# 最新拒绝网络暴力 心得体会拒绝网络(优质9篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-07-07

*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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。拒绝网络暴力篇一在当今互联网时代，网络已经成为我们...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**拒绝网络暴力篇一**

在当今互联网时代，网络已经成为我们生活中不可或缺的一部分。然而，过度依赖网络也给我们带来了许多负面影响。作为个体，我们应该学会拒绝网络的诱惑，找到更加健康平衡的生活方式。通过拒绝网络，我深刻体会到了面对面交流的重要性，重新发现了自己的内心世界，减少了精神负担，加强了身体健康，并建立了更加深入的人际关系。

第一段：面对面交流的重要性

拒绝网络让我重新认识到面对面交流的重要性。在疫情期间，人们更多地依赖网络进行远程工作和学习。然而，在与同事、朋友、家人进行网络交流时，我体验到了一种孤独感。文字和表情符号无法完全传达情感，而面对面交流可以更好地理解他人的感受和表达自己的心情。通过和他人直接交谈，我重新体会到了真实的人际关系的重要性，这让我更加珍惜与他人相处的机会。

第二段：重新发现内心世界

拒绝网络给我提供了更多时间和空间去重新发现自己的内心世界。网络常常会成为我们追逐刺激和享受快乐的途径，我们不断浏览社交媒体、打开手机应用以追求新奇感。然而，这种行为会让我们迷失在他人的世界中，忽视了自己内心的需求和追求。在拒绝网络的过程中，我开始重新分配时间来思考自己的兴趣爱好和梦想，去阅读书籍和参加实体活动，这些对我个人的成长和发展非常有益。

第三段：减少精神负担

过度使用网络往往会给人们带来精神负担。社交媒体的高度曝光度和信息过载使人们经常陷入焦虑、自卑和不安的状态。争取别人的点赞、关注和评论成为人们追求满足的动力，而这种虚幻的快感往往是短暂的，并不能给人带来真正的幸福感。通过拒绝网络，我减少了使用社交媒体的频率，放下了对他人的评判和关注，转而集中精力进行对自己更有价值的事情。我发现自己更加轻松、自信，并能够真正关注自己内心的需求，减少了精神上的负担。

第四段：加强身体健康

拒绝网络也对我的身体健康带来了积极的影响。长时间沉迷于网络使用，坐姿不良和长时间眺望屏幕会给身体带来很大压力。此外，过多使用网络还会导致我们减少户外运动和与他人的实体互动。在拒绝网络的过程中，我更加关注锻炼身体和保持良好的姿势，定期去户外活动，这些健康习惯让我感到更加有活力和健康。

第五段：建立深入的人际关系

通过拒绝网络，我也得以建立更加深入的人际关系。网络的虚拟性质使人们更容易与他人保持表面化的联系。在拒绝网络后，我更加注重面对面的交流，主动通过实体活动结识新朋友。这样的人际互动更加真实和有意义，我有机会深入了解他人的想法和人生故事，并建立起了更加真挚的友谊和合作关系。

总结：拒绝网络不仅使我重新认识到面对面交流的重要性，还让我重新找到了内心世界，减少了精神负担，加强了身体健康，并建立了更加深入的人际关系。通过拒绝网络的诱惑，我迈向了更加健康和有意义的生活，更好地与他人和自己相处，带来了持久的快乐和满足感。

**拒绝网络暴力篇二**

打开网络新闻的网页,我们会发现位于榜首的往往不是时政要闻、国家大事，而是种种花边新闻或流言。无聊庸俗的新闻充斥在网络上，这种十分平常又悖乎常理的现象，应该引起我们拒绝网络庸俗的重视。

拒绝网络庸俗，要端正我们的心态。

其实出现庸俗新闻火爆的一大原因是我们自己的心态畸形。作为平凡人物的小市民，平淡如水的生活极易使我们产生追求新奇与刺激的心态，而这种心态若不加以抑制，就会走向极端。蓝可儿谋杀案被异化为灵异事件，迈克尔·杰克逊“鬼魂”出现，一些公众人物“被死亡”……这些庸俗新闻的广泛传播均为我们一些网民过渡猎奇、求刺激所赞成的。在这种心态下，有人甚至抛弃良知，拿逝者当茶余饭后的谈资。因此，我们必须端正自己的心态，以一种冷静健康的态度浏览新闻。

拒绝网络庸俗，要规范自己的行为。

网络庸俗之所以比现实庸俗更粗鄙，关键在于网络的虚拟性使很多人可以肆无忌惮地在网上发表不负责任的言论、参与不良活动等。正如荀子坚持的“性恶论”，人性中不可避免地存在阴暗的一面，这就需要外在的社会规范和内在的道德良知约束人们。而网络的虚拟性将网民与现实社会的监督隔开，人们只能靠内心道德来约束自己的行为。然而寻常人的自我约束力非常脆弱。孔子曰：“君子慎独。”日常生活中彬彬有礼的君子亦可能在网上出口成“脏”，我们只有严格规范自己的行为，使自己网上网下保持一致，才能够网络庸俗新闻说“不”。

拒绝网络庸俗，要加强媒体的引导作用。

在网络信息的传播过程中，网络媒体无疑起着至关重要的作用。媒体从业者本应传播真实的新闻信息，但大多数新闻工作者却往往在利益的驱动下大肆渲染庸俗文化，大大加剧了庸俗文化的传播。因此，网络媒体应将社会效益与经济效益统一，发挥正面积极的作用，传播正能量，净化网络环境，正确引导网络文化方向。

信息时代，网络已成为每个人生活中不可或缺的\'一部分，让我们监督立场，对网络庸俗说“不”！

**拒绝网络暴力篇三**

近年来，随着网络技术的快速发展，网络听课逐渐成为了一种新的学习方式。然而，我却选择了拒绝网络听课，并坚守在传统的课堂学习中。通过这段时间的实践与体验，我深刻体会到了网络听课的弊端，也对传统课堂学习有了更深入的理解。下面将从学习效果、交流沟通、纪律自律、身体健康以及综合能力培养五个方面，阐述我拒绝网络听课的心得体会。

首先，网络听课对学习效果产生了负面影响。网络听课虽然方便快捷，但往往难以保证学习质量。尤其是对于需要实践操作的学科，网络听课往往不能满足需求。课堂互动和讨论是学习的重要环节，而网络听课无法与同学和老师进行面对面的互动交流，限制了学习的深度和广度。

其次，网络听课也削弱了人们之间的交流沟通。在传统课堂上，同学之间可以相互交流想法、讨论问题，这有助于思维的碰撞和知识的共享。而网络听课只是单向传递信息，缺乏真实的交流和互动，使学生之间的联系变得淡薄。不仅如此，在课堂上，老师可以发现学生的问题并及时纠正，而网络听课中学生的问题往往无法及时解答，影响学习效果。

此外，传统课堂学习还能培养学生的纪律自律能力。网络听课让学生处在一个自主自由的环境中，容易造成学习上的松懈和拖延。而课堂学习则需要学生按时到达教室、认真听讲，养成了良好的学习习惯。此外，树立学习的目标与意义，经过一段时间的坚持和努力，在实践中逐渐培养出纪律自律的能力。

同时，课堂学习还有助于保障学生的身体健康。与网络听课相比，课堂上的学习需要坐姿端正、注意力集中，相对而言更有益于眼睛和身体的健康。长时间的电脑操作易导致眼睛疲劳和颈椎病等问题的出现。因此，选择传统课堂学习对于身体健康来说是更好的选择。

最后，课堂学习能够全面培养学生的综合能力。在传统课堂中，学生需要参与讨论、组织和参加各种活动，培养了学生的口头表达、团队合作等综合能力。而网络听课只强调知识的传授，无法培养学生的综合素质和能力。

综上所述，通过拒绝网络听课，我深刻体会到了传统课堂学习的重要性。传统课堂学习有助于提高学习效果，促进交流沟通，培养纪律自律能力，保障身体健康，全面提升综合能力。因此，我将继续选择传统课堂学习，坚守在这个古老而有价值的学习模式中。

**拒绝网络暴力篇四**

就此现象的出现，我们就应该认识到网络对我们的危害。由于网络便利促使学生党迷上了手机。而手机对人体的危害也是数不胜数长时间看屏幕会导致用眼疲劳，视力下降；长时间低头会使人患颈椎病再者说了，由网络引起的危害可不只这些。时有某学生因迷恋上网缺钱而离家出走，偷盗抢劫，甚至砍杀家人的报道让人心惊，学生过度上网而猝死的消息令人心碎。一个孩子的消失对于一个家庭有多大影响，我相信大家不会不知道！而青少年的未来就代表着一个民族一个国家的未来。少年强，则国强的道理大家都懂，所以说由网络的危害引发的蝴蝶效应更是令人惊悚的！

面对此情此景，我们不免会产生多个疑惑：造成这一系列恶果的幕后杀手到底是谁？在二十一世纪的今天，又为什么会出现这类情况？在我看来，这是由多重原因组成的。受害者的身份是学生，这说明现在部分学生极度缺乏自制力，抗诱惑能力太弱。尤其是处于青少年阶段的我们，对外界新奇事物充满了好奇心。自然控制不住自己心中的欲望，无法克制住自己的行为。

与此同时，我认为家庭也是其中的原因之一。只有良好的家庭教育才能从根本上杜绝因贪玩、上瘾而造成的危害。倘若一个家庭对于孩子的教育不够严格、不够全面，那么这将是这个家庭埋下的隐患。而青少年能自由出入网吧，网络上假恶丑的东西横行，由此我们不难推测国家、社会对此并没有尽到应尽的责任。既没有起到未雨绸缪的作用，也没形成约束的体系。不得不说这就是其危害的根源啊！

面对来势汹汹的网络危害，为确保青少年的身心健康，我们又应该怎么办呢？

首先，应使青少年形成一个正确的人生观、价值观、世界观。只有一个健全的人才能避免出现此种情况。其次，应正确面对现实，做到不沉溺网络虚拟世界。以免因此而荒废学业。再者，应摆正心态，做到不受不良信息和网络犯罪的影响。

总而言之，我们应以百分之二百的决心去抵制网络危害，成为一个身心健康的人。

**拒绝网络暴力篇五**

随着互联网的普及，我们的生活发生了巨大的变化。互联网给我们带来了诸多的便利和乐趣，但同时也给人们的身心健康带来了一些问题。其中之一就是网络成瘾。作为一名曾深受网络成瘾困扰的人，我深知拒绝网络成瘾的重要性。以下是我个人的心得体会。

首先，了解网络成瘾的危害是拒绝它的第一步。网络成瘾可以对人们的身心健康造成很大的损害。沉迷于网络不仅会导致学业和工作的滑坡，还可能引发情绪疾病和社交障碍等问题。长时间的游戏或刷视频使我们的视力下降，而长时间坐在电脑前也会引起腰椎病等身体疾病。因此，了解网络成瘾的危害并树立对它的警惕是非常重要的。

其次，制定适合自己的计划和措施是拒绝网络成瘾的有效方式。首先，我们可以制定一份时间表，合理分配时间和任务，避免过度沉迷于网络。其次，我们可以通过限制网络使用时间和设定密码锁等方法来减少上网时间。此外，我们还可以利用一些软件或应用，例如“番茄土豆钟”，来帮助我们集中精力完成任务，减少网络上的诱惑。这些计划和措施是有效的，因为它们强调了自我管理和控制的重要性。

再次，培养良好的兴趣爱好可以帮助我们拒绝网络成瘾。网络成瘾往往源于长时间无聊的状态。当我们有足够的兴趣爱好，我们就会更容易抵制网络的诱惑。例如，我们可以选择参加学校或社区的兴趣小组，结识一些志同道合的朋友，一起进行体育、音乐、绘画等活动，不仅能够丰富自己的业余生活，还能够改变对网络的依赖。

此外，主动寻求帮助也是拒绝网络成瘾的重要一步。网络成瘾往往因为缺乏自控能力而难以自行戒掉。在遇到困难时，我们应该主动向家人、朋友或学校教师求助。他们可以给我们正确的引导和建议，帮助我们找到合适的方法戒除网络成瘾。此外，我们还可以参加一些心理咨询或青少年网络成瘾康复中心的活动，以获取更专业的帮助。通过寻求外部的支持与帮助，我们能更好地战胜网络成瘾。

综上所述，拒绝网络成瘾是一项重要的任务，我们需要了解网络成瘾的危害，制定适合自己的计划和措施，培养良好的兴趣爱好，并主动寻求帮助。只有这样，我们才能摆脱网络的枷锁，过上健康、快乐的生活。同时，我们也需要不断提醒自己网络的利弊，切勿沉溺其中，始终保持理性和克制，运用互联网做有裨益的事情，才能更好地适应新时代的发展。

**拒绝网络暴力篇六**

世界上有趣的事物很多，你可以尽情去追求，但千万不要让网络游戏蒙蔽了你的双眼，遮住了你心灵的光彩。

网络游戏只是一个与现实生活完全相反的世界，在那里你虽然可以得到“金钱”、“荣誉”、“乐趣”，但当你醒悟时，这一切一文不值。这里的乐趣哪有你解决一道难题，克服一个困难更加开心呢？你的“荣誉”没有意义，这哪里比你得到真正的成绩而自豪？网络游戏只会是你迷失自我，没有了坚强与毅力。想想吧！朋友：当你在现实生活中真正得到充实时你才会充满自信。网络游戏不可能也绝不会让你的成绩提高，魅力增值，它只会把你带向无聊又恐怖的幻想天地。

我希望大家走出这害了无数少年的魔鬼圈套。天地之间充满了真理，我们应当去追求知识与真理，而不是沉溺于网络游戏之中。我的生活充满了欢乐，而每一次欢乐都不是游戏带来的。不要让网络游戏占据你的时间。我可以在闲暇时下棋、练书法、写文章，最爱用读书来充实我的心灵。拉二胡，可以陶冶性情，练书法可以修心养性，读书可以净化心灵，玩网络游戏则百害无一利。我们的生活充满了乐趣，我们的美好心灵应当受到她的启迪，而不是受到网络游戏的残害。朋友，我们应当以全新的面貌迎接新世界的到来，去尽情追求人间最美好的一切。把让人失去信心、忘却真理的网络游戏抛弃在历史的车轮底下，让全世界人类变得文明而又拥有真理。

当新一轮的太阳高高升起，文才博学的读书郎应该好好珍惜这大好时光。在这里，没有战争痛苦，没有人类毁灭的虚拟网络游戏。听我的，朋友，我们有义务和责任让人类觉醒，不要让网络游戏毒害我们的心灵，荒废我们的时间。我们应当在真理与知识的\'海洋中沐浴，让世界文明更加迅速推进。

**拒绝网络暴力篇七**

一次，表姐邀请我去她家玩。当我进表姐的卧室时。我的才眼睛直瞪表姐那台写字桌上的一盏台灯。那盏台灯外表是粉红色的，上面有一个棕色的小熊。当表姐发现我正在关注那盏台灯时。立刻走了过来，打开了开关。小熊也亮了，那闪烁着金光的小熊似乎正在像我招手/微笑。它对我诱惑更大了。

我笑了。表姐好像意识到了什么说：好看吧！我说：恩，好看。她接着说：妹妹，你先坐。我去给你拿点好吃的。姐姐出去了，把门也顺便关上了。我小心翼翼的走到写字桌面前。聚精会神的望着那盏漂亮的台灯。我微笑着说：可爱熊，你好啊！可爱熊似乎也对我说：你好啊！姐姐回来了对我说：给你，小妹，吃吧。我连忙和姐姐说：我想起了家里还有一点事情没做完呢？我先走了。出了门，我心里甚至是满脑子全都是想的小熊台灯的事。我心里想：如果我能拥有那盏小熊台灯那该有多好呀！

我回到了家。准备去从储蓄罐里拿50元去买一个小熊台灯。妈妈正在家里看电视。妈妈看到了一个贫困山区的小孩。我进了自己的房间取出了50元钱刚要出门。妈妈就叫住了我说：过来，看看人家贫困山区里的孩子。没有好的衣服穿，没有好书可念，甚至没有好的家庭环境学习。我瞥了一眼走了，我路过银行的时候，看到了那么多的人在为贫困山区的孩子们捐钱。想到了贫困山区里的孩子。我不禁心里特别的内疚。

我把那50元钱交给了银行的收款阿姨。那位阿姨说我是一个好孩子。这么小就懂得了做一个人一定要有爱心。我心里甜滋滋的甭提有多开心了。脚底下好像踩着一朵幸福的云彩。我走出了银行，往回家的方向走去。突然，感到天空很蓝，地也很美。

**拒绝网络暴力篇八**

网络的发展给人们的生活带来了很多便利，但同时也带来了一系列的问题。尤其是网络诱惑，让很多人很难抵挡。网络上充满了各种各样的诱惑，无论是不良信息、游戏还是社交媒体，我们都需要学会拒绝网络诱惑。在经历了一段时间的努力之后，我深深体会到了拒绝网络诱惑的重要性，并在这个过程中收获了很多心得体会。

第二段：理解网络诱惑

网络上的诱惑主要体现在三个方面：不良信息、游戏和社交媒体。首先是不良信息，网络上存在很多暴力、色情、恶俗等不良信息，触目惊心。其次是游戏，尤其是网络游戏，吸引力极大，容易让人沉迷其中。最后是社交媒体，它可以让人忘记时间，陷入无尽的刷屏和点赞中。这些网络诱惑都会严重影响我们的学习、工作和生活，我们必须要学会拒绝。

第三段：拒绝网络诱惑的重要性

拒绝网络诱惑的重要性不言而喻。首先，网络诱惑会分散我们的注意力，使我们无法专注于重要的事物。其次，网络诱惑会浪费我们的宝贵时间，导致学习和工作效率低下。最后，网络诱惑还会给我们的身心健康带来负面影响，导致沉迷于虚拟世界，在现实生活中无法充实自己。因此，拒绝网络诱惑对于我们的成长和发展至关重要。

第四段：拒绝网络诱惑的方法

要想拒绝网络诱惑，我们可以采取一些方法。首先，要建立正确的价值观和目标，认识到网络诱惑对我们的不良影响。其次，制定良好的时间管理计划，合理安排学习和工作时间，不要让网络诱惑占据过多的时间和精力。同时，可以利用一些网络诱惑拦截和限制软件，限制自己访问不良信息和游戏。最重要的是，培养健康的兴趣爱好，通过读书、运动、社交等方式充实自己的生活，减少对网络诱惑的依赖。

第五段：拒绝网络诱惑的心得体会

在拒绝网络诱惑的过程中，我体会到了很多。首先，我意识到拒绝网络诱惑是一项需要长期坚持的任务，不能急于求成。其次，我发现要成功拒绝网络诱惑，关键在于提升自己的自控能力，培养自己的专注力。最后，我明白了网络诱惑根本上是对内心的控制，只有通过不断提升自己的精神境界和意志力，才能真正摆脱网络诱惑的束缚，过上更加充实和有意义的生活。

总结：

拒绝网络诱惑是每个人都需要面对的问题，只有学会拒绝网络诱惑，才能享受到网络带来的真正便利。通过理解网络诱惑、认识到拒绝的重要性、采用有效的方法以及体会到拒绝网络诱惑的心得体会，我们可以逐渐战胜网络诱惑，拥有更加健康、积极的生活态度。

**拒绝网络暴力篇九**

1、梨花体：高考作文让我写，拒绝平庸，是拒绝呢？还是不拒绝，我也拿不定注意，我想，我还是不写了，平庸，还是不平庸，我也管不了那么多了！

2、宝黛体：宝玉便走近黛玉身边坐下，又细细打量一番，因问：“妹妹可参加高考？”黛玉道：“不曾去，只上了一会微博，些须知道作文题目。”宝玉又道：“妹妹微博id是什么？”黛玉便说了。又道：“可也写过拒绝平庸没？”黛玉便忖度着因他写过，故问我有也无，因答道：“未曾写。想来那平庸是一件罕物，岂能人人写得。”宝玉登起痴狂，撕了准考证：“什么罕物，连人之高低不择！连这么个天仙样的妹妹都没写过，我也不要写了！”贾母一把搂过宝玉：“孽障！何苦撕那命根子？你生而奇贵，如何能与平庸为伍！！”

3、遇见体：如果遇见智商平庸的女子，那就娶了吧，太聪明的驾驭不了！如果遇见外形平庸的男子，那就嫁了吧，太帅气的招惹小三！如果遇见处世平庸的老板，那就跟了吧，太精明的你会累死！如果遇见个性平庸的员工，那就聘了吧，太性格的你伤不起！

4、丹丹体：“背了这么多作文题一个没考到，坑\*啊。出题目的老师真是太不平庸了，天天背热点的各位童鞋，你们后悔了吗今天？求你了，不带这样的！”“老师说高考作文要少写废话，可我真忍不住。阅卷老师，我就是个平庸的人，没多少钱，我请你喝二锅头，别再‘拒绝’我了，真的，求你了！”

5、非诚勿扰体：你会，或不会做，卷子就在那里，不声不响；你估，或不估分，分数就在那里，不高不低；你报，或不报考，名校就在那里，不理不睬；你读，或不读大学，命运之手就在你的.手里，不卑不亢。哪都一样，或者，做点什么不行呢？你的成功，可以复制！

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