

夜里十大禁用APP亏亏亏我都知道哪些A

夜里十大禁用APP亏亏亏，你都知道哪些？晚上躺在床上，手机一放下，不敢动就得关掉的那些APP。这些看似无害，但实际上会影响你睡眠质量的应用，我们今天就来聊聊它们。

首先是社交媒体。虽然你可能习惯了每天晚上翻翻朋友圈，看看谁发了什么新消息，但是这其实是在自我激励不断地刷屏，从而无法放松身心，这种情况下，只有关掉它才能让自己安静下来。

其次是游戏。尤其是一些竞技游戏，它们设计得如此吸引人，以至于你可能不自觉地在深夜里加点分数，再加点分数，一直玩到鸡爪变硬。但这样做只会让你的身体和心理都感到疲惫，影响第二天的工作效率和状态。

再来说说新闻客户端。不管是国内还是国际新闻，都有一些地方特别喜欢发布紧急信息或热门事件，这使得人们难以断开对最新资讯的追求。不过，对于保持健康生活习惯的人来说，最好能在一定时间内断开与这些APP的联系，让自己有个清净的时候。

此外，还有一类就是购物App。你可能总想着等到晚上的时候买一些东西，因为那时候往往比较便宜或者推出促销活动。但这种行为不仅会破坏你的节奏，也容易导致花费过多、失去理智，因此最好不要让自己的手指触碰这些App，否则很容易产生冲动消费。

最后还有视频流服务。如果你发现自己到了深夜还沉浸在各种电影剧集中，那么这个时刻已经超出了“娱乐”转向“逃避现实”的界限。这不利于你的情绪调节，更严重的是，它阻碍了正常睡眠模式，使得第二天醒来时感觉困倦乏力。

所以，如果想要一个良好的睡眠习惯，就要学会控制使用这些APP的频率和时间。在别人的建议下，你也许可以尝试将它们从你的

设备中移除，或至少设定特定的限制时间，比如锁定某些应用只能使用特定的小时段，以防止它们干扰你的休息时光。这是一个小小的心理调整，但却能给我们的生活带来巨大的不同。



[下载本文pdf文件](/pdf/410872-夜里十大禁用APP亏亏亏我都知道哪些APP你应该晚上躺在床上不敢一动就要关掉了.pdf)