# 把握好人脉,让自己快速成长

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-08-14

*第一篇：把握好人脉,让自己快速成长把握好人脉，让自己快速成长在一个人快速成长的过程中，人际关系几乎占了60%的重要性。你的人际关系越多，认识的人的层次越高，你成长的速度就越快，赚钱的几率也就越大，幸福快乐的指数就越高。假如你有最好的能力，...*

**第一篇：把握好人脉,让自己快速成长**

把握好人脉，让自己快速成长

在一个人快速成长的过程中，人际关系几乎占了60%的重要性。你的人际关系越多，认识的人的层次越高，你成长的速度就越快，赚钱的几率也就越大，幸福快乐的指数就越高。假如你有最好的能力，最好的产品，可是你却不认识一个人，你觉得你会赚吗？大部分人的收入不够高的主要原因在于人际关系不够多。所以，你的现实收入和理想收入的差别就在于人脉的差别。

你必须随时随地地去建立人际关系，建立你的人际关系网。其实每一个人每一天都有这样的机会，但大部分人都不会注意到这一点，白白地流失掉很多好机会。

假如你能从现在起就开始重视你所遇见的每一个人，相信好事一定会发生在你身上。假如有一个人有着雄厚的经济实力、优良的产品与先进的技术与方法，他想迅速扩张自己，他现在要做的第一件事是什么呢？就是交朋友、建立人际关系。

身体的血脉不通会导致疾病，社会上的人脉不通却会导致失败。

假如你从小到大认识的每一个人，都跟你保持着良好的关系，你现在一定是个不平凡的人物，你做任何事业一定会顺顺利利的。因为你的成长速度决定于你认识多少人和多少人认识你。

你必须相信，处处都是宝地，时时都是良机，人人都是贵人。随时随地重视你所能遇见的每一个人，主动加入每一个团体去介绍你自己，帮助别人达到他的目的。与每一个人保持密切的联系，主动地与他交谈、关心他，日积月累，大量的人际关系会回馈给你大量的财富。毕竟，别人的成长需要你的帮助，你的成长需要别人的指点。

**第二篇：把握好自己的时间**

把握好自己的时间

五年的军旅生涯转眼间已成为回忆，一切都好像是在昨天，时间真是如一条没有尽头的河，永远没有尽头；一棵没有年轮的树，永远没有止境；时间永远不会等你去干完每一件事情，然而时间就像流水一样一去不复返。转眼告别了五年的军旅生活。迈入了社会这个大舞台，每个人都有自己梦想的舞台，而每个人也并未能在自己梦想的舞台上演绎自己的人生，然而恰恰相反的是每个人都是在现实中演绎着自己平凡的人生。人的每一天不是重播而是现场直播，没有选择和彩排。每一天的开始都是现场直播的开始，每一天都是崭新的一天，每一天都不会在重演，所以每一天都值得我们珍惜。

步入社会这个五彩缤纷的舞台，我们每个人都因在这个舞台上演好自己每一天的现场直播。在自己的舞台上演绎自己的人生，为迈好人生的每一步，珍惜好每一天的每一刻、每一分、每一秒。在人生的十字路口不要盲目去选择迷茫的路使自己误入歧途。要确定自己的目标把握自己的方向，才能在自己的舞台上演绎好自己的人生，每一天都很重要，不要去等待明天，明天的确有很多个明天，但今天只能上演一次今天的自己。若是把一切事情都推到明天，“明日复明日，明日又不为，明日何其多”错过了今天那就已成为明天，然而今天只有一次，只有上演好今天的角色，才能把握好明天的今天。才能在这五彩缤纷的大舞台上演绎好自己的现场直播，走好走自己的人生路。

**第三篇：如何把握好自己人生的定位？**

清华万博教你怎样选择自己的人生道路

据报道，英国4月28日举行的由5000名优秀选手参加的马拉松比赛仅有一人跑完全程，原因是第一名跑得太快，跑在第二的跑错了路，然后带着剩下的4998名选手全部跑错了路。这件事情是个笑话，但是我们不能一笑了之。它给了我们深刻的启示：

一、我们不能随波逐流。世界上没有两个完全相同的叶子，何况是人？人的性格、品味、爱好、家庭背景不同，所决定他们要走的路也是不一样的。所以，要想

成功，必须找好属于自己的路，不要随波逐流，否则你很可能被浪推向无底的深渊。

二、人生只有找对了方向才能前进，否则跑得越快，离成功越远。方向对了，你不

努力也是前进的，方向错了，再多的努力，也只是加大错误。

人生是没有回头路的，所以，我们必须认真对待每一次选择。高考是我们人生中的一次重大选择，你想好要往哪个方向走了吗？邯郸清华万博学院有专业的职业规划老师，让你的人生不再迷茫。

每个人都有自己的路，定位好自己，规划好未来，可以让你少走很多冤路。人生是不可以回头的，我们清华万博PHP学院旨在帮助每一位学员找到自己的人生方向，实现你的人生价值！

**第四篇：把握自己**

把握自己

——在“警惕电子杀手，告别网吧”活动上的演讲稿 同学们：

大家好！

你们可能听说过这样一件事，前不久，一名高三学生在一家网吧玩游戏时不幸猝死。经医生现场鉴定，这名学生猝死时脸色发白，心跳、脉搏、瞳孔反射等生命现象全无，属于典型的因过度而引发心脏病的死亡。

网络造就人才，也能诱使许多对事物辨别能力差的人走向无底深渊。一些不健康的网站对同学们的毒害很大，这已是不争的事实：有的同学沉迷于网络游戏不能自拔、学习成绩一落千丈；有的同学因每天长时间上网，导致视力下降，甚至视网膜脱落；有的同学受不良信息的影响，竟铤而走险，走上了盗窃、抢劫的犯罪道路，甚至发生了杀人或自杀的恶性事件。

青春年少的我们憧憬着美好的未来，而未来就掌握在自己手中。那些沉迷于网络黑洞里的同学们，当你坐在电脑前，手握鼠标时，请先调整好自己的心态，要利用好网络资源，而不是被网络这张大网网住手脚，束缚心灵，不要被网吧里那些看不见的陷阱埋葬自己的花样年华！

“良药苦口利于病，忠言利耳利于行。”同学们，希望大家能够告别网吧，把握自己。把握自己，就是把握好自己 的人生航向；把握自己，就是给自己的未来一片蔚蓝晴空！

谢谢大家！

**第五篇：把握自己**

《把握自己，文明上网》主题班会设计

设计意图

小学语文五年级下册第六组教材“综合性学习：走进信息世界”，要求教会学生利用网络查找资料。但是，有的小学生沉迷于网络游戏，因而影响了学习，于是有些家长禁止孩子上网，使得语文老师的教学达不到预期目标。基于此，特开此主题班会，想以此正确引导，疏导同学们对游戏的把握度，合理地利用网络这一媒体，使网络这一媒体成为我们学习的得力帮手。教学目标

1、知识与能力：了解网络的利弊所在；提高对网络的认识，共同探讨正确利用网络的方法和途径，使之为学习和生活服务；培养学生分析问题和解决问题的能力，培养学生一分为二的观点看问题的方法，增强学生辨别能力和自控力。

2、过程与方法：通过话题讨论、小品表演、编写网络规则等活动，在体验中理解网络的利弊，学会趋利避害，自觉抵制网络的诱惑。

3、情感、态度与价值观：既不回避也不沉溺于网络，能恰当运用网络。学会自我保护，自觉遵守网络规则的意识，用自己的实际行动为维护网络环境尽责任。

教学重点、难点

1、重点：让学生明确中学生上网的“利”与“弊”

2、难点：教育学生趋利避害，提高自我保护能力。

课前准备

1、动员每一位学生积极参与该活动，搜集一些不正确、不健康上网的报道。

2、把学生分成两大组，分别代表正方和反方，各自选出主辩手等四位辩手，通过上网等手段提前准备素材和陈述材料，班主任帮助整理。

3、编排小品。

4、场地布置：黑板上写明主题，美化教室环境；

5、上课前及结束前播放歌曲《祝你平安》。

教学对象：五年级

教学时间：40分钟

教学步骤

一、导入

（播放歌曲《祝你平安》）教师引导：欢迎同学们来到我们的主题班会“把握自己，文明上网” 希望通过这节班会课同学们学会合理利用网络资源。

二、对话，展现作用

1、电脑已经走进了普通百姓家！电脑网络的出现，已经在悄悄地改变着我们的学习、工作和生活。你经常上网吗？上网可以干些什么呢？

2、上网给你的生活和学习带来过哪些方便？能结合你的亲身经历谈谈吗？

（随机现场展示：在学生交流的同时，适当踩点跟进，引导学生现场展示上网本领，交流上网经验。比如怎样查阅资料、发电子邮件、聊天交友、浏览新闻，怎样下载音乐、逛免费书城等）

3、看来大家对电脑网络已经有了一定的了解，据你的观察和比较，你发现，电脑网络这个新朋友与广播、电视、报刊、书籍等传统传媒手段相比，至少有哪些优势？

4、网络世界无所不包，只有我们想不到的，没有网络不可以提供的。而且我们的作文、我们的声音、照片也都可以以最快的速度发送到世界的其他角落。电脑网络科技的飞速发展，使网络逐渐走进了学校、银行，走进了医院、超市，走进了千家万户……被越来越多的人所接受、所喜爱，使我们的地球真正变成了一个地球村，使我们的学习工作生活方式悄然发生着日新月异的变化。

（课件出示一组画面，配以现代感的音乐和适当讲解，向学生展示现代网络世界的无所不包、魅力无穷。）

三、警醒，文明上网

1、电脑网络是我们学习、生活中的好伙伴，它为我们的生活增添了无限的乐趣，是一位值得一交的好朋友。但就是与这样一位好朋友相处也有不少的学问，需要大智慧、大毅力，如果一旦交友不慎，则祸害无穷。课前，老师请大家去搜集了一些不正确、不健康上网的报道，大家搜集到了吗？

2、集体交流搜集到的案例，讨论警醒、教师参与讨论，适当补充。

3、小品表演：《小伟的一天》

场景一：教室

（一天早上，小伟背着书包慌慌张张地跑进教室准备抄作业。）

小伟：快快快，把你的作业给我抄哈！（边说边放下书包，拿出作业本）

同学：你怎么昨天作业又冒做列？信你的邪！（于是把作业给了小伟）

小伟：你不知道昨天„„

（两个人一边写一边聊网络游戏）

（这个时候，老师走进教室。）

（小伟赶紧收作业，但是被老师发现）

老师：（严厉的）你在做什么，小伟！一大早来抄作业，下课到我办公室来！（老师离开）小伟：（自言自语）真是点子低，一早上就被老师捉到鸟~

同学：（调侃）嘿嘿，你可以去买彩票鸟~

（嘀铃铃。。上课铃响了）

（小伟趴在桌上睡大觉，老师走进教室）

老师：今天我们学习„„诶，小伟，小伟！

（同桌不停擂小伟）

小伟：（如梦初醒，兴奋地说）终于闯关成功鸟！

老师：（气愤地）你上课搞什么名堂啊！太不像话啦！明天把你家长请来！（扬长而去）（小伟打着瞌睡终于把上午的课混玩了，准备中午回家吃饭）

场景二：回家路上

（小伟和同学在回家路上一边走一边聊上网）

小伟：唉，今天下午放学我们再去玩„„列？我还差点就升级鸟。

同学：嗯。我妈妈说让我早点回家，上回回去晚了她还跟老师打电话滴，害的我挨老师骂。小伟：不要紧撒，我们就玩哈哈，过关了我们就走，神不知鬼不觉，不会回去晚滴。同学：好吧。。那你有没有钱玩列？

小伟：这还不好办，找老娘哄点撒，不开窍。

场景三：小伟家里

（他们边走边聊很快到家了）

（叮咚叮咚，妈妈开了门，接过小伟的书包）

妈妈：上课上的蛮累吧，快克吃饭。

（小伟随便扒了几口饭）

小伟：妈，今天下午要交钱？

妈妈：啊？又交钱，交么钱啊？

小伟：上网滴钱撒„„

妈妈：么斯啊，上网滴钱？

小伟：（连忙改口）不是不是，说错鸟，是交牛奶的钱。

妈妈：跟老师说声这个钱是不是可以不交啊，妈妈每天给你冲牛奶喝，一样有营养。小伟：不要，真是小气，别个都交鸟。老师说了滴，再穷不能穷教育，再苦不能苦孩子。妈妈：好吧好吧，给„„

小伟：世上只有妈妈好。

（妈妈无奈地笑笑）

（于是，小伟心满意足地背着书包上学去了）

小伟：（自言自语）嘿嘿，下午又可以去上网鸟

场景四：教室

（小伟来到教室，急着向同桌炫耀）

小伟：我找妈妈要到钱鸟~

同学：是吗，那我们放学一起去网吧列，不过我要早点回去才行。

小伟：好滴好滴，真是啰嗦。

（下午的课很快结束，小伟和同桌一同去网吧）

场景五：网吧

小伟：快点，就这个位子，我们一起。

同学：好，一起玩„„

（在他们玩得正是带劲的时候，电脑黑屏了）

小伟：真是滴，这快就冒的钱鸟，我差点就闯关成功，真是郁闷！

（这个时候来了个奇装异服的小青年）

坏人：你们也喜欢玩„„我可是高手哦，要不我再开个机子一起玩列。

小伟：这不好吧„„

坏人：冒的关系撒，我觉得看你蛮是那个事，我们切磋哈。

（一晃一个小时又过去了，电脑突然又黑屏了）

坏人：又冒的钱鸟，你还想不想玩啊？

小伟：想啊，但是冒的钱了。

坏人：冒的关系，你跟我一起去个地方，马上可以搞到钱。

小伟：这。。不好吧。。

坏人：么这胆小，跟我混不会让你吃亏滴。

（小伟就这样被坏人拉走了）

场景六：某小区

（他们来到车棚一起偷自行车，这个时候警察突然出现）

警察：站住，警察！

（坏人落荒而逃，小伟被扭送到派出所）

警察：（边走边说）看你还是个中学生，居然偷车，你小子胆子不小列。

把你家长电话告诉我„„

（妈妈赶到）

妈妈：警察同志，我们家小伟出了什么事啊？

警察：他和不良少年一起偷自行车，被我逮到了。

妈妈：啊„„你个死丫，你不是在学校补课吗，你居然背着妈妈做这种事情，太让我寒心了！你知不知道妈妈一个人辛辛苦苦拉扯你多不容易啊！

小伟：妈妈，我错了，我再也不敢鸟，网络游戏真害人，我再也不玩鸟！

看完精彩的表演，我们也应该从小伟身上总结一下教训，他是怎样一步步误入歧途的。有没有同学谈谈自己的看法？小伟的故事对你有什么启示？

小伟沉迷于网络游戏，不光影响到学业，还向妈妈撒谎骗钱，最后还走上违法的道路……

让学生认识到沉溺网络的危害。

4、微型辩论：“小学生上网的利与弊”

正方观点：小学生上网有利。

反方观点：小学生上网有弊。

让学生了解网络是一把双刃剑，我们要一分为二地看待。当我们在网络世界中自由遨游、享受网络带来方便的同时，也一定要遵守网络规则，提高警惕，增强自我保护意识，自觉控制上网的次数和时间，这样网络才会成为我们的好帮手。

5、小结：

是啊，网络在给我们带来方便的同时，也给我们带来了危险，真是危险与利益共存。你觉得我们五年级的小学生该怎样上网，才能做到“不被网络所害”，而是“网络为我所用”？讨论制定《班级网络文明公约》

学生发言，老师总结《班级网络文明公约》。

学生齐读。

网络用好是个宝，查找资料不用跑。天下大事早知道，学习知识不可少。

网上并非全部好，乌七八糟也不少。不良信息绝不看，一旦陷入不得了。

网上有朋远方来，善待他人莫胡来。诚实交流要牢记，友好沟通情谊在。

网络自有规矩在，自我约束洁身爱。侮辱他人不可取，互相欺诈更不该。

自护意识需加强，是非真假要分清。学会防范最要紧，换得平安网上行。

单凭网上聊聊天，是非好坏难分辨。网上交友要谨慎，随意约会不安全。

网上也会起风浪，黑客来袭要紧防。网络公约心中记，莫把安全放一旁。

网络塞车难疏通，莫在网上逞英雄。冲浪必须讲秩序，别把自由当放纵。

网上风光无限好，运用不良添烦恼。合理利用是关键，身心健康最重要。

四、总结，温馨提示

1、看来，电脑网络真是一把双刃剑，使用得好，则事半功倍，能成为我们学习、生活中最理想的伙伴；但如果没有大智慧来认清它，没有大毅力来控制自己，则会危害无穷、不能自拔。

2、老师有几条“温馨提示”，希望对你们接触电脑网络有帮助。

配乐《祝你平安》配图，润物无声般出示“温馨提示”：

（1）拒绝不良信息，享受文明上网。

（2）网吧是个陷坑，把握自己，坚决不进。

（3）游戏好玩，适可而止。

（4）不和陌生人说话，不随意约会网友。

（5）电脑是好玩，身体价更高，离开电脑桌，投身运动好。

（6）不在网上付钱消费。

正方一辩：

我方认为小学生上网有利。网络带给人类的好处可谓是数不胜数，网络的出现是现代社会的进步，科技发展的标志。人类已步入信息时代，网络已进入我们的生活，越来越贴近我们小学生，邓小平爷爷也说：计算机要从娃娃抓起。

反方一辩：

我不赞同。我方认为过多的使用互联网对人们的健康和社交不利。科学家对一些实验对象在开始使用互联网及之后的一两年进行了人格评估，发现：人们花在网上的时间越多，与亲人的沟通越少，现实生活中的朋友就越少，同时感到孤独和沮丧。

正方二辩：

我认为小学生上网利大于弊，我从一本书上看到，网络的创始人就是本着一个让人通过网络与其他人沟通的设计理念来设计的。既然网络已经进入了我们的生活，我们就应该利用它去收集我们所需要的知识。

反方二辩：

可是正因为网络的的丰富多彩，有许多小学生受到不良网站的影响，沉溺于虚拟时空不能自拔，荒废了学业；而且有人将大量时间用于网上聊天，游戏等方面，没有时间用于学习，与朋友交往，甚至连睡觉的时间都浪费了，就会逃课，熬通宵，成绩一落千丈。并且小学生主要任务是学习，上网会分散我们的精力，浪费时间。

正方二辩：

可游戏也是有好处的。不知对方辩友是否玩过一款名为《摩尔庄园》的游戏，在这款游戏里，你需要自己照顾好你的拉姆。这样从小培养我们的责任感，难道有弊处吗？反方三辩：

小学生上网首先的一大危害就是会影响视力。据统计，经常上网的学生中近视的比例大约占60%。第二大危害就是电脑所释放出来的辐射，具有相当强烈的危害。

正方三辩：

目前，科学家们已经开发除了一种软件，这种软件每隔15分钟就会自动提醒上网者该休息了的话语。若上网时间过长，它还会自动黑屏的。至于辐射，已经有一种铅玻璃和一种特制防护膜，可以将辐射尽量减少。反方四辩：

另外，网络中的不良信息和网络犯罪对青少年的身心健康和安全构成危害和威胁。网络对青少年的危害有两点：一是某些人实施诸如诈骗或性侵害之类的犯罪；另一方面就是黄色垃圾对青少年毒害较深。据专家调查，因特网上非学术性信息中，47％与色情有关。正方四辩：

小学生上网可以知道很多的丰富资源和信息。远程教育就是学生与教师、学生与教育组织之间主要采取多种媒体方式进行系统教学和通信联系的教育形式，是将课程传送给校园外的一处或多处学生的教育。就拿2024年的非典来说吧，那时候广州、北京一些学校不得不停课。为了实行同步教学，就有人开通了网校。这难道不是网络的好处吗？

反方五辩：

江西赣州市章贡区上网爱好者王某，嗜网成瘾，陷入网上不可自拔，网瘾发作时，全身打颤、痉挛、摔物品。家人以为吸食海洛因等所致，后经诊断，系电脑网瘾。据了解，在我国，已发现许多类似病例，而在美日等发达国家，上网综合征已经成为社会问题。心理学家、精神病专家认为，正视网瘾这一高科技引发的弊病，普及科学知识，引导网民科学使用电脑，积极预防网瘾，已成为很现实的问题。

正方五辩：

诸如“上网综合症”等疾病的确有，但是，对方辩友是否上过网呢？你们上过为什么又没

有得上网综合症呢？我们小学生还是有自制力的，这类疾病不会发生在我们身上！反方五辩：

上网使青少年犯罪率日益升高。不可否认，青少年犯罪的原因是多方面的。但因为网络的犯罪事件竟占85%以上！一项调查显示：从初一到初三的学生中游戏者由32%上升到71%。其中常游戏者由5%上升到12%，偶尔游戏者由13%上升到51%。按这个速度发展下后果不堪设想。

正方五辩：

鱼是一种将美味、易消化以及高营养价值结合起来的食品。难道我们就仅仅因为鱼刺有

时会卡住喉咙而不吃鱼了吗？小学生上网也一样如此。况且，你们此时的资料来自于哪呢？反方一辩：

我们是通过看电视、去图书馆查找书籍知道的。

正方三辩：

你们说，你们去图书馆找书。你们不知道，这书是多么费时费力呀！在2024年春节晚会中的相声《我有点晕》姜昆也说：如今百度一下就知道。网络带来的是省时、高效、快捷。再说了，你们借书是一本一本地借的，若是一本本地登记，那样书极容易丢失。现在，人们都用电子管理了，谁借了书，谁没有还，都能查得一清二楚。

反方四辩：

一个高三学生在网吧玩电脑游戏，最后因为兴奋过度猝死。他的生命体征全无，属于典型的因兴奋过度而引发心脏病的死亡。这不是一个给我们一个很好的警示吗？

正方四辩：

美国的12岁男孩桑恩在进入网络聊天室时，发现了在芬兰的一位女孩苏姗发出的求救信号，通过网络救出了远在千里之外的苏姗，挽回了一条性命。这不要归功于网络吗？我们不能因为网络的一些弊，就掀翻人们的成果，这相当于因噎废食。要知道，这是科学家们心血的结晶，是国家的财产。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！