# 拒绝沉迷文明上网演讲稿400字

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-13

*拒绝沉迷文明上网演讲稿400字（通用11篇）拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇1　　亲爱的老师，敬爱的同学们：　　大家好！　　今天我要演讲的题目是：文明上网绿色上网。　　先说明一下什么是绿色上网，绿色上网主要是通过先进的技术实现灵活控制互联*

拒绝沉迷文明上网演讲稿400字（通用11篇）

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇1**

　　亲爱的老师，敬爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我要演讲的题目是：文明上网绿色上网。

　　先说明一下什么是绿色上网，绿色上网主要是通过先进的技术实现灵活控制互联网使用的服务，帮助用户实现对互联网访问的内容、时间、应用控制的电信增值业务。学技术的迅速发展，互联网得到广泛的\'普及，网络已经成为人们日常生活、工作和学习中不可缺少的工具，但我们也能清楚地看到，互联网在加速信息交流，促进知识创新，推动经济发展的同时，网络的不良文化现象也日渐显现，对青少年人生观，价值观、道德观的形成，对社会风气的影响都不容忽视。

　　所以，同学们，在此我呼吁哪些还迷恋于网络游戏，沉浸在甜蜜，虚幻中的同学：当你的替身战意正酣的时候，你可曾想到焦急的父母正在等你回家？当你陶醉于刀光剑影的时候，你可曾想到辛勤的老师为你耕耘的身影？当你与网友高谈阔论的时候，你可曾想到同学间真挚的话语才是真正的友情？亲爱的同学们！快从虚幻的世界中解脱出来吧！一样最宝贵的东西———时间，正从你点击鼠标、轻敲键盘的手指间，悄悄溜走。

　　亲爱同学们！我们是祖国的未来，民族的希望，未来我们身心健康，为了我们的学业成功，为了我们的明天和前程，让我们大家一起上文明网，文明上网吧！把握眼前的一点一滴，同创一片明净的蓝天吧！

　　我的演讲完了，谢谢大家！

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇2**

　　同学们：

　　大家好！

　　首先，我想问你们一个问题：你们上聊过天吗？很多人肯定都聊过。

　　其实，对于我们学生来说，上聊天并不是什么好的活动，它可能对我们的学习以及生活带来极大的危害。

　　上聊天，安全是不能得到保障的。在聊天时，你不知道对方究竟是什么身份，他完全可以编造出一份虚假的个人信息与你聊天，再与你见面，图谋不轨……这是多么可怕啊！据调查，近年来我国上诱拐人数不断增加，这是多么令人悲痛的事实呀！络聊天，是真正的.犯罪凶手之一！

　　还有，许多学生因上聊天，学习成绩一落千丈，由人人称赞的“小博士”，堕落成了不得不辍学的不良学生。不知道有多少人，因为受络聊天的蛊惑，而堕入了沉迷络的陷阱，不能自拔。这样的例子，可谓比比皆是，难倒不够可怕吗？

　　络聊天对自己的视力更是有百害而无一利，会导致视力急剧下降，戴上厚厚的“酒瓶底”，甚至视膜脱落。看看现在的同学们，近视眼人数占总人数的比例最高居然达到75%。这对我们的身体状况有极大影响。

　　另外，不仅身体会受到伤害，心理上也会受到挫伤。长期沉迷于络聊天，会让人自闭，没有朋友，丧失交际能力和生活自立能力，逐渐走向忧郁的深渊……可悲，可叹！

　　为了让我们能够健康、快乐的成长，也为了让那种可怕的事件不再度发生，那么，就请同学们杜绝上聊天，好好享受自己的花样年华。

　　谢谢大家！

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇3**

　　全体教师、同学们：

　　为营造安全、健康、文明的网络环境，促进学生健康成长，持续推进网络安全工作，全面提升广大师生的网络安全意识和安全防护技能，营造安全健康文明的网络环境，特向全校师生发出如下倡议：

　　一、严格遵守有关法律、法规，遵守学生行为规范，坚决不进入营业性网吧。

　　二、不浏览不良网站。不进入青少年不该进入的网站，自觉抵御不良网站，做到不碰、不沾、不看、不传。

　　三、不沉迷网络游戏。游戏能丰富我们的生活，但又容易使我们沉迷其中难以自拔。我们是学生，学习是我们的首要任务，游戏永远只是我们业余生活的调剂和点缀。

　　四、科学上网。努力学习和掌握必备的网络科学知识，树立正确的上网观。充分运用现代网络优势，吸取知识，增长本领，丰富阅历。

　　五、文明上网。严格遵从网络规则，恪守网上道德，不黑他人网站，不改他人网页，聊天讲文明，发帖遵守法律，在虚拟世界里播洒文明之光。

　　六、绿色上网。主动使用绿色上网软件，自觉选择上网安全通道，正确把握上网时间和上网时段，严格屏蔽不良网站，确保个人的身心健康。

　　百年大计，教育为本。为了祖国的未来，为了家庭的幸福，为了社会的安定，净化网络，护卫孩子，提倡绿色上网、文明上网、健康上网。让我们从自己做起，从现在做起，养成科学、健康、文明的网络生活方式，珍惜美好时光，把主要精力和时间用于学习，为幸福健康成长奠定良好的基础。

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇4**

　　亲爱的同学们：

　　在我们建设和谐社会、和谐学校、和谐课堂的今天，互联网技术得到迅速普及并逐渐渗透到学习、生活的各个领域，网络已成为学习知识、交流思想、休闲娱乐的重要平台。然而网络是一把双刃剑，它在给我们生活带来方便的同时，网上的腐朽文化，对同学们的人生观、价值观、道德观进行侵略；网上的黄色流毒，对同学们身心进行摧残；网上的暴力文化，对我们的行为进行误导。营造健康文明的网络文化环境，清除不健康信息已成为社会的共同呼唤、家长的强烈要求和保障同学们健康成长的迫切需要，为此我们向同学们发出如下倡议：

　　1、要认真学习、践行24字社会主义核心价值观，坚持文明上网。

　　2、设定时间，严格控制上网时长。

　　3、文明上网，不沉迷游戏，不看不良网站。

　　4、不浏览与身心特点不相符的内容，自觉远离不良诱惑。

　　5、不通过网络窥探他人隐私，不在网上谩骂、攻击他人，不散播虚假言论，不轻信网络留言。

　　6、正确处理好上网与学习、生活的关系。不随便约见网友，不长时间沉溺于网络游戏、网聊等。

　　亲爱的同学们，让我们信守倡议，从现在做起，从自己做起，坚持自尊、自律、自强，努力弘扬网络文明，让我们高举网络文明的大旗，努力促进网。上健康文明的道德规范和社会网络文明的良好氛围的形成，追求健康时尚的网络新生活，为社会的和谐健康发展做出自己的贡献！

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇5**

　　亲爱的市民朋友、老师、同学们：

　　网络成为我们获取信息的主要来源和表达意愿的重要平台，网络文明也成为精神文明建设的重要组成部分。经过网络环境综合整治等措施，网络风气持续向好。但同时，网络谣言、虚假新闻、恶意诋毁、传播低俗信息等网络不文明现象仍有发生。为营造健康和谐的网络舆论环境，弘扬主旋律，传递正能量，倡树文明新风，在此，我们代表广大网民发出如下倡议：

　　一、依法上网，促进清朗网络建设。互联网不是“法外之地”，我们倡议互联网从业人员、广大网民自觉遵守国家有关互联网的法律、法规和政策，坚持依法上网，文明上网。不在贴吧、微信、微博、QQ等发布和传播违反国家法律、影响国家安全、破坏社会稳定、破坏民族团结和宗教信仰的新闻、信息，共建绿色网络。

　　二、文明上网，树立正确网络道德观。提高自身文明修养，养成良好上网习惯，尊重他人，不恶意谩骂、诋毁、诽谤他人。文明上网、文明发言，自觉抵制网络低俗之风，积极树立文明新风，积极维护国家、社会和个人合法权益，努力营造健康向上的网络环境。

　　三、安全上网，抵制网络有害信息。丰富自己的网络安全知识，规范上网，浏览正规网站。认真辨别信息的真伪，不轻易在网上透露个人隐私和重要身份信息，发现可疑情况要及时投诉或举报，自觉维护网络安全，争做维护网络安全的践行者。自觉传播网络正能量，努力创造一个真、善、美的网络世界。

　　广大网民朋友们，让我们从现在做起，从自己做起，以弘扬真善美为荣，积极传播正能量，争做文明上网使者，为建设美丽富饶、生态宜居、充满活力的新作出应有的贡献！

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇6**

　　敬爱的老师、亲爱的同学：

　　早上好！

　　当今社会已进入以互联网为标志的信息时代。网络给我们带来许多方便。我们可以在网上查阅资料、看最新的消息；还可以开阔我们的视野，促进我们的学业。

　　网络可以交给你无穷多的知识，但假若你利用不当，便有可能连自己的\'生命都受到损害。上网容易使人麻木、浪费光阴；少年儿童自控能力较差，容易迷恋于网络；电脑的辐射较大，容易对眼睛和身体造成损害；有些人把心思寄托在网络上，没心思上班，上学，最后丧失美好的前途。

　　作为21世纪的我们，不应该沉迷于虚拟世界、网络。不是说我们不应该去上网，相反我们提倡上网。但我们不能过多的把光阴浪费在网上，不能依赖与网络。只有这样，我们才能在网络中吸取更多、更好的知识 因此我们倡导绿色上网，亲爱的同学们，我们风华正茂，有理想、有抱负；我们胸怀大志，有热情，有勇气。让我们携起手来，从我做起，绿色上网，健康成长，用我们每一个人的努力，共创一片净土蓝天！

　　我的演讲完了，谢谢大家！

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇7**

　　亲爱的同学们：

　　随着我们科技一步步的发达，网络似乎成了我们生活中必不可少的东西，不仅电脑可以上网，手机可以上网，就连我的儿童电话手表也能上网了。可渐渐地，我发现了网络这东西也有利有害。

　　我们可以通过网络学习书本以外的知识，开阔我们的视野；可以接受远程教学，我在家里的电脑前就能听远在北京的学而思老师讲课；电话手表能联网，我可以通过网络用我的支付宝钱包买东西，父母还可以通过网络连接获取我的位置，万一有什么事情也可以及时沟通联系。

　　不过凡事有利必有弊，虽然网络能够提供给我们学习和生活的便利，但如果我们沉迷于网络游戏，就会在电脑和手机前长久的盯着屏幕，就会造成眼睛近视、脖子和背部会酸痛，小小少年得“老年病”。我曾经做过这样一个调查：在我们班有多少人近视。结果是近视的人远远高出不近视的\'人。另外，有些网络页面会有一些不好的内容跳出来，这些内容对我们的心理会造成不好的影响。

　　现今的生活，不能没有网络，但我们又不能沉迷于网络，青少年要有控制、有节制的合理利用网络。

　　因此，我提出以下倡议：

　　1、建议少先队组织针对少年儿童利用网络的需求和特点，开发适用于少年儿童的电脑操作系统，在手机电脑上安装一个“学生模式”，对上网内容进行“安全扫描”，弹出来的广告也只与学生有关，给我们创造一个良好的网络学习环境。另外，系统可以设置强制休息模式，让眼睛不会过度疲劳。或者也可以插入一个“眼保健操”来跟着做。

　　2、组织相关的网络学习课程，引导我们了解网络和善于利用网络。

　　同学们，网络虽好但也不是无害，可以适当的使用但不要过度！亲爱的同学们，让我们行动起来，合理使用网络吧！

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇8**

　　亲爱的同学们:

　　为了响应中央关于大学生“三走”主题群众性课外体育锻炼活动试点工作的实施，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，增强大学生体质、促进大学生健康成长，并从中磨练坚强意志、培养良好品德和拼搏精神，践行社会主义核心价值观，提高体育锻炼自觉性，根据团中央、教育部、国家体育总局、全国学联xx年《关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”大学生主题群众性课外体育锻炼活动的通知》，现向广大同学发出如下倡议：

　　一、健康饮食，加强体育锻炼。从跳绳，跑步，羽毛球等方便有效、形式多样的运动做起，逐步提高大学生身体素质。少吃垃圾食品。

　　二、规范作息，保持良好状态。每天早睡早起，减少熬夜，提高学习和工作效率，并且保持身心健康平衡，拥有良好的精神状态。

　　三、文化校园，熏陶人文气息。谈吐得体，进退有度，戒除不良习惯。腹有诗书气自华，做新一代读书人，塑造高等学府形象。

　　四、文明上网，避免网络沉溺。科学合理的规划课余时间，不沉迷网络游戏，不传播网络谣言，坚决抵制网络暴力，使互联网成为获取知识的工具和娱乐休闲的生活甜点。

　　我们真诚地倡导每一位同学在自身身体条件允许的前提下积极参加体育锻炼，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会锻炼的快乐，更重要的是，感受户外的清新空气和生命活力。

　　就趁现在，走下网络，给大学学习生活以充实的内容走出宿舍 ，给青春时光以绚丽的色彩。 走向操场， 给年轻的心以动感的旋律 。走向阳光， 拥抱属于你的青春年代!

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇9**

　　全校师生：

　　当今，互联网已成为我们学习、生活和娱乐的重要空间，指尖上的交流与分享已成为我们工作和生活的常态。为维护网络安全和健康向上的舆论生态，作为一名新时代的教师和学生，我们必须做到：

　　一、认真学习《互联网管理法律法规汇编》，自觉遵守《中华人民共和国网络安全法》《互联网群组信息服务管理规定》《互联网跟帖评论服务管理规定》及有关法律法规和规章制度，依法上网，文明上网。

　　二、主动向学校报告个人开通的微信公众号、视频号、抖音号、快手号、微博号等自媒体账号，自觉接受学校对个人自媒体账号的审查和监督。

　　三、在个人自媒体账号运营中，恪守公民行为规范，积极弘扬社会主义核心价值观，传播正能量。对来源不明、真假难辨的敏感信息不讨论、不传播；不利用自媒体账号助长低俗、庸俗、媚俗之风和网络暴力、网络戾气。

　　四、在各种交流群、朋友圈等网络平台中自觉维护学校形象，不发表或传播危害安全、泄露秘密、破坏形象、损毁荣誉的言论、图片或视频，不传播谣言，不宣扬邪教和封建迷信，不诽谤他人、侵害他人合法权益，自觉抵制淫秽、色情、暴力、凶杀等犯罪内容。

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇10**

　　一说起上，大概有许多人都知道这个名词，其实络的出现是社会时代的进步，科技发展的标志。上已成为一个21世纪流行趋势。在的13亿人里，民就已经达到了1.1亿人。随着上的人数与日俱增。中学生上的也越来越多，上的利与弊也渐渐成为人们所关心的问题：中学生到底该不该上呢？

　　就本人观点而言中学生应该上，但应适可而止。说到上，上不仅可以聊天、交友、查资料、玩游戏……，还可以方便快捷的获取信息，可以开阔视野，及时了解时事新闻，获取各种最新的知识和信息；可以毫无顾忌地与友聊天，倾吐心事，减轻课业负担，缓解压力；可以在各个BBS里张贴自己对各种问题的看法和见解，觉得很有成就感；还可以提高自己某项业余爱好的`水平；现在自己动手做主页已成为时尚，把自己喜爱的图片资料传上去，开一个讨论区，发一些贴子，和大家交流，自己做版主的感觉真的很棒。

　　无论何事好处与坏处只有一线之隔，往往是“失之毫厘，差之千里”，上亦是如此。跨越了“利”的界线便是“弊”。

　　当今许多家长都不想让自己的孩子经常上，1、是因为怕自己的孩子近视。2、怕自己的孩子沉迷于络游戏。3、怕上当受骗。的确，长时间的上会引起视疲劳，而且，近视的度数还会逐渐增加；而玩络游戏，轻的会导致近视，重的还会导致学业的荒废；而在络世界里，可信度不是100％的，我们不能完全相信络，在我们的身边，络受骗的受害者也比比皆是。

　　虽然上的坏处不少，但还是利大于弊。我们应该正确的对待上，争取让它的弊端不在我们身边出现，让它成为我们学习、工作上获取更多有益信息的高科技工具。

**拒绝沉迷文明上网演讲稿400字 篇11**

　　亲爱的老师、同学们：

　　我是四年级 班的 ， 今天我演讲的题目是小学生怎样文明上网。

　　大家都知道现在的网络已进入了千家万户，几乎每家都有电脑。丰富多彩的网络世界带给我们一个神奇的天地，所以我们每个人都喜欢电脑。那么我们该怎样文明上网呢？

　　我们要明确电脑的用途，充分利用电脑为我们服务。

　　1、它可以和远方的亲友聊天、用视频、说悄悄话。比如我的爸爸在很远的地方工作，不能常常见面，我就在想爸爸的时候上网与他交流，说说我的学习情况。解决了我的.思念之情。

　　2、可以在网上查找资料，在学习上有了困难，我可以找百度搜索，马上我所问的题目在电脑屏幕上就会显示出答案。真是有了电脑就有了我的宝。

　　3、还可以在网上看电影、新闻或电视剧。网上的新闻和资料比广播、电视、报纸速度还快，内容全，真可谓秀才不出门，能知天下事呀！

　　当然，文明上网对我们身心都有很大的好处，但一味沉迷在电脑网络之中，也有很大的害处。

　　首先，长时间坐在电脑旁玩游戏会大大伤害眼睛，并且影响身体健康。

　　其次，沉迷于电脑网络世界就使我们忘记学生的主要任务

　　学习。因为网络游戏很有吸引力，常常会让我们“废寝忘食”，一坐十几个小时也不会厌烦。所以，我们要努力克制自己，不能克制的请求父母帮忙来约束自己。

　　文明上网，一定要从我做起，从现在做起。只要我们有坚强的意志，我们就会化弊为利，让电脑网络为我们服务，在网络帮助下，我们成为一名德、智、体全面发展的优秀学生。

　　谢谢大家，我的演讲完毕！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找