

# 手机成瘾

## 如何告别手机和网络成瘾

撰写 / 梅林达·史密斯 劳伦斯·罗宾孙 珍妮·西格尔 译文 / 余金康 审校 / 姚灏  
Melinda Smith Lawrence Robinson Jeanne Segal



Smartphone addiction

心声公益