

上班玩手机的感想(汇总7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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

上班玩手机的感想篇一

(1)凡事应讲求度。合理使用手机，可以为生活带来更多便利，但过度依赖，沉湎在手机的小世界里，就会让人们失去独立思考的能力，让人与人之间变得更加淡漠。

(2)不应该被手机所左右。手机虽是现代生活中不可或缺的一部分，但若不加节制，必然给生活带来麻烦，致使人际关系疏远，甚至引发情感危机。

(3)低头族，请抬起头来。“低头族”除了容易导致交通事故、损害身体健康外，长此以往会制造人际“沟壑”。不少人手机中的熟人、朋友成百上千，在现实生活中却是“孤家寡人”，没有一个可以倾心交流的人。

(4)唤醒自制力。如果因“低头”淡漠了友情、亲情，损害了身体健康，罪魁祸首不是手机，而是我们的自制力。要唤醒自制力，既需要自我警醒，也需要社会给予提醒。

(5)切莫被科技所“害”。科技的发展是为了人们生活得更加便捷，如果不能正确应用，或许被科技所“害”。正确运用科技吧，现实世界总比虚拟世界真实和温暖。

在这个世界上，你要坚信没有人比你更优秀，没有人比你更成功，不要带上“完美”的枷锁，我们只做最好的自己。

上班玩手机的感想篇二

大家好！

我是来自xxx班的xxx。今天，能在这个讲台上为大家带来我的演讲，我真的感到无比的荣幸。今天我要给大家说的是我们大家都熟悉，且非常了解的一样东西——“手机”！

众所周知，随着信息时代的飞速发展，手机从一个只能打电话的机器，乘着这趟发展的潮流一往无前！从只能打电话的“砖式手机”，到后来多功能的“直板手机”，再到如今的“智能手机”！手机在短短的时间里就发生极大的改革变化，尤其是当智能手机问世后，现在的手机已经几乎看不出过去的影子。比起说它是一部打电话的手机，倒不如说是一部可以打电话的电脑！

而随着手机的“疯速”发展，它产生了越来越多的附加能力。摄影、美图、游戏、聊天……这些附加的能力为手机带来了全新的定义，甚至已经开始代替它的主要功能，成为新的“主要能力”。而这些，也正是在吸引着这些学生对手机爱不释手的原因！

作为一台手机，它对我们学生来说，尤其是对我们高中生来说，它实在是太多不必要的功能！这些能力不仅仅掩盖了它本来的作用，甚至会让我们沉浸其中，随之忘记学习，忘记生活！最终荒废了自己！这样可怕的结果并不是随意的举例，而是切切实实发生着的，甚至就发生在我们身边的事情！

同学们，我们现在正处于高中这一特殊的阶段。三年，乃至之前九年来的努力，都是为了能在最后的高考中取得出色的成绩！但是！现在的情况是，我们仍有不少的同学违反了学校的规定，不仅将手机这一“娱乐产品”带进了学校，甚至在课堂和休息时使用！这是多么糟糕的事情啊！我们累积了九年，才终于好不容易来到了高中的校园。可却因为一部

手机，因为一时忍不住对游戏的追求，我们放弃了自己的梦想，放弃了今后的未来！这是多么糟糕的事情啊，这是多么让人后悔的事情！

同学们，阳光总在风雨后。让我们控制自己，把握现在，放下手中的手机，用自己的努力和行动去迎接光明的未来吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

上班玩手机的感想篇三

今年，我的运气值蹭蹭蹭地往下掉，做什么事情都不顺——爷爷因为生病而住进了医院。这已是爷爷住院的好几天了，没有他和我一起打闹真的很不习惯。在这几天里，我天天想着他，想着他和我那段美好的时光。爷爷的存在让我的生活变得丰富多彩，意义非凡。就在这个礼拜，我终于空出了一天，而我的安排就只有去看爷爷！

于是我急切地来到妈妈房间，推醒正在熟睡的她，我急切的问妈妈：“我礼拜六能不能去看爷爷？”说着，我做出渴望的神情，一脸渴求。妈妈睡眼朦胧的回答道：“还是别去了，医院病毒太多，更何况是血液科，很容易感染的。而且每个病人只能有一个人陪，探视也是有时间的。”听了这些，我失望的嘟了嘟嘴后就踏着沉重的步伐回到了自己的房间。

第一次乞求，我以失败告终……

我依靠在自己的座椅上，望着窗外的白云，一股力量告诉我我不能放弃，一定要争取到看爷爷的机会！所以，我又奔向妈妈房间，再次重重地推了她一下，我露出强颜欢笑，期待着妈妈的答复。妈妈眯着眼睛望着我，她似乎是懂了我的意思，便回答道：“真的，医院病毒太多了，家里已经有一个人生病了，就不要再有其他人有事了。”而我确实没有一丝收回刚才的话的意思，而是态度坚硬的回答了一句：“不要！”

我就要去看爷爷，我已经很久没见到他了！”说这句话时，我的眼睛露出了血丝。

后来妈妈在我不断的纠缠下，看我可怜兮兮的样子，便勉强的答应了。那一刻，我就像中了彩票一样高兴极了！

到了星期六，我早早的起了床，迅速利索地洗漱完以后，赶忙整理东西。不久后我和妈妈拎上大包小包，飞速赶往地铁站。一个小时的路程中，我联想了很多，我在想象爷爷见到我时的情景，或许是灿烂的笑容，亦或是一句问候的话语。不管怎样，那都是许久没见后的第一个问候！

不知不觉，地铁到站了。徒步五分钟后，我终于到达了住院大楼，别说，还真有点紧张，我的心砰砰直跳！

在来之前，我已经计划好了来到医院要为爷爷做什么，就等实施了……

要知道爷爷最大的兴趣爱好，就是读报纸！我懂他，我知道他在医院肯定很无聊，于是我就从包中拿出当天现出的报纸。哎，经过这么多艰难险阻，我终于可以给爷爷带来关心了，也许这只是微不足道的一点。准备好后我便装出一个知识分子的样子，清了清嗓子，端正地抬着报纸，享受着爷爷看我那期待的神情。我“嗯哼”了一声后，准备给爷爷解解闷，读读报纸。

但是顷刻间，我口袋中的手机响了起来，许多的“滴滴”声在我耳边想起。我只得无奈的切断刚才的动作，羞愧地拿出手机打开微信。只见别人发给了我二十几条微信。我看了看内容，说是让我打印作文什么的，而此刻的我完全没这个精力去完成，于是我便回了一句不好意思，我现在做不了后继续拿起报纸，依靠在爷爷旁边，开始读报纸给爷爷听。

就在五分钟后，我的手机又想起了声音，这不嘛，又把沉迷

于读报纸的我拉回了现实。我实在不想打断，但爷爷却慈祥的对我说了一句：“没事，你先去接吧，待会儿再读，没事的！”尽管爷爷这样说，我还是对他很羞愧的，我觉得作为一个孙女，我没有尽到该有的责任。但是，我还是迫不得已的拿着电话走到楼道接听了它。

接了个电话就接了大概十分钟，本以为这下总可以安心会儿了吧，可没想到，在接下来的半个小时里，不是同学找我有事，就是他们要找我练舞蹈。就这样，短暂的可以和爷爷相处的时间，都被手机霸占了。手机不断地影响着我，让我原本计划好的东西，全都扑了空。

上班玩手机的感想篇四

大家上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《拒绝手机进校园，营造良好氛围》。

随着科技的日益进步，手机功能越来越多、价格越来越便宜。在我们身边，不知节制的使用手机的现象很令人担忧。有些同学把手机带入了课堂，调到振动状态，在桌子下面偷偷地玩，看电子书，上网玩游戏，有同学还对发信息上瘾，甚至交头接耳地交流各自收到的有趣的消息。自己没有认真地学习，还严重地影响到身边同学的学习。

对中学生来说，将手机带进校园，百害而无一利。

- 1、中学生正处在生长发育期，身体机能还不健全，手机辐射危害学生发育，影响身体健康，造成理解力、反应力、记忆力的明显下降，听觉受损，免疫功能失调。

- 2、手机上网、聊天、网络游戏、电子书等功能，以及不良短信，造成许多不符合中学生身份的思潮通过手机蜂拥而入，

毒害青少年。

3、学生使用手机晚上躲在被窝里收发短信，看小说，玩游戏，深夜不睡，手机成为娱乐品，干扰他人休息，降低学习效率，造成学习成绩下降，严重影响学业。

4、课堂上手机铃响，课上听音乐，收发短信，扰乱教学秩序，影响自己听课效率，成绩一落千丈。

5、利用手机考试作弊，严重败坏考风，破坏学风，影响了应有的考试评价。

在我们的近邻日本，多数中学禁止学生携带手机入校。最近，日本大阪中学还致信20xx余名家长，指出中学生原则上不应拥有手机，并呼吁家长立即与电话公司解约。

美国则是为校园手机立法的国家之一。大约在十几年前，美国各州州议会或地方政府纷纷制定规则或立法，完全取缔在校学生使用传呼机和手机。在美国，反对在校园使用手机的力量很强。目前美国大部分学校不允许学生使用手机。佐治亚州在下午3时放学之前严禁学生使用手机。一旦学生违反规定，老师可以将手机没收，并对当事者进行违纪处理。

1、不要携带手机进入校园，以不带手机为荣，以不互相攀比为优良品质。

2、学校学生会成员及各班班委、班团干部应率先以身作则，做出表率，不携带手机进入校园。

3、不向父母提过分要求，以各种理由索要手机加重父母和家庭的经济负担。

4、讲正气，树新风，敢于对身边的不良现象说“不”，对影响我们学习的同学，不姑息，不迁就。

同学们，哈佛大学图书馆的墙上有这样的训言：谁也不能随随便便地成功，它来自彻底的自我管理和毅力。是呀，让我们加强我们的自制力，全心全意地投入到学习中，在学校和老师的带领下，努力去实现我们的人生价值吧！

谢谢！

上班玩手机的感想篇五

大家早上好！今天我要讲的话题是：中学生手机如何管理？

今年2月份，教育部办公厅印发了《关于加强中小学生手机管理工作的通知》，上星期我校全体学生学习了教育部基础教育司《关于预防学生网络沉迷致全国中小学生家长的信》，在这两个文件中都要求中小学生原则上不得将手机带入校园。确有需求的，须经家长和学校同意、提出书面申请后，方可将手机带入校园，进校后应将手机交给学校统一保管，禁止带入课堂。

手机该不该进入校园？这个话题早有讨论，正反双方各有道理。反对者认为，青少年自控能力尚不足，部分自控能力较差的学生容易沉迷手机，影响学习，考试舞弊，损害视力，甚至接触到暴力、色情等不良信息。同学们也经常听说一些校园安全方面的事例，这些事情中很大一部分与手机有关。而另一些支持手机进校园的家长认为，离开手机，孩子就像是断了线的风筝，没法与家长联系。还有些家长提出，有的作业就是要求在网上完成、提交的，不带手机怎么做？我想这些只能成为带手机的暂时借口。不带手机进校园利大于弊。

其实管控中小学生在学校使用手机，已成世界共识。意大利、法国、德国、美国、英国、日本等国家明令禁止学生将手机带进校园，有的国家规定在教师和家长的引导、监督下学生才能使用手机，芬兰禁止向初三以下的学生销售手机。

再看手机对中小學生身體和心理的五大影響：

- 1、破壞神經系統：孩子的神經系統正處於發育階段，受到的潛在威脅更大。兒童使用手機時，大腦對手機電磁波的吸收量要比成人多60%，兒童用手機會造成記憶力衰退、睡眠紊亂等健康問題。
- 2、影響生長發育：大劑量的電磁不僅對兒童的生長發育不利，還會帶來諸如哮喘、白血病之類的疾病。
- 4、沉迷遊戲，加深隔閡：頻繁與同學聊天，有可能讓孩子們更不會對父母講真心話，加深父母的失控感和親子之間的隔閡。
- 5、容易受騙，盲目攀比：手機行騙屢禁不止，讓沒有判斷力的孩子接觸過多信息，容易帶來危險。手機更新換代速度飛快，則容易讓孩子貪慕虛榮、盲目攀比。中小學生帶手機进校园的管理到了勢在必行和非管不可的地步了！

先看國家層面的：如何解決禁帶手機後，學生與家長的溝通需求。教育部通知作出了安排：學校應將手機管理納入學校日常管理，制定具體辦法，明確統一保管的場所、方式、責任人，提供必要保管裝置。應通過設立校內公共電話、建立班主任溝通熱線、探索使用具備通話功能的電子學生證或提供其他家長便捷聯繫學生的途徑等措施，解決學生與家長的通話需求。

教育部還明確規定，學校要加強課堂教學和作業管理，不得使用手機布置作業或要求學生利用手機完成作業。

- 1、各班要制定手機使用管理規則：要求全班師生或全體家長一起討論，並形成公約。班級制定的公約要跟家長達成共識，讓學生在家使用手機的要求跟在學校的使用要求盡量保持一致，提高家校協同配合的教育效果。規則一經制定，不管是

在学校还是在家里，都要严格遵守执行，并通过一段时间的强化，帮助大家养成规则意识，自觉遵守规则，防微杜渐，并形成习惯。例如规定放假时在作业完成后，才可以玩多长时间的手机等。

2、同学们自己也要转移注意力，适度参加课外活动。爱运动、爱阅读的同学都很性格阳光、帅气，全身透着优雅的气质，而反观那些沉迷手机的同学面色苍白、毫无表情、形象猥琐，对同学对家人冷漠无情。

3、对于暂时离不开手机的同学建议可用积分制，来奖励使用手机的时间。例如读文章半小时加2分，背古诗词一首加2分，做题加分等。积满20分换用20分钟使用手机时间。

4、班主任对那些手机成瘾的同学要家访，走进他们的家庭，与家长沟通，了解状况。首先要求家长作表率，孩子回家后家长尽量不要玩手机，多一些陪伴，多带孩子参加一些有意义的活动，陪伴是最好的教育。班主任还要主动联系各科任老师和学生干部都来关注本班学生使用手机的情况，一旦发现有违规的学生立即报告，及时教育。

5、召开主题班会，各班要树立正确的正面典型。及时表彰那些在手机使用方面优秀的同学，对于上瘾的同学也要“一对一”进行帮扶，重点学生每天要向班主任汇报自己当天有没有使用手机。也要发挥班干的作用，要求值周班干每周在周激励会上通报本班学生手机使用情况。各班要把手机使用管理当成对学生开展教育的契机，充分挖掘其中蕴含的教育价值。要通过手机使用管理，培养学生的自制力和自我管理能力以及规则意识。

6、各班要不定期对班级寝室、教室进行违禁物品搜查，其中当然包括手机的清查。有个别同学如果将手机带到学校后要主动及时交给班主任保管，以免每天都要战战兢兢地想如何来对付老师和同学们的监督，这样肯定会耽误学习。

同学们，有人说要毁掉一个学生就给他一部手机吧！学会正确使用手机是我们人生的一门必修课，也是当下教育中的一个重点问题。清华大学附属中学校长王殿军说，手机曾经是一个新生事物，在未来，我们很难预测我们的人生将会出现哪些更新的事物。现在让学生学会正确使用和管理手机，那么将来我们走上社会，在面对更新的事物时，就能做到正确驾驭、合理使用。

最后，希望我们所有同学，都能在老师的积极引导下，在家校的共同努力下，正确使用手机！从而专心学习，快乐成长！

谢谢大家！

上班玩手机的感想篇六

老师们，同学们，大家好！

手机，20世纪的产物，全世界最多人使用的通讯工具，但手机对于我们中学生来说，还不是用手机的时候。

第一，很多学生睡觉玩、上课玩，这样连觉也睡不好，课也听不上。第二，有些学生用来和女孩子聊天，有什么意图？这么早就想摘禁果了？第三，有的用来做恶作剧，比如在课堂上放些奇怪的声音；在宿舍午晚睡放些吓人的声音等等。第四，长时间盯着手机屏幕对眼睛不好，会增加近视机率；如果够幸运还可能会诱发青光眼。第五，手机还对人体有辐射，会造成失眠&&经常长时间贴着耳朵打电话，有可能会造成永久性耳聋。

总之，我认为手机的弊大于利！

谢谢大家！

上班玩手机的感想篇七

大家好!

首先，我想问你们一个问题：你们上网聊过天吗?很多人肯定都聊过。

其实，对于我们学生来说，上网聊天并不是什么好的活动，它可能对我们的学习以及生活带来极大的危害。

上网聊天，安全是不能得到保障的。在聊天时，你不知道对方究竟是什么身份，他完全可以编造出一份虚假的个人信息与你聊天，再与你见面，图谋不轨……这是多么可怕啊!据调查，近年来我国网上诱拐人数不断增加，这是多么令人悲痛的事实呀!网络聊天，是真正的犯罪凶手之一!

网络聊天对自己的视力更是有百害而无一利，会导致视力急剧下降，戴上厚厚的“酒瓶底”，甚至视网膜脱落。看看现在的同学们，近视眼人数占总人数的比例居然达到75%。这对我们的身体状况有极大影响。

另外，不仅身体会受到伤害，心理上也会受到挫伤。长期沉迷于网络聊天，会让人自闭，没有朋友，丧失交际能力和生活自立能力，逐渐走向忧郁的深渊……可悲，可叹!

为了让我们能够健康、快乐的成长，也为了让那种可怕的事件不再发生，那么，就请同学们杜绝上网聊天，好好享受自己的花样年华。

谢谢大家!