

TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG LÂM TP. HCM  
KHOA QUẢN LÝ ĐẤT ĐAI VÀ BẤT ĐỘNG SẢN



**MÔN HỌC:**  
**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU KHOA HỌC**

**Đề tài:**

**HỘI CHỨNG NGHIÊN FACEBOOK CỦA GIỚI TRẺ  
HIỆN NAY**

GVMH: PGS. TS Phạm Văn Hiền  
Thứ 5 tiết 10  
Phòng học: RD103  
Nhóm thực hiện: **Nhóm 4**

**Tháng 11 năm 2015**

## **DANH SÁCH NHÓM:**

<b>1. Nguyễn Thị Ánh Mai(NT)</b>	<b>12124224</b>	<b>DH12QD</b>
<b>2. Đỗ Minh Trí</b>	<b>12124331</b>	<b>DH12QD</b>
<b>3. Nguyễn Trung Thành</b>	<b>12124077</b>	<b>DH12QL</b>
<b>4. Đặng Thị Thu Huyền</b>	<b>12124033</b>	<b>DH12QD</b>
<b>5. Nguyễn Nguyên Hạnh Nhân</b>	<b>12124056</b>	<b>DH12QL</b>
<b>6. Lê Hải Hoà</b>	<b>12124029</b>	<b>DH12QD</b>
<b>7. Trần Lê Gia Bảo</b>	<b>12124136</b>	<b>DH12QD</b>
<b>8. Nguyễn Xuân Sương</b>	<b>12124072</b>	<b>DH12QD</b>
<b>9. Huỳnh Minh Hoàng Long</b>	<b>12124214</b>	<b>DH12QL</b>
<b>10. Huỳnh Quốc Minh</b>	<b>12124227</b>	<b>DH12QD</b>

# MỤC LỤC

I. NHẬN DIỆN.....	4
II. THỰC TRẠNG.....	5
III. LÍ DO TẠI SAO FACEBOOK LẠI CÓ SỨC HẤP DẪN .....	6
1. Facebook là một trong những cách liên lạc tốt nhất .....	6
2. Âm thầm theo dõi người khác.....	7
3. Cuốn nhật ký điện tử .....	8
4. Không bỏ lỡ mọi sự kiện.....	8
5. Không bị lạc hậu .....	8
6. Không quên sinh nhật người khác.....	9
7. “Hội kín” .....	9
8. Thể hiện cá tính qua Facebook.....	9
9. Không có tài khoản Facebook là lạc hậu! .....	10
IV. VIỆC NGHIÊN FACEBOOK ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN CUỘC SỐNG CỦA CHÚNG TA? .....	10
1. Mất thời gian vô ích .....	10
2. Dấu hiệu trầm cảm .....	13
3. Rối loạn ăn uống .....	14
4. Chuyện tình cảm dễ bị tan vỡ.....	14
5. Giảm sự tập trung.....	14
6. Bệnh khô mắt .....	15
7. Lo âu.....	15
8. Xuất hiện những “anh hùng bàn phím”.....	15
V. BIỆN PHÁP CẢI NGHIỆM FACEBOOK? .....	16
1. Xác định đúng mục tiêu .....	16
2. Chia Sẻ Mục Tiêu Của Bạn Với Bạn Bè.....	17
3. Hạn Chế Thời Gian Sử Dụng.....	17
4. Sử Dụng Facebook Như “Phần Thưởng” Cho Việc Hoàn Thành Tốt Công Việc ....	18
5. Chỉ Cần Tắt Máy Tính .....	18
VI. KẾT LUẬN: .....	19

## **MỞ ĐẦU: LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI**

Hiện nay, trên thế giới có hơn một tỷ người dùng, và tiếp tục gia tăng, Facebook đang trở thành một công cụ không thể thiếu với không ít người dùng trong cuộc sống. Nhiều nội dung được cập nhập một cách liên tục, nhanh chóng trên mạng xã hội. Đến nay, facebook vẫn đang tiếp tục thống trị trên lĩnh vực mạng xã hội và có tầm ảnh hưởng không nhỏ đến mọi mặt của đời sống, phần lớn là đời sống của các bạn trẻ - học sinh, sinh viên. Tuy nhiên việc lạm dụng facebook quá mức sẽ dẫn đến những hậu quả không tốt, làm ảnh hưởng đến kết quả học tập khi dành quá nhiều thời gian cho facebook. Ảnh hưởng đến cuộc sống thực khi các bạn quá quen với thế giới ảo và kéo theo rất nhiều hệ lụy xấu cho tương lai sau này, khi các bạn trẻ là nguồn nhân tài của đất nước trong tương lai. Thế nên cần định hướng cho các bạn sinh viên nhận thức đúng đắn, khi sử dụng và sử dụng một cách có hiệu quả, biến nó trở thành phương tiện hữu ích. Chính vì vậy đề tài **“HỘI CHỨNG NGHIỆN FACEBOOK CỦA GIỚI TRẺ HIỆN NAY”** nhằm giúp các bạn sinh viên trường đại học nông lâm tp Hồ Chí Minh nói riêng và các bạn sinh viên nói chung biết, hiểu và nhận thức được những lợi ích và tiêu cực khi sử dụng facebook, qua đó đề xuất những biện pháp giúp cho chúng ta sử dụng nó một cách hiệu quả như mong muốn.

### **I. NHẬN DIỆN**

Nghiện Facebook ? Khi nghe cụm từ này, bạn có suy nghĩ gì ? Đây quả là một căn bệnh đầy bạn. Để biết được bạn có đang mắc chứng bệnh nghiện Facebook không? Bạn vui lòng trả lời 3 câu hỏi dưới đây:

- Bạn có cảm thấy bứt rứt khó chịu khi một ngày không được vào Facebook?
- Bạn có hay rơi vào trạng thái buồn vu vơ, cứ ra vào Facebook để mong chờ một thông báo nào đó không?
- Bạn có thói quen vào facebook mọi lúc mọi nơi, ngay cả khi café, ăn uống?



Nếu bạn có 1 trong ba biểu hiện trên thì chắc chắn bạn đã mắc một chứng bệnh thế kỷ nó là “Nghiện Facebook” rồi đó! Còn nếu bạn có cả 3 biểu hiện trên thì bệnh của bạn đã khá nặng rồi.



## VẬY NGHIỆN FACEBOOK LÀ GÌ?

Nghiện Facebook là một căn bệnh gây nghiện xuất phát từ mạng xã hội Facebook, bệnh có thể lây nhiễm trên diện rộng. Hiện nay chưa có thuốc kháng sinh đặc trị! Theo thống kê thì hiện nay có trên 500 triệu người mắc bệnh này trên toàn thế giới! Có nhiều ý kiến cho rằng Nghiện Facebook còn nguy hiểm hơn là nghiện ma túy!

Ngoài 3 biểu hiện rõ rệt đã nêu trên, người nghiện Facebook còn có nhiều triệu chứng khác như: Hay thức khuya, Sút giảm trí nhớ, Có biểu hiện trầm cảm, Lười thể thao, Cuồng Like (gặp cái gì cũng like), Đi đâu, nói chuyện với ai cũng kéo sang đề tài Facebook...hay "tự sướng" và post hình lên facebook hằng loạt.

## II. THỰC TRẠNG

Năm 2009: ở Việt nam có 1.8 triệu người dùng

- Năm 2010: ở Việt nam có 3.2 triệu người dùng
- Từ tháng 1 -> tháng 8/ 2013: ở Việt nam có 19.6 triệu người dùng
- Số người dùng facebook ở VN: chiếm khoảng > 21% dân số
- Việt Nam đứng thứ 16 trên thế giới về tỉ lệ dùng facebook
- Độ tuổi dùng Facebook ở Việt Nam:

Từ 13 -> 24 tuổi: chiếm 56% => chủ yếu thanh thiếu niên

Từ 45 -> 54: chiếm 1%

Từ 60 trở lên: 0 %

Tính trung bình trên thế giới có khoảng 300 triệu người “nghiện” facebook (cứ 3 người dùng có 1 người nghiện)

- Trung bình mỗi ngày, 1 người dùng mất khoảng 3.2h cho việc lên Facebook



### III. LÝ DO TẠI SAO FACEBOOK LẠI CÓ SỨC HẤP DẪN

Có khoảng 7 tỉ người trên Trái đất và trong đó có hơn 864 triệu người thường xuyên vào Facebook mỗi ngày. Đó là một con số thực sự ấn tượng và cũng là một trong những lý do khiến trang mạng xã hội Facebook có giá trị lên tới 200 triệu USD.

Vậy tại sao mạng xã hội nói chung và Facebook nói riêng có thể hấp dẫn nhiều người, thậm chí là gây nghiện như thế? Nir Eyal, một doanh nhân và đồng thời là giảng viên tại trường đại học Stanford đã viết một cuốn sách mà có thể cho chúng ta câu trả lời về lý do mà Facebook có thể khiến chúng ta bị “nghiện”.

**Facebook không là tất cả nhưng tất cả mọi thứ đều có trên Facebook, hiển nhiên nó là chất gây nghiện liều cao thời đại công nghệ số bùng nổ.**

**Tại sao lại như vậy?**

**1. Facebook là một trong những cách liên lạc tốt nhất**



Facebook cho phép chúng ta giữ liên lạc với người khác dù khoảng cách xa đến đâu. Khoảng 67% người dùng mạng xã hội cho biết nguyên nhân gắn bó với các trang này là để trò chuyện với bạn bè, gia đình hiện tại cũng như bạn bè cũ.

## 2. Âm thầm theo dõi người khác



Lên Facebook để âm thầm quan sát người khác mà không để lại hành tung gì, đây chính là một trong những lý do hàng đầu mà nhiều người không muốn bỏ Facebook. Chỉ với

một cái nhấp chuột, bạn đã biết được khi nào người này đính hôn, chiếc váy cưới ra sao, mặt kim cương trên nhẫn to như thế nào... mà không cần phải nhắn tin, gọi điện làm gì.

### 3. Cuốn nhật ký điện tử



Khi nhìn vào Facebook của chính mình, bạn sẽ thấy gì? Đó chính là hình ảnh, ghi chép, thông tin, sự kiện trong đời được bảo lưu trên này. Nói cách khác, nó giống như một cuốn kỷ yếu hay nhật ký kỹ thuật số luôn ở đó mỗi khi cần xem lại.

### 4. Không bỏ lỡ mọi sự kiện



Facebook giúp mọi người lên sự kiện, mời bạn bè đến dễ hơn hay giúp các cửa hàng tổ chức các chiến dịch và kêu gọi khách hàng. Chỉ trong vài phút, bạn đã có thể mời cả trăm người đến buổi tiệc sinh nhật hay đám cưới của mình.

### 5. Không bị lạc hậu

Trong thời đại công nghệ bùng nổ này, cùng với Twitter, chỉ vài phút “lướt” Facebook, bạn đã biết được hôm nay có tin tức gì “hot”, đội nào vừa vô địch World Cup, bạn của mình vừa kết hôn với ai...



## 6. Không quên sinh nhật người khác

Tính năng nhắc nhở sinh nhật bạn bè giúp bạn không quên gửi lời chúc mừng đến ai đó.

## 7. “Hội kín”



Các “hội kín” trên Facebook giống như chatroom của Yahoo rất được ưa chuộng trước đây. Bạn có thể dùng nó cho công việc, nhóm bạn, gia đình để chia sẻ mọi chuyện “trên trời, dưới đất” một cách thuận tiện mà không bị người ngoài nhòm ngó.

## 8. Thể hiện cá tính qua Facebook

Facebook từ lâu đã trở thành nơi để khoe cá tính của mỗi người: lãng mạn, tình cảm, hài hước hay lạc quan. Tất nhiên, tác dụng này cũng bị “biến tướng” khi có nhiều người lên Facebook chỉ để khoe những thứ không có thật hay phô trương mọi thứ về cuộc sống của mình.



## 9. Không có tài khoản Facebook là lạc hậu!



Nếu nói với ai đó bạn không dùng Facebook, chắc chắn họ sẽ nhìn bạn như kiểu bạn là “người ngoài hành tinh”. Tài khoản mạng xã hội đang dần trở thành một phần không thể thiếu trong công việc và cuộc sống của mỗi người. Các nhà tuyển dụng cũng xem Facebook là nơi để đánh giá các ứng viên đang xin việc ở công ty mình.

## IV. VIỆC NGHIÊN FACEBOOK ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN CUỘC SỐNG CỦA CHÚNG TA?

### 1. Mất thời gian vô ích



Facebook dần chiếm một vị trí trong suy nghĩ con người.

**Một ngày có 24 tiếng, trừ đi 8 tiếng ngủ còn 16 tiếng hoạt động. Nhưng bạn có biết, khi bạn trở thành con nghiện facebook, thời gian sống thực sự của bạn mỗi ngày chỉ còn vèo vèo vài tiếng đồng hồ?**



Có ba điều trong cuộc đời mỗi người nếu đi qua sẽ không lấy lại được. Đó là thời gian, lời nói, và cơ hội. Vâng, thời gian - thứ mà facebook đang tước đi của bạn một cách dần mòn mà bạn chưa ý thức được.

Có thể bạn sẽ phản biện với tôi rằng một ngày bạn không dành quá nhiều thời gian lên facebook. Nhưng tôi đảm bảo, bạn vẫn dành vô số lần để cập nhật những gì đang xảy ra trên facebook. Một ngày của bạn bị facebook nghiền vụn ra là như vậy.

Không phải ngẫu nhiên mà ngày trước, giới trẻ truyền tay nhau cái quy trình đã thành quy luật: Ngồi máy tính, vào facebook -> đêm, tắt máy tính, lên giường -> bật điện thoại, vào facebook.

Sự xuất hiện của những chiếc smartphone cho phép bạn có thể truy cập facebook 24/24.

Bởi vậy, bạn chẳng tiếc gì một vài phút mở di động để nhìn lướt qua facebook, ngó nghiêng một chút cập nhật của bạn bè, kiểm tra vài bình luận qua lại mà người ta viết trên tường facebook nhà bạn. Nếu thấy có thông báo, bạn lại vào trả lời và đợi chờ xem lời bình của mình có được phản hồi không.

Cứ như thế, bạn chỉ dành 10 phút nhìn vào facebook, nhưng bạn có thể bỏ ra 60 phút để nghĩ về facebook.

Và bạn đã bao giờ tự hỏi, bạn có thể tập trung hoàn thành tốt một việc tại cơ quan, tại nhà riêng khi thi thoảng chiếc smartphone bên cạnh kêu "ting" báo hiệu có người vừa nhấn nút like hay viết comment, khiến bạn lại gạt đi công việc và lên facebook kiểm tra thông báo là gì?

Facebook là mạng xã hội ảo, nó bòn rút thời gian ngoài đời của bạn bởi bạn còn mò mẫm chạy theo những giá trị phù phiếm mà nó đem lại. Một lượng bạn bè ảo, một lượng like

ảo khiến cho thời gian của bạn cũng đang trở nên ảo nốt.

Bạn có 5000 bạn bè trên facebook, nhưng bạn có được nổi 10 người thường xuyên gặp gỡ, thực sự quan tâm và chia sẻ với bạn ngoài đời? Bạn có 1000 lượt likes, nhưng bạn có đảm bảo những lần ấn like đó là do họ thích thú hay chỉ đơn giản là phong trào "có like qua sẽ có like lại"?

Facebook khiến bạn tự tay thu hẹp thời gian với những người bạn đích thực. Thậm chí, nó khiến bạn lãng phí thời gian ngay cả khi bạn đi gặp gỡ với những người bạn ngoài đời. Thử tưởng tượng cảnh hai người hẹn gặp ở quán cafe nhưng không nhìn mặt nhau, không trò chuyện với nhau bởi còn bận dán mắt vào màn hình smartphone và cập nhật facebook. Nếu bạn và đối phương cùng ôm điện thoại, cả hai đang tự bỏ phí thời gian, có khi là bỏ phí tiền bạc để mua về hai cốc cafe cho một buổi gặp gỡ không ai nhìn mặt ai. Còn nếu chỉ có bạn nghiện facebook, bạn lại đang tạo ra sự ức chế, bức xúc cho đối phương khi họ không nhận về ánh mắt giao tiếp của bạn.

Facebook đang từng ngày từng giờ rút ngắn cuộc đời của bạn và khiến thời gian sống của bạn vỡ vụn ra. Đôi khi, việc mù quáng với sự yêu thích ảo trên facebook khiến bạn bỏ quên cả việc tận hưởng gia vị của cuộc sống.

Bạn đang nằm sưởi nắng ở một bãi biển, nhưng chưa chắc bạn đã cảm nhận đầy đủ sự bình yên của cái nắng cái gió bởi còn bận "check-in" khoe với bạn bè trên facebook.

Bạn ngồi ăn một món thượng hạng trong một nhà hàng sang trọng, nhưng chưa chắc bạn đã thưởng thức trọn vẹn vị ngon của đồ ăn bởi còn bận chụp ảnh khoe với thiên hạ trên facebook.



Và thậm chí, bạn có thể cảm nhận được giờ phút thiêng liêng tại lễ đường không khi bạn hoặc chú rể/ cô dâu của bạn ngắt cả lời linh mục để cập nhật tình trạng hôn nhân của mình lên Facebook?



Liệu bạn có tận hưởng trọn vẹn cuộc sống khi lúc nào cũng kè kè facebook? Đến ngày sinh nhật, bạn hạnh phúc khi thấy trên tường facebook nhà mình tràn ngập những lời chúc. Nhưng bạn có thấy dư vị ấy là ngọt ngào khi những lời chúc chỉ đơn thuần là "Happy birthday", "Chúc mừng sinh nhật", thậm chí là những comment viết tắt "hpbd", "cmsn" cụt lùn, cọc cằn.

Những lời chúc cho có từ những người chưa bao giờ nhớ ngày sinh nhật của bạn. Bởi đơn giản, ngày hôm qua họ cũng đi chúc mừng sinh nhật một ai khác, và ngày hôm nay chưa chắc bạn là người duy nhất trong danh sách bạn bè của họ có ngày sinh nhật.

Facebook là thế! Facebook chỉ mang cho bạn ảo giác, những niềm thích thú tách rời với cuộc đời thật của bạn. Dưới cái nhìn của tôi, mạng xã hội này đang dần trở thành thứ thuốc gây nghiện hủy hoại quỹ thời gian của con người. Một ngày nào đó, có thể bạn sẽ bước ra khỏi thế giới viễn vông, ảo vọng đó, nhưng thời gian uổng phí bạn ném vào facebook thì không bao giờ lấy lại được.

Bởi vậy, nếu hôm nay bạn quyết tâm từ bỏ facebook, bạn đang tự tay tăng tuổi thọ của chính mình. Có thể không phải tuổi thọ về mặt cơ học, nhưng chắc chắn là tuổi thọ của một cuộc sống đúng nghĩa là sống.

## **2. Dấu hiệu trầm cảm**

Khi người trẻ nghiện Facebook, họ sẽ chỉ quan tâm đến những sự kiện, con người, hình ảnh, câu nói trên mạng xã hội mà quên đi cuộc sống thật đang diễn ra xung quanh mình,

xây dựng cho mình một cuộc sống ảo và sống hết mình với nó chứ không phải là cuộc sống thật của bản thân. Khi không sử dụng nó, bạn sẽ cảm thấy chán nản, trống rỗng thậm chí phiền não, buồn bực. Khi nghiện Facebook đến một mức độ nào đó, nó sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần của bạn. Trầm cảm chỉ là một hệ quả tất yếu nếu bạn nghiện Facebook trong một thời gian dài.



### **3. Rối loạn ăn uống**

Khi dành nhiều thời gian trên mức cần thiết cho mạng xã hội, sức khỏe của bạn sẽ bị ảnh hưởng. Bạn sẽ không ăn uống hợp lý vì quá mải mê với các hoạt động trên Facebook, khiến bạn giảm cân hoặc tăng cân. Nếu không chú ý đến cách ăn uống của mình thì bạn cũng có thể bị tình trạng chán ăn.

### **4. Chuyện tình cảm dễ bị tan vỡ**

Bạn không nên dán mắt vào màn hình, tiếp tục ghen tuông và rình mò. Mạng xã hội là lựa chọn dễ dàng để công khai mối quan hệ nhưng thực tế thì lợi bất cập hại. Trên thực tế, nghiên cứu cho thấy những người thường sử dụng Facebook để theo dõi nửa kia của họ dẫn đến những suy đoán, tưởng tượng, cuối cùng là chuyện tình cảm tan vỡ.



### **5. Giảm sự tập trung**

Khi bị thu hút vào những thông tin mới cập nhật hay những bức hình mới của bạn bè trên Facebook thì bạn có quan tâm tới những việc khác xung quanh không? Sử dụng Facebook liên tục cũng có thể gây giảm mức độ tập trung. Bạn không chú ý tới những hoạt động khác, đây là một điều xấu với sức khỏe của bạn.



### **6. Bệnh khô mắt**

Sử dụng Facebook thường xuyên sẽ gây hại cho mắt bạn. Không dùng Facebook trên laptop mà sử dụng trên điện thoại di động thì cũng vẫn có thể gây hại cho mắt, khiến cho mắt bị khô. Vì vậy điều quan trọng là hạn chế việc sử dụng theo cách tốt nhất có thể.

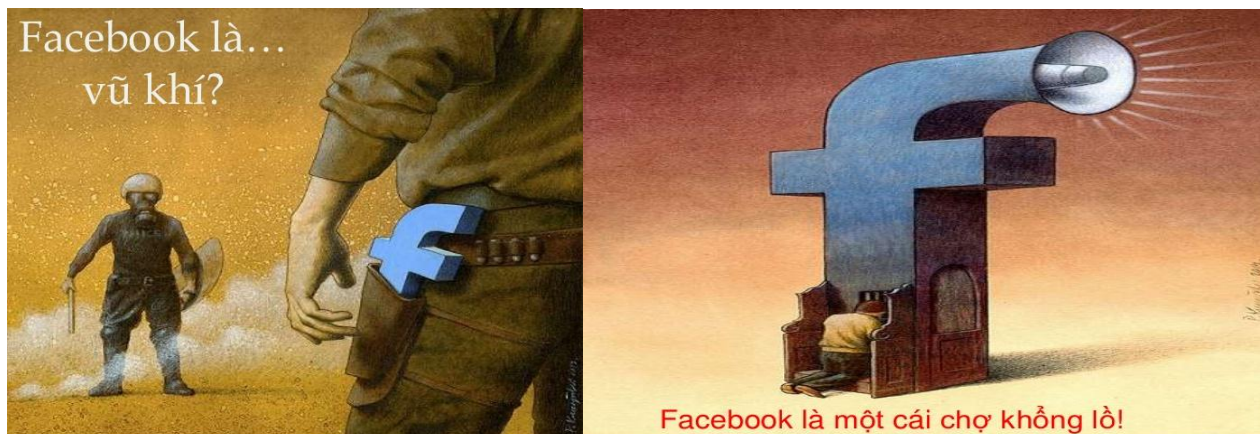


### **7. Lo âu**

Sử dụng Facebook cả ngày đồng nghĩa với việc bạn không tương tác với thế giới thực. Vì vậy, nó có thể khiến bạn sợ hãi khi tiếp xúc với thế giới thực. Điều này sẽ gây ra cảm giác lo âu, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Đây là một lý do bạn nên hạn chế sử dụng Facebook.

### **8. Xuất hiện những “anh hùng bàn phím”**

Mọi người cảm thấy quá thoải mái trên mạng xã hội và bắt đầu nói những điều họ thường không nói trong cuộc sống thực. Nếu bạn không thường xuyên nói tục, chửi thề, chắc chắn bạn sẽ phải tiếp xúc với điều này trên mạng xã hội. Nếu bạn thường xuyên nói những điều như vậy, hãy dừng lại ngay. Bạn không vô danh trên mạng xã hội như bạn nghĩ đâu. Với sự xuất hiện của các “anh hùng bàn phím” trên mạng xã hội, mọi người đang trở nên thô lỗ hơn bình thường.



## V. BIỆN PHÁP CẢI NGHIỆM FACEBOOK?

### 1. Xác định đúng mục tiêu

Facebook giúp bạn giữ kết nối cũng như chia sẻ mọi điều về cuộc sống thường ngày của mình với gia đình và bạn bè. Nếu là một nhà quản lí, doanh nhân, bạn có thể sử dụng Facebook như một công cụ quảng bá, mang tên tuổi của doanh nghiệp mình tới người dùng khắp mọi nơi một cách hiệu quả. Hơn nữa, Facebook còn là một công cụ giải trí. Kết bạn, chơi game và sử dụng các ứng dụng là những lí do phổ biến nhất để một người dùng Internet tạo tài khoản Facebook cho bản thân mình.



Hãy tự hỏi xem bạn sử dụng Facebook để làm gì hay về lí do đầu tiên xuất hiện trong đầu thôi thúc bạn đăng kí một tài khoản Facebook. Việc sử dụng Facebook của bạn sau này có còn bám vào lí do ban đầu đó hay không? Rắc rối bắt đầu xảy ra khi bạn bắt đầu sử dụng Facebook để thực hiện tất cả những hoạt động kể trên (hoặc nhiều hơn nữa) thay vì chỉ lựa chọn ra một mục đích nhất định. Việc sử dụng Facebook “ôm đồm” như vậy sẽ khiến cho trang của bạn trở thành một mớ thông tin rối ren và tệ hại hơn, nó nghiền nát “quỹ thời gian” 24h ít ỏi của bạn mỗi ngày.

Một khi bạn đã xác định đúng đắn mục tiêu sử dụng Facebook cho chính mình, hãy tập



trung vào mục tiêu này. Điều này sẽ giúp bạn thấy Facebook hữu ích hơn và không quá sa đà hàng giờ vào những hoạt động “không tên” trên mạng xã hội.

## **2. Chia Sẻ Mục Tiêu Của Bạn Với Bạn Bè.**

Hãy làm sao cho Facebook trở thành một công cụ hữu ích đối với mình, chứ không phải là một cỗ máy tàn phá thời gian, sức khỏe và tiền bạc của bạn. Hãy cài đặt một ứng dụng lịch trên Facebook như 30 Boxes để tổ chức và chia sẻ mục tiêu cũng như các sự kiện của bạn trên “Phây” một cách thông minh. 30Boxes hoạt động như một cuốn lịch online giúp bạn lập danh mục những công việc cần làm và nhận tin nhắn, thông báo từ các mạng xã hội khác như Twitter, MySpace, Blogger... đặc biệt có thể thông qua smartpone của bạn.



Bên cạnh đó, đừng quên nhờ bạn bè trên Facebook trở thành những nhân tố thúc đẩy bạn nỗ lực đạt được mục tiêu của mình và thường xuyên nhắc nhở bạn các mốc thời gian trên hành trình “cai nghiện” Facebook của bản thân qua ứng dụng này.

## **3. Hạn Chế Thời Gian Sử Dụng.**

Một khi bạn đã đặt ra mục tiêu sử dụng Facebook cho mình, hãy xác định chắc chắn tổng thời gian mỗi ngày bạn dành để “online” trên Facebook



Đây là cách cai “từ từ”. Giảm dần giới hạn thời gian đã nói ở trên sẽ giúp bạn chuyển từ nghiện nặng, nghiện nhẹ sang dần dần... dứt bỏ hẳn Facebook.

#### **4. Sử Dụng Facebook Như “Phần Thưởng” Cho Việc Hoàn Thành Tốt Công Việc**

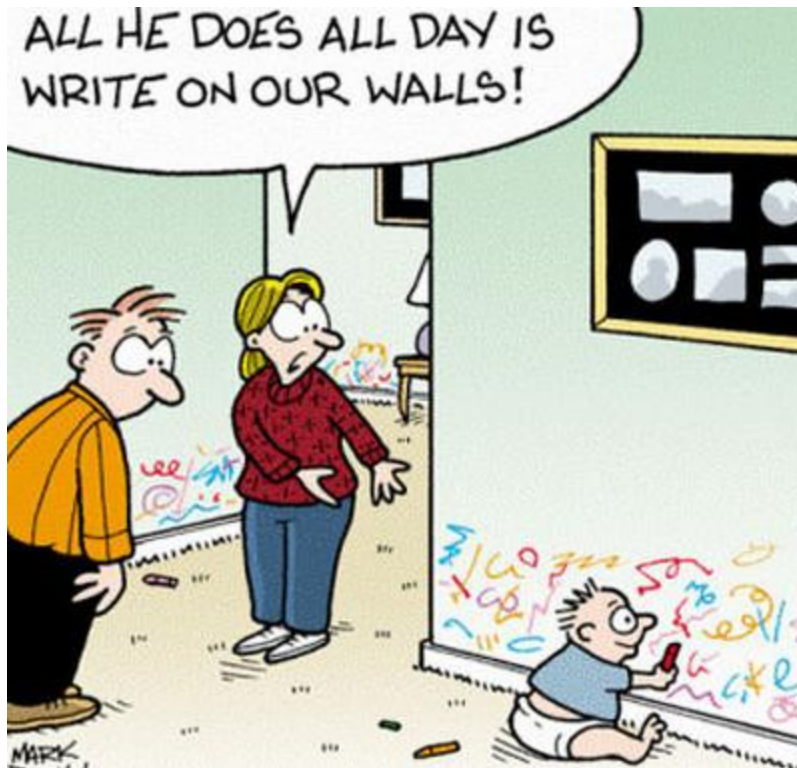
Bên cạnh đó, khi đã xác định rằng Facebook là một công cụ giải trí của bản thân mình, hãy coi đây như một phần thưởng cho bản thân khi bạn làm tốt một công việc nào đó. Bạn có thể tham khảo phương pháp học tập Pomodoro khá thông dụng để thực hiện điều này. Theo trang web Pomodorotechnique.com, “Phương pháp Pomodoro” là phương pháp giúp bạn làm tốt việc quản lý thời gian thông qua việc chia thời gian ra thành những khoảng có giá trị để hoàn thành cái mà chúng ta muốn làm và xen kẽ những khoảng thời gian làm việc là những khoảng thời gian nghỉ ngơi ngắn. Về cơ bản, đây là cách đơn giản và hữu hiệu để giúp bạn quản lý thời gian trong khi bạn đang cố hoàn thành một công việc nào đó.



Việc đánh dấu vào giấy sẽ giúp bạn theo dõi quy trình của mình. Hãy nhắm trong đầu rằng thời gian nghỉ kể trên vẫn còn quá ngắn và hạn chế dần đến mức tối thiểu. Sử dụng phương pháp này, người dùng sẽ trở nên kỷ luật, nghiêm khắc với chính bản thân mình hơn khi coi 5 phút ngắn ngủi để lướt Facebook là “phần thưởng” quý giá cho những thành quả mà mình đã nỗ lực hoàn thành sau 25 phút trước đó.

#### **5. Chỉ Cần Tắt Máy Tính**

Có một thế giới rộng lớn, tuyệt vời hơn những dòng status, những cú like, những comment “vô tri vô giác” của bạn bè mà bạn thấy mỗi ngày trên trang News Feed của mình. Hãy sign out tài khoản Facebook của bản thân, tắt máy tính, bước chân ra ngoài cuộc đời và gặp gỡ trực tiếp mọi người. Hãy bắt đầu đề ra thói quen tập thể dục cho bản thân, tìm cho mình một sở thích riêng hay học một ngôn ngữ. Khi đã có một niềm đam mê ngoài đời thực, bạn sẽ thấy thế giới xung quanh còn nhiều điều thú vị để khám phá hơn là việc cả ngày chỉ “chúi mũi” vào Facebook, với những người bạn mà nhiều khi bạn chẳng biết là ai rất nhiều!



*Với cách cai nghiện facebook hiệu quả này, tôi tin rằng bạn sẽ làm chủ được quỹ thời gian cá nhân được nhiều hơn. Hãy thử và cùng cảm nhận xem cảm giác của bạn thế nào khi cai nghiện facebook nhé.*

## **VI. KẾT LUẬN:**

Cuộc sống ảo không phải là mục đích chúng ta được sinh ra, tuy không thể phủ nhận sự tiện lợi mà nó mang lại nhưng số tác hại đi kèm theo đó thì lại lớn hơn nhiều và không đáng để đánh đổi. Vì vậy cách tốt nhất là không lạm dụng mạng xã hội, tăng cường giao tiếp với mọi người xung quanh đời sống thực và hạn chế tối đa tình trạng "hoạt động ngầm" trên Facebook. Chúc các bạn có trải nghiệm Internet lành mạnh và hữu ích.



***THE END!!!***