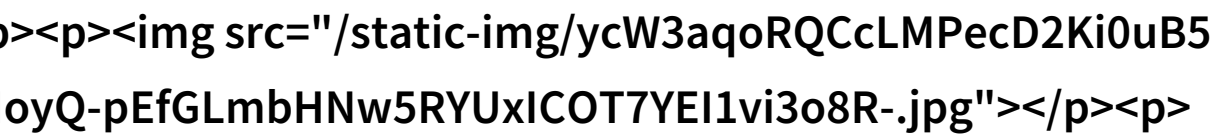
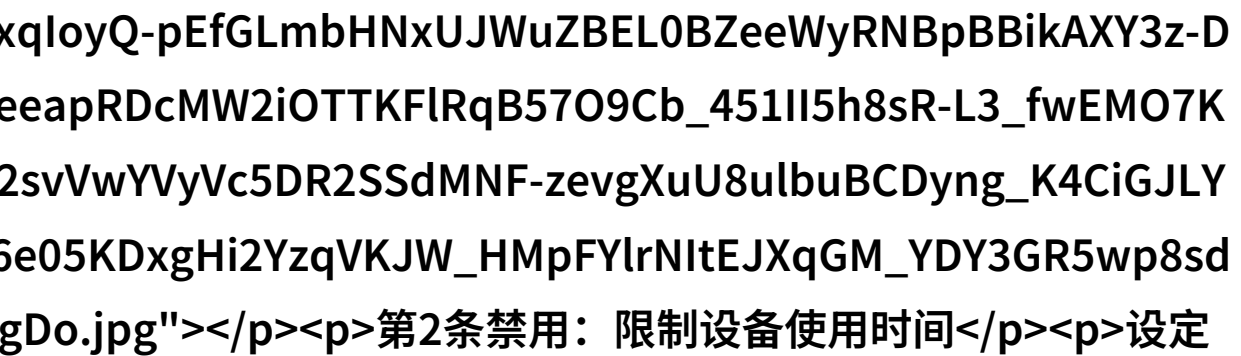


夜晚10大禁用B站免费守护你的睡眠与隐私

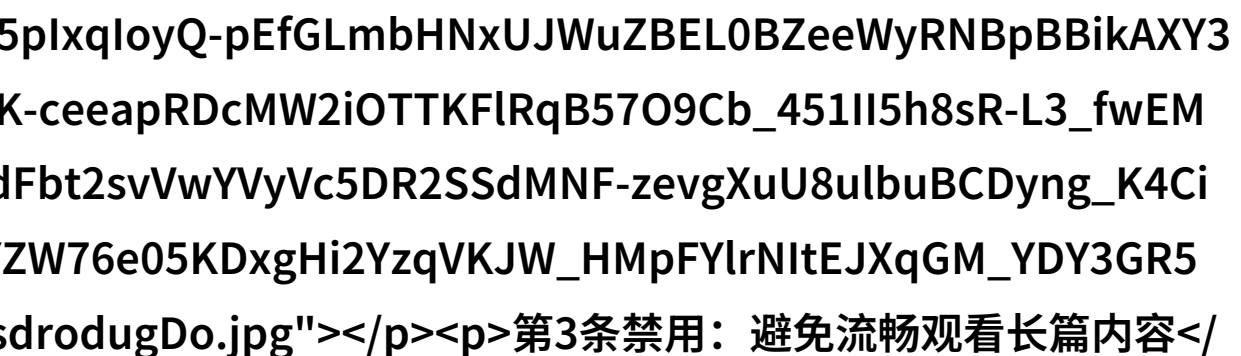
夜晚的宁静，是每个人都渴望拥有的美好时光。然而，在这个数字化时代，随着各种应用程序和网站的普及，一些原本应该在夜间使用的服务却开始影响人们的睡眠质量和隐私安全。特别是Bilibili（以下简称B站）作为一款深受年轻人喜爱的视频分享平台，它在日常生活中扮演了不可或缺的角色。但即便如此，过度使用B站也可能对我们的身体健康产生负面影响，因此，我们需要制定一些规则来保护自己的夜间时间。



第1条禁用：关掉通知提醒
在进入深度睡眠阶段之前，不要让任何消息打断你。这包括但不限于手机、电脑上的通知，以及社交媒体和其他应用程序发来的提醒。在设置上关闭所有这些功能，让自己免受干扰。

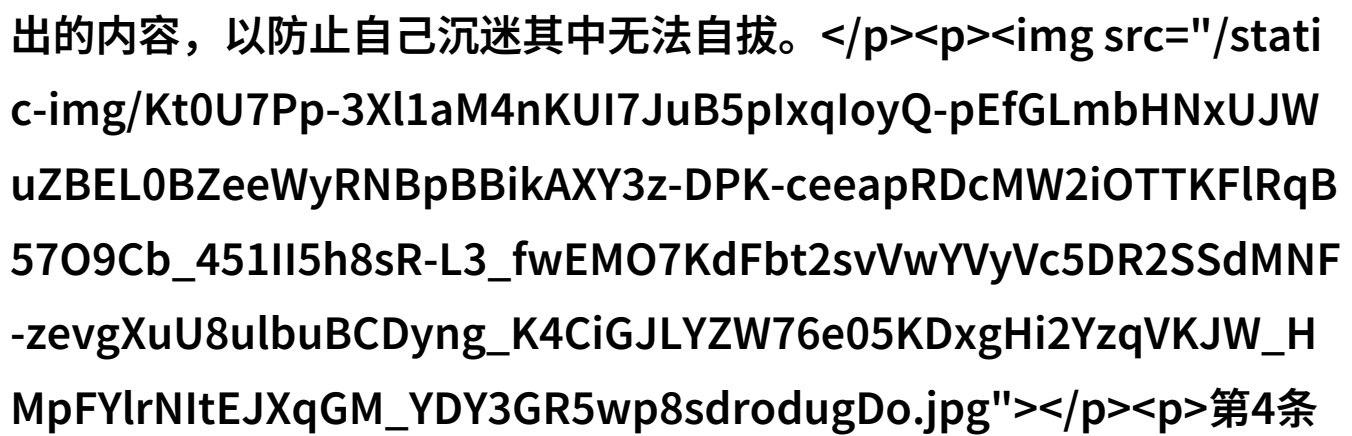


第2条禁用：限制设备使用时间
设定一个明确的“电子设备禁止使用”时间段，比如从午夜到凌晨6点，这样可以帮助你养成良好的习惯，并且减少因屏幕辐射而导致的问题，如失眠等。



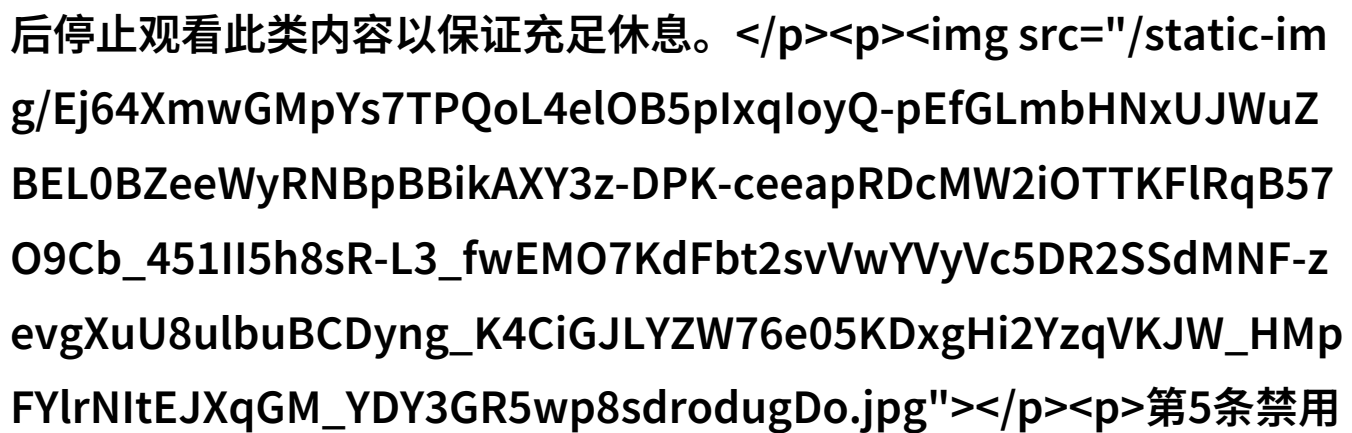
第3条禁用：避免流畅观看长篇内容
尽管很多用户喜欢一边看视频一边入睡，但长篇内容往往会导致意外增加浏览时间，从而延迟你的入睡时间。选择短小精悍或者分段播

出的内容，以防止自己沉迷其中无法自拔。



第4条禁用：不要让儿童接触成人内容

如果家里有孩子，最好将他们添加到家庭共享计划中，并通过父母控制中心限制他们访问成人或不适合年龄段内涵丰富内容。如果不能彻底隔离，他们至少应当在晚上9点后停止观看此类内容以保证充足休息。



第5条禁用：不要滥用直播功能

虽然直播带来了许多新鲜感，但它同样容易成为一种耗费大量时间去追逐更新事件的手段。一旦涉及到重要比赛、节目或其他活动，最好事先规划好观看时间，不要因为追逐实时更新而牺牲了宝贵休息时刻。

第6条禁用：注意个性化推荐算法

个性化推荐系统能够极大地提高用户体验，但同时也可能陷入无尽循环。你应该知道如何利用这些算法，而不是被它们所控制。在设置中调整推荐偏好，减少对某些特定类型视频过度暴露，以免引起依赖并损害你的工作效率和生活质量。

第7条禁用：处理弹窗广告与推广信息

弹窗广告是网络营销手段的一种形式，它们通常会强迫你点击以查看更多信息。这对于想要保持专注的人来说是一个巨大的障碍。在浏览器设置中安装广告拦截软件，可以有效阻止这些烦人的弹窗出现，让你的网页浏览更加愉快无忧。

第8条禁用：不要参与聊天室讨论

即使是在最安静的时候，你仍然可以通过聊天室中的讨论声被惊吓起来。而且，这样的环境很难做到完全放松，因为总有

人可能会突然说出让人紧张的话题。此外，有时候这些话题可能会激发情绪，使得原本平静的心境变得不安稳，所以最好的办法就是远离一切能引起争议的话题场合，即使是在虚拟世界也是如此。

总结1: 保持清晰界限

设立清晰明确的地理界限，比如卧室里的电子产品是否应该关闭，或者床下方是否应摆放电子设备等问题。这有助于建立心理上的界限，从而更容易遵守那些为保障良好休息所设定的规则。

继续阅读...

[下载本文pdf文件](/pdf/819335-夜晚10大禁用B站免费守护你的睡眠与隐私安全.pdf)