

DIGITAL SPACE · EVERYDAY BALANCE

手机有序，生活从容

手机空间整理与使用建议



先保住重要资料，再整理空间；先选一个小习惯，再慢慢调整使用节奏。目标是让手机更好用，而不是让生活完全离开手机。

02 手机空间整理清单：先备份，再分类

03 减少无意识刷屏的 9 个小方法

04 7 天手机管理行动记录

每次只做一项，拿不准时先保留。适用于日常自查；不同手机与应用的菜单可能不同，请先阅读当前界面的提示。配图为自行绘制的示意图。

手机空间整理清单

今天只选一个应用，或一小批文件。

① 核实备份

② 分类查看

③ 小批处理

④ 检查结果

整理前：检查电量、可用空间和登录方式。重要照片、联系人、文件先备份，并实际打开确认；云同步不一定是独立备份。

核查	整理对象	具体行动
☐	相册与视频	先核实备份可打开，再逐批查看重复、模糊照片及无用截图；先预览再决定。
☐	聊天中的大文件	先保存重要合同、照片与语音；按应用提供的分类逐项确认，不一键清空全部记录。
☐	下载与离线内容	检查已看完的视频、旧安装包和重复下载；课程资料、票据先确认是否还需保留。
☐	应用与桌面	按联系、出行、学习等用途分组。移除应用前确认账号、登录方式及本地资料。
☐	通知与权限	逐个检查是否需要推送及相机、位置等权限；保留功能所需，不一次全部关闭。
☐	联系人与收藏	核对后合并重复联系人；清理失效收藏，重要号码另留可靠备份。
☐	缓存与原始数据	先读清应用说明，区分缓存、下载和用户数据。不确定的先不清理。
☐	回收站与云端	同步服务中删除可能影响其他设备；确认副本独立可用后，再处理最近删除内容。

勾选 = 完成核查，不等于删除。不要为了释放空间，贸然清除应用全部数据、卸载验证工具或删除唯一副本。

今天整理的区域：_____

仍需核实的资料：_____

处理完成后，试着打开一份保留的文件，确认需要的内容仍能找到。

少一点刷屏，多一点自主

9 个小方法，今天先选一个。

01

先安排早晨

起床后先做一件线下小事，如洗漱、喝水或准备早餐，再决定是否查看手机。

02

约定查看时段

为非紧急消息和短视频安排自己能接受的时段，结束时给自己一个提醒。

03

看见时间去向

查看手机自带的使用时长记录，挑一个最想调整的应用，不与别人比较。

04

精简通知

关闭不需要的营销推送，保留家人联系、日程和必要服务提醒。

05

给一餐留白

选一餐把手机放在伸手够不到的位置；有必要联系时仍可接听。

06

专心与人相处

聊天时暂放手机。若需处理消息，先说明，再回到当下的交流。

07

准备替代活动

列出三件喜欢的小事：散步、阅读、听音乐、做手工，想刷屏时任选一件。

08

安排睡前收尾

睡前选一个结束刷屏的时间；如使用免打扰，先确认重要联系人仍能联系到你。

09

每周温和复盘

回看哪些做法有帮助，下周只保留一两个；偶尔超时也可以重新开始。

保留工作、照护、无障碍与紧急联系的实际需要。时间安排由你决定，不必一刀切，也不用把偶尔多看一会儿当成失败。

我今天愿意尝试：_____

我会用这件事替代刷屏：_____

7 天手机管理行动记录

每天一个小行动，记录变化，不给自己打分。

日期	建议起点	实际行动 / 感受	完成
第 1 天	查看空间与使用时长		☐
第 2 天	确认一份重要资料的备份		☐
第 3 天	整理一小批照片		☐
第 4 天	检查一个应用的大文件		☐
第 5 天	精简一类不必要通知		☐
第 6 天	选择一段不刷屏的时间		☐
第 7 天	复盘并安排下周一件事		☐

哪项整理让手机更好用了？

我希望保留什么使用习惯？

下周只继续哪一件事？

需要时把当天改为休息日。完成一小步，就已经是在调整。

下载更多资料：pengningai.asia / 手机管理专区