

成为好网民共筑清朗网络，传播正能量描绘强国画卷

打开手机，我们每天都在网络世界里穿梭，从交流沟通到浏览新闻，网络已经成为我们生活中不可或缺的一部分。网络也在书写着国家集体的未来，推动着社会的进步。在这一片虚拟的天地中，我们应该如何做一名好网民，在网络中传播正能量呢？

文明发言，让网络充满善意

网络不是法外之地，更不是情绪的垃圾桶。勿轻小事，小隙沉舟；勿轻小物，小虫毒身。一句温暖的鼓励能给人力量，而一句恶意的辱骂可能将人推向深渊。在网络上因为无意义的小事而掀起“骂战”，不仅会伤害他人，也让整个网络环境变得乌烟瘴气。轻者重之端，小者大之源。你一言我一语，便会形成网暴，多少人无法承受网暴的压力，无法继续生活。良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。好网民懂得换位思考，用善意对待每一个陌生的网友，让键盘敲击出的文字带着温度。

网络的匿名性像一层薄纱，却不该成为言语失范的“保护色”。敲下恶语的人或许只是一时冲动，却不知冰冷的文字会成为刺向他人的利刃。现实中，很少有人会对着陌生人恶语相向，但在网络上，“键盘侠”却习惯于用最刻薄的语言攻击他人。究其根本，是忘记了屏幕那头也是一个有血有肉的人。就像面对面交谈时会注意措辞，网络发言更该守住“己所不欲，勿施于人”的底线。匿名不是放纵的理由，隔着屏幕的尊重，才是一个人真正的修养。

与恶意的破坏力相比，善意的力量往往更令人动容。学生晒出考研失利的动态，陌生网友分享自己的逆袭故事鼓励他；老人不会用健康码发视频求助，有人专门制作图文教程耐心讲解；甚至在激烈的观点交锋中，有人会先说一句“你的想法有道理，不过我有另一个角度”。这些带着善意的表达，像冬日里的暖阳，让网络不再是冰冷的代码世界，而是充满人情味的精神家园。

做一个文明的网络发言者，不需要多么高深的技巧，只需在表达时多一份“换位思考”。看到不同观点时，别急着反驳，先试着理解对方的立场——就像在现实中与人辩论，先认真倾听再理性回应；遇到让自己愤怒的事情，不妨先深呼吸，等情绪平复后再敲下文字，避免一时冲动说出伤人的话；对待陌生人的分享，多一些鼓励少一些批判，哪怕只是一个“加油”的表情，也能传递一份善意。更重要的是，要学会“就事论事”。讨论公共事件时，聚焦问题本身而非攻击提出问题的人；评价他人作品时，指出不足的同时也肯定优点。就像一位网友说的：“我可以不认同你的观点，但我会誓死捍卫你说话的权利，前提是你用文明的方式表达。”这种理性与包容，正是网络文明最珍贵的底色。

网络空间的善意，从来不是凭空产生的，它藏在每一次温和的表达里，躲在每一次克制的争论中。当我们每个人都能让指尖的文字带着温度，让屏幕后的交流充满尊重，网络就会真正成为滋养善意的土壤，让温暖在千万人之间流转。

辨别真伪，破开信息茧房

网络像一个精密的筛子，既给我们带来海量信息，又悄悄筑起无形的围墙，这就是信息茧房。更令人警惕的是，在茧房的包裹下，虚假信息往往披着“真相”的外衣趁虚而入。想要在网络世界保持清醒，就得学会辨真伪、破茧房，让信息为己所用，而非被信息裹挟。大数据会根据我们经常看的内容推荐相关视频和文章，这固然满足了我们的喜好，但是也将我们困于信息茧房中。人总是看自己想看的，听自己想听的，就会越来越固执己见，也就更容易被假象蒙蔽双眼。

网络信息鱼龙混杂，谣言往往披着“真相”的外衣四处传播。网络上广泛传播的信息，可能是无厘头的谣言。但是往往人们会因为谣言新鲜有趣，懒于调查真相，甚至成为谣言传播的帮手。为了擦亮我们的眼睛，要对网上的内容有怀疑之心，不加判断就转发给别人或妄加推测是不可取的。

网上看似劲爆的内容，其实是虚假信息的典型套路。它们往往抓住人们的焦虑、好奇或贪利心理，用夸张的标题、模糊的来源和情绪化的表述引人上钩。

去年某地区出现疫情时，一条“喝高度酒能预防病毒”的谣言在中老年群里疯传，有人甚至过量饮酒导致身体不适。事后追溯发现，这条谣言最初只是某网友的随口猜测，经过多次转发后却成了“权威说法”。虚假信息的可怕之处在于，它像病毒一样复制传播，轻则误导判断，重则引发社会恐慌。更危险的是，当我们长期处于同质化信息环境中，辨别能力会逐渐退化，很容易把“重复出现的观点”当成“不容置疑的真理”。

明明是同一个社会事件，不同人看到的“真相”却大相径庭。有人刷到的全是批评之声，有人看到的满是赞美之词，这就是信息茧房在作祟。算法根据我们的浏览记录精准推送同类内容，久而久之，我们就像住进了一个“回音室”，只能听到与自己相似的声音。一位大学生曾分享过自己的经历：他因偶然刷到某明星的负面新闻而产生反感，之后平台便不断推送该明星的黑料。半年后他才发现，自己对这位明星的认知完全停留在负面标签里，却忽略了对方参与公益、专注作品的另一面。信息茧房会固化偏见、窄化视野，让我们在不知不觉中变成“井底之蛙”，用片面的认知评判复杂的世界。

破除信息茧房，给信息“验明正身”。看到一条可疑信息时，先别急着转发。查一查发布者是否有权权威资质，比如官方媒体、专业机构或领域内的研究者；看一看内容是否有明确的来源，比如“据某某报道”“某研究显示”，而非模糊的“有人说”“听说”；搜一搜是否有多方印证，不同立场的媒体报道是否一致。就像买东西要看生产日期，辨别信息也要核查信息来源的保质期。

破除信息茧房，主动“闯入”不同世界。想要打破信息茧房，就得刻意接触多元观点。如果你习惯看某一类新闻，可以偶尔点开其他媒体的报道；如果只关注同圈层的博主，不妨关注几个持不同立场的账号。比如讨论教育问题时，既听家长的吐槽，也看看老师的视角；了解社会事件时，既读国内报道，也看看国际媒体的分析。就像吃饭不能只吃一种菜，接收信息也要保持“营养均衡”。

破除信息茧房，带着“问号”看世界。面对任何信息，都不妨多问一句“真的是这样吗”。看到“绝对化”的表述，比如“必定”“所有”“彻底”要保持警惕；遇到煽动情绪的内容，先让自己冷静十分钟，再思考背后是否有夸大成分。一位学者曾说：“网络时代的清醒，是既不盲目相信，也不轻易否定。”带着批判性思维接收信息，才能避免成为他人观点的“复读机”。

网络是信息的宝库，也是认知的战场。辨真伪，是为了不被虚假信息带偏方向；破茧房，是为了让认知更接近真实世界。当我们每个人都能带着理性与好奇探索网络，信息就会成为照亮前路的灯塔，而非束缚思维的枷锁。

传递正能量，汇聚强国光与热

网络热点事件层出不穷，从社会新闻到公益活动，每个人都有表达观点的权利，但理性永远是最好的“滤镜”。山区洪水爆发期间，无数网民通过网络为灾区捐款捐物，自发组建救援信息对接群，用实际行动传递爱心。但也有人借灾情造谣敛财，或在评论区煽动对立。好网民会选择站在正能量的一边，不信谣、

不传谣，积极参与有意义的网络活动。比如为公益项目点赞转发，为坚守岗位的人留言致敬，让网络成为凝聚力量的纽带。

戍边战士陈祥榕的日记在网络传开后，无数人被“清澈的爱，只为中国”这份纯粹的家国情怀打动。有人写下长文致敬英雄，有人用画笔描绘边防战士的坚守。这份自发形成的正能量洪流，不仅让英雄精神广为人知，更在潜移默化中筑牢了人们心中的爱国堤坝。反观那些充斥着戾气的网络争论、断章取义的谣言，如同污染精神家园的“灰尘”。而正能量就像阳光，能驱散阴霾。当我们为科研工作者突破技术壁垒的新闻点赞，为乡村教师坚守山区的故事转发，为普通人的善意之举留言，其实是在共同搭建一个充满温度的网络生态。这个生态越健康，社会共识就越牢固，国家发展就有了更坚实的精神支撑。

在浙江，一位农民通过直播带货，把家乡的杨梅卖到了全国各地，不仅自己脱贫致富，还带动了全村产业升级。他的故事被拍成短视频后，引发无数人对“数字乡村”的讨论，越来越多农民开始学习用网络打开销路。它不仅记录时代进步，更能激发更多人参与创新的热情。从“大国工匠”的精湛技艺在短视频平台圈粉无数，到青年创客分享创业故事点燃奋斗激情；从网友自发整理的“中国科技突破年表”被疯狂转发，到非遗传承人通过直播让传统文化焕发新生……网络正能量像一根无形的线，将个体的努力串联成集体的奋斗。当越来越多人在正能量的激励下投身创新创造，国家发展的动能自然愈发强劲。

传播正能量不必惊天动地，有时只是一个微小的举动。看到有人在评论区理性讨论公共议题，默默点个赞；刷到介绍国家成就的科普内容，转发给家人朋友；遇到抹黑英雄的言论，勇敢站出来澄清事实……这些看似平凡的选择，实则是在为强国大厦添砖加瓦。“中国空间站建造”系列报道在网络引发热潮，有网友用建模还原空间站结构，有学生绘制科普漫画，还有海外华人自发翻译相关内容向世界介绍中国成就。这些来自不同群体的努力，让“中国科技”成为热搜常客，更让民族自豪感在年轻一代心中生根发芽。这告诉我们：当每个人都愿意成为正能量的“发声筒”，就能汇聚成推动国家前进的磅礴力量。

网络空间的清朗，需要每一个人的努力。做一名好网民，不需要惊天动地的壮举，只需从点滴做起：发评论前多一份思考，转消息时多一次核实，遇争议时多一点理性。当我们都能守住底线、传递善意，网络世界就会少一些戾气，多一些阳光。

网络是没有硝烟的“战场”，更是孕育希望的“沃土”。传播正能量，不是一句空洞的口号，而是融入日常的行动——它藏在你为正能量内容停留的每一秒里，躲在你理性发言的每一个字里，显在你为国家进步由衷自豪的每一次转发里。

让我们以善意为墨，以理性为纸，用每一次正向传播，为强国之路铺就星光。