# 文明上网绿色上网 绿色文明上网心得体会(通用10篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-04-20

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。文明上网绿色上网篇一互联网在当今社会起着不可替...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**文明上网绿色上网篇一**

互联网在当今社会起着不可替代的作用，让信息的获取变得更加容易，人与人之间的交流也更加便捷。然而，乱象也层出不穷，网络暴力、淫秽色情内容、谣言传播等问题依然存在，给人们的心灵带来了很大的伤害。为了建设一个绿色文明的网络环境，我从个人的角度出发，总结了一些绿色文明上网的心得体会。

首先，绿色文明上网应该从自我养成良好的网络行为习惯开始。我们每个人都需要注意自己的网络形象和言行举止，尊重他人的权益，不发表侮辱、谩骂、恶意攻击或者泄露他人隐私的言论。同时要养成自律的习惯，不随意浏览和传播不良信息，如黄赌毒等，避免自己成为网络暴力和不良信息的传播者。

其次，建设绿色文明的网络环境需要我们参与到公共事务中，积极发声。当我们发现网络上有不实信息、谣言、恶意攻击等不良行为时，我们可以通过合法的途径进行举报和投诉，同时也可以通过评论、微博等方式及时辟谣，保护自己和他人的权益，维护网络的公平和正义。参与到公共事务中，积极行动，才能建设一个真正绿色文明的网络环境。

另外，正确引导和培养青少年的网络使用意识是建设绿色文明网络环境的关键。青少年是国家的未来，他们对网络的依赖程度也越来越高。所以家庭、学校和社会应该共同携手，建立正确的网络使用引导机制，引导青少年正确使用网络，避免沉迷虚拟世界。家长和教师要时刻关注青少年的网络行为，给予正确的引导和教育，帮助他们养成良好的网络习惯，增强自我保护意识和思维能力，提高辨别不良信息的能力。

此外，媒体和网络平台也应承担起责任，加强自我监管和引导。媒体是社会公器，网络平台是信息的传播渠道，他们应当有更加严格的准入规则和审核机制，对传播不良信息的账号和内容进行封禁和严肃处理。同时，媒体和网络平台还应注重道德责任，积极宣传绿色文明的上网观念，为用户提供健康、有益的信息和内容，通过正能量的导向引领社会舆论，构建良好的网络生态。

最后，要加强相关法律法规的制定和执行，形成刚性的约束机制。建设绿色文明上网环境需要全社会的共同努力，法律法规的制定和执行是重要保障。政府应当加大对网络违法犯罪行为的打击力度，依法严惩网络暴力、网络诈骗、淫秽色情信息等行为，提高违法犯罪的成本。同时，也要加大对网络宣传、教育、监管等方面力度，完善法律法规，形成严格的网络约束体系，让网络空间真正成为一个文明、和谐、绿色的空间。

总之，建设绿色文明的网络环境是每个上网者的责任。我们应自觉养成良好的网络行为习惯，积极参与到公共事务中，正确引导和培养青少年的网络使用意识，加强媒体和网络平台的自我约束和引导，加强相关法律法规的制定和执行。只有当全社会共同努力，形成合力时，才能真正建设起一个绿色文明的网络环境，让互联网更好地造福人类。

**文明上网绿色上网篇二**

近几年，绿色上网越来越受到人们的关注和重视。为了建设绿色的互联网环境，提高人们的网络素养，我积极践行绿色上网文明行为，深受启示，感悟颇多。

一、绿色环保，理性上网

绿色上网是指在使用网络时提倡理性使用、尊重知识产权、抵制网络暴力等一系列健康有序的网络行为。在绿色上网上，我们不仅要理性地获取信息，而且要尊重知识产权，不盗版、不侵权，尽量使用正版软件和游戏，保护网络文化。此外，还要保持环保意识，不浪费资源和能源，少用不必要的电子用品。

二、绿色上网，谨慎选择信息

网络时代信息泛滥，假新闻、谣言等虚假信息成为人们的主要精神食粮。因此，在绿色上网中，我们应该通过核实信息来源、比较不同媒体的报道、查证相关数据等方法，分辨信息的真伪，保护个人隐私，不随意在网上分享个人信息和身份，确保自己的安全。

三、绿色上网，传播正能量

绿色上网需要我们积极向上，以正能量将绿色融入网络生活中。如依法向网络举报不当言论，发表正能量言论，为网上播撒善的种子，促进网络社交和良好征服新共同体的形成，努力建立和谐、文明的网络社交生态。

四、绿色上网，塑造良好自我形象

在绿色上网中我们应该塑造良好的网络形象。首先是负责任的言行表现，以积极的态度参与讨论，提供建设性的意见和建议。其次是正面的网络语言文字，在言辞中融入实在的、积极的、健康的、优美的和传统文化精神，任何时候不使用不适当的或者不良的言论和内容。

五、绿色上网，个体责任意识

在绿色上网中，我们不仅应该拥有自觉不良网民行为的觉悟和自律性，大家还应以个人责任意识的鞭策下，将身为网民的我梦想成为绿色上网模范，抵制低俗不健康不和谐的网站内容、网民行为和业务，心存感恩，身体力行为网络环保、公益活动和绿色上网行动作出实实在在的贡献。

总之，绿色上网是这个时代最重要的网络素养之一，在实践中我们应本着绿色、和谐、文明的标准，用文明、科学、健康的思想和行为，传递正能量，造福社会。

**文明上网绿色上网篇三**

尊敬的老师、同学们：

大家好！

我是来自xx实验小学三年级五班的xxx，今天我演讲的题目是《远离网吧，健康上网，文明上网》，现在，互联网越来越普及，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。我们的老师也充分地利用网上资源，努力提高我们的\'学习成绩。

但网络也是一把双刃剑。有的同学过度依赖电脑，整天沉迷于网络游戏之中，课也不上，学习成绩直线下降；有的同学做了网络的俘虏，成了“小网虫”；还有的同学因整天看着电脑，眼睛受到严重损坏，成了近视；甚至有的同学上网的目的只是打游戏或者聊天，一刻也不停歇，对上网上瘾，甚至酿成了惨剧。在网吧上网的人中，99%以上的都是沉迷于网络游戏之中，从而导致学业荒废，毁掉了自己美好的前程。我们学生应当上好现代信息技术课，掌握基本的电脑技能。条件允许的话，在家长或老师的监督和指导下，可适度适量的上网，并做到五要五不要：要善于网上学习，不浏览不良信息；要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；要增强自我保护意识，不随意约会网友；要维护网络安全，不破坏网络秩序；要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。但决不能到网吧上网。要相信，只要你学业有成，将来是一定能在网上冲浪遨游的。

所以，希望同学们远离网吧，在家长和老师的指导下，健康上网，文明上网！使网络成为我们成长的好帮手，而不是扼杀我们生命的毒瘤。

**文明上网绿色上网篇四**

各位同学：

“互联网+”时代，我们的学习生活都与网络紧密地联系在了一起。然而，网络是把双刃剑，我们在享受其便利的同时，也产生了许多“烦恼”。青少年的上网问题，更是成为很多家长的隐忧。

为了引导学生养成健康文明的.网络生活习惯，防止沉迷网络，抵制网络暴力等有害信息，营造一个安全健康文明的网络环境，促进学生健康成长，xx职中在此向广大师生和家长发出如下倡议：

家长要以身作则，为子女树立榜样。首先家长要以身作则，做到不信谣不传谣，不在网络上诬蔑欺骗，自觉抵制负面网络信息，不沉迷网络游戏，不做“低头族”。其次家长要引导学生正确认识网络，树立文明上网意识，帮助学生在日常生活中合理把控上网时间和上网时段，正确处理好上网与学习、生活的关系，自觉以学习为重，利用网络资源提升自身素质，塑造美好心灵。

学生要争做文明上网的践行者、网络安全的小卫士。从现在做起，从自身做起，学习必备的防护技能，远离网络欺诈、网络暴力，形成必要的安全意识；在老师和家长的引导下合法、合理地使用网络资源，善于运用网络资源学习各种有用信息；积极参与学校组织的阅读、绘画、书法、朗诵、体育锻炼等各种实践性活动，从而培养兴趣、提高能力、增长知识、开拓视野，防止沉溺网络，做一名优秀文明上网宣传者和践行者。

教师要自觉遵守互联网相关法律法规，建好、管好、用好班级群、朋友圈、个人抖音等平台，加强学生《全国青少年网络文明公约》等知识教育，通过组织国旗下演讲、文明上网知识竞赛，观看文明上网教育视频，开展文明上网主题班会等活动，不断培养学生网络文明意识，增强明辨是非、判别对错的能力，引导学生做一名安全上网、文明上网、健康上网和绿色上网的好学生。

各位家长、老师、同学们，我们是网络文明的受益者，更应该成为网络文明的维护者。希望大家牢固树立自律、自强、自爱的意识，提高明辨是非、自我保护和防范不良行为的能力。让我们从我做起，从现在做起，远离网吧，文明上网，让网络陪伴我们健康成长！

xx职中

xx年8月3日

**文明上网绿色上网篇五**

互联网的迅猛发展，以其丰富的内容、开阔的眼界、快捷的方式呈现给了我们一个美丽而精彩的崭新世界，正深刻地改变着我们的生活和行为方式，网络已经成为信息传播、人际沟通和文化交流的重要渠道，正逐步渗透到经济社会生活的方方面面，但同时也给我们带来了一些负面影响，网上的腐朽文化，正侵蚀着我们的人生观、价值观、道德观;我们要自觉抵制哪些不好的上网习惯！

互联网的迅猛发展，以其丰富的内容、开阔的眼界、快捷的方式呈现给了我们一个美丽而精彩的崭新世界，正深刻地改变着我们的生活和行为方式，网络已经成为信息传播、人际沟通和文化交流的重要渠道，正逐步渗透到经济社会生活的方方面面。但同时也给我们带来了一些负面影响，网上的腐朽文化，正侵蚀着我们的人生观、价值观、道德观;我们要自觉抵制哪些不好的上网习惯！

**文明上网绿色上网篇六**

尊敬的老师，同学们：

大家好！

随着互联网的迅猛发展，网络已成为人们获取信息、生活娱乐、互动交流的新兴媒体，深刻地改变着人们的生活方式、行为方式和价值观念。营造健康文明的网络文化环境已成为社会的共识，营造健康文明的网络环境，是全市互联网行业从业人员及广大网民的共同责任。

一、坚持依法办网、守法经营，严格规范网站建设与管理，自觉遵守国家关于互联网发展和管理的法律、法规和政策，接受政府主管部门的行政管理和业务指导，不违法违规开展业务。以文明办网、上网为荣，不文明办网、上网为耻，倡导文明办网、文明上网，净化网络环境，抵制不文明行为，积极营造网络文明新风。

二、净化网络文化环境，自觉抵制网络低俗之风。坚决清理淫秽色情及庸俗、低俗、媚俗等信息，始终把社会效益放在首位，引领网络道德风尚，为广大网民提供健康的网上空间。不制作、不传播危害国家安全和社会稳定、违反法律法规以及淫秽、色情、迷信等有害的信息、图片，不开设不健康声讯服务，不登载不健康广告，不链接不健康网站，不运行带有凶杀、色情内容的游戏，坚决抵制与中华民族优秀文化传统和道德相违背的信息内容。

三、加强自我约束和内部管理。建立、健站、网吧内部管理规章制度，规范信息发布，坚持提供客观、真实、健康的信息内容，坚持提供健康的上网环境和内容链接;强化行业自律，恪守行业规范，主动开展自查自纠，对违反法律法规、违背社会公德的有害内容不链接、不发送、不登载，抵制一切有悖于网络文明、有碍社会稳定的行为。真诚接受社会监督，建立举报受理机制，畅通网站举报渠道。

四、坚守“七条底线”，强化社会责任意识。我市互联网行业、广大网民都要坚守“七条底线”，积极承担社会责任，共同营造一个健康向上的网络环境。“七条底线”：一是法律法规底线;二是社会主义制度底线;三是国家利益底线;四是公民合法权益底线;五是社会公共秩序底线;六是道德风尚底线;七是信息真实性底线。

五、树立正确的网络道德观。不在网站上发表、转载违法、庸俗、格调低下的言论、图片、信息等，自觉倡导文明言行、传播文明观念，做文明上网人，为建设和谐文明龙泉出一份力，尽一份责。

文明上网是我们每位网民的责任，文明办网是保证互联网行业持续健康发展的必由之路，营造健康向上的网络环境是互联网行业从业人员和广大网民共同的社会责任。让我们迅速行动起来，共建文明网络，为打造“风清气正”的洁净网络空间作出积极的贡献!

谢谢大家!

**文明上网绿色上网篇七**

亲爱的xx：

随着计算机的普及，上网成了家常便饭。网络是开放的，人们可以发表各种各样的言论。这就是为什么现在的信息这么乱。有的时候上网找资料要比真正学习的时间要长的多。面对丰富有危险的网络，我们又该怎么办?网络的普及，使全社会对网络文明的期望值越来越高，对文明办网、文明上网的要求越来越高，网络文明建设已经成为社会主义精神文明建设的重要内容，建设和谐社会的重要方面，中国特色网络文化健康发展的重要保障。为营造科学健康、和谐文明的网络环境，抵制庸俗、低俗、媚俗之风，现提出如下倡议：

一、树立正确的网络观，争做文明网民。加强网络文明建设，把互联网建成共建共享的精神家园，需要每位网民更多的关心、支持和呵护。广大网民既是网络文化建设的参与者，又是文明健康网络文化的创造者、传播者。要树立正确的网络观，遵守法律法规，规范网上行为，自觉抵制有损网络文明、有悖网络道德、损害网络和谐的事，积极倡导、自觉实践文明健康的上网方式和行为。

二、传播先进文化，争做网络道德模范。大力弘扬社会主义核心价值体系，传播先进网络文化，为人民群众提供更多更好的优秀文化产品，用优秀的网络文化滋润心灵、陶冶情操、愉悦身心，使积极健康的网络文化产品占据网上主导地位，努力营造积极向上、和谐文明的.网络文化氛围。坚持文明上网，坚守道德准则，争做网络道德模范，努力在网上形成“知荣辱、讲正气、树新风、促和谐”的文明风尚。

三、坚持理性自律，争做网络文明使者。充分发挥网民在网络文明传播中的积极性、主动性，提倡理性思考、文明创作，自觉做到不发布危害国家安全、危害社会稳定、违反法律法规、违背社会公德的有害信息;不在网上恶意攻击、诋毁、谩骂他人;不散播淫秽色情、诈骗、、暴力、恶搞等不良信息;不传播谣言和虚假信息;不跟风炒作炫富拜金、荒诞猎奇等庸俗行为，大力倡导积极健康有益的网络表达和文明互动。

四、增强安全意识，争当网络安全卫士。践行网络文明公约，维护网络安全，不破坏网络秩序，筑牢网络安全防线。充分认识网络安全的重要性，合法、合理地使用网络的资源，增强网络安全意识，积极监督和主动防范不安全隐患，维护正常的网络运行秩序，促进网络的健康发展。

倡议人:xx

**文明上网绿色上网篇八**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是来自高一xxx班的xx，我今天演讲的主题是《维护网络安全，共建和谐校园》。

这是一个“网行天下，无处不网”的时代。网络，让我们足不出户便尽知天下大事；网络，让我们轻松尽享获取资源的.自由便捷。

但是，总有一些不太和谐的音符让我们忧心难安：中小学生网络成瘾，性格扭曲，学业中断；大学生个人信息泄露，学费被骗，自杀身亡；某些网络平台乌烟瘴气，充斥黄暴恐怖思想……网络空间是亿万民众共同的精神家园，没有网络安全就没有国家安全！

我们是新时代的青少年，网络安全与我们的成长息息相关。科学用网、安全触网、文明上网，理应成为我们接触网络最基本的“约法三章”。

我们，要做网络安全认真的践行者，树立网络安全责任感，文明上网，安全上网，以身践行，点滴不忘。

我们，要做网络安全积极的推广者，将网络安全文明意识推广到身边的每一个人心中，形成积极维护网络安全的风气，正能量充沛、主旋律高昂。

我们，要做网络安全坚定的守护者，共同携手，认清风险，找出漏洞，净化网络环境，拒绝任何人以任何方式恶意危害网络安全！

**文明上网绿色上网篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

21世纪是一个充满竞争的信息时代。互联网以其丰富的内容、开阔的眼界、便捷的方式，呈现给了我们一个美丽而精彩的崭新世界，使人足不出户就可以在第一时间了解国内外大事，学习各种文化知识等。

自从学了电脑以后，我一直觉得上网是一件很有意义的事，于是，我要求爸爸给我买一台电脑。从那以后，我有空就在电脑边遨游网络世界。有一次，我在新闻网站看见一个可怕的标题《泡网5个小时突发脑死亡》。一看标题我就吓了一跳。原来两个大学生下课后顾不上吃饭就去网吧上网万能游戏，一直玩了6个多小时，其中一个大学生突然感到头痛，两人只得返校。另外那个大学生忙找一辆车，把已经麻木的那个大学生送到了医院，并通知了学校老师。通过医生的紧急抢救，这个大学生终于保住了生命，但变成了一个植物人。看了这个新闻后，我觉得上网时间太长也会给人们带来危害，也存在许多问题。首先，上网容易使人麻木，浪费时间、金钱、荒废学业，特别是少年儿童的自控能力差，上网上了，没有心思学习了.其次网络上有很多不健康的东西，青少年会不知不觉地陷入陷阱，不能自拔，最后，丧失前程。还有，上网时间长了以后，它容易得很多疾病，比如：腰酸背痛、胃病、近视眼等，最后搞垮人的身体。

从中我深深地体会到，要合理利用时间，绿色上网，健康成长。我希望大家呢关闭珍惜自己的生命，做一个合格的公民。绿色上网我是一个“电脑谜”，经常上网打游戏，手只要一碰到键盘，那高兴的劲儿就甭提了。时间长了，结果视力下降了，脊椎疼了，背也驼了，因为做作业时想着玩游戏，学习成绩也下降了。妈妈看在眼里，急在心里，想控制我上网，就和我“约法三章”：

一、要上健康的网；

二、上网要做有益的.事，不要只玩游戏；

三、必须要写完作业才可以上网，时间不要太长。

可妈妈她怎么看得住我呢？我是见缝插针，一有空就瞒着妈妈偷偷上网，一直玩到妈妈下班回来。

可惜时间不长。一天，妈妈下班回来，得意地对我说：“你这个孙悟空，现在再凶也逃不过我如来佛的手掌心了。我们现在绿色上网了，你再也不能随心所欲地玩电脑了。”“绿色上网？”我奇怪地说：“只听说过绿色环保，保护绿色家园，还没听说过绿色上网呢！”妈妈兴高采烈地对我说：“现在互联网增值业务，提供互联网内容过滤服务，有了它，我可有效地设置你上网访问权限和时间，可以阻断不良信息对你的影响，防止你沉迷于网络，灵活地控制你上网的时间、时长，保证你学习、休息、上网三不误。

“真有这么神吗？”我半信半疑，坐到电脑前，果然如妈妈所说，我刚随意点了一个网址，系统立刻自动弹出一个拒绝访问页面，需由妈妈输入“服务密码”才能进入，我哀求妈妈让我进入，可是玩兴正浓时，系统又提醒我“时间快到，该休息了。”我只好恋恋不舍地下了线。

“没骗你吧？”妈妈意味深长地说：“孩子，绿色上网给你们提供一片安全、纯净、健康的网络天空，你要好好珍惜啊！”

从那以后，我只有做完作业以后上网玩一会儿游戏，不过因为绿色上网有了电脑老师的提醒，游戏到时自动关闭。在老师的指导下，我上网查资料，搜集处理信息的能力大大增强，老师还经常表扬我呢！绿色上网让家长放心，让我们玩得舒心，这真是“畅享绿色上网，我们健康成长！

倡议人：xxx

日期：20xx年xx月xx日

**文明上网绿色上网篇十**

南国八月，炎炎夏日。我也迎来了我期待已久的暑假，但最最让我兴奋的是，爸爸给我买了一台新电脑。哇呼！我这个暑假可以上网冲浪啦！

我发现，网络世界实在太美妙了。可以看我喜欢的漫画说，玩我喜欢的游戏，还有找到好多和我有共同爱好的朋友。我实在是太喜欢网络了。每天早上一起床第一件事情就是打开电脑。有一次爸爸上班出门前特地交代我吃桌上的早餐，结果他傍晚下班回来发现桌上的早餐还纹丝未动，他很气愤，冲过来就把电脑电源“咔”给拔了。我当时正玩在兴头上，看到屏幕突然黑了，就很不服气的和爸爸闹起来。爸爸说，“你再这样下去，我明天就去把网给停了！”“不要！”“不要？你到现在都还没吃早饭，身体不要啦？还有，你的作业今天写了吗？嗯？”“我……没有。”我心虚的地低下了头。

就这样，爸爸把电脑锁在了他的房间起来，我每天只能巴巴地看着爸爸房间的门，委屈极了。突然有一天，吃过晚饭后爸爸让我到他房间去，说要和我聊聊。“儿子，是不是很想玩电脑呀？”我点头。“那我们来约法三章，从今天开始呢，你先写完作业，帮妈妈做些力所能及的家务，表现得好的话，我每天就让你玩一个小时的电脑，怎么样？”“真的吗？”我不敢相信，我以为我再也不能上网了呢。爸爸突然让我握住鼠标随便点击一个网站，突然系统自动弹出一个拒绝访问页面，需要“服务密码”才能进入，我疑惑地看着爸爸。爸爸笑着说：“哈哈，这是“绿色上网”。通过它，我可有效地设置你上网访问权限和时间，可以阻断不良信息对你的影响，防止你沉迷于网络，灵活地控制你上网的\'时间、时长，保证你学习、休息、上网三不误。”爸爸输入密码让我玩了好一会，突然屏幕又跳出一个窗口：时间快到，该休息了。爸爸微笑着看着我，我明白他的意思，动动鼠标结束了我今天的上网旅程。

从那以后，我每天都会按时起床，按时吃饭，完成每天该做的暑假作业，主动帮妈妈干家务，然后就向爸爸申请玩一个小时的电脑。这样的生活我感到很充实，爸爸妈妈对我的进步也感到很欣慰。原来，“绿色上网”这么棒呀！

让我们一起绿色上网，健康成长吧！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn