

2023年文明上网健康成长演讲稿(大全5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

文明上网健康成长演讲稿篇一

老师们、同学们：

大家早上好！我是来自初二（5）班的陆xx。今天我国旗下

讲话

的题目是《绿色上

网

，健康生活》。

”已成为人们生活的一部分，丰富多彩

网

络世界为我们的生活和学习

提供

了前所未有的便利条件。可同时也给我们带来了许多问题和困惑。目前，有些同学迷上了

网

络，严重影响了正常学习，那么，我们应该怎样正确对待

网

络，做到上

网

有益呢？

网

络的应用是一把双刃剑，有利又有弊。我们上

网

，要发挥

网

络的积极作用，避免“

网

毒”的伤害。

网

络，为我们了解时事、学习知识、与人沟通、休闲娱乐等

提供

了便捷的条件。

网

络交往，不仅包括朋友之间的交流沟通，也包括陌生人之间方方面面的`交往，以健康的心态把

网

络作为生活的补充，我们就可以享受

网

络交往的诸多益处。在

网

络交往中，我们要注重浏览、寻找与学习有关的信息、不应在无关信息面前停留，更不应该在无聊信息上浪费精力，学会抵制

网

络上的不良诱惑。我们要善于利用

网

络科技，解决学习生活中的问题；帮助别人解决一些困难，做一些对他人和社会有用的事情。在为他人、为社会服务中，体现自己的人生价值。在这里，我向同学们发出三点倡议：

长时间上

网

会严重影响我们的身体健康，引发近视、脊椎及身体其它部位的疾病。部分同学受

网

络游戏和其他不良信息的影响，长期沉迷于此容易荒废学业，甚至走上违法犯罪的道路，而且诱惑诈骗的事情也时有发生，这不利于我们青少年的健康成长。

网

络不是生活的全部，我们不应该成为

网

络的俘虏，而要做

网

络的主人。

很多同学都在

网

络上碰到过骂人、说脏话等不道德的现象。

网

络是个虚拟的空间，有些人会想，既然不是真实的东西，那便没人知道我是谁。但其实，

网

上发表的任何信息都是可以追查来源的，

网

络是有

网

警监管的。如果触犯了法律，警察很快就能找到你。

网

络道德主要还是要靠自我约束，遵守

网

络规范是我们每个人的道德责任。同学们在上

网

交流中要做到文明用语，不发表和传播不良的信息。

面对

网

络，我们必须提高自己的安全防范意识，不轻易泄露个人资料，不随意答应

网

友的要求。有问题时，尽可能找熟悉的朋友或师长帮助解决。我们应增强法制观念和自我保护的意识。依法自律，依法维护自身合法权益，培养高雅情趣，遵守

网

络公约，不浏览不健康信息，不随便约见

网

友，自觉抵制不良诱惑，文明上

网

□

网

络世界五彩缤纷，但也存在着有害信息。国庆长假马上就要到了，在假期里大家不妨和父母多外出走走，看看外面的世界，不沉溺在虚幻的世界里。让我们携手并进，绿色上

网

，健康生活，珍惜光阴，勤奋学习，树立远大理想，共创一片明净的蓝天。谢谢大家！

文明上网健康成长演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是xxx□今天我我国旗下演讲的题目是《坚守心灵的道德底线，文明上网》。

在当今社会中，中学生沉迷网络导致了许多严重的问题：看看我们的同学，有些成了小“网虫”，沉迷于网上，将大量的时间用到网络游戏或者聊天八卦上，做了网络的俘虏，为网络所累，痴迷于网吧聊天室难以自拔，呈现出“白天睡觉晚上泡吧”的状态。由于长时间对着电脑，眼睛超负荷运转，

严重危害了身心健康，耽误了学习，有的甚至走上了犯罪的道路。每当长辈们试图阻止他们上网时，他们总是有理由来为自己辩解，使得义愤填膺的长辈们顿时哑口无言。

同学们，当你陶醉于刀光剑影的时候，你可曾想到过焦急的父母正在等待你回家的消息？当你和新识的网吧好友高谈阔论的时候，你可曾想到过同学间真挚的话语才是真正的交情？当你沉迷在那些略带灰色的网络文学中的时候，你们可曾想到辛苦的老师为你耕耘的身影？同学们，网络有利也有弊，我们要深刻的认识到网络的弊端，利用网络为我们的学习和成长服务，而不是做网络的奴隶。

从本质上说，处于中学生阶段的我们，可以利用网络知道一些生活中不能接触到的事，通过网络也易于我们接受新鲜事物，中学生的我们求之欲望极其强烈，但是生理、心理还未成熟，对待新鲜事物辨别是非的能力自制力差。

在此，我呼吁那些沉迷网络游戏的同学离开虚无的世界，免去浮躁，求得心灵的净土。素心待物，用明清的双眼，看待世间万物，实现个人的理想和追求。

英国作家萧伯纳说过：“自由意味着责任”。用好网络新媒体，远不止灌水、转贴、拍砖、围观那么简单。更需要坚守社会文明底线，积极理性的思考和反思，担当应尽的社会责任，替身网络的参与能力和水平。同学们，让我们心怀社会文明底线，时刻提醒自己，文明上网，纵横于网络之中，畅游于信息海洋中，善用网络，为我服务！

我真心希望大家能够经常审视和反思自己的网络生活，在今天主宰自己的思想，在明天主宰自己的人生。

我的演讲完毕，谢谢大家！

文明上网健康成长演讲稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

随着信息时代的来临，电脑互联网以最先进的方式，成为全社会各阶层人士所必须的学习工具、交流工具。其目的是把我们改造为真正的信息时代的新人类：一个会运用新工具的人；创造新生活的人；一个真正与时俱进的人！

可惜的是，当今有大多数人还没有真正感觉到互联网的作用，还不知自己即将成为新时代的文盲：不能安心地学习电脑应用技术，没有自己的电子邮箱；不会上传、下载文件；不能快速录入文字、编辑文档。甚至连鼠标都没有碰过，工作中像收发个电子邮件或绘制个表格这样简单的事情还得到处求人。有时间怎么不就自己学学呢？我们已经进入了信息时代，我们是跨时代的人，面对互联网怎么还能无动于衷呢？却还天天不以为然，在平庸琐碎的日常事务中打发时光。

与此相反，就要向那些在老年大学计算机班学习的老同志们学习了，他们虽然已年愈花甲，仍然勤奋好学，积极学习计算机知识，嘴里默念王旁青头兼五一，土士二千十寸雨？五笔字根助记词，手指在键盘敲打出一串串文字，学习的劲头比我们年轻人都高！就连这些老年人都能做到如此，我们年轻人又有什么理由不去学习、掌握计算机知识呢？在信息高速发达的今天，我们必须重视网络发展趋势，积极学习掌握新技能，做信息时代的行家里手。否则你将成为一个新时代的文盲！那么，走进信息时代我们应该做好哪些事情呢？首先要有终身学习的心态。要明白“过期的知识就是废料”的道理，要努力学习电子计算机基础知识以及电脑网络专业知识。学习新的知识，摄取新的信息，储存新的观念，就是积累无形的资本，就是往自己的帐户上存钱，就是往自己的大脑里进货，才不至于与时代脱节，被时代淘汰。高尔基说过：人的知识越广，人的本身也就越完善。

毫无疑问，在这个时代里谁也不能对网络的扩张无动于衷，坐视不理。学习网络，应用网络来学习，将是大势所趋。走进信息时代的人们一定要认清时代的要求，不断增强自我意识，努力学习，增强自己的知识修养，勇敢地承担起历史的重任并迎接信息时代的挑战！

文明上网健康成长演讲稿篇四

尊敬的各位各位评委、各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

我是xxx□今天我演讲的题目是《健康上

网

，无悔青春》。

?回来吧，我的孩子，我的孩子啊，母亲盼望你脱离

网

瘾，快快回到我身旁，快快回到我身旁。 吧的同学，有的连短暂的午休时间也要去

网

吧潇洒一回，个别同学甚至逃学而彻夜不归，最终换来的是什么呢?是学业的倒退，健康的消逝，是亲情的隔阂，友情的淡漠啊！

亲爱的同学们，亲爱的

网

瘾孩子啊，你们听到了吗，听到了吗？当你点击鼠标、轻敲键盘的时候，可曾听见我们的双亲这声嘶力竭的呼唤。当你的替身战意正酣的时候，你可曾看见我们的双亲夜不能寐的辗转？当你与新识的

网

友高谈阔论的时候，你的眼前是否浮现我们的双亲屈膝下跪的可怜啊？迷恋

网

络的同学们，你们听到了吗，听到了吗，还需要再听这血淋淋的事实吗？

7月的一个深夜，安徽一个16岁的中学生，为了筹集上

网

的费用，潜入叔叔家中，几十分钟以后，包括爷爷、奶奶以及叔叔在内，的五条鲜活的生命，转瞬间便离开了美丽的人世，一个花季少年一夜间蜕变成了杀人恶魔。无独有偶，还有一个少年，因迷恋

网

络受到母亲的责骂，竟将含辛茹苦养育自己十六年的. 母亲活活打死。一颗颗纯洁的心就这样被吞噬，一个个年轻的灵魂就这样被扼杀，我们难道不为之痛心，为之叹惜吗！这难道还不能让人警醒吗？

现在随着

中国

社会的不断发展，生活中

网

络的影响的确已经无处不在，尤其对于中学生来说更是对

网

络爱不释手，可是

网

络是天堂，也是地狱啊。目前那些黑

网

吧像一个个美丽的陷阱，又如何能防止我们中学生上

网

成瘾。

吧，健康上

网

，广取博学，用热血和激情，拼一个无悔的青春！

我的演讲完毕，谢谢大家！

文明上网健康成长演讲稿篇五

尊敬的各位各位评委、各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是《健康上

网

，无悔青春》星星闪着泪光，母亲走遍大街小巷。星星啊星星，请你快快告诉我，我的孩子在何处上

网

？

回来吧，我的孩子，我的孩子啊，母亲盼望你脱离

网

瘾，快快回到我身旁，快快回到我身旁。亲爱的同学们，亲爱的

网

瘾孩子啊，你们听到了吗，听到了吗？当你点击鼠标、轻敲键盘的时候，可曾听见我们的双亲这声嘶力竭的呼唤。当你的替身战意正酣的时候，你可曾看见我们的双亲夜不能寐的辗转？当你与新识的

网

友高谈阔论的时候，你的眼前是否浮现我们的双亲屈膝下跪的可怜啊？迷恋

网

络的同学们，你们听到了吗，听到了吗，还需要再听这血淋淋的事实吗。7月的一个深夜，安徽一个16岁的中学生，为了筹集上

网

的费用，潜入叔叔家中，几十分钟以后，包括爷爷、奶奶以及叔叔在内，的五条鲜活的生命，转瞬间便离开了美丽的人世，一个花季少年一夜间蜕变成了杀人恶魔。无独有偶，还有一个少年，因迷恋

网

络受到母亲的责骂，竟将含辛茹苦养育自己十六年的母亲活活打死。一颗颗纯洁的心就这样被吞噬，一个个年轻的灵魂就这样被扼杀，我们难道不为之痛心，为之叹惜吗！这难道还不能让人警醒吗？同学们，这些都是事实啊，真实的惨案啊，这些都是真实的啊！再回眸我们的校园吧，同样有沉迷于

网

吧的同学，有的连短暂的午休时间也要去

网

吧潇洒一回，个别同学甚至逃学而彻夜不归，最终换来的是什么呢？是学业的倒退，健康的消逝，是亲情的隔阂，友情的`淡漠啊现在随着

中国

社会的不断发展，生活中

网

络的影响的确已经无处不在，尤其对于中学生来说更是对

网

络爱不释手，可是

网

络是天堂，也是地狱啊。目前那些黑

网

吧像一个个美丽的陷阱少之又少。那么如何，防止我们中学生上

网

成瘾。亲爱的同学们，我们正处于文生的黄金时代，美丽的大自然在想我们招手，科学的高峰等待我们去攀登，慈爱的双亲期待我们健康成长，祖国的未来需要我们去铸造辉煌……我们该做的实在太多了！小小一方屏幕，难道能涵盖我们生活的全部吗？同学们，黑发不知勤学早，白首方悔恋

网

迟。
吧，健康上

网

，广取博学，用热血和激情，拼一个无悔的青春！再次感谢各位评委各位老师，我的演讲到此结束，谢谢大家！