

# 2023年忙碌一天的人们 不做低头族建议书 (优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 忙碌一天的人们篇一

掌无手机心自静，腹有诗书气自华，不做低头族。下面是本站小编整理的不做低头族建议书精选范文，欢迎阅读参考。

亲爱的同学们：

大家好！随着数据网络的不断发展，手机在我们生活中已不可或缺。但是我们也不得不承认手机在给我们提供巨大便利的同时也带来了日益严重的问题：部分大学生沉迷于手机，如今的课堂已渐渐没有了琅琅的读书声，笔尖摩挲纸面的沙沙声，师生互动的讨论声，越来越像老师的独角戏。取而代之的是短信、微博、微信、qq、手机游戏,,,怎么让大学生回归课堂，告别对手机依赖成为我们关心的问题。

为促进我院学风文明建设，提高教学质量，我们向全院同学倡议：上课时将手机调成静音模式并上交至收纳处统一保管，下课后再取回手机。自觉维护课堂秩序、专心听好每一堂课、记好每一次笔记，以专注、专心、专一的态度走入课堂，以求知、尊重、渴望的思想面对知识。放下手机，再追随前辈思想的深度，屏蔽网上粗俗浅薄的段子；放下手机，感受课堂上老师同学们分享知识的快乐，放弃网上虚无缥缈的友谊。大学不能让手机驰骋课堂，若每位同学都能自觉上交手机、专心学习，那就不再有“qq、微信、短信声，声声入耳”的情

况存在，而是回归“家事、国事、天下事，事事关心”的拼搏状态，体现我们财大学子斗志昂扬青春风采！

亲爱的同学们，让我们一起行动起来吧，从我做起，从现在做起，从每一节课做起，让我们带着一颗求知、进取的心走进课堂，勿让手机干扰我们的思绪，还课堂以宁静，拒绝“低头族”，让手机休息一会吧！

XXX□

当初，我们怀着青葱的理想和无限的憧憬走入大学的殿堂，也梦想着可以在其中收获知识和理想，但是日复一日的单调的生活将我们原先的热情渐渐浇灭，我们开始麻木在虽然枯燥却意义非凡的学习生活中。

先贤爱因斯坦曾说：“我害怕有一天，科技会取代人与人之间的交流。”不能不说这已经快成为现实。而更严重的是，作为即将步入社会的大学生，在课堂之上，竟用手机代替了学习。

许多老师在课间看见这种情况，都会很感慨的说：“像我们上大学的时候，大学课堂是多么神圣啊，所有人都盯着老师看。”不难从中听出老师语气中的落寞。大学生是一群有知识的群体，我们起码做到的一点，是尊重。我们应该明白，当我们坐在讲台前，边玩手机边老师讲一节课，也许老师需要在课下准备三天；我们上的漫不经心的上完一本书，也许老师需要写厚厚的三本教案。老师的辛劳、汗水也许换不来所有同学的成才，但是理应换来同学的倾听和礼貌。

课堂上，我们理应抬起头，看着整齐的板书，而不是用震动，流量替代良师和智慧。要知道，也许你手中薄薄的几页纸，是无数人汗水的结晶，将来，也许是你成才成功的基础。

所以放下手机吧，何不让手机远离课堂。

在此，水工13-2班全体同学郑重发出倡议：为了正学风，求知识，让手机远离课堂，在每节课前，将手机关机或者调成静音状态，不在课堂上使用手机，或者将手机放入特制的挂袋中，下课后取回。

知识的海洋，郁郁的理想，我们在大学，收获的该是充实的时光。

亲爱的小伙伴们：

你有多久没有完整的听一节课，又有多久没有记过中学时那样整齐的笔记？你有多久没有听课入神的体验，又有多久没有埋怨过下课铃响得太早？你是否感觉，这种体验距离我们已经很远了。课堂上，老师在讲台上多次对着你深情凝望，你却低着头面对屏幕流连忘返，你的学习生活被屏幕里的五彩斑斓所主宰，你的思绪被手机里的大千世界所牵绊。

播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。课堂低头玩手机，是一种不尊重老师劳动，亵渎课堂尊严的行为，这种现象不仅影响到了正常的课堂教学秩序，而且严重影响了同学们课堂的学习质量，破坏了良好的班风与学风。为帮助同学们养成良好的课堂行为习惯，回归课堂本真，营造良好学习氛围，我们向全校学子发出如下倡议：

一、上课时自觉关闭手机，把宁静还给课堂。这既是对老师、对他人的尊重，也是对自己的尊重，更是对知识和文明课堂的尊重。

二、向家人、朋友、学生组织及社团公开自己的课表，这样既避免了他们在上课的时候联系你以致耽误要事，同时也可以还课堂一个安静的环境。

三、提高自制力，坚决不做“低头族”。要清醒地认识到手机终究只是一个工具，永远也不应该也不能替代我们自身与

他人面对面的交流。

四、学生干部率先示范，以身作则。带头上课关闭手机或者不使用手机，配合老师完成课堂教学，并对其他同学做好监督和劝导工作。

五、携手行动，相互监督。同学们相互监督，相互提醒，及时纠正课堂上玩手机现象，切实维护课堂尊严，遵守课堂纪律。

六、除了手机以外，其他会影响课堂秩序和效率的电子产品也应该避免使用。

亲爱的小伙伴，奋斗是青春的底色，行动是最好的见证。希望从今天开始，我们共同行动，坚决不做“低头族”，让指尖远离手机，让目光眷恋书本，让思绪回归课堂。通过认真倾听老师的教诲，感受快乐课堂，领悟知识真谛，努力成长为一名德才兼备、自强不息，敢于有梦，勇于追梦，勤于圆梦的大学生！

## 忙碌一天的人们篇二

亲爱的同学们：

目前，越来越多的同学沦为上课“低头族”，养成无时无刻不看手机的坏习惯，手机逐渐沦为影响课堂教学秩序的“第一杀手”。昔日课堂是“风声，雨声，读书声，声声入耳”，如今课堂是“短信声□qq声，游戏声，声声不息”。此起彼伏的手机声让玩手机者神游四海，心不在焉；让上课认真听讲者倍受干扰，无法聚精会神；让辛勤授课的老师失去原有的尊重；让活跃的课堂氛围悄然消逝。

为促进学风建设，营造浓郁的学习氛围，维持良好的课堂教

学秩序，形成优良的班风学风，我们向各位同学倡议：

一、专心致志，打造“无手机课堂”。上课前请自觉关闭手机或将手机放在班级指定的收纳袋(盒)中，抬头听讲。

二、加强交流，活跃课堂气氛，让课堂变成真正知识的海洋。

三、学生党员、入党积极分子、学生干部要以身作则，做出表率，并对其他同学做好监督和劝导工作。

四、应理智对待手机，养成合理使用手机的良好习惯，以学习为主，娱乐为辅。不沉迷于手机聊天、手机阅读、手机游戏等。

亲爱的同学们，拇指滑动的一瞬，你遗失了生命中最美好的两样东西：无价的知识 and 无法复得的时间。让我们一起行动起来吧，从我做起，从现在做起，从每一节课做起，让我们带着一颗求知、进取的心走进课堂，勿让手机干扰我们的思绪，还课堂以宁静，不做“低头族”，让手机休息一会吧！

倡议人：

时间□x年xx月xx日

## 忙碌一天的人们篇三

亲爱的同学们：

你们好！

我是设计艺术学院学生会\*姚冰，我代表学生会发出如下倡议：

科技是一把双刃剑，电脑、手机等电子设备对当代大学生的学习与成长造成不利影响，为强化课堂纪律，营造良好的学

习氛围，我院特作出关于“不做低头族，践行沈航青年精神”的主题倡议：

课堂纪律是学习的保障。自觉在上课前将手机调成静音或关机模式，还课堂一份宁静，自觉维护课堂秩序；上课不看不玩手机，提高课堂学习效率。

学生党员、积极分子、班级干部等以身作则，严以律己，杜绝课堂玩手机；强化手机学习为主，娱乐为辅，科学理智使用手机的意识。

工欲善其事，必先利其器。不沉溺于三寸屏幕，强化自主学习意识，加强专业知识学习，开拓视野，全面提高综合能力。

参与学院发展建设，增强主人翁意识，做到热爱学院，喜欢专业，团结同学，尊敬师长；积极献言献策。

严格遵守学校纪律，思想积极，忠诚信仰、执着追求，敢于担当；践行沈航青年精神，传递设艺正能量。

千里之行，始于足下。我院必将坚持思想引领，牢固筑牢思想阵地；减少低头率，加强学风建设，做有为青年，做有为学院。

倡议人□xxx

时间□20xx年xx月xx日

## 忙碌一天的人们篇四

亲爱的同学们：

当今社会，人们的生活水\*越来越高，手机渐渐变为人们日常生活中普通工具，甚至已经成为我们生活中不可或缺的一部

分。随着社会进入人手一机的时代，越来越多的人加入了“低头族”的行列中。手机是社会高度发展的一种体现，它极大地方便了人与人之间的沟通和交流，但是手机在方便人们的同时，也带来了一些危害和问题。

作为一名学生，课堂是学习的阵地，但上课过程中使用手机的行为严重影响了学习秩序和学习纪律，也破坏了我们良好的课堂气氛，使我们不能安心完成学习任务。我们应该清醒地意识到手机已成了威胁我们课堂秩序的一大“杀手”，不能因此葬送掉我们在课堂上学习宝贵知识的机会。

为进一步改善校园的学习氛围，特向全体学生发出以下倡议：

一、上课前请自觉关闭手机或将手机调为静音。专心听课，排除干扰。提高课堂学习效率，遵守课堂纪律。不影响他人，维持老师正常教学，保持课堂的良好秩序。

二、课堂上，同学们应该相互监督，不让手机影响我们的正常教学，认真学习，紧随教师授课内容，提高听课质量，活跃课堂气氛。

三、理智对待手机，养成合理使用手机的良好习惯，以学习为主，娱乐为辅。不沉迷于手机聊天、手机阅读、手机游戏等。

四、班干部、学生会成员等学生干部应以身作则，上课关闭或不使用手机，做好带头作用，积极配合老师，使教学活动顺利进行。

五、“你的低头，我们的沉默；我们的低头，世界的冷漠”，深刻认识到“低头族”对个人生活、学习的不利影响，自觉呼吁身边的同学不做“低头族”。

六、上课时不把手机带到教室充电，以防教室中的电源插头

与手机插头不匹配，发生漏电、短路的现象，引起火灾，后果不堪设想。

亲爱的同学们，人的一生只有一次青春。现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的。让我们行动起来，从健康使用手机开始，端正学习态度，规范课堂秩序，打造良好学风，浓郁学习氛围，让我们一起行动起来吧，从我做起，从现在做起，从每一节课做起，让我们带着一颗求知、进取的心走进课堂，勿让手机干扰我们的思绪，还课堂以宁静，拒绝“低头族”，让手机休息一会吧！

倡议人□xxx

时间□20xx年xx月xx日

## 忙碌一天的人们篇五

success是一个具有动宾结构的汉语名词。与“相同”胜利。它是指达到或实现一定价值尺度，从而获得预期结果的事物或事件，称为成功。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴！

### 第一篇:低头而成功的事例

政治家富兰克林，有一次去拜访长者，到长者住所时，因为房门太小了，头不小心撞在门框上，富兰克林痛得掉下眼泪，长者在一旁笑说：“是不是很痛？此行你最大的收获应该就是这个吧。

一个人想立足于世间，要过得平安顺利，就得要常常低头，放下身段，千万要记取这个痛的教训，将带给你不少的利益。”富兰克林牢牢记住长者的教训，从此把“低头、谦逊”列入生活准则。

20岁时，就创立了沉默、规律、节约、勤勉、诚实、正义、

中庸、清洁、养生、平静、纯洁、决断、谦虚等著名的13训。学会低头，对他成为一代伟人不无帮助。

有人问哲学家说：“从地到天究竟有多高？”哲学家道：“二尺高。”“为什么这么低呢？我们人不都长得至少有四、五、六尺高吗？”哲学家答：“所以，凡是超过三尺高的人身，要立足于天地间就要懂得低头。”

所谓“低头是稻穗，昂首系莠稗”，越成熟的稻穗，垂得越低，只有坏稗麦头才抬得高高的。汉代名将韩信，未成名前，有次走在淮阴的路上，有个不良少年看他不顺眼说：“你看起来挺神气，不过，只是中看不中用。

有气魄的话，你就来杀我；不敢，就从我胯下爬过去。”常盯败故汁嘎伴霜宝睛韩信忍一时之气，从不良少年胯下爬过。

他的低姿态，后来为他立了不少战功。古有明训“伸手不打笑脸人”，真正的强不是用强，而是用柔。

要想进入一扇门，就须低头比门框矮；要想登上成功的顶峰，就得弯腰做好攀登的准备。行事能低头，事情会更顺畅；低姿态可避免嫉妒障碍。

放下身段才能与人和平相处。学会低头，受用不尽。

## 第二篇：低头而成功的事例

牛根生靠着自己和妻子卖伊利股票得来的100万元资金，注册成立了自己的乳业公司—蒙牛乳业集团公司，可是公司成立之初，却几乎一无所有。那个时候在内蒙古自治区有乳品企业上百家，特别是当时的伊利集团，不但已经上市，而且拥有\*品、液态奶、奶粉的生产线，还有一套完整的销售系统。

蒙牛是要什么没什么，没有奶源，没有厂房，没有市抄…唯

一让牛根生欣慰的就是他有人，许多原来他在伊利的部下，一听说他成立了自己的乳业公司，纷纷从伊利辞职投靠到他的门下，希望和他一起开创出一番新的天地。

牛根生和那些投靠自己的人心情是一样的，所以开业之初他就让部下大规模地做宣传、放广告，可部下刚投放在呼和浩特市的40多块大型广告牌却在一夜之间被人摧毁了，看着这些被人毁得支离破碎的广告牌，牛根生的部下十分的气愤，他们纷纷对牛根生说：“\*！将这些毁坏广告牌的犯罪分子绳之以法！”可是牛根生却安慰自己的部下说：“算了，算了，不是什么大不了的事，广告牌倒了我们重新立起来，碎了我们就再做新的。”

其实牛根生的心里明白这是什么人干的，他知道这都是那些不愿意他做大的乳业企业在找他的麻烦，如果他为了这样的事情去跟那些企业纠缠，那正是这些企业所希望的。那个时候\*牛根生最厉害的，应当算是他原来待过的集团—伊利乳业集团，他们四处给牛根生找麻烦，可是牛根生却从不应战，并且在任何场合都表现出自己对伊利的深深眷恋和对原先老领导的深深敬意，牛根生说没有伊利就没有自己的今天。他还在广告宣传之中，把伊利称作内蒙古自治区的第一乳业品牌。牛根生对自己的部下说：“现在这个时候，就是他们打碎了我的牙齿，我也要含血吞下去，因为我没有实力，也没有时间去与他们纠缠这些。

牛根生这个时候做得最多的，就是带着公司的技术人员去研究开发自己的产品，并且在全国成立自己的销售网络。正是凭着牛根生在创办蒙牛之初的这几年“打不还手、骂不还口”，低着头认真做自己的企业的做法，为牛根生赢来了许多人的尊敬与支持。许多原来和其他乳业集团公司做生意的经销商，都向牛根生伸出了橄榄枝，蒙牛乳业集团的销售量一下子大增，只用了几年的工夫，就超过了伊利，成为全国最著名的乳业集团。

牛根生成功了，他把自己的对手都甩在身后，这个时候他才说出当初自己低头的理由，他说：“如果我当时还手，那么当时我就会被对手打死了，因为要和对手硬碰硬，就必须拥有和对手相当的实力，可是当时的我根本就不具备这种实力，所以我只能低下头，研究自己的企业，把自己的企业发展好。我就让对手打几年、骂几年，等到我的企业经过几年的飞速发展，拥有了超过对手的实力，也就永远不会再被对手打骂了。”

### 第三篇：低头而成功的事例

美国著名作家霍桑. 在成名之前是一名小小的船员. 可是有一天. 他被老板开除了. 连维持生计都成了问题. 聪明的妻子知道了这件事. 不仅没有责备忧心忡忡的霍桑. 而是去安慰他说：「这样正好. 我们还有一点积蓄. 你可以专心地写作了！」正是妻子调整了那九十度. 使霍桑完成了他震惊美国的名著：红墨.

说过霍桑. 我们再调整个角度. 来谈谈霍金. 大家都知道. 霍金是一个高位截瘫的人. 连说话都成问题. 可是他却并没有因此放弃生命. 面对这位在轮椅上生活了三十多年的科学巨匠. 有位女记者不无动情地问：「先生. 病魔将您永远固定在了轮椅上. 您不认为命运让您失去了太多吗？」霍金用手指叩击着键盘. 于是. 在宽大的投影屏幕上缓慢而醒目地出现了这样一段话：我的手指还能动，我的大脑还能思维，我有终身追求的理想，有我爱的和爱我的亲人与朋友，对了. 我还有一颗感恩的心——正因为转变了考虑问题的角度. 他才创造了一个又一个奇迹.

人生不可能一帆风顺. 哥白尼犹豫过. 加利略屈服过. 居里夫人曾两次想过自杀. 可又是什么让他们在困难面前不放弃. 失败面前不低头呢？四个字. 调整角度.

那一个个事例都证明「一百八十度减九十度大于九十度.」减去

九十度. 换来的是成功, 减去九十度. 换来的是辉煌, 减去九十度. 换来的是一个又一个奇迹.

永远记住. 遇事减少九十度.