

# 最新小满的话语 英文演讲三分钟演讲稿(模板6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 小满的话语篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

人最宝贵的是生命，而一个人生命中最宝贵的就是青春。青春易逝，而我们该如何去把握和珍惜属于我们自己的青春呢。

青春是如此的短暂，不再回头的，不仅仅是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们的青春在流逝着。所以我们的青春不要在为落叶伤感，为春雨掉泪中度过；而应用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。

保尔·柯察金曾经说过：“生命对于每个人只有一次，人的一生应当这样度过，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”

四年，我们有幸拥有着这大学四年，但多少人的四年已一去不返；更还有多少人在为能拥有这四年而埋头于题海和各种各样的模拟考试中呢、当初我们从他们这种状况中走出来，走进许多人梦寐以求的大学。

“我们错看了世界，却反过来说世界欺骗了我们。

我相信，年轻没有什么不可以，心有多大，未来就有多大。  
人生短短几十载，不要给自己留有什么遗憾！

热情换回时间，让年轻的梦没有终点！

有人说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不是人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。”

只有启程，才会到达理想和目的地，只有拼搏，才会获得辉煌的成功，只有播种，才会有收获。青春，应该是奋斗的。

想问大家一句很纯朴的话，你们爱国吗？

我们有必要回顾一下历史，不知道大家有没有看过这样一部电影，（建党伟业）。那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目，这种使命是多么震撼人心啊！

然而，在当代的中国，我们不得不正视一些现状，大学生既被社会过高的期待，也过高地期待着社会，只因为一些青年大学生不能正确地评估自己，作为不思进取的借口。于是，曾经也想要有所作为，却不知道从何做起，跟着感觉走了。

我的一些话并非说教，我们都一样，希望以此和大家相互激励，相互促进。路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。

青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心！

作为青年中的一员，应以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 小满的话语篇二

亲爱的战友们：

大家好！

金秋八月，秋高气爽，在这收获的季节，在中国人民解放军建军\_\_周年之际，迎来了71年战友入伍四十周年再相会，凝聚战友情结的纪念聚会。

今天，我们怀着无比激动和喜悦的心情欢聚一堂，共忆军营往事、共叙战友情怀，此时此刻，面对一张张熟悉而亲切的面孔，心潮澎湃，感慨万千。这一刻是多么的令人心驰神往啊。在这大喜的日子里我们特别邀请了64年的战友\_\_，68年的战友\_\_-和\_\_，78年的战友\_\_。他们的到来为我们的聚会锦上添花，让我代表71年的战友们对他们的到来表示衷心的感谢，我建议大家以热烈的掌声欢迎他们。

现在请允许我代表71年的战友说一说心里话：首先感谢筹备组全体工作人员。正是由于你们的辛苦工作，才使我们期待已久的战友聚会得以实现，真诚的道一声谢谢。

军旅数载，我们在绿色的军营生活，结下今生不解的友情；四十年的岁月，割舍不断我们质朴的情谊！战友的情怀，正如一杯杯醇烈的甘露，色光四溢，味香久远。

回首往昔，是部队培养了我们独立生活的能力；是部队教会了我们为人处世的道理；是部队锻炼了我们统筹协调的能力。部队生活，练就了我们处变不惊、遇事不乱的军人风范；部队生活，形成了我们如青松般坚韧的军人作风；部队生活，铸就了我们似磐石般坚硬不屈的坚毅性格。我们从不后悔自己当过兵，我们为自己曾经拥有军旅生活而倍感骄傲和自豪！

铁打的营盘，流水的兵。谈笑间，军旅生活已成往事。我们这些老兵迈着军人成熟的步伐，带着梦想、带着期盼走向社会，经历了风风雨雨，迈过了沟沟坎坎，在不同岗位上、不同的环境中，以军人敢于直面挑战、攻坚克难，正视一切、猎取强胜的独特气质，为祖国、社会和家庭做出了应有的贡献。我们当中，有的战友走上了领导岗位，在改革开放的浪潮中尽放异彩；有的战友财运亨通，在市场经济的波涛中崭露头角；有的战友尽享生活，在各自岗位上默默耕耘。可以说，大家都在不同的岗位上取得了不讳的成绩，并且都拥有了幸福美满的家庭，这是我们彼此期盼和祝福的。

四十年悠悠岁月，弹指一挥间，社会发生了翻天覆地的变化。环境、机遇和命运，造成了我们各不相同的结局。可能有的战友春风得意，可能有的战友举步艰难，但没有改变的是我们战友之间的浓情厚意。真挚的友情，紧紧相连，许多年以后，我们战友之情，依然像当年一样天真爽快，无拘无束。数年后的相聚，依然能表现出当年的豪迈志趣，依然可以朴实无华地相互交流。这种不加防范与掩饰，不带任何斗争与功利的交流，只有在战友的称谓下才能尽显林立。这种情景让人恍然如梦，好像是生命的一部分跨越了漫长的时空，一如既往地停留在一个遥远而葱郁的地方，没有老去。战友情怀，就象长年老窖时间越长，越醇厚、越珍贵。在久违的日子，我们曾多少次打听彼此下落，只为送上一句战友最诚挚的问候，别后的岁月，我们天各一方，但割不断彼此的牵挂和关怀。组织战友聚会的初衷，就是为了共同回味军旅历程，重温友情，再话当年；就是为了搭建互通互动与互助平台；就是为了整合战友信息资源，共创共享美好未来。

共叙军旅情。喊一声老战友，胸膛里涌起一阵滚烫的暖流；叫一声老战友，脑海里闪过一串难忘的镜头。战友情，就是理解与信任；战友情，就是支持与尊重；战友情，就是宽容与接受。我们常说“遇到困难找战友”。现在我们更要说“人生有战友，到老手拉手”。让我们继续保持团结拼搏，互帮互助，把我们在事业中取得的成功经验，拿出来一起分享；把生

活中遇到的挫折困惑，倒出来让我们一起为你分担。难忘战友一场，在今后的人生路上，让我们一起携手并进、共创美好的未来！

尽管，现在由于我们各自忙于工作，劳于家事，相互间联系少了点，但绿色军营结成的友情，没有随风而去，已沉淀为酒，每每启封，总是回味无穷。今天，我们相聚一堂，畅叙战友情，我想，通过这次老战友聚会将更加浓厚我们的友谊，相互启迪我们的智慧，共同描绘出我们更加灿烂的明天，更加辉煌的未来。，愿战友情谊常在。聚会是短暂的，思念是长久的。难舍的聚会，难忘的重逢。最后，我衷心祝愿大家身体健康，工作顺利，合家欢乐！愿健康、快乐、富裕、幸福永远与战友们同在。千言万语汇成一句话：保重啊战友！战友们，来日我们还要再相会！

谢谢大家！

### 小满的话语篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

奶奶常常对我说：“以前的人没有好的教育环境，即使想好好读书也没有机会。现在有这么好的学习条件，你应该好好珍惜，认真读书，成为一个对社会有用的人。”我总是不重视奶奶的话，也没有细细想过这些话的意义。

我们读书是为了什么呢？有人会说是为了自己，有人会说是为了家长，也有人说是为了将来能更加有钱。这些人都没有了解到读书的真正作用，我们读书最大的受益对象就是祖国，国家富强，百姓生活才能更好。周恩来爷爷说得“为中华之崛起而读书”，这句话是他从小立下振兴中华的人生目标，为了这个目标他发奋图强，成为中国伟大的无产阶级革命家，

杰出的政治家，军事家和外交官，是中华人民共和国第一任总理。他的这句“为中华之崛起而读书”鼓励了很多人，让人们更加发奋学习，成为一个有用的人，为我们的祖国尽自己最大的努力。

“温故而知新”是我们中学生必须要有的习惯。我们每位中学生都要有自己的人生目标，为了这个目标我们要制定好的学习方法，并严格执行，这样才能向目标靠近，如果一个聪明的人，没有好的学习方法和学习态度，也是事倍功半。因此，从现在起，我要更加努力学习，从小事做起，严格要求自己，脚踏实地，尽快改正自己的坏习惯，不断提升自己，让自己变得强大。

同学们，让我们一起努力，一起为中华之崛起而读书吧！作为祖国的接班人，我们有义务好好学习，为了让祖国更加美好而努力。

## 小满的话语篇四

尊敬的领导：

大家好！

首先，我要感谢组织对我的关心、培养和信任，把我安排到这一重要的工作岗位上来，此时此刻，我的心情比较复杂，可以用三个词来形容，“高兴、激动、担心”。

高兴，是因为我所付出的努力和所做的工作得到了组织及各位领导的肯定和认可，使我从一名普通的来到工作，并担任，今天组织又安排我到这个重要部门来工作，我为能够得到组织和各位领导的信任而感到高兴。

激动，是因为今天xx单位的领导……亲自把我送到了，让我十分感动、激动，这是对我的最大鼓励，使我面对全新的

工作充满了信心和勇气。在此，我要向各位领导和同事们表示感谢，正是有各位领导同事们的关心帮助，才使我不断的成长、成熟起来，谢谢大家。

除了高兴、激动，今天我还有些担心，因为我材疏学浅，对工作的经验不是很丰富，我对自己能否胜任好这一重要职务有些担心。因为这对我来说意味着更重的责任、更高的要求、更大的'挑战。但我相信，有x单位各位领导、同事们的关心、支持、帮助，我一定能够尽快转换角色、熟悉工作，适应新岗位、新要求的需要，切实履行好岗位职责、做好本职工作。

希望在今后的工作中，各位领导和同事们多多给予帮助和支持，多提批评意见，我将会虚心听娶努力改正，共同完成好各项工作任务。

同时，也请组织放心，在今后的工作中我一定会继续努力、克服缺点、发扬优点、勤奋学习、努力工作，团结同事、注重沟通，切实履行好工作职责，协助甄主任完成好各项工作任务。

## 小满的话语篇五

大家好！

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。

这是我们大家熟悉的二十四节气歌，其中第二句的“满”，就是我们今天要说的节气“小满”。

为了更清楚地了解小满这个节气，我们一起来查查资料吧。百科上给的资料是这样说的：小满是二十四节气之一，夏季的第二个节气，小满的含义是：夏熟作物开始慢慢饱满，但还没成熟，只是小满还不到大满。小满的时间大概是每年5月20日到22日之间。小满的气候特点是南北温差缩小，降水

增多，这就是俗话说说的“小满大满江河满”。

在我们生活的广东，小满之前就会很潮湿。在潮湿的那些天里，家里要门窗紧闭，为了防止发霉，还得开着空调和抽湿机。抽湿机很神奇，每天不停地工作，像变魔术一样，抽一会儿就会变出满满一箱水。小区里的清洁阿姨们也很辛苦，她们总是要用干拖布把车库和走廊里的水拖干净，以防老人们和孩子们滑倒。

小满之后，天气就会越来越热。有风的时候，家里要开着窗户吹风；没有风的时候，就要开着空调或者风扇，以防中暑。奶奶也会给我煮绿豆汤、酸梅汤，放学回来喝上一碗，凉凉的，舒服极了。

所有的节气都有它自己的特征，需要我们仔细观察，多多去想。

谢谢大家！

## 小满的话语篇六

姓名：李亚兴学号：200941800

1摘要：宅文化目前已经十分流行，而且这也在人们中引起了热议。现在的很大部分大学生在大多数的时间也是宅在宿舍，大学生被养成了宅男宅女，这对大学生有着很大的危害。究其原因，这主要和现在大学生自身、家庭、学校、社会以及客观的物质世界的发展有很大关系。对这些方面的探讨及建议将会对大学生的良好发展以及大学的文化建设起重要作用。

关键词：宅宅文化大学生宅男宅女

一、宅男宅女的理解及大学生被养成宅男宅女的现状

“宅男宅女”是新兴的一个词，又被称为“御宅族”，顾名思义，就是困在房子里的人，指痴迷于某事物，依赖电脑与网络，足不出户，厌恶上班或上学的人。这一新名词的出现生动地反映了完全封闭在自己的世界或者自己特定生活圈子的这样一群人的生活。他们过分沉迷于某种事物，例如动漫、游戏、影碟、音乐等，几乎完全封闭在自己的世界里，不与陌生人接触，不爱结识新朋友，不喜欢社交生活，他们是自由思想的产物，是网络技术的衍生品。他们高举“自由”与“新人类”大旗，却终日大门不出、二门不迈、深居简出。可能会有人觉得他们的行为不可思议，但宅男宅女们从不觉得自己是矛盾体，他们认为这只是一生活方式。

2008年8月2日，据中国青年报社调中心与新浪网新闻中心合作的一项调查(4610人参与)显示，56.9%的人认为自己身边存在“宅男宅女”。[1]由此可见，“御宅族”已在中国渐成气候，应引起我们的注意。

大学是一个云集高素质人才，人才济济的地方，大学生应是朝气蓬勃、热爱生活、乐于参加社会活动的群体，大学阶段也是一个人发展自我的最好时间。但是目前已经有很大一部分大学生被养成了宅男宅女。人们就是用毕加索(整天闭门在家)、居里夫人(蜗居在家里)这样的称呼来特指整天呆在宿舍上网、足不出户的大学男生和女生们。

大学生宅男宅女的特点是：在没课的时候宅在宿舍，也有甚者为了宅而逃课，在宿舍无外乎睡觉、上网。他们除了睡觉电脑几乎都开着，聊天、逛论坛、看网页、打游戏、写博客、看视频,,,即使没事做也要挂在网上。他们饮食不规律，常吃零食、泡面，或让同学带饭。也有人宅在网吧，饿了叫外卖或在网吧买泡面，困了就躺在椅子上休息。特别是大四生和研究生，经常没课，自我要求低一些，很容易宅。还有一些专业的学生，学习要通过电脑完成，所以经常坐在电脑前不动弹。在大学食堂，经常可见穿着拖鞋睡衣、头发散乱的学生去打饭。尤其在离市区较远的大学城，大部分学生没课时

都是呆在宿舍。这种宅的状态不仅在学校，还延续到家中。很多大学生寒暑假也宅在家里，不用上课、写作业，不用担心吃饭，宅的心安理得。宅的内容无非还是睡觉、上网，有的人除了吃饭上厕所就是躲进自己的房间，甚至很少与父母交流。大学里“宅文化”已经成风。

## 二、大学生被养成“宅男宅女”带来的影响

大学里的宅男宅女，主要依靠电脑。而长时间的“宅”，极易造成网络成瘾，这对大学生有着极大的危害。

### 1. 对身体健康的危害

宅男宅女长时间操作电脑，玩网络游戏、看网络电视、网上购物□qq聊天等，这些活动动作僵硬，容易造成腰、颈、肩、腕等部位的疾患；宅男宅女生活无规律，睡眠和饮食失调会使他们生物钟紊乱、内分泌失调、身体虚弱；而且长时间窝在宿舍，做“被窝人”<sup>1</sup>的宅男宅女缺乏体育锻炼，通宵达旦长期透支身体，身体素质必然下降，影响身体健康。

### 2. 不利于学业的发展

宅男宅女长期逗留在网上，而一项调查表明在大学生网上活动中，聊天者占34%，玩游戏者占28%，查阅资料者占30%，其他占8%，有六成以上的大学生在网上从事与学习、工作无关的活动[2]。由此看出宅在宿舍的人多是在从事以消磨时间为主的活动，而且为了宅在宿舍部分人选择逃课，长时间的沉迷网络必然是大学生没有时间和精力去学习，致使他们耽误学习，甚至荒废学业。同时网络具有很大诱惑性，网络中没有压力，没有约束，长时间的网络活动会使他们忘记现实、忘记自我、忘记学业。长此以往会消磨人的斗志，养成惰性和消极的人生态度，极少的智力活动对大脑的运算和思维功能也有影响，这些对大学生的自身素质和今后发展皆有弊无利。

### 3. 对人际关系的影响

### 4. 不利于校园文化的发展

大学生吃住学都在一起，受同辈的影响很大。由于部份大学生自控力较弱，从众心理和跟潮思想严重，同辈群体的行为举止会对他们造成潜移默化的影响。当周围大多数人都沉迷于网络，做自由的不受管制的宅男宅女时，如果身边没有人及时地进行告诫和引导，他们自己也很容易深陷其中，成为迷恋网络的宅男和宅女。因此“宅”的风气一旦形成校园文化，就不只是个人生活方式的问题，而是影响到一群人、一代人，甚至社会的发展。

## 三、大学生被养成“宅男宅女”的原因

### 1、客观原因

#### (1) 电脑的普及与网络的发达

大学生“宅”的生活往往都离不开电脑和网络，这也是他们腻在室内不愿走出来的最主要原因。随着电脑价格不断跳水，大学生中拥有个人电脑的比例也比几年前大幅提高，且发达的网络对大学生的吸引力也越来越强。首先，网络为大学生建立了与外界沟通的桥梁。他们可以从网络上找到自己感兴趣的信息，在论坛上与网友交流，通过qq等聊天工具与朋友联系，以写博客的方式记录自己的生活并让更多的人了解自己，还可以在网上购物、订餐，使生活真的可以做到足不出户；其次，网络游戏的巨大吸引力。不同地域、年龄和身份的人因网游聚在一起，游戏过程中的交流、竞争、刺激，让人感受到现实生活中无法体验的愉悦和成就感，在许多大学生眼中，它不仅是一种游戏，更是一种新的生活方式甚至全新的世界；另外，网络资源丰富了大学生娱乐生活。他们可以在网络上找到自己喜欢的书籍、音乐、电影等，这些都是消磨时间的最佳伴侣。

电脑的普及与网络的发达为大学生成为宅男宅女提供了物质基础。

## (2) 目前大学课程乏味、大学管理松弛

首先深究现在大学生上课现状，很多大学生反应课程内容乏味，难以和实际相联系。

## (3) 大学生社团活动缺乏或意义下降，难以吸引人员参与

目前大学社团活动存在着很大的问题：首先，缺乏统一有效的管理机制。很多高校大学生社

团数量庞大、成员众多，成员的素质参差不齐，对社团成立和开展活动没有按照有关规定进行申请、审批、报告，学校无法掌握和了解社团及其活动，因而无法监督。失控现象普遍。同时，对社团的内部管理指导不够，有些社团出现乱收入会费、经费使用混乱、私刻印章、章程落实不力等问题。正是由于缺乏统一有效的管理机制，各类社团成立自发性强、随意性大；社团间相互交叉，设置不合理的现象普遍；社团的名称混乱，不利于管理和对外交流；其次，缺乏有力的指导。很多大学生社团不具备自我学习、发展的能力，学校有关方面又不能提供有力的指导，任其“自生自灭”；还有一些社团则在低水平上发展，活动的质量得不到提高，学生的能力与素质未能得到充分的发展；高校在社团管理办法中，对指导教师的责、权、利缺乏明确的规定，没有能够充分调动指导教师的积极性，有些指导教师只挂个名，对社团的活动从不参与或指导很少。有些社团根本就没有指导教师。这是制约大学生社团发展的重要因素；另外，缺乏必要的经费保障，导致商业化趋向。大学生社团开展活动最大的困难是经费不足。由于经费不足，许多社团无法正常开展活动。有些社团只好花费大量的人力和精力到社会上拉赞助，采取为企业做广告宣传、推销产品等方式来筹集活动经费，而社团本应实施的活动计划退居其次。社团的商业性质趋浓，如承

接广告创意设计、ci策划、商标设计、网页制作等，学生帮助赞助商在校园内搞广告宣传、推销商品，使校园充斥着商业气息。

二、大

三、大

四、研究生参与则比较少，经过几年大学生活，对于社团活动他们有自己的经验之谈。现在大学社团活动或者很少，难以为在校所有大学生提供锻炼的机会，就是大学生社团内部充斥社会思想，“暗箱操作”“官僚主义”等引起利益争斗，社团丧失了其结识朋友、增长才干的意义。现在的社团活动质量明显下降，这和很多社团活动千篇一律、毫无创新，以及活动低俗有很大关系。

如果说电脑和网络给了大学生一个“宅”的物质基础，那么课程无聊、社团活动无意义就为大学生提供了充足的时间。大学前有升学压力，学生们整日忙于课业，假期也不能休息，想宅宅不了，而工作后最多只能下班宅一宅。大学里相对较少的课业和松散的管理，使他们有时间宅。除了上课就是待在宿舍消磨，考试前临时抱佛脚熬通宵，这是很多大学生的真实写照。这样几年下来，个人积累不但没提升，反而在吃老本，好的可以顺利毕业，但也有人因此荒废学业，到大学里白走一遭。

## 2、主观原因

虽然客观现实为大学生提供了宅在宿舍的理由，但是有人仍积极进取，而有些人却选择避难于网络，这和大学生的价值取向有着很大的关系。成为“宅男宅女”的大学生们面对现实，主要有以下几种心理状态：

(1) 意图通过“宅”在宿舍缓解压力、逃避现实

当代大学生面临更多的压力，如学业、就业、情感、人际交往等，也会在激烈的竞争下遭受挫折和打击。面对逆境，有的人相信风雨之后总会见彩虹，奋斗改变命运，选择迎难而上；而有的人浑浑噩噩，却选择了逃避。“宅”就成了大学生的一个“避难所”。

还有的人因为对大学里生活憧憬过于美好，而学习、活动的现状使之失去希望与信心。

这样，这些大学生就会将自己大把的时间精力放在网络上，因而被养成了宅男宅女。

## （2）缺乏奋斗的目标

每个大学生在高中时期，都积极努力学习，希望有一个更高的分数，考一个更好的大学。而进入大学，如果没有对人生做好规划，没有一个清晰、坚定、明确的目标，就会感到无事可做，毫无动力。而每个人都有惰性，懒惰是人之常情，刚开始是出于偏好舒适，懒散，享乐，可一旦养成习惯，再想要提起干劲来都会觉得力不从心，渐渐的人也会变得淡漠，消极，丧失斗志。于是便成为了宅男宅女。

## （3）从众心理

良好的群体氛围对个体的行为具有积极的引导作用，反之亦然。大学生具有回归群体和被群体认同的需要，作为群体中的一员，他们不想被排斥或受到攻击，所以他们需要与其他成员保持步调一致，这种从众心理是盲目的，缺乏自身对群体行为的判断。所以如果宿舍的大部分人，或几个关系较好的同学都变成了“宅一族”，其他人都跟着宅也并不奇怪。

# 四、对策分析

## 1、个人层面

干净的房间需要时常打扫，人的心灵也需要不断的自我洗涤。大学生在遇到压力与挫折之时，要以积极的态度去应对，以乐观的心态去解决，决不可选择避世的方式。压力与困难不会自动消失，最终还是要面对，不如早做准备，胜算更大，延误了时机到头来落得事倍功半。大学生作为社会的生力军要树立远大的理想与积极的人生观，并脚踏实地的向着目标去努力，不能以消极懒惰的态度得过且过，更不能让别人的生活方式影响自己，要培养自律的意识和能力。

## 2、高校层面

高校是大学生生活学习的地方，对大学生的影响也是最直接的。首先，高校的职责不仅在教书，更在育人，帮助大学生树立正确的人生观，明确人生目标是相当重要的。为此，要进一步落实大学生生涯设计，不能流于形式，可以开办相关讲座，使大学生发自内心的认识到人生规划的重要性，并把大目标转化成小目标，制定切实可行的生活学习计划，逐个落实。其次，要加强大学生闲暇时间的规划教育，教育他们可以利闲暇时间做一些有意义的事；还可以通过建设体育设施与场馆、提高大学生社团质量、举办有新意的集体活动等方式，使大学生主动参与到体育锻炼、人际交往中。最后，高校的思政教育要注重点面结合，不仅要宏观把握，还要关注到重点人群，对于那些人际交往上存在障碍和宅居状况严重的同学，要给予积极的帮助，还可以进行个别的心理辅导，帮助他们早日走出困境。

## 3、家庭层面

家庭是个体成长最重要的微观环境，起着潜移默化的作用。虽然大学生已经离开父母独立生活，但家庭的影响仍无所不在。家长应时刻关注大学生的心理与行为，建立良好的亲子沟通，虽不在身边，也可通过电话、信件等方式与孩子交流，帮助培养他们积极的生活态度。尤其要注意寒暑假，这段时期是大学生宅居高发期，也是父母与孩子增进亲子关系的一

个契机，需要父母们好好把握，可以通过旅游、运动等方式，既可以带领孩子走出“宅”，又可以增进感情。

#### 4、社会层面

大学生“宅一族”因其特殊性，应该受到特别关注，公众与媒体要给以客观的评价和定位。切勿把它当作一种流行趋势加以渲染，造成宅一族是时尚典范的假象，使得大学生跟风效仿，毕竟大学生与其他宅一族们所处的环境和人生阶段不一样；也不能对大学生“宅一族”一味的进行批判，并认为他们都是患有心理疾病的不良青年，作为公众和媒体要去了解、理解他们，并帮助他们。总之，我们必须正确的认识大学生“宅一族”，在全社会的共同努力下，帮助大学生健康的成长。

#### 参考文献

[ 2]何剑. 谈大学生网络犯罪原因和对策[ j].美中法律评论us-china law review, issn 1548-6605, usa71, 2005, 2(11).[ 3]张彦. 计算机犯罪及社会控制[m].南京：南京大学出版社2000： 281.