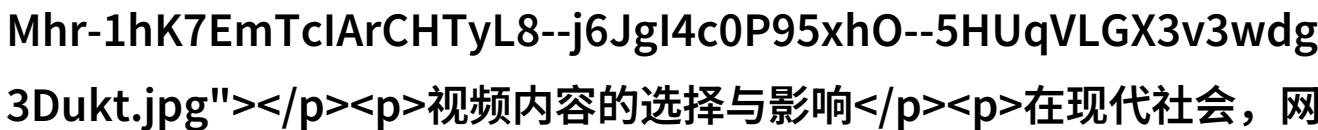


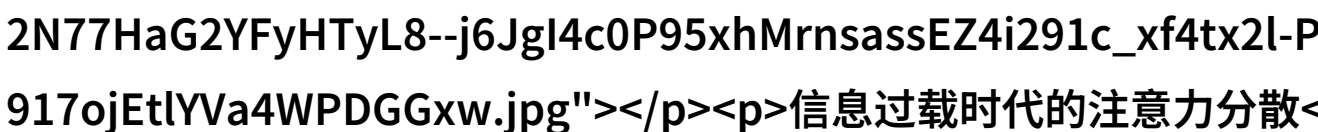
桌面趴看视频的自我反思

桌面趴看视频的自我反思

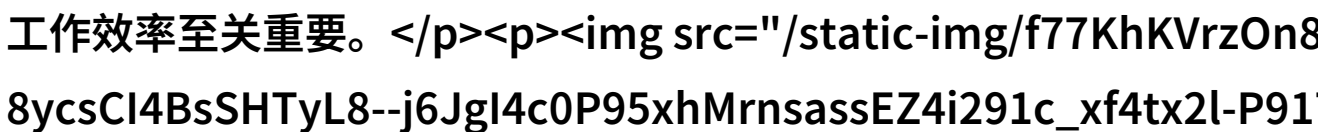
视频内容的选择与影响

在现代社会，网络视频平台上流传着各种各样的内容，从娱乐到教育，再到生活指导。

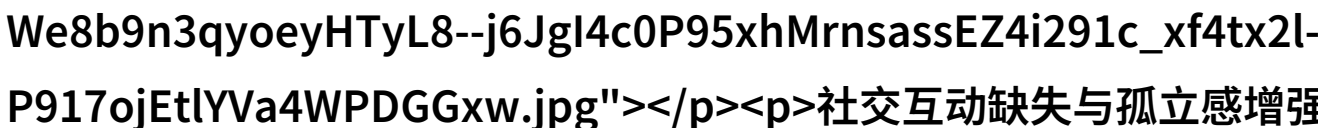
知道错了就自己趴桌子上视频中的错误选择往往来自于对这些内容的不恰当理解或盲目追求。

信息过载时代的注意力分散

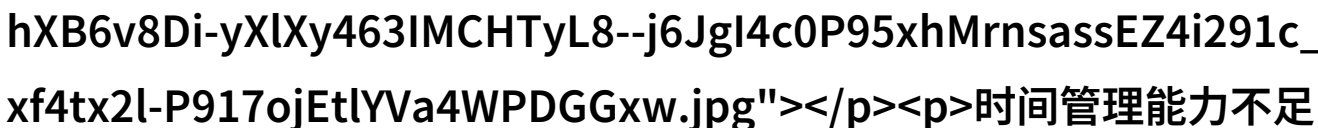
随着信息技术的发展，我们所接触到的信息量日益增加，这种状态下人们很容易陷入注意力分散的情形，即便是趴在桌子上的姿势也无法阻止大脑被无数干扰因素所吸引。正确地利用时间和资源对于提升工作效率至关重要。

身心健康问题隐患

长时间趴在桌子上观察屏幕可能会导致颈椎、肩膀等部位出现疼痛，对身体健康构成潜在威胁。而且，长时间保持同一姿势还可能影响视力和血液循环，加重眼部疲劳。

社交互动缺失与孤独感增强

通过观看视频，我们可能会错失与他人的直接交流和互动机会。这类行为虽然可以暂时缓解压力，但最终却可能加剧个体之间的心理距离，导致孤独感甚至抑郁情绪。

时间管理能力不足

如果一个人长期以来习惯了趴着看视频，那么其时间管理能力将受到显著影响。在紧迫任务需要快速完成的情况下，这种行为模式将成为效率低下的根源之一，严重时甚至能影响个人职业发展。

自我认知及责任意识缺失

最后，认识到并改变这种行为模式是一项重要的心智成熟度测试。如果能够从中学习并提高自我认知及责任意识，就能够更好地应对生活中的挑战，并逐步形成积极向上的个人价值观。

[下载本文pdf文件](/pdf/852629-桌面趴看视频的自我反思.pdf)