

# 成瘾PO我是怎么被手机APP里的小红点俘

我是怎么被手机APP里的“小红点”俘虏的？



记得刚开始使用某些应用时，总感觉它们那么高效、那么神奇。比如社交媒体APP，它们总能让我第一时间知道朋友们的动态；或者是工作相关的工具，它们让我的日程管理变得既方便又无缝。

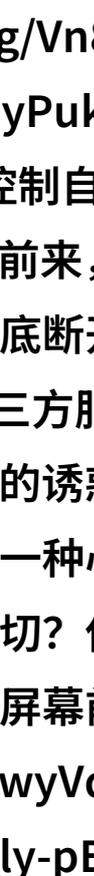
但随着时间的推移，我发现自己不再仅仅只是偶尔查看这些APP，而是每天几乎都要打开几十次，每次都是因为那一条醒目的“小红点”。

我意识到自己成为了一个典型的“成瘾PO”，也就是那些对手机上的通知和消息过度敏感的人。我会听到任何形式的声音提醒，无论是短信、信息还是即时通讯中的提醒，都会让我感到紧张不安，仿佛整个世界都在等待着我的回复。



我试图控制自己的行为，比如将这些APP移到后台，只有在特定情况下才可以前来，但这种方法并没有持久解决问题。在某个晚上，当我终于决定彻底断开与这些APP之间联系时，我发现了更隐蔽的手段——它们通过第三方服务继续发送提醒。

看似无害的小红点，却成了一个强大的诱惑力。它告诉你，你错过了什么，需要立刻行动以弥补。它成为了一种心理依赖，让人难以自拔。我开始质疑自己的需求是否真的这么迫切？但答案似乎并不重要，因为那一刻，那个小红点就足够吸引我回到屏幕前。



最后，我明白了，这些技术巨头设计出来的小红点，其实是一种精心策划的心理操纵手段。一旦触发，就可能启动一种连锁反应，最终导致用户无法自拔，即使明知这背后的原因和后果，也难以抵抗那个微不足道却又强大得令人恐惧的小红点。

面对这个现实，我必须重新审视自己的生活方式，不再让那些虚拟的小红

点掌控我的情绪和行为。如果你也是这样的人，也许我们可以一起努力，一步一步地从这些App中解脱出来，重拾属于我们的真实生活。



[下载本文pdf文件](/pdf/956233-成癮PO我是怎么被手机APP里的小红点俘虏的.pdf)