地享受生活，提高幸福感。

第四，保护视力和身体健康。长时间盯着手机屏幕可能导致眼睛疲劳和视力下降。为了保护视力，我们应该每隔一段时间休息一下眼睛，可以看看远处的物体或者闭上眼睛放松一下。此外，过度使用手机还会导致颈椎病和腰椎病等体态不

良。所以在使用手机的时候，我们应该保持正确的坐姿，适量运动，同时经常进行伸展和放松锻炼，以保持身体健康。

最后，保护个人隐私和信息安全。随着手机功能的增加，我们在手机中存储了大量的个人信息和隐私。为了保护个人隐私和信息安全，我们应该设置安全密码，定期清理手机，删除不必要的应用和数据。在使用公共无线网络时，我们也应该注意保护个人信息的安全，不登录重要的账号，不乱点击链接和下载可疑的应用。

总结起来，适当使用手机是非常重要的，要合理分配手机的使用时间，保持与现实生活的联系，关注眼睛和身体健康，同时保护个人隐私和信息安全。只有这样，我们才能更好地利用手机的便利功能，同时保持健康和平衡的生活。树立正确的手机使用观念，我们将能够更好地应对现代生活的挑战，同时享受到手机给我们带来的便利和乐趣。

使用手机的感想篇四

因工作需要，笔者对400名官兵利用手机上网情况进行了调查分析。有以下几个特点：一是人员以“两官”队伍为主。被调查的400名官兵中，军官80人、士官160人、义务兵160人，使用过手机上网的军官54人，占被调查军官数的67.5%；士官62人，占被调查士官数的38.8%；义务兵36人，占被调查义务兵数的22.5%。数据显示，“两官”队伍是使用手机上网的主体，占手机上网总人数的76.3%，其中，小远散直单位的勤杂公务人员所占比例最大。二是时间以“两个以外”为主。调查得知，利用手机上网的时间段按百分比划分，双休日占71.3%，课余时间占14.2%，就寝后占6.7%，正课时间占4.1%，其他时间占3.7%。三是方式以私自隐蔽为主。由于手机能随身携带，上网便捷，有上网经历的官兵大都采取在独处且不易被人发现的情况下上网。四是目的以消遣娱乐为主。在“上网主要干什么”一栏，填写浏览各种信息的占57%，聊天交友占23%，学习专业知识占9%，玩游戏占6%，其他占5%。

手机上网虽说在一定程度上能丰富官兵的业余文化生活,但对官兵日常训练、生活和身心健康也带来了较大的负面影响。一是影响正常工作。调查发现,上网有瘾或已成瘾的人员占上网官兵的27%,耗费了大量的时间和精力,不同程度地影响到了个人从事的工作和单位工作的开展。二是危害身心健康。面对五花八门的网络世界,尤其是虚假信息、黄色暴力图片和影像视频将会像吸毒一样慢慢扭曲伤害官兵身心健康,就会越陷越深无法自拔。三是丧失革命意志。进一步调查发现,个别人利用手机上网不惜通宵达旦,更有甚者整日沉迷于手机网络世界,意志颓废,工作无精打采。四是泄露单位秘密。利用手机上网极易泄露部队秘密,交友聊天、发电子邮件、传递快捷信息的过程中泄密隐患已悄然而至,有的官兵对此带来的安全隐患没有全面、深刻的认识,不以为然。

通过对出现问题认真分析,官兵利用手机上网出现问题主要由以下几种原因造成:一是精神世界空虚。有的官兵认识偏激,感到军队管理过严,训练艰苦,生活枯燥单调,于是到虚无缥缈的网络世界寻求精神寄托。二是猎奇心理使然。有的官兵凭借手机上网的方式喜欢搜索形形色色的非主流信息以寻求感官刺激或心理满足。三是法纪意识淡薄。个别官兵无视部队的法律法规,对法规教育重视程度不够,对网络泄密的严重性认识不足,认为只要不是有意去泄密就不会泄密,还有的是非界限不明,分明在干着泄密的事却认识不到。四是管理存在漏洞。有的基层单位对官兵的管理存在漏洞,比如在行政管理方面,只注重正课时间的管理,忽视课余时间的管理;只注重对单位的全面管理,忽视对个别人的管理;只注重外在行为规范的管理,忽视对官兵深层次思想认识和思想意识方面的管理;只注重对单位内部小环境的管理,忽视对社会大环境的关注。在管理教育方面,只注重正面典型的教育引导,忽视反面教训的警醒;只注重讲工作和需要的大道理,忽视讲与官兵切身利益相关的小道理等等。

面对军营中使用手机上网人数日渐增多,问题不断增多的实际,必须采取有效措施加以防范:一是统一管理,限时使用。手机

是人们社会交往的重要载体。如何科学合理地解决官兵手机上网出现的问题,各单位应对所属官兵手机使用情况了如指掌,采取统一管理,限时使用的方法,有效堵塞管理漏洞,防患于未然。二是管理结合,以理为主。首先,教育官兵正确认识利用手机上网的危害,培养官兵的自管自控能力,自觉抵制腐朽思想文化的侵蚀,引导官兵树立正确的世界观、人生观和价值观。其次,加强安全保密教育与检查,不断强化官兵的保密意识,自觉做到不用手机上网聊天交友、发表言论,不将涉及国家和军队的秘密输入手机存储卡等。三是抓好有形,满足无形。充分利用局域网开办网络学校、网络课堂,抓好课余娱乐活动等,满足官兵日益增长的文化知识需要,不断丰富精神生活。四是立足现实,解决问题。对官兵个人问题和家庭困难要多关心、多体贴,能解决的尽力帮助解决,避免空洞说教。对利用手机上网成瘾的官兵要开设心理咨询热线和心理门诊,及时进行必要的治疗。

使用手机的感想篇五

如今,手机已经成为人们生活中必不可少的一部分,我们可以利用手机与他人保持联系,获取各种信息,甚至完成日常工作和学习。然而,过度依赖手机也会给我们的生活和健康带来不利影响。根据我个人的体验和思考,适当使用手机是非常重要的。下面是我对适当使用手机的心得体会。

首先,手机的使用应该遵循适度的原则。我们不应过度沉迷于手机的使用,影响我们的学习和工作时间。尤其是学生群体,应将手机使用时间控制在一个合理的范围内,以确保专注于学习。我个人已经意识到这一点,并根据自己的日程安排合理规划手机使用时间。例如,我会在完成学习任务之后才使用手机,这样能够保证学习的高效性,并让我更好地专注于学术上的问题。

其次,适当使用手机需要正确对待社交媒体。社交媒体可以让我们与他人保持联系,并获取各种信息,但是沉迷于社交

媒体也会极大地影响我们的时间管理和心理健康。我已经从自己的亲身经历中意识到，过度使用社交媒体会让我陷入无意义的翻阅和浏览中，浪费了大量的时间。因此，我采取了措施来减少社交媒体的使用时间。我会设定每天的特定时间段来查看社交媒体，并将其限制在一个合理的时间范围内。这个方法帮助我更好地控制自己的时间，并更有目标地使用手机。

此外，适当使用手机也意味着要保持良好的用眼习惯。长时间盯着手机屏幕不仅会导致视力下降，还可能引发眼睛疲劳和干涩。我已经尝试了一些方法来改善我的用眼习惯。首先，我会定期进行眼部放松运动，如眼球转动和眼皮闭合。其次，我会保持手机屏幕与眼睛的适当距离，并注意保持良好的坐姿和光线条件。这些习惯的养成帮助我避免了眼睛疲劳和不良姿势可能带来的问题，同时也更好地保护了我的视力。

最后，适当使用手机还意味着要保持对个人隐私的关注。在当今高度互联的世界中，我们的个人信息容易被泄露和操控。因此，我们需要保持警惕并采取措施来保护我们的个人隐私。我已经形成了一些良好的个人隐私保护习惯，例如定期更新和使用强密度密码，定期清理手机中不必要的个人信息，并审查并控制应用程序对个人信息的访问权限。这些措施帮助我更好地保护了自己的个人隐私，并减少了个人信息被滥用的风险。

总之，适当使用手机对于我们的生活和健康来说至关重要。正确理解和使用手机，避免沉迷于手机，正确对待社交媒体，保持良好的用眼习惯，保护个人隐私，这些都是适当使用手机的体会和实践。希望通过这些经验和思考，我们可以更好地管理和应用手机，并以更加健康和有效的方式利用它们。