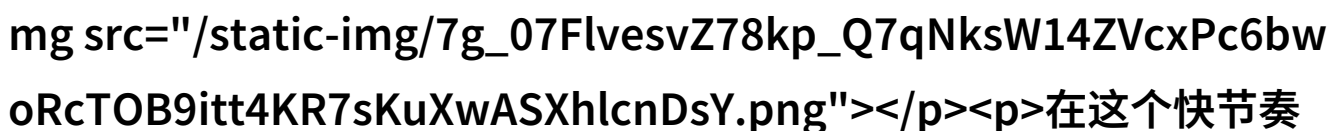


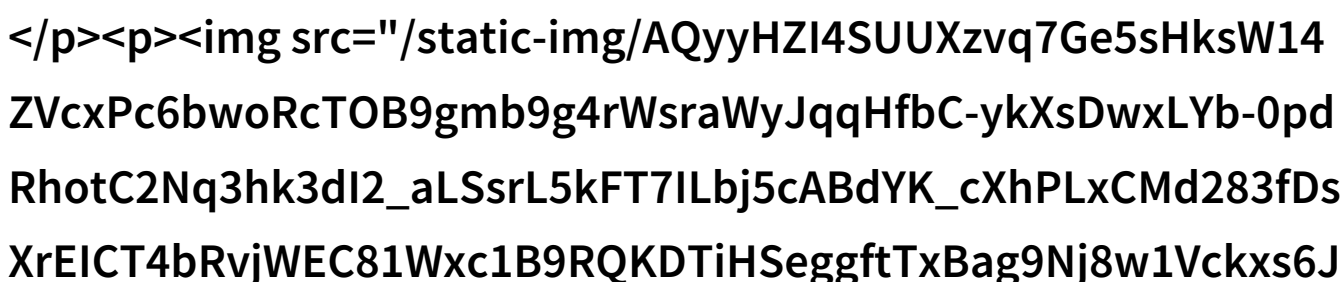
# 夜间网络管理-守护沉睡之际18款夜里禁用

守护沉睡之际：18款夜里禁用B站私人网站的实用指南



在这个快节奏的时代，网络资源丰富多样，每个人都可能有自己的喜好和习惯。然而，当夜幕降临时，我们往往需要一种方式来确保我们的设备不再受到那些不必要的干扰。在这里，我们将探讨如何使用“18款夜里禁用B站私人网站”这一策略，帮助我们更好地管理我们的夜间时间。

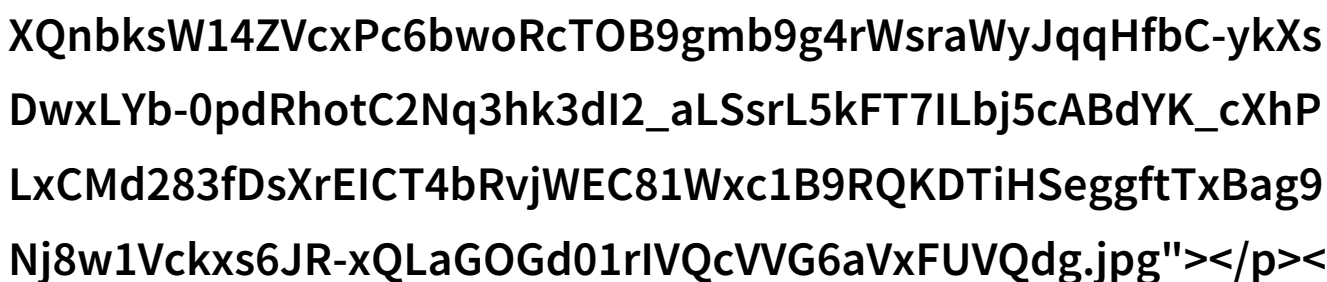
首先，让我们了解一下为什么要在晚上禁用这些网站。研究表明，不良内容会影响人们的睡眠质量，这对于身体健康同样重要。因此，学会控制自己对社交媒体和娱乐应用程序的依赖，对于改善生活质量至关重要。



那么，这些哪些是应该被禁用的？以下是一些常见且可能会影响你的睡眠的应用：

社交媒体（如微博、抖音等）

娱乐平台（如Netflix、YouTube等）



游戏平台（如Steam、PUBG Mobile等）

接下来，我们将学习如何利用系统设置或第三方软件来实现这一目标。以下是一些建议：

系统设置



系统设置

cXhPLxCMd283fDsXrEICT4bRvjWEC81Wxc1B9RQKDTiHSeggftTxBag9Nj8w1Vckxs6JR-xQLaGOGd01rIVQcVVG6aVxFUVQdg.jpg"></p><p>iOS: 你可以通过“屏幕时间”功能来限制特定应用程序在特定时间段内可用的访问权限。</p><p></p><p>Android: Google Play商店提供了一个名为“Digital Wellbeing”的工具，它允许用户设定每天使用某个应用程序所允许花费多少时间，以及何时该应用不可用。</p><p>第三方软件</p><p>除了系统自带的功能，还有一些优秀的第三方软件能够帮助你更精细地管理你的设备。在Windows上，你可以尝试使用Family Safety；而在MacOS中，可以考虑FamiSafe或Qustodio这样的监控工具。而且，如果你想让家庭成员也参与进来，可以考虑安装FamilyTime或者Kaspersky Safe Kids这样的家长控制工具。</p><p>最后，让我们以一些真实案例作为参考，看看这项策略是如何实际操作并产生效果的一般情况：</p><p>案例一</p><p>小李是一个大学生，他发现自己经常因为游戏而失去宝贵的休息时间。他决定使用Android上的“Digital Wellbeing”，限制他的游戏平台只能在周末下午玩，并且只限于两小时。这一改变后，小李报告说，他开始感觉到更多深度睡眠，并且早晨醒来的感觉更加轻松。</p><p>案例二</p><p>小王是一位工作繁忙的人，她意识到她晚上浏览社交媒体导致了焦虑。她选择了苹果手机上的“屏幕时间”，设定了一系列规则，比如禁止所有社交媒体应用在晚上9点之后运行。此举减少了她的焦虑感，同时也促使她专注于阅读书籍作为放松手段。</p><p>总结来说，“18款夜里禁用B站私人网站”并不是一件简单的事情，但通过合理规划和技术支持，我们完全可以掌握自己的生活节奏，享受一个更加安静与舒适的心灵空间。此外，无论是在工作还是学校，都建议大家根据自己的具体需求调整这些措施，以便达到最佳

效果。