

## 序

# 成长故事播种美德

德国诗人歌德曾说过：美好的品德决定人生，它比天资更加重要。的确，如果说事业、人生的成功是高楼大厦，那么一个人的美德就是深埋其下的地基。每个孩子都是一块神奇的土地，只要播种上美德的种子，就一定能收获成功的果实。

我们东吴小学把培养孩子的善良、节俭、正直、诚实、宽容待人等美德放在与追求圆满的生活同等重要的地位。学生除了必需的读、写、计算等技能外，还要学习道德修养、个人原则、职责与服从等思想方面的课程。

这本书分为《人生从自我文明开始》、《做人要智慧，做人要厚道》、《微笑是一种好心情》、《安全是生命的堤坝》、《好的学习方法终身受益》五个部分，是我校德育导师集体创作的结晶，是培养孩子道德观念最好的温床。我们将现实世界中可贵的道德品质投射于故事中，比学校简单的说教更为具体和形象。在学校中，道德教育往往是最费力却收效甚微的，因为在孩子眼中，那些枯燥的说教根本无法引起孩子的兴趣。比如，当你讲嫉妒是一种不好的品质时，那些贫穷家庭出身的孩子便会受到伤害；当你讲恃强凌弱是不道德的行为时，那些强壮的学生又会不屑地不以为然；当你讲说谎会导致恶果时，那些因说谎而获得好处的学生又会举出实例与你辩论，但这些问题却会在故事中被很好的解决了。

这本书以一个个有趣的故事，向孩子们讲授精彩的成长经历。多彩的故事加上深刻的点拨，会让孩子们得到课堂上所没有的智慧。将带给孩子们充满世间智慧的哲理启示，能够让他们在迷茫与无助时得到心灵的滋润，从而对昨天有所总结，对今天更加珍惜，对明天充满信心。

**德育导师：任丽萍**

# 目 录

## 第一篇 人生从自我文明开始

一、“输了再来”才难能可贵·····	1
二、保护我们的“心灵之窗”·····	3
三、播种良好习惯，收获成功人生·····	5
四、不给同学起侮辱性“绰号”!·····	7
五、不怕风雨，大胆向前·····	9
六、不要把垃圾扔进学校的水槽·····	10
七、成功，从养成良好的学习习惯做起·····	12
八、东小学子要孝敬父母·····	14
九、东小学子一定要注意细节·····	15
十、放学后把自己课桌周围垃圾清理干净·····	17
十一、公众场合说话要轻·····	18
十二、和同学有了小矛盾，别急着“告小状”·····	20
十三、节约水电资源·····	22
十四、靠右行更文明·····	24
十五、每天整理好自己的物品·····	25
十六、让文明礼仪伴东小学子成长·····	26
十七、让我们学会安静·····	28
十八、乐做一个爱劳动的东小学生·····	30
十九、时刻遵守东小的纪律·····	32
二十、体育训练需要坚持不懈·····	34
二十一、我的澳大利亚见闻·····	35
二十二、我与诚实交为友·····	39
二十三、五星红旗，你是我的骄傲·····	41
二十四、互相谦让，中华美德·····	43

二十五、向榜样学习，你会变得更优秀！	45
二十六、孝顺父母从小事做起	47
二十七、学会做事，从快速扫地开始	48
二十八、养成卫生礼仪，净化美丽校园	50
二十九、要尊敬我们的老师	51
三十、饮水机前互相谦让	53
三十一、掌握“秘密武器”，静悄悄用餐！	55
三十二、珍惜时间，从今天做起	57
三十三、正确使用零花钱	59
三十四、知行合一敬老爱老	61
三十五、自备垃圾袋保持教室清洁	63
三十六、做一个敢作敢当的好孩子	64
三十七、做一个宽容的东小学子	66
三十八、做一个勤俭节约的好少年	68
三十九、做一个热爱祖国的小学生	70
四十、做一个守时的小学生	72
四十一、做一个自律礼让的“小绅士”	74

## 第二篇 做人要智慧，做人要厚道

一、告别依赖，在心理上断奶	76
二、换个角度看待同学摩擦	77
三、活在希望中	79
四、没有诚信，就不能生存	80
五、生活挫折让人越挫越勇	82
六、微笑是最好的名片	84
七、相信自己，就会成功	85
八、学会拒绝，勇敢地说“不！”	87

九、以礼待人，走遍天下·····	89
十、拥有一颗金子般善良之心·····	90
十一、自卑是心灵的毒瘤·····	91
十二、尊重他人，关爱有困难的同学·····	93
十三、做事要有“决断力”·····	95
十四、用规则来约束自己·····	96

### 第三篇 微笑是一种好心情

一、不要做“暴躁”的奴隶·····	97
二、莫让嫉妒蒙蔽了你的双眼·····	98
三、吃苦，是在铺垫你的幸福·····	99
四、对“小肚鸡肠拜拜”·····	100
五、快乐是宽恕给予我们的回报·····	101
六、快乐越分越多，幸福也一样·····	103
七、人类何必为难别人·····	104
八、学会取悦自己·····	105
九、如果只有一个第一名，为什么不能是我？·····	107
十、转身，遇见微笑·····	109
十一、培养生气“抗体”·····	110

### 第四篇 安全是生命的堤坝

一、烫伤后的紧急处理·····	112
二、下车后，请让车子先走！·····	114
三、保护自己，免受性侵害·····	116
四、病毒性感冒与禽流感的保健·····	118
五、不能把楼梯当滑梯·····	120
六、都是逞能惹的祸·····	122

七、火灾正确逃生常识·····	123
八、盲目下水救人造成群死·····	125
九、陌生人尾随与绑架脱险·····	126
十、敲响体育课伤害事故的警钟·····	127
十一、卫生间防滑·····	129
十二、向校园欺凌“说不！”·····	130
十三、远离拥挤，预防踩踏·····	132

### 第五篇 好的学习方法终身受益

一、一定要在理解的基础上记忆·····	134
二、科学记忆两个绝招——歌诀记忆法和谐音记忆法·····	135
三、会学习，更要会休息·····	136
四、学习最重要的是要有计划·····	137
五、巧用“零布头”时间·····	138
六、因为不喜欢老师而不喜欢该科目——多想想老师的好·····	139
七、纠正上课注意力不集中的恶习·····	140
八、考试方法——审题、做题都很有讲究·····	141
九、懒人很难获得好成绩——不仅要勤奋，更要爱学习·····	143
十、有序生活，高效学习·····	144
十一、贝多芬故事成就学习的“专注力”·····	146

# 第一篇 人生从自我文明开始

## 1. “输了再来”才难能可贵

“没关系，这一次输了我们下次赢回来，加油！大家一起加油哦！”这是四年级的一节体育课上传来的鼓励声。本节课我安排了学生练习 25 米往返跑的学习，在分组分项目练习之后，我安排学生进行接力往返赛跑的练习。在第一次比赛中，第四组同学在途中跑的往返点没有注意看标识，未到指定点就返回跑了，完成练习后回到自己的队伍中。也正因为该同学的犯规动作，他们小组虽然跑得最快但被老师取消了第一的资格。本组的同学有些沮丧。就在这时，一个同学说：“没关系，这一次输了我们下次赢回来，加油！大家一起加油哦！”。很多同学也都纷纷过来鼓励他。

这位同学说的很好：这一次输了我们下次赢回来！同学们都知道刘翔吧！著名田径运动员刘翔，15 岁时，他的恩师孙海平慧眼识英才，把他带进了跨栏的世界。在孙海平的栽培下，刘翔进步神速，此后的 5 年间，刘翔从全国冠军到亚运会冠军，并最终跻身世界顶尖高手的行列，刘翔也以飞翔的姿态一步步登上高峰。并一举获得奥运会和世锦赛的冠军，并创造世界纪录。08 年北京奥运会他因为伤病从 110 米栏的跑道上退了下来，在家门口的奥运会退下来，对他来说是多么大的打击，但他并没有放弃，12 年的伦敦奥运会他又回到了赛场，虽然比赛过程中受伤下场，但他将永远都是我们的骄傲，他永远都是田径赛场上的骄傲！他用自己坚强的毅力，成功的谱写了一曲“刘翔决不放弃”的励志故事！

同学们，我们不但要有竞争意识，而且要正确地看待胜负，做到胜不骄、败不馁。面对失败要经得起考验，不能互相指责埋怨，要善于从失败中找原因和不足，团结协作，争取在下次比赛中取得更好的成绩。

“没关系，这一次输了我们下次赢回来，加油！大家一起加油哦！”就是这短短的一句话，却使我无比感动，让我们都牢记于心。

**德育导师关于正确看待输赢的行为要求：**

1. 在平时的游戏或比赛时，不要因为某个同学的一点小错误而批评和指责对方，面对这样的失误，组员及时给予他的鼓励。做到在别人遇到困难或挫折的时候要学会帮助他人，做到团结互助。

2. 各种锻炼和比赛，能有效地培养学生机智、勇敢、顽强的品质和不怕困难、奋发向上、不甘落后的精神，同学们要积极参加。

3. 同学们要有自觉遵守规则、尊重对手、团结协作、维护集体荣誉的品质。

4. 体育活动对同学们的德育发展可以从不同的方向产生综合的影响，使你们逐步形成良好的思想品德和个性心理品质，并可以迁移到学习中去，使学生在轻松、愉快的氛围中学习，得到锻炼、并受到教育，从而提高思想道德水平。

德育导师：俞志波





## 2.保护我们的“心灵之窗”

新学期开始，班里的近视眼又多了几个，排座位时就让老师特别为难。“班里的近视眼越来越多，总不能都坐在前面吧。”一些同学个子较高，眼睛近视看不清板书，便主动要求调座位。有不少同学也配戴了眼镜，还有一部分视力较差的同学由于没有及时配戴眼镜看不清黑板上的字，影响了学习。但是，可惜的是有很多同学还没认识到问题的严重性。

老师在这里给大家讲个小故事吧！

从前，在一座美丽的大森林里，有一只非常爱学习的小猴。它可爱看书了，它的书架上大约有一百多本书，它每天写完作业后就躺在床上看书，直到妈妈让它睡觉，它才恋恋不舍地把书放下。因此它患上了近视眼，所以大家给它起了个绰号叫“近视虫”，小猴听了还挺不服气呢！每天放学，小猴都是急急忙忙地跑回家。一进家门，对妈妈说：“妈妈，我回来了。”话音刚落，它就钻进书房，急匆匆拿出作业，认认真真地摆出了正确的写字姿势。妈妈看见了，还以为小猴把不正确的写字姿势改掉了，嘴角上露出了欣喜的笑容。可当妈妈一走开，小猴又趴在桌子上写作业。

几天后，小猴的眼睛上课看不清了，经常把6看成9，把5看成2，还闹出了许多笑话哩！有一次，在数学课上，老师把 $6+5=?$ 写在黑板上，问小猴：“这道题等于几？”小猴回答：“ $9+2=11$ 。”全班同学听了哄堂大笑，都喊小猴“近视虫”。

老师把小猴经常出错闹笑话的情况告诉了小猴妈妈，还建议小猴妈妈带小猴去医院看一看眼睛。小猴妈妈听了后忧心忡忡。

第二天，小猴妈妈带小猴去医院看了眼科医生。医生认真检查后对小猴说：“你得了假性近视！”啊！小猴一听，顿时傻了，冷汗也冒了出来。过了一会儿，小猴担忧地问：“医生，我的眼睛还能好吗？”医生意味深长

地对它说：“你想让眼睛好起来也不难，关键要看你有没有毅力。”小猴一听立刻高兴地跳起来：“医生医生，你快告诉我，我怎么做眼睛就会好？”医生看到小猴可爱的样子，呵呵笑着说：“一是少看电视，二是少玩游戏机，三是注意正确的写字姿势。这些你能做到吗？”小猴胸有成竹地说：“我能做到！”

从此以后，小猴按照医生说的去做，眼睛渐渐好了，它的外号也就没有了！

“眼睛是心灵的窗户”，一双明亮的眼睛能让我们的生活更美好，给我们的生活和学习带来许多方便。同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮！希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧！

#### **德育导师关于保护眼睛的行为要求：**

首先，要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等，所以我们应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持一尺的距离；连续看书写字 1 小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字；不要躺在床上或在走路、乘车时看书。

其次，在学习过程中，要坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，跳绳等。每天要有足够的睡眠时间，至少 9—10 小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在 2 米以上。最后，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼；游泳后滴眼药水。如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

**德育导师：鲍春妙**

### 3.播种好习惯 收获成功人生

好的卫生环境能给我们带来更好的学习热情。然而，在上周我去班级上课时，发现班级的地面丢着很多的纸屑，看上去非常脏。当时我问是谁扔的，同学们鸦雀无声，一个都没人承认，让我很失望。我觉得同学们养成乱扔垃圾的坏习惯，很不好。

同学们知道吗？播种习惯，收获人生！

美国有一家“福特公司”，它位于全球 500 强前列，它的创始人是福特。福特大学毕业后，去一家汽车公司应聘，和他同时应聘的三个人都比他的学历高。当前面几个人面试之后，他觉得自己没有希望了，但既来之，则安之。他敲门走进了董事长的办公室，一进办公室，他发现门口地上有一张纸，他弯腰捡起来，发现是一张废纸，便顺便把它扔进了废纸篓里，然后才走到董事长的办公桌前说：“我是来应聘的福特。”

董事长说：“很好，很好！福特先生，你已被我们录用了。”福特惊讶地说：“董事长，我觉得前几位都比我好，你怎么把我录用了呢？”董事长说：“福特先生，前面三位的学历的确比你高，而且仪表堂堂，但是他们的眼睛只能看见大事，而看不见小事。你的眼睛能看见小事，我认为能看见小事的人，将来自然能看到大事。一个只能看见大事的人，他会忽略很多小事。所以，我才录用了你。”福特就这样进了这个公司，这个公司不久就名扬天下，福特把这个公司改名为“福特公司”。他不但改变了整个美国的国民经济状况，而且使美国的汽车产业在世界占居首位。

由此可见，好的习惯可以使人不断走向成功。但是，习惯的养成是一个很长的过程，不可能一蹴而就。培养良好的习惯，重要的是要从行为入手，把每一次行动落实到位。

### 德育导师关于养成良好习惯的行为要求：

1、学生首先要非常爱护班级卫生。看到垃圾纸屑，不管是自己扔的还是别人扔的，都会把它捡起来的。

2、在家里要养成的良好卫生习惯：坚持早睡早起，起床后能自己整理被褥，做到床铺干净整齐；坚持早晚洗脸刷牙；饭前便后要洗手。

3、在学校要养成的良好卫生习惯：保持桌椅的干净整齐，定期整理抽屉和书包；爱护环境，不随地吐痰，不在墙壁上乱写乱画；看到地面上有纸屑、果皮、塑料袋等，应主动捡起来；看到乱扔垃圾的同学敢于提醒和监督。

4、在爱护班级环境的同时，养成自觉爱护校园环境的习惯，不乱扔垃圾，看到地面上有纸屑，应该主动拣起来放到垃圾桶里。

德育导师：陆亚珍



## 4.不给同学起侮辱性“绰号”!

三年级开始，我重新选定了几个纪律组长，小敏也是其中之一。小敏工作很负责，午休纪律也是管得井井有条。教室里大多数孩子都不敢在小敏管纪律的时候吵闹。

但过了几星期，感觉小敏的管理力度没有那么强，而且好几次看她一个人闷闷不乐地坐在位置上。小张是小敏的好朋友，有一次跑来和我说：“老师，班上好几个男生都叫小敏‘母老虎’。”再仔细一问，原来还得归结到管纪律这件事儿上。小敏平时也是个负责的小女孩儿。但老师既然把管纪律这件事儿交给了她，她就努力去做了。但班上总有那么几个调皮的男生不服气。不遵守纪律被小敏提醒了，还要反驳，小敏经常惩罚那些调皮的男孩儿。有时候大声训斥这些调皮捣蛋的孩子。于是调皮的男生就给了她“母老虎”这个绰号。为此小敏很烦恼，好几次因此被气哭了。说话声音变得小小的，连上课回答问题都不敢大声回答。有时候甚至怀疑自己做错了!

调皮的孩子们觉得给小敏起绰号的事没被老师发现，于是，在很多同学之间，流行给起“绰号”，而且很多的“绰号”还很不好听，都带有一定的“取乐”性质，有的甚至带有侮辱性质。同学之间因为起“绰号”引发的吵嘴事件也是屡有发生。小敏平时管理班级纪律的时候一脸严格，不给任何人讨价还价的机会。这本是一件好事，却因为几个同学的这句“母老虎”影响了她作为班干部的积极性，甚至影响了她的自信心，是那些同学对小敏的不尊重造成的。

当然，也并非所有的绰号都起到了反作用，有些绰号是对朋友的一种昵称，比如我们班的骏同学，班上好多人都喜欢叫他“热水袋”。因为他胖胖的，很可爱，又是一个暖男。他自己也觉得别人这么叫他很亲切。显然像这样的绰号是一善意的称呼。

**德育导师关于尊重同学的行为要求：**

1、请不要给别人起难听的外号，这样有伤同学自尊。尊重别人，也就是尊重自己，不要光顾好玩，我们也要站在别人的角度去想一想他人的感受。请不要给别人起外号！让他伤心和痛苦。

2、让我们多些关爱，多些理解，让绰号健康有意义的存在着。

3、提倡有意义的，别人乐于接受的绰号，反对不文明的，带有伤害性的绰号。如果我们每个人对待别人都像春天般那么温暖、包容的话，就会充满欢乐

德育导师：陆 贤



## 5.不怕风雨 大胆向前

同学们从大课间操的训练中刚忙出来，现在又马上进入了每天大课间的达标训练强度练习，很多同学都在叫苦连篇。的确，面对跳绳、仰卧起坐、坐位体前屈、50乘8……每天的45分钟时间内要训练这么多的项目，都是要消耗大量体力的运动，但是，我们要有良好的心态去对待、去克服训练中遇到的困难，让我们的体质越来越强。

同学们，听过这样一个故事吗？一群大学生相约去登山，不幸遇到暴风雨，引起山洪暴发，滚滚而来的泥石流把他们鲜活的生命永久地埋葬了。面对这突如其来的悲剧，很多人不禁要问：“如果我们在半山腰，突然遇到暴风雨，应该怎么办？”登山专家说：“你应该向山顶走。”

“为什么不往山下跑，山顶风雨不是更大吗？”人们怀疑地问。

“往山顶走，固然风雨可能更大，却不足以威胁你的生命。至于往山下跑，看来风雨小些，似乎比较安全，却可能遇到暴发的山洪而被活活淹死。”

登山专家严肃地说：“对于风雨，逃避它，你只有被卷入洪流；迎着它，你却能获得生存。”

困难是人生的敌人，战胜它，你便在人生道路上跳跃了一步；绕过它，并不等于摆脱它，相反，迟早它还会来阻碍你，甚至断送你的前程。

### **德育导师关于克服困难坚持锻炼的行为要求：**

1、首先，每天应该坚持要完成一定的体育锻炼。跳绳、仰卧起坐、坐位体前屈，可以放在每天睡觉之前完成。坚持每天睡觉之前完成3组50个的仰卧起坐；每天做完作业的时候完成3组一分钟跳绳；每天坚持下腰压腿3分钟。这样第2天在学校完成的时候就不会觉得太累。

2、要坚信自己能够坚持下来，吃苦受累都没有什么好怕的，只有拥有一副强壮的身体，才能做好其他任何事情。

3、坚持就是胜利，只要有足够强的信念，我们就能坚持下来做好任何事情。

**德育导师：胡丽丽**

## 6.不要把垃圾扔进学校的水槽

水果美味可口又有营养，同学们正在长身体，除了从日常的饭菜中摄取营养还需要补充水果的养分，所以学校每周都会给同学们吃水果，并要求同学们不要乱扔水果吃完后产生的垃圾。但是老师经常会在综合楼厕所的小便槽里发现香蕉皮、苹果核、橙子皮等，甚至还会在洗手池里发现塑料袋、废纸、糖纸、水笔、铅笔等废弃物，这既不文明又会造成卫生设施堵塞。暑假维修的时候，教学楼二楼洗手池下水道堵了，污水漫出来，请来维修工将下水道中的堵塞物取出后我瞬间愣住了，竟然还有抹布、铅笔、水笔、调羹等不该有的好垃圾。试想一下：假如丢弃的东西将小便槽堵住了，小便满池都是那该有多臭啊！假如丢弃的东西将洗手池堵住了，脏水满地又湿滑又不安全还不卫生，多糟糕啊！

同学们，“爱护环境”不是一句口号，要从身边的小事做起。

一个女人带着孩子去上班，一路上孩子又哭又闹。这时，女人看到一位老人正在清扫道路，便顺手把孩子擦鼻涕的纸团扔在了地上。老人默默地把纸团捡了起来，一声不吭。如此反复几次，女人以为老人是一个清洁工，便对孩子说：“你要是再哭闹，以后长大了就会像他一样。”孩子依然哭闹，全然不理睬妈妈说的话。

这时，一个和她同一公司的员工走到老人身旁，恭恭敬敬地问道：“您认为上次的那个环保项目该怎么做？”女人很奇怪，一个清洁工怎么会受到如此的尊敬，于是便问那个员工。员工的回答，差点没把她吓死，员工说：“他怎么是清洁工？他可是我们公司的总经理呀！”

话音刚落，老人终于开口：“我们公司应该人人都环保，不环保的人，就该辞退！比如说这个女职员！”女人吓得脸色惨白，一屁股跌坐在了地上，忙说：“经理，不要辞退我，我一定会成为最环保的人！”经理心软，终究没有辞退她，而女人从此以后也确实成为了最环保的人。不久，她就申请当了义工。



清洁工人一年四季风吹日晒保持着城市的整洁，他们是城市的“美容师”。换位思考，假如你是一位清洁工人，看到自己扫干净的地又被丢了垃圾，会有什么感想？把看到的垃圾捡起来丢到垃圾桶内，能减轻他们的工作量，能让我们的城市更干净、美丽。

**德育导师关于保护环境的行为要求：**

1. 爱护环境从小事做起，不管什么场合、什么地点，都不能随地乱丢垃圾，这样既有损自己的形象，又有损自己的素质。
2. 在没有垃圾桶的地方，可以先把小垃圾放在自己口袋里，不能放口袋的垃圾用个塑料袋装起来拎在手上，有机会再丢到垃圾桶里。

德育导师：章晓武



## 7.成功，从养成良好的学习习惯做起

小章同学是一个非常聪明的孩子。但是，他的学习习惯很不好，上课不是没带书，就是听讲坚持不了 20 分钟。要求看黑板时，他低着头；要求看书时，他头抬得高高的；要求全班齐读时，他“金口难开”；要求保持安静、认真听讲时，他和周边同学窃窃私语。总之，他始终和大家不在一个频道里。随着年级的上升，久而久之，小章的成绩每况愈下，这和他没有养成良好的学习习惯有直接原因。良好的学习习惯，是将来成就每件大小事的基石。

大家知道中国科技大学少年班吗？有一位同学，名叫周峰，在谈到自己成绩优异的原因时，他说秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰的学习自觉性特别强，从不需要别人提醒。学习时，他总是全神贯注，从不走神，即使稍有走神，也能给自己一点心理暗示，立即调整状态。

科学归纳法的奠基人培根在谈到习惯时也深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。”因此，同学们从小就应该养成一种良好的学习习惯，那应该培养哪些良好的学习习惯呢？下面就为大家介绍几种，作为今后努力的方向。

### 德育导师关于良好学习习惯的行为要求：

#### 一、养成一心爱学的习惯

同样是水壶，普通人烧出的是开水，而瓦特却烧出了蒸汽机；同样是手被草叶子拉破了，普通人只会想到埋怨草的无情和自己的粗心，而鲁班却想到了发明锯。造成这种差别的根本原因是什么呢？答案只有一个：就是瓦特、鲁班平时一心爱学，所以，这些自然界的微弱刺激便激起了他们灵感的火花。

#### 二、养成专心致志的学习习惯

从前，波兰有个叫玛妮雅的姑娘，学习专心致志。不管周围多么吵闹，都分散不了她的注意力。玛妮雅长大以后，成为了一个伟大的科学家。她，就是居里夫人。一心二用不利于提高学习效率，学习就应该专心致志。

### 三、善于思考的学习习惯

善于思考的学习习惯，有利于提高学习质量，有利于培养人的能力，尤其是有利于增强人的发现、发明和创造能力。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆”。科学家爱因斯坦，在整个科学生涯中，正是凭借这种“善于思考”的精神，提出了划时代的光量子概念，创立了相对论。

### 四、健康学习的习惯

养成健康学习的习惯，重点应克服以下两种不良习惯：(1) 克服有劳无逸的习惯。学习时，应劳逸结合，及时消除大脑和眼肌的疲劳，提高总体学习效率；(2) 克服躺着看书的习惯。躺着看书时，容易引起眼睛疲劳，严重时会造成视力损伤，而且还可能会因为条件反射，引起习惯性失眠。

良好的学习习惯不是一朝一夕养成的，而是日积月累的成果，是瓜熟而蒂落。孔子曾说：“少成若天性，习惯自然成。”生活的旅途很漫长，学习的道路总是布满荆棘，而我们，正朝气蓬勃。成功，从养成良好的学习习惯做起！让好习惯陪伴我们，一路同行！

德育导师：孙丹红

## 8.东小学子要孝敬父母

每天早晨，学校门口的刷卡处总能见到打电话的同学。他们有的把课本落在了家里，有的忘穿校服，有的忘带爱心捐款，都在等自己的爸爸妈妈把他们需要的东西送过来。有一次，我恰巧经过，正好碰到一位家长给孩子送校服。孩子接过校服后，没有对自己的爸爸说声谢谢或辛苦了，反倒开始埋怨起来，埋怨爸爸送衣服不及时，让他等的的时间太长。看到这一幕，心里有种别样的滋味。

尊重长者，孝顺父母一直以来都是中华民族的传统美德。春秋时期，有一个叫郟子的人，他的父母年老，患眼疾需饮鹿乳疗治。他便披鹿皮进入深山，钻进鹿群中，挤取鹿乳，供奉双亲。一次取乳时，看见猎人正要射杀一只麋鹿，郟子急忙掀起鹿皮现身走出，将挤取鹿乳为双亲医病的实情告知猎人，猎人敬他孝顺，以鹿乳相赠，护送他出山。

对父母的孝养不仅在于养父母的身体，更要养父母的心志，就如郟子鹿乳的故事告诉我们，自己所做的一切不仅是要满父母的口体之需，更是要顺应双亲的心志，令父母宽心。《弟子规》上有言：“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒。”我们为人子女，只有真正落实经典的教导，以反哺之道，切身力行，才是成就自己的孝子之德，令父母心安。

### 德育导师关于孝敬父母的行为要求：

1. 要听从父母的教诲，不辜负他们的期望。
2. 帮助父母分担力所能及的家务；父母有时身体不适，作子女应该尽心尽力地照顾他们。
3. 养成良好的生活习惯，注意起居饮食，保持身体健康。
4. 养成良好的学习习惯，用功学习，努力向上。
5. 随时让父母知道自己的活动内容。有事在外必须向父母做好交待。要诚实，杜绝撒谎的行为，不在外面做违犯纪律的事。
6. 外出时要和家长道别，回家时先向父母问好，吃饭时，先请父母入座，替父母盛好饭菜。

德育导师：钟 霞

## 9.东小学子一定要注意细节

在校园内，我们经常会看到一些小朋友躺在地上疯疯打打，教室内，我们经常会看到一些同学坐在课桌上；有些同学红领巾又脏又破，还会塞到嘴巴里去咬，有些衣衫不整邋里邋遢……这些都严重地影响了同学们的形象，是不注重细节的后果。殊不知，细节对于一个人是何等重要，甚至会决定着一个人的成败。

20世纪60年代，前苏联宇航员加加林乘坐“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。当时几十个宇航员一起培训，为什么加加林能脱颖而出呢？

在确定人选前一个星期，飞船总设计师发现，在进入飞船参观前，只有加加林一个人把鞋脱下来，只穿袜子进入座舱。就是这个细节，一下子赢得了总设计师的好感。他说：“我只有把飞船交给一个如此爱惜它的人才会放心。”

有人开玩笑说：成功从脱鞋开始。确实，是脱鞋进入船舱的细节给加加林带来了好运气，带来了成功。

我国某名牌大学的一群优秀的大学毕业生一起到一个公司去找工作，最后被公司选中的只有一个人，就是走进考官办公室主动捡起地上一张废纸的那位。其实那张废纸是公司领导故意放在地上的，也是他们来应聘的最后一道考题。

这两个故事都告诉我们，成功往往就是从一个小小的细节开始。

回顾我们的身边，不也正是如此吗？随手捡起路边的纸屑，我们拥有了洁净的校园；吃饭的时候自觉排队，我们的就餐井然有序；进出教室的时候轻轻开门关门，营造了一个和谐宁静的环境；自觉规范地佩戴校徽红领巾，让我们东小学子的自信在胸前闪光。

**德育导师要求同学们生活中要注意的一些细节问题：**

1. 早上出门前照照镜子，把衣领和红领巾整理好，红领巾要戴在衣领的下面。勤洗头，头发要干净整齐。
2. 与别人有约，一定要守时，答应别人的事，一定要做到。
3. 不管何时何地，站有站像坐有坐像。
4. 与人握手要用右手，不能用左手，与异性握手不可用双手，握手时不能戴墨镜、帽子和手套。
5. 去别人家里，主动要求脱鞋或者换拖鞋轻易不进主任卧室，不要坐在人家的床上。
6. 在酒桌上与别人碰杯子自己的杯子一定要低于对方的杯子，特别是长辈或者领导。
7. 到亲戚朋友家吃饭，饭后要帮助清理餐桌，打扫地面。
8. 与人交谈态度诚恳，表情自然、大方，语言和气亲切，表达得体。
9. 电话铃响两遍就接，不要拖时间。拿起呼筒第一句话先说“您好”。在网上和同学、老师或者朋友聊天，也要先称呼，再说您好！
10. 在公共场合不大声说话，不插队，不乱扔垃圾；上完公厕要记住冲水。

**德育导师：胡雅静**

## 10.放学后把自己课桌周围垃圾清理干净

目前，很多同学不劳动，甚至做值日，也怕苦怕累，家长也只过问孩子的衣食住行，只关心学业成绩，从不把孩子的劳动放在心上，劳动教育成为被遗忘的角落。但是，同学们知道吗？劳动不但很光荣，而且很重要。

美国哈佛大学曾经对波士顿地区 456 名儿童做过一项长达 20 年的跟踪调查，调查发现，爱干家务的孩子和不爱干家务的孩子相比，长大以后的失业率为 1：15，犯罪率为 1：10，爱干家务的孩子平均收入要高出 20%左右。此外，这些人的离异率、心理疾病患病率也较低。是这些孩子从小干家务，可以培养他们吃苦耐劳、坚韧负责、珍重亲情、尊重他人等良好品质，他们长大以后自然比那些“四体不勤”的孩子更有出息。另外，美国心理学家威特兰从 40 年代开始对 490 名男孩子跟踪调研 40 年，结果表明：除去智力、家庭收入、种族背景及教育程度等因素外，常做家务的孩子比很少干家务的要幸福得多。

所以，劳动教育可培养和提高同学们的思想品德素质、文化素质、身体素质、审美素质、劳动素质、个性心理素质、创新素质等品质。

### 德育导师关于爱劳动的行为要求：

#### 一、树立劳动光荣的思想

1. 中餐后，自己擦桌子，捡干净地上饭粒；
2. 课桌内的书分类摆放，整理得干干净净，成为一个有条理的人。
3. 在家里自己能做的事情自己做，帮父母做力所能及的事情。

#### 二、珍惜别人的劳动成果

1. 保持教室干净；
2. 放学后把自己课桌周围的垃圾清理掉。

德育导师：竺雷铭

## 11. 公众场合说话要轻

澳大利亚国歌的第一句是“快乐吧！澳大利亚人！”所以，人们即使不认识，也会微笑、主动说“hello”。熟人见面习惯于握手，亲吻对方的脸，称呼别人先生、小姐或太太之类，特别熟的还可称小名。别以为他们热情就可以无所顾忌，在公众场合大声说话会被认为是举止粗鲁、没有修养的表现。新西兰人说话很轻，街上遇见朋友，老远就挥手，女子以抖手等手势来表达自己的情感。当众嚼口香糖或用牙签被视为不文明的举止；当众闲聊等是很失礼的行为。

一篇《加拿大人眼里中国人的缺点》写到：中国人喜欢热闹，爱扎堆，在地铁里、商店里、学校的走廊上，经常可以看见中国学生在一起高谈阔论，而且最遭的是用的还是中文。对这种现象，当地人会觉得非常不习惯。从他们的礼俗来说虽然有在公众场合说话的权利，但这也是在尊重他人有保持安静的周围环境的前提下的。

众所周知，在国外的某些旅游景点或商场等公共场所，赫然贴着中文警示“请勿大声喧哗”！想想，有来自世界各国的游客出游，怎么商店里全都挂着用中文写的“请不要大声喧哗”的提示牌，而没有其他国家的文字呢？可见，我们中国人在公共场所里大声喧哗似乎已经见怪不怪了。这一举措让身为礼仪之邦的我们非常惭愧。

这告诫我们：在公共场合一个人说话，就代表了他的素质与修养，代表了这个国家的形象。公共场所礼仪体现社会公德。在社会交往中，良好的公共礼仪可以使人际之间的交往更加和谐，使人们的生活环境更加美好。因此，我们提议，习惯在公共场所大声喧哗的人，要学会轻声说话。

做一名文明小公民，要从点滴做起。公共场所，请轻声说话，与人方便，自己方便。



**德育导师关于公共场合说话的行为要求：**

1. 要他人帮忙，说声“请您”或“麻烦您”，得到别人帮忙后，说声“谢谢”。

2. 不小心影响别人休息或工作时，说声“对不起”、“请原谅”；别人不小心影响了你，并诚恳地向你道歉时，应宽容地说“没关系”。

3. 与人交谈，态度要真诚，说话要和气。听取他人发言或说话时，要正视对方，不能漫不经心，不能随便插话。

4. 在公众场合，比如，公交和地铁上，不能大声喧哗；即使接电话声音也要小，不能影响别人。

**德育导师：王贤斌**



## 12.和同学有了小矛盾，别急着“告小状”

“老师，他下课的时候推了我一下！”“老师，她抢我的书包，我让她给我，她不还！”“老师，他刚刚在走廊里跑！”“老师，他往我桌子底下扔垃圾！”“老师！”“老师！”……

开学第一天，面对一群爱“告小状”的小朋友，忙碌的老师们真是无暇顾及，但又不能不管，大大增加了老师的工作量，但其实同学们报告的这些事情都是鸡毛蒜皮的小事，都是不该发生的，或者不麻烦老师就可以自己解决的。

小朋友们怎样做到尽量不找老师“告小状”呢？请听老师讲一个花仙子的故事，相信会对大家有所帮助。

很久很久以前，在一片茂密的森林里，住着一群树仙子。这些仙子大概和我们的大拇指差不多大，长着一对长长的翅膀，翅膀带着他们在森林中自由自在地飞翔，在太阳底下一看，他们浑身散发着金色的光芒，别提有多好看啦！这些善良神秘的仙子除了会飞，他们还有更神奇的本领呢！这些树仙子啊，还会‘读心术’，要是和同学有了小矛盾，不知道该怎么解决，你就坐在那棵树下的其中一把椅子上静静地想刚刚遇到的麻烦事，想完再起身坐到背后的那把椅子上去，想这件事的解决办法，树仙子就会帮助你想到办法啦。

### “树仙子”的解决办法有：

1. 及时解决小矛盾。如果是你做错了，第一时间说“对不起”，如果是对方做错了，你要和他友好地说清楚，他要是诚恳地道歉了，也要原谅对方。

2. 当大家都觉得是对方的错误时，想一想“如果我是他，我还会觉得这样做错误吗。”

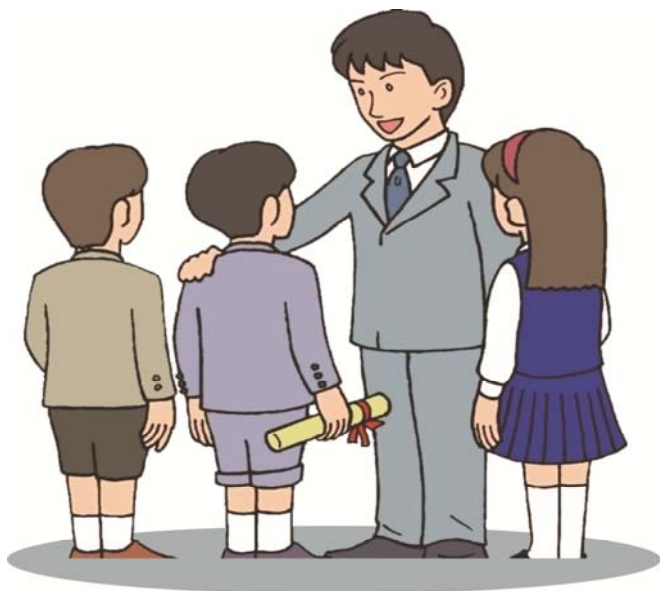
3. 当发生小矛盾时，别急着哭，因为哭解决不了任何问题。更不能

有“打”“骂”等错误举动，因为这些举动不但解决不了问题，还会使小矛盾变成大矛盾。

4. 如果自己实在解决不了，在矛盾变得越来越大之前，要有礼貌地寻求老师的帮助，能自己解决的，尽量自己解决。

如果每一个小朋友都能处理好身边的小误会、小矛盾，和班级里的每一个同学都成为好伙伴，我们就能学得高兴，玩得开心，我们的班级就是一个“团结友爱”“蓬勃向上”的班集体。

德育导师：陆 好



## 13. 节约水电资源

午饭后，经常看到水槽里水龙头在默默流泪；上操时间，经常看到有教室的日光灯在和太阳比美，风扇在默默转动……

同学们，还记得上次三溪浦水库封叔叔给我们讲的故事吗？有一个水龙头，正在艰难的往外滴着水，滴水速度越来越慢，最后水就枯竭了，出现的是一双眼睛，从眼中流出了一滴泪水，封叔叔告诉我们，如果不珍惜水资源，那么地球上的最后一滴水，将是我们的眼泪。

水，是生命之源；电，是人类经济发展和社会进步的生命线。当前，我国一方面面临水电资源短缺的困扰，另一方面存在严重的水电资源浪费现象。如果说干旱是缺水缺电的“天灾”，那么比“天灾”更严重的则是“人祸”，随处可见的人为浪费水电，是缺水缺电的直接原因，更是我国水电资源的头号敌人！

如今水路四通八达，我们现在只需轻轻一扭水龙头，就会有源源不断的水流出，所以有些人对水资源毫不珍惜，以为水是取之不尽，用之不竭的，可现状恰恰相反。在封叔叔的水法讲座中我们知道全国 660 座城市中有 400 多座城市缺水，三分之二的城市存在供水不足，全国城市年缺水量为 60 亿立方米左右，其中缺水比较严重的城市有 110 个。更可怕的是，预计到 2025 年，世界上将会有 30 亿人面临缺水，40 个国家和地区淡水严重不足。

同时我们每天都能享受着电带来的便利。现阶段，电不管是来自水力、核能还是火力，都是以重大的环境和资源代价换来的。水电设施改变了江河的生态状况；核电站输出核废料；火电燃煤产生大量的有害气体和粉尘，污染了大气，危害了人类的身体健康，导致了酸雨，增加了全球范围的温室效应，导致一系列生态和社会危机。所以说我们消耗的电能不是洁净的，也不是无穷无尽的，而是有限的，对环境造成巨大的压力。

这几年，我国大部分地区都缺电，电力生产跟不上生产、生活对电的需求。我们对电的依赖非常强，我们应该节约用电，避免不必要的浪费。

面对这些无处不在、浪费水电资源的行为，节水节电刻不容缓，我们应该立即行动起来，把节约水电看成是我们生活中的大事，节约水电人人有责。

**德育导师关于节约水电的行为要求：**

1. 从节约一滴水，一度电开始，重树勤俭节约的美德。
2. 养成随手关灯的好习惯，人离关水关电，不论是学校的还是家里的电灯，不用就要随手关掉。
3. 用水避免长流水，用电避免昼夜灯。
4. 发现水电设施坏了，主动及时报告。
5. 少开一盏电灯，教室光线充足时，做到能不用电尽量不用，人不多时，能少用电尽量少用。养成随手关灯，随手关龙头的良好习惯，树立长期节约用电、用水观念，提高节能意识。
6. 积极向家长向邻居向朋友宣传节约水电的意义和方法。建议身边的人一水多用，一灯多用，随时纠正他人浪费水电的行为。

同学们，让我们全校动员，从我做起，从身边的小事做起，从点点滴滴做起，认识节约用水用电的重要性，以实际行动做一个节约用水用电的好孩子。

**德育导师：李 妮**

## 14.靠右行更文明

每天上下课时间，校园里都会有来来往往的同学，经常会有这样的情况：好多同学走路头也不抬，会和迎面而来的人撞个满怀，这很疼不说，还很尴尬。如果每个同学都能严格按照要求靠右行走，情况就会好很多。

暑假去香港旅游，让我印象最为深刻的事情就是：人们走路全靠在右边走，即使在人满为患的火车站地铁口，手扶电梯上左手边的位子总是空着留给有急事的人行走，秩序井然。这就是素质，这就是习惯。如果没有良好的习惯，任何理想的大厦都难以建立起来。而习惯恰恰是由日常生活中的一点一滴细微之处的不断积累所形成的。

什么是简单？把每一件简单的事做好就不简单；什么是平凡？把每一件平凡的事做好就不平凡。靠右行走，不仅仅可以保证道路的安全畅通，更体现了我们东吴镇中心小学学生的文明素养。作为东吴镇中心小学的一名小学生，我希望大家把“靠右行走”这句话扎根在每个同学的心里，并表现在行动上。上下楼梯、马路上、过道里，你们踩下的一只只小脚印，不仅是我们的靠右走的脚印，更是文明的脚印。

### 德育导师关于文明行走的要求：

- 1、上下楼梯时，都应靠右边走，不能追跑打闹；
- 2、许多人同时行走时，应自动按纵列而不能按横队走，以防楼道堵塞；
- 3、下楼时，不能骑跨在楼梯扶手栏杆上，向下滑行，因为这样很容易造成摔伤；
- 4、楼道中万一发生人群拥挤起哄时，应立刻停止前进，并加以制止，然后向同学发出警报，共同维护秩序，待适当疏散后再有序前进；
- 5、学会公共场所礼让规则，如妇女儿童优先、幼小學生先行等。

德育导师：王春燕

## 15.每天整理好自己的物品

一些学生之所以有不良习惯，是由多种因素造成的，要纠正就要根据学生的特点进行。

我班的后进生吴同学，学习马虎，经常忘交作业，桌子上经常性各种东西堆积如山，地面满是脏物，身上的白色校服永远是黑里透白。我多次批评教育，收效甚微。一次，吴同学的老毛病又犯了，不但没有把自己的一亩三分地打扫干净，而且忘记了值日，同学们一时议论纷纷。

我想：批评教育起不了作用，如果此时再用只能适得其反。于是，我从维护他的自尊心出发，没有当众揭他的短，而是把他请到我的办公室，让他见识了我早已收拾得焕然一新的办公室，我告诉他一句话：“生活上不紧张的人，学习上也紧张不起来。”我的目的是让他明白这里的“紧张”不仅是一种生活状态，也是一种合理适度的自我约束。

就是这么一个请学生参观我办公室的举动，吴同学意识到了“一屋不扫，何以扫天下”的道理，也明白了我的良苦用心。经过一段时间的教育，他有了明显的进步，有一次居然带了一瓶空气清新剂来，说是尽管已经很讲究卫生了，但怕同学们说身上有味儿，特意带来的。他的话还没说完，我及同学们就都已经被他的行为感动了。此后，吴同学在思想上进步了，终于改掉了自己不良的毛病。

### **德育导师关于整理好自己物品的行为要求：**

1. 课前课后整理书桌，准备下节课要用的相关物品。
2. 在校自备一个垃圾袋放在课桌里，随时可用。
3. 晚上在家整理书包，书籍与学习用品分类放好，并检查第二天上课要用到的相关书籍和物品。
4. 学会分类整理。将整理工作分解为几个整理区域或者部分整理，按顺序进行。
5. 相关物品随取随放，养成习惯。
6. 自己房间做到每天一小扫，一周一大扫。

**德育导师：张怡翎**

## 16.让文明礼仪伴东小学子成长

我们班有几个同学是出了名的“大喇叭”。“大喇叭”有几个好处：他们上课回答问题声音特别清楚、响亮，这点让任课老师连连称赞；给同学们整队也特别有“震慑力”，队伍三下两下就排好了，让我省心不少；有时候我嗓子不舒服，请他们帮忙点名或去叫同学，效果出人意料地好，让我的扩音器没有用武之地。

尽管他们具有如此“得天独厚”的优势，但却也给我增添不少烦恼。

有次校长和其他老师要来听课，我让同学们去搬凳子，小A像“冲锋枪”一样冲在了最前面。搬来凳子后，大家都要帮忙排整齐。小A一手抓着凳子，一手用力推赶其他在排凳子的同学，一边用略带沙哑的嗓子喊着：“你们都走开！快走开！不用你们排，我来，我来！”谁知，那时校长刚好站在边上。可想而知，小A就被校长请出去谈话了。

像这样的事例，不在少数。而且我发现“大喇叭”具有“传染性”——越来越多的同学音量都变大了，说话也变得急躁。这使得同学之间交流，班集体活动的时候，变得有些“聒噪”，整个班级的课堂纪律也开始变差。

不分场合太过大声地说话是一种不文明的表现。少先队员应该讲文明，懂得用适度的声音和情感去表达自己的想法，不能一味用大嗓门去解决问题。

美国的希尔顿旅馆是世界上最大的旅馆之一。在他们的职工手册中有一个严格的要求：不管你多么辛劳，请始终向旅客保持礼貌的微笑。公司总经理希尔顿认为：“旅馆服务员美的微笑，正像花园里的阳光和春风。”他说：“如果让他选择，他宁愿住进虽然只有残旧地毯，却微笑服务的旅馆。而不会去一流设施却看不见微笑的地方。”他检查工作时，向员工问得最多的一句话就是：“今天你微笑了吗？”正是凭借着良好的服务，希尔顿旅馆获得了巨大的成功。现在它的事业已经扩大到



五大洲，在全球有 200 多家分店。“微笑服务”成了希尔顿旅馆的“发家宝”。

微笑，就是文明礼仪的一部分。孔子曰：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”著名文学家歌德也曾说过：“一个人的礼貌就是一面照出他的肖像的镜子。”的确，人们总是根据你的言行举止评价你。文明礼仪是人类和谐相处的金钥匙，只有拥有它才会幸福，快乐。那么，我们应该如何去做呢？

### **德育导师关于礼仪的行为要求：**

首先，注意培养自己美好高尚的心灵。从表面上看，文明礼貌是外在的，而实际上外在的形式下蕴含着内在思想和情感。真正讲文明懂礼貌的人，是有着美好心灵的人。美好的语言来自于美好的心灵，这就是人们常说的“言为心声”、“形为内现”。

其次，要在实践中用文明礼貌的道德标准要求来规范自己的言行举止。文明礼貌，重在表现。主要包括四点：①谦虚礼让 ②谈吐文明 ③举止端庄 ④讲究卫生。我们每播下一个动作，将收获一个习惯；播下一个习惯，将收获一个品格，让我们把文明礼仪放在心上，时时刻刻与文明交谈，用它来约束自己的言行，让文明礼仪伴我们成长！

**德育导师：周春芳**

## 17. 让我们学会安静

我们常常会在各个教室里看到一个大大的“静”字，非常醒目，不容小视，或者是在墙壁上贴上一些标语如：“精心则专，静思则通”，“安静一些，灵感多一些”，“静能生智”……这些无不希望我们还教室一个安静，不要在教室里大声喧哗、追逐打闹，还同学们一片宁静，让大家静静地休息，静静地学习，静静地思考。

安静是自古以来古代圣贤对弟子的教诲，非宁静无以致远，非淡泊无以明志。诸葛亮也说：“非学无以广才，非静无以成学。”一个人只有排除杂念、专心致志，将智慧、灵感全部集中调动起来，才能有所创造、有所成就。大脑对外界的吵杂会糊涂，无法集中精神，而安静则使我们集中思想，更好的思考，乃至记忆。

据一位记者报道，在巴黎卢浮宫，游客在观赏艺术品时，忽然一句中国话炸响：“蒙娜丽莎就在前面那个厅！快走啊！”紧接着，20多名中国人呼啸奔来，把这幅名画围了个里三层外三层。非常吵闹，最后引来了博物馆管理员。这样类似的报道很多，以致于美国 CNN 报道：瞧，孔子的礼仪之邦，都是写在纸上的，中国人的社会行为，一点也不孔子，而是孔子身上的衣料：孔布（恐怖）。

以写《丑陋的中国人》著名的作家柏杨说过：“说话的分贝是文明人和野蛮人的分水岭。”同学们，你们想做文明人还是野蛮人呀？想做文明人就要保持安静。

### 德育导师关于学会安静的行为要求：

- 1、早晨入室即静，入座即学，不三三两两闲聊。
- 2、课堂上应该静静地倾听，静静地思考。
- 3、讨论问题的时候，我们要认真倾听别人的意见，有序地发表自己的见解。

- 4、课间静静地准备下一节的书包、学具，静静地休息，轻声聊天。
  - 5、到室外或功能室上课前，迅速有序列队，轻声慢步走到上课地点。
  - 6、公共场合，我们应该安静有序地排队等候。
  - 7、遇到突发事情时，我们不要惊慌叫嚷，冷静能让我们急中生智。
- 安静是一种美德，心静是一种修养，让我们做一个安静、心静的孩子。

德育导师：金雪飞



## 18.乐做一个爱劳动的东小学生

“人生两件宝，双手和大脑，一切靠劳动，生活才美好。”这是我国著名教育家陶行知对劳动生动的解说。但是我们却经常发现我们身边的一些不爱劳动和不尊重别人劳动的行为：有的同学在家里是小皇帝，什么事也不干，全靠爸妈伺候着；值日生把教室校园打扫得干干净净，有的同学却随手扔下垃圾；父母辛辛苦苦做好的饭菜，有的同学随手倒掉；老师辛辛苦苦的备课，口干舌燥地讲课，可有的同学却不认真听，不认真完成作业等等，这些不热爱劳动，不尊重别人劳动的行为是非常可耻的。

有这样一个民间故事：一户人家有兄弟俩，父母去世后，哥哥只给了弟弟一把锄头，就把弟弟赶出了家门。弟弟拿着锄头，来到一座山上，搭了间草棚，开始了辛勤的劳动。哥哥霸占了全部家产，整日游手好闲、大吃大喝，没过几年，就败光家产成了乞丐。一天，哥哥到一个富裕人家要饭，谁知开门的竟是弟弟。哥哥见弟弟生活相当幸福，便问：“你离家时只拿了把锄头，怎么现在有这么多家产？是不是爸妈生前给了你很多钱？”弟弟笑着说：“是啊，爸妈给了我两棵摇钱树。”哥哥忙问：“摇钱树？在哪儿？”弟弟伸出手说：“这就是，每棵树上五个杈，不长叶子不长芽，只要不怕劳累苦，衣食住行都不差。”原来弟弟的幸福生活来自于辛勤的劳动。

同学们，小故事里蕴含大道理，纵观人类历史，是劳动使人直立行走，是劳动掘开了文明的井泉，我们无法拒绝劳动就像无法拒绝土地一样，土地孕育了生命，而劳动创造了财富、幸福和人类的未来。

同学们，热爱劳动是我们中华民族的传统美德，我们应该传承下去。在我们的学校里每天都涌动着一群值日的同学，每天都有人在默默地打扫卫生，每天都有同学们随手捡起地上的垃圾，是他们共同创造了整洁的校园环境，让我们能在清新的校园里快乐学习。

### 德育导师关于劳动的行为要求：

1、自己的事情自己做。每天认真地打扫教室卫生。自己穿脱衣服，穿鞋系带。自己叠被子、整理房间和小书桌。自己清洗小方巾、餐具、红领巾、小黄帽、桌布。

2、做些力所能及的家务劳动。可以帮爸爸妈妈拿东西；开饭时帮着一起搬凳子、摆碗筷，饭后帮忙一起收拾碗筷；和家长一起打扫房间卫生，如扫地、擦桌椅柜橱；帮家长一起刮土豆皮、择菜、洗菜；帮长辈到不远的副食店去买醋、买酱油等。

3、多参加公益活动。可以参加居民区组织的一些公益活动，例如，参加春天的植树，夏天的灭蚊蝇，秋天的除草，冬天的扫雪等；也可以照顾附近的孤寡老人、军烈属；还可以为邻居做些力所能及的事，如分发报纸、取牛奶、照顾小朋友等。

同学们，就从现在开始做一个热爱劳动的人吧！相信你能行！

德育导师：卓丹凤



## 19.时刻遵守东小的纪律

每次早自习踏进教室门口，总能看见几个同学交头接耳，玩来玩去，没在好好读书。上课铃声响过，准备上课时，总有这么几个同学连书本都没拿出来。上课时做小动作，走神。午自习的时候作业改完就在那边玩闹，不会自己安排时间。座位下面经常会产生很多垃圾……这些行为不但影响自己的行为和学习，还破坏了班级的班风班貌。良好的班风班貌需要良好的纪律约束。

孟子曾说：不以规矩，不成方圆。大到一个国家的法律、小到一个组织团队的规章制度，没有法律的约束，国将不国，天下大乱。没有纪律的约束，一个团队的成员，各行其是，没有秩序、没有工作绩效，不能树立严谨的团队形象。

古往今来我们国家就有很多遵守纪律的典故。三国时期的曹操，军纪如山，不让将士踩踏庄稼。可是有一次，他的马受惊了，踩了一大片庄稼，他要自刎，在将士们的劝说下，他割下自己的一缕头发，这在当时已经是一种很重的惩罚。

我们敬爱的周总理有一次去北戴河，需要看世界地图和一些书籍。工作人员给北戴河文化馆打电话，说有位领导要看世界地图和其他一些书籍。接电话的小黄回答：“我们有规定，图书不外借，要看请自己来。”周恩来便冒雨到图书馆借书。小黄一见是周总理，心里很懊悔，总理和蔼的说：“无论谁都要遵守制度。”

对于我们来说，纪律就是我们学习的第一条件。纪律可以帮助我们打造良好的学习环境，是我们塑造人格的第一步。我们的纪律就是校纪、校规，班纪、班规。

**德育导师关于遵守校纪的行为要求：**

1、早上一进教室就自觉朗读语文或英语。

2、课前准备好下节课要用的课本、工具，上课积极回答问题，自习课不讨论问题，不睡觉，不迟到；

3、课间不追跑打闹，不大声喧哗；

4、排队、吃饭保持安静；

5、认真做好班级交给自己的工作；

6、为了自己和集体的荣誉，严格要求自己的一言一行；

7、不私自外出，有事外出要开假条，出校门佩戴校徽；

8、不带手机，不抽烟，不打架，与同学和睦相处；

9、认真完成家庭作业，不抄袭。

同学们，没有严格的学校纪律，必然会影响学生习惯的养成，必然会导致学习松弛，违纪成风。因此，我们必须遵守纪律，创造良好的学习、生活环境。最终把纪律约束变为一种自觉的行为，把自觉的行为习惯升华为一种文明素养。

德育导师： 邬晓静



## 20. 体育训练需要坚持不懈

我们东吴小学有一支出色的乒乓球校队，获得过很多优异的成绩，实现了很多队员的梦想，但也有一些队员由于各方面的原因，出成绩比较慢，自信心受到影响，于是中途放弃，停止了乒乓球的训练，老师很替这些同学感到可惜，因为之前付出的汗水全部白费了。也许我们再坚持一下，找出自己存在的问题，克服困难，刻苦训练，实现心中的小梦想，能站上比赛舞台上，获得好的比赛成绩，获得一项终身受用的技能。

同学们，你们知道马琳叔叔吗？他是中国国家队乒乓球队员，是2008年北京奥运会乒乓球赛男子单打冠军，你知道他为这块金牌付出多少努力和汗水，克服多少困难，坚持了多久吗？

2000年悉尼奥运会时，当时很有名气的马琳叔叔在队内选拔赛上落选了！没能参加这届奥运会，但马琳叔叔没有气馁，没有放弃心中梦想，继续努力训练，为下一届雅典奥运会做准备，又坚持了四年，这四年里马琳叔叔是全队训练跑破鞋子最多的运动员，可见他训练的刻苦程度。

他通过刻苦的训练，平时国际上的比赛成绩也很突出，终于参加上了2004年的雅典奥运会的乒乓球赛。开始他一路过关斩将，到半决赛的时候他碰到了瑞典的名将瓦尔德内尔，由于比赛的经验不足，他输掉了比赛，止步于四强之外。但是他还是没有放弃心中的梦想，继续坚持拼搏了四年，等到了2008年的北京奥运会，这时对于他来说天时地利人和，这届奥运会他表现很完美，最终站上了最高领奖台，获得了单打冠军，真可为是“10年磨一剑”。

胜利贵在坚持，要取得胜利就要坚持不懈地努力，饱尝了许多次的失败之后才能成功，即所谓的失败乃成功之母。

### 德育导师关于坚持不懈的行为要求：

1. 不要轻易放弃一件事情，心中要怀有梦想，做一个有恒心的人。
2. 做事情要有始有终，相信坚持的力量。
3. 选择一项自己喜欢的体育运动，坚持训练，一定能取得好成绩。

德育导师：从字亮



## 21.我的澳大利亚见闻

去年寒假，我去了澳大利亚，大家想听听我的见闻吗？我去悉尼的中餐厅吃饭，看到很多外国朋友也在品尝中国菜，坐在挂着中国结、大红灯笼、红辣椒的中国元素里，一切都是那么宁静，那么温馨。然而第二天，这里的环境却很嘈杂，好像走进了菜市场，这是怎么回事呢？请看大屏！原来是一群小留学生出国访学，瞧他们那股兴奋劲，完全不顾周围人的感受。我不禁皱起了眉头，怪不得，在国外的公共场所除了英文还会出现中文：请保持安静！请不要随地吐痰！请不要刻字！原来这是专门给我们中国人看的啊！中国人在世界上的形象真有那么差吗？

在我的印象里，美国孩子才“自由、散漫、暴力”，然而事实呢，我有位校长朋友考察了美国十余所小学，发现孩子们虽然在肤色、穿着等方面有许多差异，但是无一例外呈现给人们的是阳光、自信、热情、彬彬有礼形象。原来，在美国的校园里贴着很多行为要求，跟着老师来读一读：靠右行走，不准蹦跳；在校期间不大声说话，手不摸墙上的作品；排在你自己的位置上，直接跟随队伍到达你的目的地；美国学校不同的建筑还贴有不同颜色的标签，原来这是4种声音的分类表，我们来认一认，餐厅贴蓝色，表示安静沉默不语；走廊贴绿色，表示下课交流低声轻言细语；第三级是教室贴橙色，表示朗读声音让教室四周能听到；第四级声音标志是操场贴红色，表示操场可以欢声笑语。美国孩子放学回家时还会把凳子放到课桌上，这样方便别人打扫，也方便自己桌子下变得干干净净。美国老师还创造了许多实用的维持纪律的小妙招，例如，听讲座时，同学们会念儿歌：眼睛看演讲者，耳朵听，嘴安静，坐直了，手脚不动。这个办法，体现了美国人务实高效的工作特点。从小受到这样的教育，那么他们长大了怎么表现呢？我们再来看一段视频吧！

这些人在公共场所表现得很自由，很放松，有听手机，有看书，甚至一家三口都躺在椅子上，但是绝不会发出噪音，影响别人。

继续说我的澳大利亚见闻，同学们可要侧耳倾听，待会儿我要提问。澳大利亚国歌的第一句是“快乐吧！澳大利亚人！”所以，人们即使不认识，也会微笑、主动说哈罗。在布里斯班海边，一个胖胖的澳大利亚白人主动跟我打招呼：holiday! fish! 原来他告诉我他正在度假，享受钓鱼的乐趣；一位 50 岁的女士见我拿着手机拍景，主动为我拍照，我觉得这里人与人之间是那么友好。在黄金海岸，我看到一个 5 岁的金发男孩，左腋下夹着爸爸的拖鞋，右腋下夹着妈妈的拖鞋，这么小就能帮父母，真了不起！我还看见我们乘坐的大巴车司机每到一个地方，都在烈日下一边欢送客人下车，一边微笑着摆手说：“bye!” 上车，也是彬彬有礼地在车下迎候客人，自己最后上车。中国导游告诉我：“澳大利亚人由 2 部分组成，黑皮肤的土著人是马来西亚人几千年前漂洋过海去的，白皮肤的是 200 多年前被流放到这片荒岛上自生自灭的英国罪犯的后代，但是，礼节是他们父母、学校从小的教育，是渗入到骨髓里的习惯，即使没落的贵族也会把礼节做得精致。”确实，在大堡礁，我看到环卫工人一边微笑着，一边快乐地清理垃圾，他说大堡礁全世界最美丽，因此他的工作是全世界最美丽的。

别以为他们热情就可以无所顾忌，在公众场合随地吐痰、大声说话、乱丢杂物会被认为是举止粗鲁、极度失礼的表现。他们打喷嚏、吐痰都使用纸巾包起来扔进垃圾桶，更不会对着别人打。在公共场合吸烟会被罚款几千元人民币。男士会为女士推门，叫做女士优先，女士呢？“您好！”“谢谢！”等文明用语不绝于耳。澳大利亚的旅游车非常干净，那是因为司机不允许客人在车上吃冰激凌或其他易碎的零食，如果游客拿到车上吃，司机会等客人吃完后再开车，这样会耽误大家出发时间，所以每辆车都保持得非常干净。澳大利亚坐车不系安全带是违法的，小孩也要系安全带，否则司机会丢工作。

同学们，文明礼仪是一个人的教养，一个城市的脸面，一个国家的形象，它总是和各种规矩连在一起，刚才你学会了哪些规矩呢？我来采

访一下，如果在以后的生活中，你都能做到，那么你就是个文明而有修养的人！

文明礼仪在人们的交往中维系着正常的社会生活秩序，文明礼仪不仅是个人素质与教养的体现，更是城市的脸面、国家的形象。

### 车上不吃零食

虽然热情友好但你必须入乡随俗：“1、2、”

### 公众场合说话很轻

熟人见面习惯于握手，亲吻对方的脸，称呼别人××先生、小姐或太太之类，特别熟的还可称小名。新西兰人说话很轻，街上遇见朋友，老远就挥手，女子以抖手等手势来表达自己的情感。当众嚼口香糖或用牙签被视为不文明的举止；当众闲聊等是很失礼的行为。

### 排队等候

欧洲人在购物、银行、等车时会排队，每个人都耐心地遵守着先到先得的习惯，他们最不喜欢插队，认为这对别人不公平，破坏了公众生活秩序，人与人之间应该是公平的。

### 守时

加拿大人认为守时是人的基本素养，约会一定要准时，如果不得已迟到，最好先打个电话通知对方，并告诉你将会到达的时间，对方会欣赏你的做法。

### 女士优先

欧洲是礼仪的典范，男士会很绅士地推门，请女士先进入，再自己进入；他们会看看是否还有人随后，若有就会扶住门请后面的人进入。

### 公共卫生

欧洲人很注意公共卫生礼仪。环卫工人很少见，因为没有人会随地乱扔纸屑。如果你想清一清喉咙，该去厕所或使德国人。德国国家政府规定：公共场合禁止吸烟。如被查到将会受到当地相关执法部门的重罚，罚额高达 500-1000 欧元不等，相当于人民币 5 千-1 万。在欧洲，酒店

自助早餐不允许客人将酸奶等食品带出，如果吃不完已盛到自己盘内的食物，是很不礼貌的。客人吃饭时会闭紧嘴巴咀嚼，没有吧唧声。

### 让我们从点滴做起，学做文明中国人！

做文明人，从餐桌上开始。中午就餐时间，偌大的浙江省义乌市福田小学餐厅里却相当安静，没有嘈杂的喊叫，也没有大声的喧哗，有的只是盘子和勺子碰撞在一起发出的有节奏的音韵。

为什么能做到这样呢？因为全校同学都掌握了一套“秘密武器”，那就是手势。需要饭时伸出1根手指头，需要菜时伸出2根手指头，需要汤时伸出3根手指头，需要其他帮助时伸出1只手掌。同学每日的午餐就在一曲无声美妙的手势之歌中悄然完成。

“食不言，行不语”，每个人只要管住自己的嘴，食堂吃饭就能静悄悄。同学们养成了文明健康的饮食习惯，就能阻挡唾沫横飞时饭粒掉进别人的碗里传播细菌，更在于体现公共场合的文明素养。

福田小学还把这种“礼”延伸到生活的方方面面，如：文明如厕、文明行走、文明借阅图书等，他们还养成了一下课学习用品就“分类归位，人离凳进”的习惯。学习用品放回原位，课桌干干净净，方便的是自己；椅子归位方便的是他人，培养的是社会公德。

同学们，以上你能做到吗？你能做个文明的人吗？

德育导师：李碧湧

## 22.我与诚实交为友

这一周，全校学生进行了广播操的训练，老师也忙于指导和纠正学生不规范的动作，都累得疲惫不堪。有时当天的作业也没来得及批改，担心个别孩子趁机会逃避作业。第二天批改孩子的作业时，果然发现有个别孩子没交，他们是我的意料之中，我也提醒了他们。可是在孩子们订正完作业后，我检查全班的作业，数来数去一直少一本，问孩子们谁没交，没人吭声，直到一个个面对面核对时，才发现小彭同学的作业本又一次“失踪”。他脸不变色心不跳，找各种借口，说谎自己交了作业本，以此来拖拉作业。我想：小家伙，你的老毛病又犯了。

同学们，诚实能使我们获得他人的信任和友谊。你们知道列宁小时候的故事吗？可列宁小时候，就是一个诚实的孩子。有一次，他到姑妈家去做客，大家在捉迷藏游戏时，列宁不小心把一个姑妈特别喜欢的大玻璃瓶碰碎了。姑妈知道后，问孩子们是谁打碎的。孩子们谁也不承认，列宁也不好意思承认，说是猫把瓶子打碎的。姑妈看了列宁一眼，说：“做一个好孩子，首先要诚实。”说完，再没追究这事。

回家后，晚上列宁躺在床上翻来覆去睡不着，深深为自己在姑妈家说谎而自责。这时，妈妈来看他，他一边哭一边把打碎玻璃瓶的事实经过告诉妈妈。妈妈见他诚实可爱，没有责备他，答应写信把这件事告诉姑妈，并安慰他说，姑妈也一定会原谅的。听了妈妈的话，列宁才安心地去睡了。第二天，他写了一封信向姑妈承认了错误。列宁以实际行动赢得了姑妈的欢喜。

诚实能使我们心怀坦荡，形成健康的人格。生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。同学们让我们与诚实为友，热爱学习，不自欺欺人，走正直诚实的生活道路，定会有一个问心无愧的归宿。

### 德育导师行为要求：

1、热爱学习，按时完成作业，不说谎，不骗人。作业要求日日清，养成当天的作业当天做完，当天的作业及时订正。如果不会做，可以请教老师或者自己看书自学把今天的学习内容学懂后再做作业；如果作业没有按时完成，要及时把它补上，并向老师说明没有完成的原因，不能找各种借口来说谎，拖拉作业，欺骗自己；有的同学既想完成作业又想玩，可以定一个计划，每做半小时，玩 10 分钟，学习与玩两不误。作业按时完成了，晚上睡在床上踏实。

2、信守承诺，敢于认错。要正视自己的缺点，做错了事情，要敢于承担责任。因为乐于承担责任是一种成长的表现，只有不懂事的小孩不用承担责任。

3、言而有信。答应别人的事情要努力做到，做不到时，要表明自己的歉意，并且做不到的事不要随口答应别人。

德育导师：蔡亚梅

## 23.五星红旗，你是我的骄傲

每周一在天气允许的情况下，学校都会举行庄严的升旗仪式，鲜艳的五星红旗在护旗手整齐的步伐中缓缓地被送到旗杆前，然后由升旗手将它升上蔚蓝的天空中，全体师生高唱《中华人民共和国国歌》，少先队员行队礼，其他人行注目礼。但就在这庄严肃穆的时刻，总有学生一副懒洋洋的样子，行队礼的手势歪歪扭扭，唱歌的时候有气无力，更有甚者还乘机在后面窃窃私语。

众所周知中华人民共和国的国旗是五星红旗，旗面为红色，长方形，左上方缀黄色五角星五颗，四颗小星环拱在一颗大星的右面。大星象征中国共产党，小星象征广大人民，表示亿万人民团结在中国共产党周围。

大家知道这面国旗的来之不易吗？为了让新中国的旗帜在开国大典上升起，1949年6月15日，新政协筹委会召开第一次会议，将拟定国旗的工作提到了议事日程。1949年7月4日在中南海勤政殿召开会议，决定在全国范围内发布《国旗征集启事》，报筹备会的主任、副主任批准后在《人民日报》、《解放日报》等各大报纸同时发表。

在短短的30天里，海内外3000多幅国旗设计图案寄到筹备会。无论是开国元勋还是普通职员，无论是9岁学童还是耄耋老人，人们在对共和国未来旗帜的描绘中，倾诉着从奴隶至主人的豪情。五星红旗图案设计者曾联松说：“1949年7月份，我在报纸上看到征稿启事后，心情就很激动。考虑到中国的茫茫长夜从此一去不复返了，朝霞满天啊，新中国就要诞生了，山回路转，祖国的前程非常远大光明，因此就决心响应号召，设计了国旗。”

国旗，是我们中华民族的象征，是我们中国人民的骄傲，每天，在天安门的广场上，有无数的人们向着国旗敬礼，向着国旗致敬，表达着我们对祖国妈妈的热爱。每周一，鲜艳的五星红旗也会高高地飘扬在我们学校的上空。当鼓号队奏出有力的乐章，当护旗手们用整齐的步伐带

着国旗入场，当升旗手们伴随着国歌的声音把国旗高高升起，此刻的你是否也怀着同样的心情？

当我们的右手高高举起，向国旗敬一个标准的队礼，这是我们少先队员的无上光荣。当我们聚集目光，注视着国旗冉冉升起，这是我们祖国的花朵们对祖国妈妈的无限敬意。尊敬国旗，爱护国旗，是我们每一个中国公民应尽的义务！

作为中华人民共和国的小公民们，我们是光荣的少先队员，我们更是祖国妈妈未来的希望，在我们表达我们对祖国妈妈的尊敬和热爱的过程中，让我们从每周一的升旗仪式开始做起，让我们从尊敬国旗开始做起。

#### 德育导师关于热爱国旗的行为要求：

- 1.升旗时，我们少先队员要行队礼，抬头挺胸，右手高举过头顶，认真注视着国旗，行注目礼。
- 2.如果在举行升旗仪式的过程中，你未能及时赶到场地。国歌响起时，请你立即原地立正，并向着国旗的方向敬礼或者行注目礼。
- 3.升旗仪式时，做到不说话不打闹，做到严肃认真，高唱国歌！

德育导师：唐海娜





## 24.互相谦让，中华美德

小安是个活泼的小男孩，平时活泼好动，大大咧咧，淘气机灵，很受同学的喜爱。小怡是个内向的小女孩，在学校里时，大多数时候文文静静，喜欢独处。正巧，这学期两个性格相反的小家伙被分到了同桌，平时两个人相处的还算融洽，小安经常逗得小怡咯咯笑，小怡也经常帮助小安改正一些粗心的小毛病。但是，有一天，我突然发现两个人互相不理睬对方，并且还相互大声指责对方，好像这两个小家伙之间发生了什么不可调和的矛盾似的。我过去询问后了解到，双方是为了课桌中的“三八线”而起了争执。小怡抱怨小安经常越过课桌中的“三八线”，而小安却觉得不以为然，还以此嘲笑小怡小气抠门。

了解具体情况后，我把他们俩叫到了办公室，让他们先平复了心中的怨气，然后向他们讲了个古人谦让的小故事。相传当年宰相张英的邻居建房，因宅基地和张家发生了争执，张英家人飞书京城，希望相爷打个招呼“摆平”邻家。张英看完家书淡淡一笑，在家书上回复：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨；万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”家人看后甚感羞愧，便按相爷之意退让三尺宅基地，邻家见相爷家人如此豁达谦让，深受感动，亦退让三尺，遂成六尺巷。这条巷子现存于桐城市城内，成为中华民族谦逊礼让传统美德的见证。

听完了这个故事后，小安不好意思地红了脸，觉得不应该嘲笑同学，主动向小怡承认了错误，并且表示以后会谦让着小怡。而小怡也觉得自己有些斤斤计较，为了这么点小事，不仅损害了两人之间友谊，还为这事闹到了老师办公室，挺不好意思的。两人回到教室后，主动取消了“三八线”还相互道了歉，重新恢复了之前的友谊。

谦逊礼让是中华民族的传统美德，是维持人与人之间关系的一道润滑剂，更是向外展示自身修养和素质的一个平台。同学们只有从小树立谦逊礼让的作风，才能在以后的学习生活中少一些磕绊，多一些顺心。

### 德育导师关于谦让的行为要求：

1、学会关心他人，帮助他人。赠人玫瑰，手有余香。当同学有困难的时候，我们要及时伸出援助之手，帮助他们。例如，当同学的脚受伤了，不方便到食堂用餐时，同学们可以帮助他把餐盘端到教室里；当同学遇到不会做的题目时，可以主动教同学怎么做；当同学生病时，我们可以关心他，帮助他，给予他温暖。

2、学会感恩，学会说“谢谢”。当你接受别的帮助时，别忘了说声感谢，虽然只是简简单单的一句话，却在心里播下一颗感恩的种子，既温暖了别人，又增进了同学之间的友谊。

3、学会谦让。谦让是中华民族的美德，当同学之间遇到争持不下的事情时，大家各自退让一步。例如，当你和同学都喜欢玩棋子时，而这个棋子又恰恰只能一人玩，那么可以相互商量一下，谁先玩谁后玩，这样大家都有机会玩，而且也玩得也开心。

4、学会分享。可以把自己开心的事，和同学们说说；也可以把自己喜欢的玩具带给其他小朋友和他们一起玩；当你取得好成绩时，可以把这份喜悦分享给好朋友，给同学，让大家一起为你开心，为你的成功喝彩！

德育导师：张 蕾



## 25.向榜样学习，你会变得更优秀！

有一次，我发现学生甲在桌子上乱涂乱画，我就很严厉地批评了她。可是没过几天，我又发现她故技重施。我很困惑：明明前几天刚批评过她，怎么老毛病又犯了呢？我打电话询问了她的家长，据她的家长反应，在家里她也有这个坏习惯，写字桌上第一天刚擦干净，第二天又被她画满了。虽然家长一直提醒她，可她还是屡教不改。

正当我一筹莫展之际，我突然想到了“榜样的力量是无穷的”这句名言。在它的启发下，我决定找一些学习习惯比较好的学生和甲同学做同桌，以此来潜移默化地帮她改正坏习惯。我安排学习习惯好的女孩子与甲同学做同桌，并且告诉甲同学，这个同学很爱干净，学习成绩也很优秀，要向她好好学习。其实甲同学是一个很聪明的女孩子，经过我和她谈心之后，她就觉得自己应该向行为习惯好的同学学习，把别人作为自己的榜样。在一段时间之后，甲同学有了长足的进步，她自己也为自己的改变而兴奋不已。虽然她的进步速度比较慢，但是我和班级其他同学都欣喜地感受到了她的点滴进步。

其实，向榜样学习并最终让自己变得更优秀的案例古已有之。唐朝著名学者陆羽，从小是个孤儿，被智积禅师抚养长大。陆羽虽身在庙中，却不愿终日诵经念佛，而是喜欢吟读诗书。陆羽执意下山求学，遭到了禅师的反对。禅师为了给陆羽出难题，同时也是为了更好地教育他，便叫他学习冲茶。在钻研茶艺的过程中，陆羽碰到了一位好心的老婆婆，不仅学会了复杂的冲茶的技巧，更学会了不少读书和做人的道理。当陆羽最终将一杯热气腾腾的苦丁茶端到禅师面前时，禅师终于答应了他下山读书的要求。后来，陆羽撰写了广为流传的《茶经》，把祖国的茶艺文化发扬光大！

正所谓“尺有所短寸有所长”，我们要多多看到别人身上的长处，正视自己身上的短处。别人某一方面做的比你好，他就是你学习的好榜

样。希望同学们在日常的学习生活中，擦亮你的火眼金睛，多多像身边的榜样学习，向榜样看齐，这样你才能变得越来越优秀。

**德育导师行为要求：**

1、知错能改，善莫大焉。正所谓“金无足赤、人无完人”，每个人都存在或多或少的缺点。我们一定要正视自己身上的不足，如果你能承认自己的不足并下定决心痛改前非，其实你已经成功一半了。

2、牢记“三人行，必有我师焉”。当我们取得一点成绩的时候，绝不可以沾沾自喜、不思进取。正所谓“山外有山、人外有人”，你要抱着虚心求教的态度，向比你更加优秀的人好好学习。

3、取人之长，补己之短。在学习、生活中，同学们要做个有心人，要努力发现你身边人的优点，并且虚心向他学习。当你把别人的长处集于一身的时候，你就会变得越来越优秀。

**德育导师：董方圆**



## 26.孝顺父母从小事做起

开学接近两个月了，我发现孩子们经常丢三落四。今天有同学忘带书了，明天又有同学忘带桌套了。问他们为什么会忘记？他们总是理直气壮地回答：“妈妈没跟我说。妈妈没帮我放好。”有了校讯通，一旦发现忘带东西，第一反应就是打电话给父母，让他们送过来。在他们的心目中，父母做这些事是理所当然的，更不知道跟父母说声谢谢。

孩子们，我们从幼儿园开始就在背诵《三字经》。人生在世，莫以善小而不为，而百善孝为先，孝敬父母，是作为一个人最基本最基本的道德底线。你们听说过乌鸦反哺的故事吗？在传说中，乌鸦是一种通体漆黑、面貌丑陋的小鸟，因为人们觉得它不吉利而遭到人类普遍厌恶，正是这种遭人嫌恶登不了大雅之堂入不了水墨丹青的小鸟，却拥有一种真正的值得我们人类普遍称道的美德——养老、爱老，在养老、敬老方面堪称动物中的楷模。据说这种鸟在母亲的哺育下长大后，当母亲年老体衰，不能觅食或者双目失明飞不动的时候，它的子女就四处去寻找可口的食物，衔回来嘴对嘴地喂到母亲的口中，回报母亲的养育之恩，并且从不感到厌烦，一直到老乌鸦临终，再也吃不下东西为止。

孝敬父母是我们中华民族的传统美德。在人的一生中，对自己恩情最深重的莫过于父母。是父母给予了我们生命，是父母辛勤地养育着我们，我们的成长凝结着父母的心血。让我们学会感恩，做个孝顺的孩子，从身边小事做起。

### 德育导师关于孝道的行为要求：

1、自己的事自己做。每天完成作业，整理好书包，准备好明天上学要用的学习用品，不给父母添麻烦。

2、给父母盛一碗饭、倒一杯水、捶一回背、洗一次脚……帮父母做力所能及的事情。

3、记住父母的生日，在父母生日的那天真诚的说一声“生日快乐”。

4、在父母劳累的时候要会说“爸妈，您辛苦了”，在父母帮助或鼓励自己的时候要会说“谢谢”。

德育导师： 陈亚君

## 27.学会做事，从快速扫地开始

晨光里，书声琅琅，那是最美的校园！可是，好多同学拖拖拉拉，拿着扫帚凑在一起，半天清扫不了一块，铃声一响，仓促回教室，不但地没扫干净，而且早读也没进行。

古人云：大丈夫一屋不治，何以扫天下？意思说：大丈夫连自己的屋子都打理不了，怎么能干成大事呢？所以培养自己的能力，要从清扫卫生做起。打扫卫生虽然是每天必做的小事，但也是一个需要讲究策略的工作，做不好，拖拖拉拉浪费了早读时间；做得好，大家坐在窗明几净的教室里学习很舒适，很温馨。

南泥湾原本是野草丛生、荆棘遍野，人迹稀少，野兽出没的荒凉之地。三五九旅进驻南泥湾，实行屯垦，生产自救。没有房，自己动手挖窑洞；没有菜，挖野菜吃；没有工具，就自制锄、铲，他们以惊人的毅力，在荒山野岭种上了庄稼。短短的三年，三五九旅发扬“自力更生，艰苦奋斗”的革命精神，把荆棘遍野、荒无人烟的南泥湾变成“处处是庄稼，遍地是牛羊，瓜果飘香，景色宜人”的陕北的好江南。

三五九旅战士是怎样快速开荒呢？在开荒热潮中，大家运用了种种战术，有的采取“打包围”的战术，从荒地的周围开始，向中心进展，包围圈越缩越小，直到消灭那块荒地为止。有的采取“中间突破”的战术，在荒地中间向两边进攻，每个人一块，各个击破。每到吃饭或收工的时候，有人建议“再猛干五分钟”，往往一鼓劲，又开出了一片地。

把南泥湾“打包围”、“中间突破”、“猛干几分钟”的方法运用到扫地中，每个人负责一块，我们也能做到快速扫地，不浪费早读时间。干净的操场，洁白的墙壁，通透的玻璃……保持校园整洁也是我们每个人义不容辞的责任和义务。

**德育导师关于快速扫地的行为要求：**

1、每人负责一块，分工合作，快速扫地，在 10 分钟内完成。

2、小组长不要自顾自扫，先要合理地分配好任务，再一起默契地干：谁来排整齐七扭八歪的桌子，谁擦黑板，收拾讲台？谁扫地？谁拖地，洗拖把？谁关窗户、电器，倒垃圾？谁清扫公共场地？每人承包 1 块，大家都动起来，干得热火朝天，才能做得既快又干净。爱偷懒的同学请想一想：如果小学六年时光，你还没学会扫地、拖地、清洗拖把的本领，你是不是自理能力缺失呢？还不赶紧锻炼自己。

3、不能随手把纸片丢在自己脚下，丢了自己的形象，丢了自己的素质，多不文明。

4、为教室的盆花浇点水。一位女同学到兰青中学读书，她喝完开水总是要剩一口，浇灌班级的盆花，小小的举动见证了她的的心灵美，老师和同学推荐她做副班长。每个人都要爱自己的班级，一起动手绿化教室，我为班级献上一盆花，喝完茶留点给盆子里的花草喝，别让它渴死了；我还会把花盆端出去放在地上晒晒太阳，让它长得更快。注意，千万不要放在阳台，以免砸伤下面的同学。

5、提倡“弯腰精神”，随时拾起地上的垃圾，扔进桶里不怕烦。拾起一片垃圾，留下一方洁净。

**德育导师：李碧湧**

## 28.养成卫生礼仪 净化美丽校园

看看我们周围的校园环境，整体上比较干净。但是，当我们关注于细节时，却有不尽如人意的地方：道路旁的绿化带里，有零星散落的垃圾；教学楼雪白的墙壁上，有小脏手留下的指印；教室的窗台上，偶尔有积下的一层薄薄的细灰……这些角角落落都被我们忽视了，或者是视而不见了。这其实是一种不文明的表现，缺乏公共卫生礼仪。

《弟子规》中说：“房室清，墙壁净，几案洁，笔砚正。”意思是说：书房要整理清洁，墙壁要保持干净，读书时，书桌上笔墨纸砚等文具要放置整齐，不得凌乱，触目所及皆是井井有条，才能静下心来读书。对于我们现在的学生来说，除了书房，教室和校园的整洁卫生，对创造一个良好的学习环境更为重要。因为，我们每天的大多数学习活动都是在学校里进行的。

欧洲人很注意公共卫生礼仪。环卫工人很少见，因为没有人会随地乱扔纸屑。在公共场所随地吐痰、乱丢杂物和烟头、高声说话和喧哗、插队等行为都被视为极度失礼。如果你想清一清喉咙，该去厕所或使用纸巾包起来扔进垃圾桶，德国人打喷嚏也使用纸巾，更不会对着别人打。德国国家政府规定：公共场合禁止吸烟。如被查到将会受到当地相关执法部门的重罚，罚额高达500-1000欧元不等，相当于人民币5千-1万。

鱼儿因为有了清澈的水流，才会畅快地游动；鸟儿因为有了浩瀚的蓝天，才会自在地飞翔；学生因为有了清洁的校园，才会健康地成长。

我们的学校就是一个公共场所，我们在这里学习、生活，更需要每个人养成卫生礼仪，使得它更美丽整洁。

### 德育导师关于净化校园卫生的行为要求：

- 1、不要带零食进校门、进教室。
- 2、以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生。
- 3、不要乱扔垃圾，看到乱扔垃圾的同学要敢于提醒和监督。
- 4、看到地面上有纸屑等，应主动拣起来放到垃圾桶里。
- 5、不在墙壁，课桌上乱涂乱画。

德育导师：戴剑明



## 29.要尊敬我们的老师

自古以来，不论民间还是国家都提倡尊重师长、重视文化。我国古代在文化教育方面有悠久的历史，最早的教育家孔子，受到后人的尊敬，主要是他的教育思想，一直被后人做为座右铭来研读。他对教师的解释是：师者所以传道授业解惑也。老师就是传授道理教授学业解答疑惑的人，他们应该受到社会人的尊敬俗话说：师徒如父子。可想而知，古代人对教师的尊重，把教师比作父母。

而现今仍存在一定德育小问题：有的学生无理的在背后辱骂老师；上课做一些小动作破坏课堂纪律；做错事情不满老师对自己的批评教育。这些不良行为直接影响了同学的正常学习，对于学生良好品质的形成和学习风气也产生了不良影响。

伟人也尊敬师长，弘扬尊师精神。人民领袖毛泽东，深受全国各族人民的尊敬和爱戴，而他在尊师方面，也为我们树立了光辉的榜样。杨昌济，杨开慧的父亲，毛泽东在湖南第一师范就学时的老师，毛泽东认为：杨先生是一位“有高尚道德性格的人”。他常在星期天和节假日到杨先生的住处登门求教，讨论问题，改正笔记，杨先生也特别器重他。而徐特立老人是毛泽东一直非常敬重的另一位老师，1937年徐老60寿辰时，毛泽东写了一封热情洋溢的贺信，信中说：“您是我20年前的老师，您现在仍然是我的老师，将来必定还是我的老师。”1947年徐老70寿辰时，毛泽东又题词“坚强的老战士”送给他，表示尊敬和祝贺。

我们更应该感谢师长，有一副对联：一枝粉笔两袖清风，三尺讲台四季晴雨；教必有方滴滴汗水诚泽桃李芳天下，诲人不倦点点心血勤育英才泽神州。所以不光要尊敬师长，更要学会报恩。

### 德育导师关于尊敬师长的行为要求：

1. 尊敬老师，老师上课的时候不随意讲话，不做小动作，不中断老师正常上课。

2. 对老师要有礼貌，早上上学遇到值周老师，主动说早安；课间与老师相遇也应该主动跟老师打招呼，而不是装作没看见。

3. 虚心听取老师的教诲，做错事情，受到老师的批评，不应该对老师产生逆反心理，勇于面多错误，虚心接受改正，主动聆听老师的谆谆教诲。

4. 履行老师提出的要求，老师布置的作业主动做好，交代的任务不可忽略，平时老师提出的行为标准要求更要积极地去履行。

德育导师：杜佳佳



### 30.饮水机前互相谦让

课间时间小东和波波吵架了！一个说他推到了我，一个说是他先惹怒了我。把两个孩子叫到了跟前，他们彼此互不相让，旁若无人地又吵了起来！

在这次的争吵事件中其实事情的起因很小——就是一个小伙伴伤害到了他的朋友，但没有及时说对不起，而被说的同学也不愿意谦让和宽容，所以小事也就演变成了“打架事件”。

谦让是一种美德，它体现在生活的点点滴滴当中。有一次，歌唱家狄诺·帕蒂拉举行独唱音乐会，那位钢琴伴奏者自顾自，弹的很响，以致经常盖住帕蒂拉的歌声，帕蒂拉虽频频向他示意，他竟全然不觉。演唱会结束时伴奏者意识到了自己的问题，十分忐忑不安。可是帕蒂拉却握住钢琴伴奏者的手，谦虚地说：“先生，今天我很荣幸能参加你的钢琴独奏会，并用歌声来为你伴奏，特此表示忠心感谢！”帕蒂拉用自己谦和的态度化解了这场尴尬。

其实在我国古代也有一个关于谦让的故事很值得我们思考：有个皇帝决定要奖赏臣子们每人一只羊。但那些羊有大有小，有肥有瘦，要怎样分配才不至于导致争议呢？皇帝把这个“难题”抛给了手下的臣子。第二天早朝时，百官们各抒己见，向皇帝提出了很多的分羊办法。正当百官争论得脸红耳赤时，宰相默默地来到圈羊的地方，把其中一只最瘦、最小的羊牵走了。于是大家在互相谦让中很快地就把羊分了下去。

同学们，以上的故事都告诉我们：谦让会让我们的的心境更加明澈。因为：我们的谦让，会换来别人的感谢和微笑，也会为自己换来快乐的心情。它是一种美德，更是我们生活中不可或缺的生活风度。它不仅可以化解矛盾，更能化阻力为动力，拉近心与心的距离。我们小学生理应学会谦让，养成相互谦让的良好习惯。

### 德育导师关于谦让的行为要求：

1、如果和同学意见不统一甚至发生争执了，不要急着用恶语甚至是“武力”相向，可以让自己平静 10 秒钟，然后平心静气地问问自己：我在这件事情里是不是做错了？如果做错了，就真诚地和对方道歉。如果没有错，那也告诉自己：这是我的同学，就像我的家人一样，我只需要用文明的语言告诉他我的心情（生气、伤心或难过……）就可以了。知错就改和适时谦让都是一种“君子之风”哦。

2、体育课后，饮水机前少不了急着喝水的同学，而一些懂得谦让的同学总是友好地让其他同学站到前面；中午就餐时，让同学站到前面；发放新书时，让同桌先拿；下楼时，让低年级的同学先走；出教室门时，让老师和女同学先行；做游戏时，把玩的机会让给还没有玩过的同学；看书时，把书让给另一位也很想看这本书的同学，自己下次再看……

3、对生活中无关紧要的小事，宽宏大度礼让三分，与人方便才能与己方便，给别人留有余地，也就给自己留有余地。用别人的智慧来充实自己，不要用自己的智慧去贬低别人；用别人的成功来激励自己，不要用自己的嫉妒去攻击别人；用别人的错误来提醒自己，不用别人的错误来娱乐自己。同学之间和谐互助，携手共进，创建一个和谐的校园，充满欢乐的校园。

德育导师：郑芳霞

## 31.掌握“秘密”武器，静悄悄用餐！

做文明人，从餐桌上开始。可我校中餐时间，大家边吃饭边窃窃私语，嗡嗡的声音不绝于耳，就好像进了菜市场，好不热闹！人为什么喜欢在咖啡厅吃饭？因为安静，人精神愉悦。

中午就餐时间，偌大的浙江省义乌市福田小学餐厅里却相当安静，没有嘈杂的喊叫，也没有大声的喧哗，有的只是盘子和勺子碰撞在一起发出的有节奏的音韵。为什么能做到这样呢？因为全校同学都掌握了一套“秘密武器”，那就是手势。需要饭时伸出 1 根手指头，需要菜时伸出 2 根手指头，需要汤时伸出 3 根手指头，需要其他帮助时伸出 1 只手掌。同学每日的午餐就在一曲无声美妙的手势之歌中悄然完成。

“食不言，行不语”，每个人只要管住自己的嘴，食堂吃饭就能静悄悄的。有位老师做了调查：吃饭时，被同学嘴巴里的饭粒喷到自己碗里的请举手，所有的同学都“哗”地举起了手，看来大家都碰到过！那么怎样才能不喷饭粒呢？每位同学们只要把自己的“小嘴巴”关起来，养成文明健康的饮食习惯，就能阻挡唾沫横飞时饭粒掉进别人的碗里传播细菌，更在于体现公共场合的文明素养。

福田小学还把这种“礼”延伸到生活的方方面面，如：文明如厕、文明行走、文明借阅图书等，他们还养成了一下课学习用品就“分类归位，人离凳进”的习惯。学习用品放回原位，课桌干干净净，方便的是自己；椅子归位方便做值日同学把自己的课桌下打扫得干干净净，又培养的是社会公德，何乐而不为呢？

### 德育导师关于文明用餐的行为要求：

1、静悄悄吃饭。请大家跟我做 1 遍，如果你需要饭时伸出 1 根手指头，需要菜时伸出 2 根手指头，需要汤时伸出 3 根手指头，需要其他帮助时伸出 1 只手掌。

2、排队领取饭菜，不拥挤，不推搡。欧洲人在购物、银行、等车时会排队，每个人都耐心地遵守着先到先得的习惯，他们最不喜欢插队，认为这对别人不公平，破坏了公众生活秩序，人与人之间应该是公平的。

3、吃完饭，把掉在地面的饭粒捡起来带走，端稳盘子，汤水不洒落，以免同学踩上油腻的地面摔跤。

你能做到以上行为要求，你就是个文明的东吴人！

德育导师：李碧湧



## 32.珍惜时间，从今天做起

不知同学们注意到没有，每天早上到校，很多同学马上拿出语文书或英语书开始阅读了，教室里书声琅琅，但总有那么几个同学在教室里不慌不忙地忙着其他的事情，有的在交作业，有的在和同学在聊天，还有的在发呆；课间的时候也一样，很多同学上好厕所马上回教室去准备下节课的课本，或完成上节课未完成的作业，但总有那么几个下课铃一响，马上跑出教室玩，结果快要上课了连厕所都还没上过，可想而知这节课肯定在手忙脚乱中度过……这些同学的行为就是在浪费时间。

著名文学家鲁迅就把浪费别人的时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。这是多么可怕的事啊！有人问鲁迅为什么用“鲁迅”作笔名，他说是取“墨鲁”和“迅速”之意。他认为自己比较笨拙，只有更加勤勉，笨鸟先飞，才能在一定时间内，收到和别人一样的效果，甚至超过别人。如果同学们也想成为第二代鲁迅，那就勉励自己，珍惜时间吧！

这个世界上唯一延绵不尽的就是时间；这个世界上唯一不能复制的就是时间；这个世界上唯一公平的也是时间。时间，既看不见也摸不着。如果我们不紧紧抓牢它，它就会悄悄地从我们手指边溜走。也许有的同学会说，我从来没有浪费时间，可是我怎么觉得时间还是那么少呢？连作业都做不完。这就对了！时间是由一分一秒累积起来的。其实，在你每次不经意地做作业的效率慢一点儿的时候，别人就已经把那点超出的时间用于做其它比如阅读方面的事。别人就会在其它方面超过你，久而久之，就会形成一种差距，这时，你如果不抢时间，争分夺秒，你就会和别人形成非常大的落差。

同学们，我们要做到今天要做的事绝不拖拉到明天，养成这个习惯，学会对自己说“珍惜时间，从今天做起”，会令我们在许多时候变被动为主动，内心深处也会觉得更能把握自己，由此更加自信。

**德育导师关于珍惜时间的行为要求：**

1. 按时完成作业，不拖拉。认真专心地完成每次作业，字迹干净整洁，完成后要认真检查。
2. 制定时间作息表。给自己制定合理的作息时间表，并且严格的按照它去执行。
3. 做到高效学习。在学习时集中精力，争取在短的时间之内真正吃透更多的知识。
4. 学会自我管理，合理安排时间。要学会自制，也就是自己管理自己，劳逸结合。

德育导师：陈丽琴





### 33.正确使用零花钱

最近，我经常能看到学校里的同学们在放学时会做同样一件事，那就是，一走出校园，同学们就拿着自己的零花钱，三五成群地来到小店里，购买各种各样的零食和玩具，这些零食有的不够营养，有的还是“三无产品”。那么，我们应该怎样使用我们的零花钱呢？来看看一个美国孩子关于“零花钱”的故事：

星期六的早上，是爸爸发零花钱的时候。他发给我们每个小孩一个五分硬币和五个一分硬币。我们拿到这些硬币，就必须立刻把两个一分硬币还给他。爸爸这样解释：“你们永远不可能得到全部工资，有一部分会被开销到税收、房屋贷款上。”

我们手里紧紧抓住剩下的八分硬币，转身回到屋里。我们可以往自己的“银行”——一个随便在上面开了一个缝的橙汁罐里扔，或者不扔。橙汁罐上贴者标签写着“到欧洲”。我那时积攒的愿望很强烈，甚至会把五分硬币投进去，希望爸爸看到，夸我懂得储蓄。而我的哥哥经常是默然走开，一分钱不存。

小时候的零花钱让我明白了一些事情：1. 我不能指望我的父亲能够资助我。2. 你无法留住所有你得到的东西。3. 生活是不公平的。我哥哥最终和我坐在同一艘船上去欧洲旅行。

美国的“石油大王”约翰·戴维森·洛克菲勒，从小家教很严，靠给父亲做“雇工”挣零花钱。他清晨便到田里干农活，有时帮母亲挤牛奶。洛克菲勒这样做并非家中一贫如洗，也不是父母有意苛待孩子，而是为了从小培养孩子勤劳节俭的美德和艰苦自立的品格。那小账本上记载的岂止是孩子打工卖力的流水账，分明是孩子接受磨难和考验的经历！其实，在不少发达国家，对待在校学习的孩子，要求也是非常“刻薄”的。在日本，许多学生利用课余时间，在饭店洗碗，端盘子，在商店售货或照顾老人，做家教等，挣钱交

学费零用。美国人一贯教育孩子自主自立，七八岁的小孩就成了“小生意人”，出售他们的“商品”挣钱零用。美国中学生有个口号：“要花钱自己挣。”每逢假期，他们就成了打工族，学习自食其力。

### 德育导师关于“小财商”的培养建议：

1. 可以用零花钱购买一些自己最需要的东西。我们每天使用的铅笔、橡皮、水笔等都是学习的必需品和消耗品。在我们节省使用的同时，还是会有消耗。这时，我们就可以使用零花钱，为自己添置一些学习用品，让我们的学习没有用具上的顾虑。

2. 学会管理剩余零花钱。除了购买学习用品，我们还可以利用这些零花钱，做一些有意义的事情。“一方有难，八方支援。”社会上还有许许多多需要帮助的人群，我们可以做好事、献爱心，让零花钱来得更有意义。

3. 学会积攒零花钱，积少成多，聚沙成塔。零花钱也好，压岁钱也好，相信小朋友们一定都有结余。那么如何管理呢？老师建议你们，在爸爸妈妈的陪同下，去银行开通一个属于自己的银行账户，让这些零花钱变成“聚宝盆”，越来越多。

4. 建立关于零用钱的“可”、“否”的观念。有些东西需要买，我们就需要“二话不说”直接购买，但有些东西，比如家里已经有的类似的玩具，这时我们就要坚决说“不”，不要被“糖衣炮弹”所诱惑。

德育导师：陈凌燕

## 34.知行合一 敬老爱老

放学后，校园周边的小路上，经常能看到这一情景：学生专注地吃着手中的点心，带着一脸的满足，父母或者爷爷奶奶背着书包跟在他们身后，带着欣慰却略显疲惫的笑容。

今天，无意中看到如下一个公益广告。广告中，两个戴着红领巾的小学生在等公交车。公交车刚到站，那两学生急急忙忙挤了上去。他们两双眼睛一扫，都盯着公交车上唯一的空位，然后互相看了一眼，似乎明白对方也是来抢位子的。说时迟，那时快，两人都朝着空位狂奔过去，几乎同时到达空位。“是我先抢到的！”“不，先抢到的是我！”两人抱着空位不依不饶，谁也不肯退让。

看着他们的红领巾，我心头一转，似乎想到了什么。

此时，荧幕中出现了另一位戴红领巾的女同学，她扶着一位头发花白的老奶奶上了公交车。“老奶奶，这里有空位。”看到老奶奶上了公交，原先抢位子的两位学生异口同声地喊道。

虽然这只是一个短短2分钟的公益广告，但它却留给我很长时间的思考。学校的德育课和其他课上，老师告诉我们“敬老爱老”的传统美德，同学们都知道要尊敬老人的道理，但是我们的在实际生活中的表现却与要求存在一定的差距。

《孟子·梁惠王上》中提到：老吾老以及人之老。真正的“敬老爱老”，不仅要尊敬自己的父母、爷爷奶奶等亲戚，更要关爱周边的老年人，要博爱，要用自己的点点滴滴，传递正能量。

### 德育导师关于敬老爱老的行为要求：

1、加强德育学习。认真学习那些敬老爱老的事迹，如王祥卧冰求鲤、孟宗哭竹生笋、毛主席尊师、陈毅探母等故事，让那些优秀事迹如春风一般，感染自己的心灵，滋润自己的心田，丰富自己的精神世界。

通过德育学习，同学们要培养自己“尊老爱老”的意识，时刻想想自己的行为，是否符合德育规范。

2、做到“知行合一”。光知道要“敬老爱老”是不够的，同学们还要在实际生活中真正做到“敬老爱老”。首先，我们要学会自立，自己的事情自己做，力所能及，帮助家长做家务，帮忙家长减轻负担，这时最基本的“敬老爱老”。其次，要理解、体谅家长，也许你一句体谅的家长的话，会让家长倍加欣慰。最后，等。

3、传递“正能量”。带上红领巾，你就不再是一个普通的少年，同学们还肩负着传递正能量的责任。扶老奶奶过马路、给老爷爷让座位，这些小小的举动，无不传递着正能量。也许这些正能量看似微不足道，但是毛主席说过：“星星之火可以燎原”。

德育导师：褚裕华



## 35.自备垃圾袋保持教室清洁

最近进教室都会发现地上躺着很多垃圾，有纸屑、餐巾纸、铅笔屑等。看到这些老师顿时毛骨悚然了，因为每天都会强调，教室要保持整洁，不要把垃圾随手扔在地上，不要等到放学让值日生来打扫……婆婆妈妈说了一大堆，就是不见效。还记得大家第一天来上学，同学们连扫把都不会拿，到二年级了已经看不出当初的窘态了，你们学会了打扫，难道就不能保持教室的整洁吗？

其实只要大家有心，肯定能把教室打扫得一尘不染。下面就讲一个小故事：我是一张普通的小纸片，被一公司老板放门口充当废纸。听说公司要招聘经理，这可是个美差，很多人都想来试试，那老板为什么要把我放在门口呢，你就往下看吧。来了一个应征者，你瞧，他还真有点经理的派头，西装笔挺，皮鞋锃亮，连头发也梳得油光油光，可还没有等我看清楚他的长相，他就从我的身上一跨而过，仿佛我不存在一般。刚进门，他又出来了，这回更可恶，他不仅没有拾起我，反倒在我身上狠狠捻了捻，好像和我有仇一般。过了一会，又走过来一个应征者。这个人很是朴素，拿着稿子一边走一边看，走到我身边时，他停了停，轻轻地捡起我，四处找了找，大概是在寻找垃圾桶呢。我是老板故意放下的，自然没有垃圾桶在周围，应征者没有办法，只好把我放在了自我的口袋里。于是，我也可以看看应征者是怎么应征的了。可是，刚进门，就听见庆祝的掌声，恭喜应征者应征成功！

请问小朋友，你们知道是怎么回事吗？对，小纸片就是公司老板给应征者出的难题，谁捡起来小纸片，那么他就成功了。

### 德育导师关于维护教室卫生的行为要求：

- 1.把教室当成自己的家，不能随便乱扔垃圾纸屑。
- 2.看到地上有垃圾，我们要及时捡起来，扔到垃圾桶里。
- 3.教室里，自备垃圾袋，防止垃圾扔到地上。
- 4.爱护教室里的公物，不破坏，主动整理，让教室有家的温暖。

德育导师：徐维维

## 36.做一个敢作敢当的好孩子

我们班有一个成绩优秀的孩子，从小就有一个坏毛病，就是总喜欢去招惹别的小朋友。前几天，他蓄意去踩一个女孩子的脚，和另外一个男孩子提前商量好对策，一个在前面跑，另外一个假装不小心推他一把踩到那个女孩子，这样的行为重复了三次。最后把女孩子踩痛了，孩子们急忙来告诉我，我一开始问他，他还说不是故意的，当其他孩子揭穿他了，他才哑口无言。后来我让他把女孩子的鞋子拿回家去洗干净，要求一定要他自己洗，并且和家长说清楚事情原委。结果，第二天和他妈妈沟通时候得知孩子为了不被家长批评还是撒谎说是不小心的。

同学们，如果你犯错了，你就要对你的行为负责任。很多孩子只知道犯错，不知道怎么承担后果，总以为爸爸妈妈会帮他处理好一切，其实从小要让孩子知道事情自己负责，不要想推卸责任，让别人替你收拾残局。

苏霍姆林斯基说过：“责任心是一种习惯性行为，也是一种很重要的素质，是做一个优秀的人所必需的。”要做一个有责任心的小学生，就必须做到对自己负责，对他人负责，对社会负责。

有这样一个故事：1920年，里根11岁，有一天，他和小朋友在院子里踢足球时，不小心将邻居家的玻璃打碎了。邻居很生气，非要他赔偿12.5美元。当时的美国，12.5美元是笔不小的数目，里根吓得赶紧回家，恳求父亲帮帮他。父亲却说：“我不会替你还钱的！你现在首先要做的就是先到邻居家赔礼道歉，而后自己还钱。”里根一脸的不解：“我赔？我哪有那么多钱啊？”父亲说：“你必须对自己的过失负责！我可以借钱给你！但一年后你必须还给我。”按照父亲的要求，里根到邻居家还了钱，而后便开始了艰苦的打工生活。虽说他才11岁，父亲却对他充满了希望，相信他一定能成功！半年后，里根终于挣够12.5美元，对一个11岁的男孩儿来说，这是一个“天文数字”，但里根却靠自己的

双手，弥补了自己的过错。后来，里根成了美国的总统。可只要里根回忆起此事，他就会说：“通过自己的劳动来承担过失，使我懂得了什么叫责任。”

里根能成为美国的总统，因素很多，其中一个重要原因，该是他的责任感！试想一下：假如里根是一个做事不认真或缺乏责任感的人，美国人会将那么一个大国交给他管理吗？

一个有责任心的人，不是把责任心挂在嘴上，而是要体现在具体行动中。一个有责任心的人应该明辨是非，懂得什么该做，什么不该做。

### **德育导师关于培养责任心的行为标准：**

1. 课堂上认真听讲，努力学习就是对自己学习负责的表现，也是尊重老师劳动的有责任心的表现；

2. 我们每天认真做广播操，就是对自己有个健康体魄负责的表现；

3. 犯了错误，能够主动承担自己该负的责任，及时改正，弥补过失，也是对自己负责的表现；

4. 课间不大声喧哗，保持安静，是对自己与同学的健康负责的表现；

5. 友爱同学，见到同学有困难主动帮助，是对同学有责任心的具体表现；

6. 平时注意勤俭节约，是对父母、家庭负责的表现。

7. 随手关掉哗哗流淌的水龙头，主动弯腰捡起地上的废纸，认真做好值日卫生，是对班集体、学校负责的具体表现；

8. 爱护社区公共设施，遵守社会公德，是对社会负责的表现；

9. 认真参加升旗仪式，唱好国歌，是热爱祖国、对祖国负责的表现。

**德育导师：忻绮文**

## 37.做一个宽容的东小学子

在学校里，同学们之间互相接触，相处稍不融洽，便会发生争执。撞倒同学扬长而去，打翻水瓶不理睬，替同学取绰号，玩耍时你逗我打，借东西未及时归还，每天发生的这些在成人眼中如鸡毛蒜皮般小的事，在同学们眼中却大得不可饶恕，不可忽略，于是，班级出现了更多的不和谐，被撞的瞅准时机报复肇事者，一来二去，两人扭作一团，大打出手，抓头发，抓脸皮，互不相让，战争便屡见不鲜了，外号也如雨后春笋般地冒出，五花八门，形象幽默。

同学们在日常生活中关注的往往是别人的缺点，而忽视了别人的优点。就如同我们看到的这张纸一样。大家只注意到了上面的黑点，却没注意到这张纸还有一大片白色的地方呢。学会站在别人的立场上考虑问题，从而能宽容地对待同伴。才能享受共同玩耍的快乐。

有一首美丽的小诗写的很好：天空宽容了彩霞，才有满天的锦绣。大地宽容了江河，才有浩瀚的大海。泥土宽容了种子，才有金秋的收获。……

《论语》中说：“其恕也，己所不欲，勿施于人”，恕即宽恕，看来在孔子年代已经有了宽容的礼仪，当然这个礼仪一直流传至今，相继出现了一批批优秀的历史人物作为先例榜样。将相和的故事大家已耳熟能详，话说赵王得到了无价之宝的和氏璧，被秦王知道了，秦王想把和氏璧骗到手，就假装用十五座城来换，结果被蔺相如揭穿了，用机智和生命把和氏璧拿了回来。赵王封他做大夫。后来秦王约赵王在渑池见。秦王借此机会侮辱赵将相和的故事王，让赵王鼓瑟，并叫人记录下来。蔺相如帮赵王巧妙的反击了秦王。赵王又封他做上卿。廉颇知道蔺相如的职位比他高，他不服气。想为难蔺相如，蔺相如为了国家利益，一直躲着廉颇。后来廉颇知道了，觉得自己错了，背上荆条来蔺相如家负荆请罪，从此，他俩成了好朋友，同心协力保卫赵国。



宽容是快乐之源。多一些宽容，人们的生命就会多一份空间，多一份爱心，多一些宽容，人们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。同学们，从现在起，让我们学会忍耐、学会谅解、学会宽容，做个快乐的人吧！

**德育导师关于互相宽容的行为要求：**

- 1、培养宽容的精神需要正确认识自己。
- 2、培养宽容精神需要提高修养。
- 3、培养宽容精神需要不断求知。
- 4、培养宽容精神需要学会把握情绪，做到换位思考。

德育导师：秦 琴



## 38.做一个勤俭节约的好少年

最近经过调查发现我们的小学生有严重的浪费现象：吃饭时挑食，买各种零食吃，特别是中午就餐时浪费颇为严重。还有些同学放学在无证摊贩前买玩具，零食等。我还注意到个别学生穿的方面盲目攀比，学习用品没用完随意丢弃在垃圾桶，或者是练习本用来折纸飞机。洗手不关紧水龙头，去操场上体育课了，教室的电风扇还开着等各种浪费不节约的现象。针对这种现象，同学们应该反思一下。勤俭节约是中华民族的传统美德，我不能丢掉。

我们来看看我们的伟人他们又是怎么做的呢？他们给了我们什么启示呢？1951年周恩来穿的一套睡衣和睡裤，颜色都褪光了，穿破了就补，再破再补，一直穿到他逝世。一条浴巾用了20多年，正反补了14块补丁，住院时，还把它当枕巾。一顶帽子都破了，他还舍不得扔掉。一双夏天穿的黄颜色的皮凉鞋，一双春、秋、冬穿的黑皮鞋，穿了20多年，修补过多次，由于没有多余的皮鞋可换，工作人员几次给他换鞋底，都是利用他睡觉的时间修理的。周恩来穿的袜子，都是织补了又织补。一个补袜板，还是解放战争时期用的，从西柏坡带到北京，一直留着织补袜子用。总理这种勤俭节约的美德值得我们每一个小学生学习。这是总理给我们的树立的好榜样。

我们学过《悯农》诗句是“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”我们吃到的事物都是由农民伯伯用辛勤的汗水浇灌出来的。那时候我就觉得，在旧社会里长大的孩子，虽然没有我们这些孩子幸福，但是他们有一种我们现在孩子都很少有的良好习惯，那就是他们在困难中养成的勤俭节约的好习惯。这种习惯在我们现在这些孩子中很少有，因为我们都是家中的宝，是吃着蜜糖长大的，从小就养成了浪费的习惯，根本不懂得什么叫节约，这样的孩子长大了就会成为一个贪婪的、不会劳动的人。那些从小就养成勤俭节约的孩子，他们既会辛勤的

劳动，又不会太浪费，这样的孩子长大了就会成为一个有出息的人。

同学们，“让节约成为一种习惯，成为一种生活方式”，从我做起，从一点一滴做起！让我们做一个勤俭节约的好少年！

### 德育导师关于节约的行为要求：

1. 不挑食，饮食要均衡，食堂的饭菜，荤素搭配都是有营养的，要知道浪费粮食可耻，要做到餐餐“光盘”。

2. 不挑穿，衣服要穿的干净，而不是所谓的名牌，穿适合小学生的衣服。

3. 用的学习用品，不要随意丢弃，等用完了再买或者再换。

4. 玩的方面，也要崇尚节约，从自身家庭的实际入手，不要跟随大流。

5. 在校要节约水电。大课间，体育课等要关好电灯，和电风扇。放学拔掉插头，洗手要拧紧水龙头，看到浪费水的现象要及时制止，喝学校的直饮水，喝多少，灌多少。练习本子不要随意乱涂乱画，更不能用来折纸飞机。

节约，是一种意识、是一种美德、是一种智慧，节约更要成为人们的一种习惯、一种作风。对个人，节约是一种科学的生活方式；对社会，节约就是一种文明。如果大家从现在开始能够从我做起，牢记节约意识，从节约一度电、一滴水、一张纸、一粒粮入手，让我们的世界变得更加美丽。

德育导师：冯惠丽

## 39.做一个热爱祖国的小学生

在我们的校园里，有很多的小朋友红领巾戴的并不是很规范，还有很多低段的小朋友总是咬红领巾，把红领巾弄得很脏，都没有形状了。同学们不懂得红领巾的意义，不懂得爱国的情感，所以，不爱惜红领巾。作为一个中国小公民，我们要培养自己的爱国主义情感，养成爱国的好习惯。

“天下兴亡，匹夫有责”，古今往来历史上有多少志士仁人为捍卫祖国的尊严，为祖国的繁荣昌盛而鞠躬尽瘁，舍生忘死。

1946年，美国某大学以优厚的条件聘请著名数学家华罗庚为终身教授。但他回答说：“为了抉择真理，为了国家民族，我要回国去！”就这样华罗庚带着妻儿回到了北京。回国后，他不仅刻苦致力于理论研究，而且足迹遍布全国23个省、市、自治区，用数学解决了大量生产中的实际问题，被誉为“人民的数学家”。

华罗庚的爱国精神值得我们学习，那么，处在和平年代的小学生，我们应该怎么做呢？

### 德育导师关于培养爱国情感的行为要求：

1. 作为小学生，爱国就应该天天佩戴红领巾，严肃参加升降旗仪式，高唱国歌，眼睛望着国旗，在心中默默地感激那些为今天幸福生活而献出生命的英雄们！

2. 作为小学生，爱国就应该诚实守信，讲社会公德。在生活中遵守交通规则，乘汽车主动买票给老弱病残让座，爱护学校公共财物，爱护公共电话亭，注意关灯，节约每一度电，拧紧水龙头，不浪费一滴水，吃完盘中餐，爱惜粮食，尊重农民的劳动成果。

3. 作为小学生，爱国就应该关心父母，做父母的小帮手，接受父母的教育；团结同学，讲文明，讲卫生，注意安全；尊敬老师，认真听讲，

积极发言，尊重老师的劳动成果。

4. 作为小学生就应该热爱班集体，就应该关心班集体，处处为班级着想，积极参加每一项活动，有为班争光的集体荣誉感和主人翁精神。

5. 作为小学生，爱国就应该努力学习。每天多认识一个汉字，多背一首古诗，多记一个单词。上好每一节课，做好每一节操，唱好每一首歌，画好每一幅画，完成好每一次作业，做好每一次课前准备，积极参加每一项活动。教育家陶行知说：“今天多做一分学问，多养一分元气，将来就能为国家多做一分事业，多尽一分责任”。

同学们，你们的身上肩负着国家的未来，承载着民族的期望。让我们就从身边的小事做起来热爱我们的祖国吧！

德育导师：张 芳



## 40.做一个守时的小学生

“老师，我们组的小明古诗还没默写完，我们组能先交上去吃饭吗？”小组长捧着他们一组的作业本来跟我说。

“不行，不是规定要整组交齐了才能一起去吃饭？”为了督促个别同学作业不及时交，我就采取了连带责任的措施，目的是让同组同学去催促组内作业拖拉的同学。

“可是，我已经催了他好几次了，他还是跟同学玩，没办法只能我们先交了。”组长一脸的着急。

“好吧，你很负责，老师过去看看。”

我走进教室，只见小明低着头，一会儿咬着笔头，一会儿奋笔疾书。我批评了他，一再告诫他要及时完成作业。

孩子，你为什么不能及时交作业呢？问题是你做作业太拖拉，这其实是一种不守时的表现，可知道你一个人的行为影响着整个小组的荣辱。

在古今中外的名人名家中，有许多脍炙人口的关于他们守时的故事。比如德国哲学家康德就是一个十分守时的人。他认为无论是对老朋友还是对陌生人，守时都是一种美德，代表着礼貌和信誉。有一次他要去拜访一个朋友，约好了时间。他为了不迟到还提前很长时间出发了，但是不幸路上遇到洪水，河上的桥被冲垮了。康德乘坐的马车不能过河，于是他四处找船。但是找了很长时间都没有找到，眼看约会时间就要到了，他就给了附近一个农民很多钱，把他的房子拆了做一条船渡河。这样他没有迟到，而且没有告诉任何人他的这次经历。康德是守时的典范。

有所期诺，纤毫必偿；有所期约，时刻不易。守时是一种美德。懂得珍惜时间的人，不仅仅要注意不浪费自己的时间，也要时时注意不能够白白浪费别人的时间。管理好自己的时间，就是让自己无论在做什么事的时候都能够轻松应对、游刃有余。一个守时的人，必将获得别人的

尊重。

**德育导师守时要求：**

1、晚上按时睡觉，早上按时起床，为了避免睡过头，床头摆个闹钟。

2、放学后按时回家，不在马路上溜达玩耍。

3、在学校里，及时订正作业。回家后，马上完成老师布置的作业，当天事当天毕。

4、准备个小本子，及时记录要做的事，做完一项划去一项，做事有计划，不盲目、不拖沓。

德育导师：阮红波



## 41.做一个自律礼让的“小绅士”

一个驾驶员的驾车行为与言行直接反应出一个的品格修养。只要大家都能做到礼让三分，我们的驾车环境就会次序井然。孩子们，每天你也会碰到家长接送上学，上下学路上遇到很多礼让行为、在学校内排队出操、就餐等“交通”行为。你觉得你有没有做到礼让他人吗？或是做一个自律的小绅士呢？

下面我给你们讲一个关于德国人“交通绅士”行为的小故事。在德国你基本看不到野蛮驾驶，一旦把车开进德国，一种无形的“绅士”行为告诫大家谨慎行驶。碰到交通事故或者仅仅是修路、前面车的速度明显慢下来时，后面的人不会超车，而是很顺从地跟随其它车缓缓而行。他们那种约定俗成的礼让方式在欧洲拉丁民族国家很少看到。遇到堵塞情况，德国人会井然有序地由三行并成两行，再由两行并成一行缓缓前行。并车过程中，每个人机会均等，就像这些互不相识的驾车者事先商量好似的，远处看就是一道礼仪风景线。越过路障后，他们又会由一行慢慢变成两行进而三行。在这个过程中，每个驾驶者的自律和耐心带来的整体秩序是公平有效的。

德国高速路的路肩宽阔平坦，完全可以当成一个行车道。但是路肩就是路肩，那是为事故车和紧急救援用的，没人在那里行驶。而且德国还是世界上很少不限速的国家，上了高速路想开多快就开多快。如果车好而驾车技术娴熟的话，你可以尽情开过设计时速的极限，直至 200 公里以上，那是一种真正的飙车。

即使开得这样快，不限速的德国交通事故就是比限速的邻居法国少很多。因此可以说，公路上的主要杀手并不是速度，而是驾驶者的行为。德国人良好的行为习惯，造就了社会整体和谐。



### 德育导师关于自律的行为要求：

1.礼让行人，利人利己。同学们，不管你每天上学是家长开车接送或是自己走路上学。请你做到走路请靠右行，家长汽车接送的请停在东村村口，开车必须礼让行人，并依次通行，真正和家人一起做到“交通绅士”。

2.借助德国人的“交通品质”，约束我们校内的不良行为。我们每天在学校里都会碰到课间活动、出操、就餐、集会等行为，请你们记住行走靠右行，排队与前面同学保持距离并做到不推挤、不赶超、依次通行。遇到前面有拥挤或堵塞情况，请停下来并通知后面同学，真正做到一个文明的“交通绅士。”

3.走出校门，共同与家人为整个社会交通出一份力。家庭是社会一个个小细胞，只有我们做好了自已，才能为社会增彩。请孩子们和爸爸妈妈一起做到：行车出门请慢行、交通规则要遵守、开车出门不斗气、遇到事故不穿插等，让我们的美丽的交通行为影响其他交通人的行为。

德育导师： 郑 军



## 第二篇 做人要智慧，做人要厚道

### 1.告别依赖，在心理上断奶

孩子总要长大，并且一个人独立生活的。一旦离开父母的引导，生活就会变得一塌糊涂。每一个孩子都是未来翱翔蓝天的鹰，如果不能独立，你们就永远无法享受自由飞行的快乐。过多的保护只会让孩子对父母产生强烈的依赖心理，最终变成废物，一事无成。

小建的妈妈年轻的时候，由于一心忙于工作，结婚比较晚，直到30多岁才有了这么一个宝贝儿子，所以娇惯得不得了。平时对小建照顾得无微不至，生怕委屈了孩子。每天早上要叫孩子起床，孩子上学的用品要早早收拾好。为了儿子将来能有一个好的前途，夫妻俩还费尽心机地托关系、找后门，把小建送进了一所重点中学。不仅如此，小建上大学的专业也是妈妈亲自给选定的。总之一句话，凡是小建想到的，妈妈都已经替他做好了；凡是小建没有想到的，妈妈也早已经替他做好了。小建学生时代的日子只能用“幸福”两个字来形容。

遗憾的是，好景不长。小建很快大学毕业，需要参加招聘会，找工作了。某著名公司招聘人员问小建对未来的工作有什么要求。小建犹豫半天，回答说：“我要回家和我妈妈商量下。”招聘人员又问他：“那么你期望薪金是多少？”小建仍旧回答说：“我要回家和我妈妈商量一下。”这位人事经理听得直摇头：“那我还不如直接把你妈妈招聘过来算了！”

在上学路上，经常可以看到这样的情景：孩子上学，家长帮忙背书包；孩子的鞋带松了，家长帮忙系好等等。父母的这些做法，其实是在不知不觉中剥夺了孩子独立成长的机会，使孩子处事能力低下，遇事退缩，依赖心理严重。

一个孩子其实是喜欢自己做事情的，尤其是男孩子，如果他们从小就喜欢说“我能！”“我自己来！”、“我行！”“我自己会做”之类的话。那么他长大了肯定是一个能干的人。

德育导师：刘亚东

## 2.换个角度看待同学摩擦

人生路上难免有许多的不尽人意，比如，同学之间可能会出现一些小摩擦，闹一些小矛盾，有些同学就会钻牛角尖，非要和对方见个高低，弄个鱼死网破不可。

其实，换个角度看问题，有时会使沮丧、绝望的人看到希望，如同俗语所说塞翁失马焉知非福。下面那这一则故事就说明了这一点。

一位父亲和他的儿子在路上看见一块废铜，父亲问儿子这块废铜值多少钱，儿子说值 3.5 美分。父亲说不对，值 3.5 美元，你可以把它加工成一块铜的门把手后卖出去。他还说，别人认为  $1+1=2$ ，但很多情况下  $1+1$  大于 2。后来，儿子凭着这种  $1+1$  大于 2 的思维方式，办起了铜加工业。

有一次，自由女神像重新整修后，遗留下许多垃圾。市政府悬赏几万美元，雇人打扫都没人愿意，而这个从事铜加工业的儿子，自愿免费组织清理现场。他把包括铜粉在内的各种金属分类，制成诸如自由女神之类小旅游纪念品出售，甚至连尘土都卖给了花店，结果，他赚了几百万元。

用  $1+1=2$  的常规思维看废品，废品还是废品。从不同的角度，运用  $1+1$  大于 2 的思维看废品。废品可以变成财富。

任何事情都不是绝对的。就看你怎么去对待他。学会换个角度看问题，常能海阔天空。

### 德育导师关于换个角度看问题的行为要求：

1、做“小事”更要“拘小节”。

我们常常说做事不拘小节，但在学生阶段，还是在小事上更要注意小节更好。因为都是学生，很多问题看法、考虑都有偏颇之处，问题就在这些偏颇之处出现了。所以，只要我们在平时的时候注意一些生活细

节，事情往往就不会恶化了。

## 2、坏习惯往往是罪魁祸首。

有一些学生的口头语往往是一些脏话，当出现一些不和谐的音符时，突然出现的脏话口头语无异火上浇油，而对一些坏习惯习以为常的同学可能根本不知道哪里出现了问题，矛盾激化了，自己还很“无辜”。所以，真心的发掘一下自己的“坏习惯”并努力的去改变，可能就是一种有效地预防。

## 3、保持冷静和礼貌是法宝。

如果出现了摩擦，最好的方式就是保持冷静和礼貌。冷静能让自己保持理智，能很好的控制自己的行动，防止出现更加过激的语言，也给对方一种冷静产生的“震慑”。礼貌则是能让对方败火的有效武器，抬手不打笑脸人，我们的礼貌不是软弱，而是一种在思想意识方面更有力量的反抗，相信围观的同学钦佩的不是恶语相向、打架逞能的人，而是有度量、讲礼貌、懂大局、识大体的同学。

## 4、出了问题正确的处理渠道。

如果矛盾不可避免的激发了，怎么处理？第一时间一定要告诉班主任，要通过正常的渠道来解决，要依靠学校、老师的力量来解决。如果很严重，那就让行凶孩子的对方家长负责给受伤的先治疗，然后再按学校的管理制度进行处理；如果不是很严重，能在班主任的协调下化干戈为玉帛就更好了。当然，如果特别严重的，需要报警的就决不能心慈手软。

德育导师：徐晓燕

### 3.活在希望中

德国诗人歌德曾经说过：“幸运的不是始终去做你所希望做的事，而是始终希望达到你所做的事情的目的”。希望是人内心中永不熄灭的灯塔，始终指引着人奋勇向前，不畏风霜雨雪，不畏艰难险阻。希望可以赋予人目标，让每天的生活变得更加明确；希望可以赋予人力量，再多苦难，也挡不住前进的脚步。

啦啦对自己的功课和未来没有一点儿信心，每次放学回家总是会对爸爸说自己不敢和小朋友一起玩、上课不敢回答老师的问题。

爸爸给儿子讲了一个故事：

亚历山大大帝在他决心征服波斯之际，曾将自己所有的财产分配给了臣下。

大臣们对亚历山大的这一做法感到非常不解，有一个大臣这样问道：“陛下将所有的东西都分给别人，自己带什么踏上将要开始的漫漫征程呢？”

“希望！”亚历山大大帝斩钉截铁地说道，“我只有一个财宝，那就是希望！”

大臣听到亚历山大大帝的豪言壮语，纷纷请求与亚历山大大帝分享“希望”这一财富，拒绝了分配给自己的财富。

讲完这个故事之后，爸爸总结道：“希望就是财富，如果你能拥有这一财富，活在希望中，你就能战胜懦弱，获得自信。”

在爸爸的鼓励下，尽管啦啦进步不大，但是已经能明显地感觉到自己变得比以前有自信多了。

“希望”是人生的“加油站”，保持希望，才能让自己的人生变得丰富多彩，让自己的生活充满信心。

未来社会是一个到处充满机遇、机会的社会，只有让自己成为一个自信十足的人，才有可能在未来抓住机遇，积极进取，让自己的聪明才智得到充分发挥，创造属于自己的人生价值。

德育导师：鲍春妙编写

## 4.没有诚信，就不能生存

小伟是个口才很不错的孩子，在主持和歌唱方面的表现特别好，可是，让所有任课老师最头痛的是不完成作业的现象严重，当面非常诚恳地答应了老师会按时上交，一转身就老毛病发作，第二天被点名没完成作业的同学中肯定有他。渐渐地，老师们和同学们对他的承诺不再信任。

其实诚信一直是中华民族的优良传统。千百年来，人们一直追求诚信。《中小学生守则》第九条指出“诚实守信，言行一致，知错就改，有责任心。”诚信，这关系着一个人的生活、学习、工作……一个人如果失信了，失去的就不仅仅是金钱，而是一切！他将在社会上很难有立足之地。

据说有一名中国到德国的留学生，毕业时成绩很优异，理所当然地留在德国四处求职。他拜访过许多家大公司，全都被拒绝。于是他狠狠心咬咬牙，收起高材生的架子，选了一家小公司去求职，心想，无论如何这次再也不会被德国人赶出门了吧！结果呢？小公司虽然小，仍然和大公司一样很有礼貌地拒绝了他。高材生忍无可忍，终于拍案而起：“你们这是种族歧视！我要控告……”对方没有让他把话说完，低声告诉他：“先生，请不要大声说话，我们去另外的房间谈谈好吗？”他们走进无人的房间，德国人请愤怒的留学生坐下，为他送上一杯茶水，然后从档案袋里抽出一张纸，放在他面前。留学生拿起来看了看，是一份记录。记录他乘坐公共汽车曾经被抓住过3次逃票。他很惊讶，也更加气愤。原来就是因为这么点儿鸡毛蒜皮的事，小题大作！可在严肃、严谨的德国人看来，那是不可饶恕的。这位留学生为了逃票的一点实惠毁了自己的诚信。而诚信相比于物质是重要得多的。

古往今来，许多人为我们树立起了诚信的榜样！西汉时的季布，做人守信，人们纷纷同他建立起了浓厚的友情。其实，诚信并不遥远，诚信就在身边。诚信让我们的生活更加和谐、美好。

**德育导师关于诚实守信的行为要求：**

1. 不迟到一分钟。按时上学，上课，参加值日，做一个守时的好学生。

2. 不说一句空话。面对合理的要求，答应了就要去实践，做一个守信的好学生。

3. 不拖交一次作业。每日作业每日清，做到诚信学习。

让诚信融入到我们的学习中，让诚信渗入到我们的生活中，希望能有更多的同学将“诚信”作为做人之本，让诚信观念在我们的校园中不断深入，蔚然成风！

**德育导师：徐懿妃**



## 5.生活挫折让人越挫越勇

中国有句老话：人生不如意事常十之八九。人生是一条漫长的旅途。有平坦的大道，也有崎岖的小路。有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。在这条旅途上，每个人都会遭受挫折，生命的价值就是坚强的闯过挫折，迎接挑战。

有一个命运悲惨的少年。他 10 岁的时候母亲因病去世。他父亲是一个长途汽车司机，经常不在家，无法照顾儿子的生活。自从母亲过世以后，少年便学会照顾自己。然而，老天并没有因此而特别关照他。少年 17 岁那年，父亲在工作中不幸因车祸丧生。从此以后，他便无亲人，无依无靠。

少年并没有因此消极，努力调整状态独立养活自己。然而悲剧并没有就此止步，在一次工程事故中，少年失去了左腿。但他并没有因此向命运妥协，反而越挫越勇，开始学着用拐杖行走。经过一年刻苦的训练他不仅能用拐杖利索的走路，还用积蓄办了一个养殖场。好景不长，一场洪水将少年的所有希望都冲走了。他终于忍无可忍，气愤地向着天空狂喊，指责老天：“你为什么这么不公平呢？”一位经过的路人关心少年，少年并一五一十告诉路人。路人听完说到：“原来这样，你的命运的确很惨。那么，你干吗还要活下去呢？”

少年气愤道：“我是不会死的！我经历了这么多不幸的事，已经没有什么能让我感到害怕。总有一天，我会靠我自己的力量，创造自己的幸福。”

路人点点头说道：“祝福你，孩子！”这正是我想告诉你的。如果你不愿意哭泣，那么你就微笑。”

从此以后，这位经历磨难少年再也没有悲伤过。他选择微笑面对一切。经过两年努力，少年拥有一个比以前更大的养殖场。



当灾难降临，人可以努力回避。如果回避不了，可以选择抗争。如果抗争不了，就必须承受。要是承受不了，也可以哭泣流泪。如果连流泪都不行，可能就只剩下绝望和放弃。然而故事里的少年的选择却是那么与众不同，他选择了微笑着面对人生的苦难，坚忍执著地生活下去。坚持下来，超越苦难，便可以创造人生辉煌。

德育导师：杜佳佳

## 6.微笑是最好的名片

清晨，孩子从睡梦中醒来，穿好衣服，来到客厅。母亲端上来热腾腾的早饭。孩子微笑着向母亲道早安，然后狼吞虎咽地吞下早饭，背起书包赶往校车停靠点。等到校车来了，打开门，他们也会微笑着向司机道早安，然后上车，开始一天的学业。

用微笑迎接他人。人们常说，快乐是可以传染的，当你冲着别人微笑时，也在收获别人的微笑，微笑就像一张挂在脸上的名片，既让人感觉亲切，也帮助自己留下好的印象。

在一个小镇上，有一个非常大的果园，里面种着各种各样的水果树，尤其是陈爷爷家的桃子，是全镇上最大最甜的，然而全镇没人敢到他家果园，因为陈爷爷是一个非常古怪的老头，不仅脾气臭，还经常破口大骂。他不但不让别人摘他的水果，连掉在地上的也不许别人捡。

一个星期天的下午，小明和小刚打球回来，经过陈爷爷家门口的时候，被里面的桃子吸引住了。小明就朝着果园走去，小刚急忙拉住小明说：“我们不要进去了，否则会被陈爷爷骂的。”

“没关系，陈爷爷不会伤害我们的。”小明边说边继续往果园走去。当他们快走到门口的时候，发现陈爷爷正在注视着他们，像往常一样，深锁着眉头。然而当小明走上前时，陈爷爷那张紧绷的脸突然就展现出灿烂的笑容。

“小明你们去做什么了，累得满头大汗？”小明微笑着回答：“我们去打球了。”“哦，这样啊，你们先等一下，我去摘两个桃子给你们吃。”他们吃完后，就和陈爷爷告别了。

在回家的路上，小刚疑惑地问道“为什么陈爷爷看见你就微笑？”小明说“我以前也很怕他，但是我爸爸告诉我，只要你对他微笑，他就会展示给你看，于是，我再看见他就微笑着和他打招呼，每过多久他也微笑着和我说话。”

讲到笑的好处：笑能降血压，在血液中产生一种可以消灭病菌的“杀手细胞”；笑 1 分钟可以收到划船 10 分钟的效果。除了身体上的益处，笑还能释放压力，减轻沮丧感，刺激人体分泌多巴胺，使人产生快乐的感觉。

微笑也是人类最美丽的表情，因为它代表了真诚和善良。顺境中，常常给自己一个微笑，可以保持愉快的心境；逆境中，也不要抛弃微笑，学会用微笑来理疗创伤。



德育导师：蔡春兰

## 7.相信自己，就会成功

有些同学总是缺乏自信，总是感觉自己不够聪明，遇到一点困难是退缩，感觉很多事情自己做不到，做不好……不能正确判断自己的价值。

在经济学上曾经有一个著名的希尔顿价值说，大意是，一块普通的钢板值 5 美元，如果把这块钢板制成马蹄掌，它就值 10.5 美元，如果做成钢针，就值 3550.8 美元，如果把它做成手表的指针，价值就可以攀升到 25 万美元。

纽约州第一任黑人州长罗杰·罗尔斯出生在纽约州的一个贫民窟，那里的孩子逃学、打架成风，有的还偷窃、吸毒，非常难管，长大了也鲜有能找到体面工作的。而罗尔斯则幸运地遇到了皮尔·保罗——他的小学校长。皮尔·保罗想尽办法劝孩子们回到课堂，劝他们不要打架，劝他们要有理想，但都无济于事。最后他想到了给孩子们看手相。当罗尔斯伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗展开他的小手，说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”

从此后，罗尔斯记下了这句话，并坚信它。他的衣服不再沾满泥土，他不再产污言秽语，他总是挺直腰杆走路，然后他成了班长。在以后的四十多年里，他没有一天不是按照一个州长的规范要求自已。五十一岁时，他真的成了州长。

同学们，任何时候，我们都应该相信自己的能力，相信自己的力量，学会自信，欣赏自己的优点，并坚持和发扬。如果你愿意改变自己，播下希望的种子，经过自己的努力，就将会收获成果你给的硕果。让我们从现在开始，放宽心，展望未来。带着信心向未来出发，去努力地改变自己，看重自己，欣赏自己，欣赏世界。每一个人都不比别人逊色，相信自己，就会成功！

### 德育导师行为要求：

#### 1. 别把成功看的太复杂。

实际上，成功并不像我们看上去的那么复杂，有时越简单越容易成功，尽管这听起来有些不可思议。有时我们应该让心态简单一些，把复杂的事用简单的方法去做，往往会收到意想不到的效果。

#### 2. 做人做事要诚实守信。

培根说：“诚实守信是为人处事第一原则。”相信诚信，保持诚信，坚守诚信。你才能守住心灵的契约，赢得做人的尊严，最终会成就一番大业。

#### 3. 把失败当作成功的垫脚石。

我们不要害怕失败，要有“屡败屡战”的精神，把失败当成通往成功的垫脚石，当你遭受失败越多时，你就会离成功越来越近。当然，你必须要有足够的抵御失败的能力，并且不断地去努力进取。

#### 4. 把一件事坚持做下去。

做任何一件事，都要有始有终，坚持把它做完。不要轻易放弃，如果放弃了，你就永远没有成功的可能。如果出现挫折时，你要反复告诉自己：把这件事坚持做下去。

德育导师：祝肖波编写



## 8.学会拒绝，勇敢地说“不！”

有些时候，人不仅要有坚持某件事情的勇气，还需要有放弃某件事情的勇气。

有一天，小明和几个同学走在回家的路上，其中的一个同学建议大家抄近路，所谓的近路其实就是一条很深的小沟，上面架有一座年久失修的独木桥，这座桥十分危险，平时爸爸经常告诫小明不要从桥上面过，想到父亲的告诫，小明犹豫了一下就拒绝了。

这时其中一个同学说道：“小明害怕了，胆小鬼！”接着，其他几个同学也就开始笑他。小明听到他们的笑声非常生气，于是赌气地说道：“谁说我是胆小鬼，我现在就走给你们看！”

于是，小明第一个走上了桥，当他走在桥时，心里就开始害怕了，正当他走在桥中间的时候，木桥突然断裂了，小明也随着掉进了小河里，不过庆幸，小明没有生命危险，但是浑身上下都湿透了，像一个“落汤鸡”。

回到家后，小明爸爸看见他狼狈的样子，批评了他，“你怎么这么不懂！爸爸早就告诉你不要走那座桥，可你还是去走了”，小明支吾了一会儿，低着头说到：“因为同学们一再建议，所以我……我……，就……”

“为什么不拒绝呢？”父亲生气地问道。

“刚开始的时候，我拒绝了，他们嘲笑我是胆小鬼，可是我不想做胆小鬼，我想证明给他们看我是一个勇敢的人，于是我就第一个踏上了独木桥。”

“你以为踏上独木桥就是勇敢了吗？其实你就是一个胆小鬼，对同学们的不合理要求你不敢说“不”。”

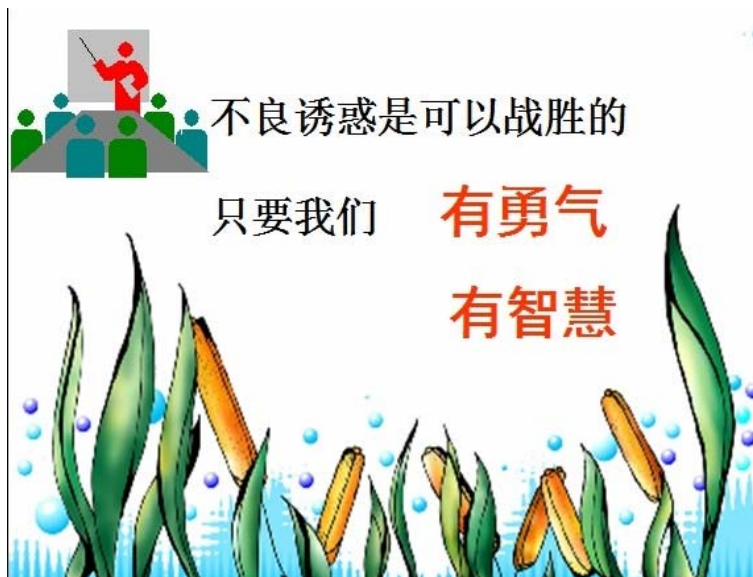
在现实生活中，经常可以遇到类似小明的这种情况，面对别人的不合理要求，有的人碍于情面，有的人怕被别人嘲笑，都没有勇气对别人说“不”。这样的人，看似勇敢，实际上却是做懦弱的。试想，一个连

自己其实想法都没有勇气表达的人，又怎么会成长为一个勇敢的人呢？

导师寄语：

1. 敢于放弃也是一种勇气，面对没有结果的执著，不如勇敢放弃，寻找另一片天空。
2. 在成长的道路上，快乐总是和苦难相伴，胜利总是和失败相伴，只要内心有无限勇气就能从教训中积累力量，从失败中重获新生，就一定可以通往光明的未来，享受世界的美好。

德育导师：从字亮



## 9.以礼待人 走遍天下

中国自古以来就是文明礼仪之邦，讲文明，懂礼貌是我们中华民族的传统美德。但是在我们的校园中还存在着许多不文明现象。譬如，我们总能看到一些与我们美丽校园极不和谐的白色垃圾，总能听到一些不堪入耳的脏话，总能目睹到同学之间不该发生的指责与大骂的“唇枪舌战”。有的同学甚至不注意爱护公共财物，在墙壁和课桌上乱涂乱画，还有的还对“请爱护花草”的警告语视若无睹，为了少走几步路，随意践踏草坪，有的同学吃午餐不好好排队，推推搡搡……

我国古代有一个“以礼问路”的故事，说的是有位从开封到苏州去做生意的人，在去苏州的路上迷失了方向，在三岔路口上犹豫不定。忽然，他看见附近水塘旁边有一位放牛的老人，就急忙跑过去问路：“喂，老头！从这里到苏州走哪一条路对呀？还有多少路程呀？”老人抬头见问路的是一位三十多岁的人，因为他没有礼貌，心里头很反感，就说：“走中间的那条路对，到苏州大约还有六七千丈远的路程。”那人听了奇怪地问：“哎！老头，你们这个地方走路怎么论丈而不论里呀？”老人说：“这地方一向都是讲礼（里）的，自从这里来了不讲礼（里）的人以后，就不再讲礼（里）了！”这个故事是对不讲礼貌的人的嘲讽，也说明中华民族具有讲文明礼貌的传统美德。

文明礼貌，兴许这个话题很老，但它却永远不会过期。它对学生和学校来说，是一个永恒的话题。文明礼仪是一种品质，文明礼仪是一种习惯，文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。让我们从现在做起，从点滴做起，用礼仪之风把校园装点得更加美丽！

### 德育导师行为要求：

1. 讲礼貌，礼貌用语在他嘴边，告别污言秽语，懂得要想别人尊重自己，自己首先要尊敬别人，因为尊重他人与尊重自己同样重要。
2. 遵守纪律，将自己的物品摆放整洁，不会大声喧闹影响别人的学习，遵守学校的规章制度。
3. 尊重师长和友好同学，关爱身边的人和事，不与同学吵架、搞不团结，会理解感恩，感恩父母长辈的养育，感恩老师的教诲……

德育导师：任丽萍



## 10.拥有一颗金子般的善良之心

善良是人的天性，是一个人走向成功的最基本的素质要求，也是人世间最宝贵的财富，犹如历史中最稀有的珍珠。只有拥有了善良，拥有了金子般的心，才能健康快乐地成长，拥有更多的朋友，获得更多的帮助。



有的小朋友挺会照顾比自己更弱小的生命，例如养小鸟、小仓鼠、养蚕，这也是从小在培养自己善良的天性。

有一天，一对父子在一条马路的拐角处，碰到一个跛腿的老乞丐，他一把就拉住了孩子的胳膊，向他乞讨。孩子非常着急地打掉乞丐的手，说：“干什么，这么脏，你赔我衣服！”父亲听到后，脸立即拉了下来，“儿子，到我这里来！”孩子极不情愿地走了过去，后面的乞丐也跟着他来到那位父亲的面前。父亲当时并没有说什么，只是默默地掏出钱递给了老乞丐。

回家之后，那位家长严厉地批评了儿子，并且告诉他：“我们每个人都有尊严的，无论身份怎样低贱，都需要别人的尊重。即使对方是一位乞丐，我们也应该尊重他。你可以选择不帮助他，但是你不能因此而训斥他，更不能伤他的自尊心。”

是呀，还有什么比从小培养一颗善良的心更加重要呢？你可以不富有，不漂亮，不英俊，甚至没有才华，但却必须是一个善良的人。阴险卑鄙可能得意一时，却终有善恶到头的一天，只有善良才是终身受用不尽的宝贵财富。

德育导师：陈亚君

## 11.自卑是心灵的“毒瘤”

自卑的人总感觉处处不如别人，自己看不起自己，类似“我不行”、“我没希望”、“我会失败”之类的话总是挂在嘴边。

小鸣今年已经上四年级了，他总是不合群，喜欢一个人待着，沉默寡言，情绪不稳。一点小事都能让他烦躁起来，动不动就谁都不理了，和同学的关系十分紧张。有一次课间的时候，一个同学走到小鸣桌旁，拿起他的铅笔盒看。小鸣马上皱着眉头说：“放下”！同学听了他冷冷的语气，心里很不说服，不客气地斜了他一眼说：“破铅笔盒，有什么了不起！”小鸣马上火冒三丈，喊道：“你那才是破铅笔盒！”一拳就把同学的鼻子打流血了。

老师赶来了解情况。小鸣仍然愤愤不平地说：“他活该！他欠揍！”“谁让他说我那是破铅笔盒的！打死他都活该！”

放学的时候，老师把发生的事情告诉了小鸣的妈妈。妈妈一路走，一路批评小鸣说：“和同学好好玩，一点小事情用得着打架吗？”小鸣回答：“怎么玩，人家根本看不起我！说我的铅笔盒破就是欺负我，妈妈你还批评我。人家都有新的文具，就我用旧的，你给我买新得不就不被同学笑话了吗？”妈妈看着儿子，不知道该怎么说。

小鸣这种行为就是一种自卑的表现。当然，造成孩子自卑的原因还有很多，比如自己的相貌、身材、肤色等原因而导致的自卑。有些男孩子看到别的同学学习好，人缘好，也会因此而自卑。有的孩子还会因为父母与教师的负面评价而自卑。

**人在潜意识里要有自我保护的意识：**

1、客观认识自己，人无完人，金无足赤，上天为一个人关闭了一扇窗，也打开了另一扇窗。每天早晨起来笑一笑，告诉自己：我很快乐！我是世界上独一无二的！我有点胖可是我很健康！我的眼睛虽小，可是亮晶晶的，可明亮了！我不漂亮，可是我的脑袋瓜灵活！

2、可能别人也会有这种心理，多与同学交流，和同学们的关系也越来越好，多参加各类集体活动，慢慢地摆脱了自卑的阴影。

3、要想让别人尊重你，关键是要自己努力学习，同时学习一技之长。自己有实力，别人就不会嘲笑你了。

德育导师：秦 琴



## 12. 尊重他人，关爱有困难的同学

在一堂普通的音乐课上，正在进行口风琴小组练习，热闹非凡。可是，其中的一个小组却发出了不和谐的声音。细问一下，原来是组长小陈要指导一位不会弹的组员小俞，而小俞却坚决不配合。

在校园中，存在不少学习上的弱者，也就是“学困生”。我们会用各自不同的方式去帮助他们，却往往遭到抵触，结果不欢而散。究其原因，是我们的“施舍”心态作祟。当我们怀着施舍的心态居高临下地俯视那些学困生的时候，敏感的他们感受到的并不是愉悦。因此，当遇到弱者需要帮助时，我们要真心诚意，将弱者当作平常人一样，尊重他们。

一位普普通通的老人，他没有婚育，却被无家可归和有家不回的流浪儿拥戴为“父亲”；他收入不高，却被授予“关心下一代先进工作者”、“未成年人保护工作模范个人”等荣誉称号。1987年夏天，在济南火车站广场，一个蓬首垢面的男孩向他乞讨。老人悲悯之心升起，带孩子到小吃摊上，让孩子一口气吃下4个烧饼。这个流浪儿跟着老人生活了3个月。当孩子终于说出自己的家乡时，老人买了车票将孩子送到他的父母身边。当已经悲痛欲绝的家长“扑通”跪倒在老人面前时，老人的泪水也夺眶而出。他从未想到自己那么受人尊重。从那之后，老人就像着了魔一样经常在济南火车站、汽车站转悠，把离家出走的孩子领回来。直到现在，他已经60岁了。在这位老人陆续收养和救助的孩子中，有的读了中专、警校，有的参了军。不管孩子们走的多远、飞的多高，都会给他来信。

人与人之间，人格都是平等的，每个人都有爱心和尊严，无论他在这个世界上是强是弱，都需要同样的尊严。当遇到弱者需要帮助时，我们

要真心诚意，将弱者当作平常人一样，尊重他们。否则，帮助不当，会变成施舍，变成侮辱。只有用心，只有亲手将关爱送去，我们的心才会真正愉悦，也才能真正地得到帮助与成长。

**德育导师关于关爱弱者的行为要求：**

1. 在同学遇到学习上的困难时，不要冷眼相看，或者在教师的“命令”下勉强帮之，要真心实意地去关注他们，消除他们在人格上的自卑感。



### 13.做事要有“决断力”

老师想为大家讲一个：“饿死在两堆草料之间的小红马”的故事。

一匹小红马在路边玩耍的时候，惊喜地发现了两堆草料：较大的一堆是干草料，较小的一堆是新鲜的嫩草，两堆草料都是那么洁净香甜。小红马是饿着肚子进门来的，这下可好了，可以美餐一顿了。

小红马非常高兴，跑到干草料前准备享受一番。此时，它心中突然闪出一个念头：“嫩草更加新鲜好吃，如果我先吃干草，那么那堆嫩草很可能就会被其他路过的马抢走。还是先吃嫩草好了。”于是它跑到嫩草堆那边，正要开吃。小红马又想：“这堆草虽然鲜嫩可口，可毕竟太少了，根本吃不饱。如果别的马儿趁我进食的时候把那一堆干草料吃光的话，自己就要饿肚子了，还是先吃干草料吧。”于是它又跑回干草料堆。犹豫了一会儿，心里还是更想吃嫩草，就再次回到嫩草堆边。跑到嫩草堆又担心自己吃不饱又返回干草堆。在两堆草料的取舍抉择之间，小红马的内心不断斗争。原本这是一件很幸运的事，在小红马眼里却成了最为痛苦的两难选择。它犹豫不定，不停地在两堆草料之间徘徊辗转。最后，竟饿死在两堆草料之间。

老师之所以给你们讲这个故事，就是想让你们明白：鱼和熊掌不可兼得。在人生道路上，面对机遇做出选择是在所难免的事情。想成为一个成功的人，就必须学会审慎地运用自己的智慧，做正确的判断，选择属于自己的正确方向。如果不懂得取舍，徘徊在命运的两端，那么就等于在自我设限中扼杀了生存的权利。

德国诗人歌德曾经说过：“犹豫不决的人永远找不到最好的答案，因为机遇会在你犹豫的片刻的失掉。”面对人生的千变万化，犹豫不决，优柔寡断是不行的。如果你不想自己与机会失之交臂，那就应该在机遇面前放手拼搏，抓住机会。学会决断，这对于你的一生都将大有裨益。抓住机遇，迅速决定，这才是成大事的人所应具有魄力和表现。

德育导师：邬叶群

## 14.用规则来约束自己

欧美国家流行这样一个笑话：“在半夜12点开车，看见红灯还停车的，全世界只有德国人。”这一方面说明德国是一个执法严格的国家，同时也说明德国人在遵纪守法方面具有很强的自觉性。

其实，德意志民族从大体上来说，确实是一个团结守纪律的民族，他们在公共场合礼让老弱妇孺，不打闹喧哗，讲究公共卫生，对别人也不喜欢在背后说长道短。在德国，规章制度随处可见，这使得整个国家的运行就像钟表一样精密。

受此影响，德国在教育上也重视对服从精神的培养。一位久居德国的美国教育工作者在经过长时间观察后这样写道：“看着雨过天晴的窗外的迷人风景，正在读书学习的德国孩子和一位美国孩子的反应会截然不同。典型的美国孩子式的做法是，情不自禁地起身跑到外面玩耍一会；而德国孩子很可能就会想到，我应该先做完作业再出去玩。”热爱玩耍是每个孩子的天性，但德国的孩子却会有意识地约束自己、

在德国的学校，每位学生都有发展自己兴趣爱好的自由，但必须严格遵守规则。这样遵守纪律的品格一旦养成，对孩子责任心的强化也有帮助。德国的孩子从小就知道，自己所做的决定和举动，都必须由自己来承担后果。塞里希夫人的儿子菲利克斯，是一个九年级的学生，他有个不爱做家务的坏毛病，总是不能完成布置的家务工作。有一次，塞里希夫人为了让儿子明白，决定让儿子穿着前一天他没有洗过的脏衣服上学，以此作为惩戒。这样明确适当的奖罚原则会让正直、诚实、尽职尽责等观念深入孩子的心灵，并使这些观念确实成为他们的行为准则。

听了上面的故事，你是否也想成为这样一个守规则的东小学子呢？其实我们现在这个时候正是培养遵纪守法、服从权威品格的最好时机。我们只要做好三点：1、知道谁在负责；2、知道规则是什么；3、看到规则正在被公正执行。

德育导师：史凌怡

## 第三篇 微笑是一种好心情

### 1.不要做“暴躁”的奴隶

暴躁就像是人见人怕的洪水猛兽，只有平和和大度才能将其拿下，暴躁之人是可悲的，因为他们无法取得身心的自由与快乐，戒掉暴躁，挣脱捆绑，寻回真正的自我。

但凡看过《三国演义》的人都知道，张飞虽然是为人称道的一员熊虎之将，但他最大的缺点就是暴躁。在镇守阆中之时，张飞接到了关公被害的噩耗，他日夜哀号，血泪衣襟。诸将领以酒劝解，张飞大醉后怒气更甚。士兵只要稍有过失，张飞就施以鞭刑，甚至还有被打死的。但张飞始终没有改掉自己的火暴脾气，依旧我行我素，最后不幸被刘备言中。有一天，张飞下令军中，限三日内制办白旗白甲，三军挂孝伐吴。第二天，他麾下范疆、张达两员将领因为一时筹措不到足够的白旗白甲而受到严厉的惩罚，愤怒的张飞警告二人要是在明天筹办不到就提头来见。范、张二人唯恐被杀，就合谋杀死了酩酊大醉失去防备的张飞，并拿着张飞的首级，逃到东吴去了。

张飞的死归根结底都是暴躁惹的祸，他报仇心切，使得心理阈值每况愈下，变成了一个息怒无偿的狂躁匹夫。在肆意宣泄怒火的时候，张飞只是得到了暂时的痛快和满足，但却给自己埋下了致命的祸根。一员猛将就此陨落，让人扼腕长叹！

达尔文曾说过：“脾气暴躁是人类最卑劣的天性之一，人要是发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退一步。”面对暴躁不可选择束手就擒，因为脾气是好是坏，全部取决于自我控制的能力，这也是人之所以区别于动物的原因。

德育导师：徐维维编写



## 2.莫让嫉妒蒙蔽了你的双眼

嫉妒是一把旺盛的野火，它在灼伤别人的同时也会把自己烧成灰烬。

有一只老鹰嫉妒比它飞得快的另外一只老鹰，想方设法去报复。有一个猎人愿意帮助它，但是必须要用它的羽毛做箭，去射那只飞得快的老鹰。结果它的羽毛被一根根拔掉，直到自己都飞不起来了，猎人把它捡去美餐了一顿。嫉妒和愤怒让这只老鹰失去了最后的理智，让猎人利用了它，是它亲手把自己的性命葬送。因为嫉妒而存心去算计陷害别人的人，终究都会掉进自己掘好的陷阱里。

嫉妒是惩罚自己心胸狭窄、贪婪自私最好的利器。因为有了嫉妒之心，人们就会对自己生气，气自己力量不够强大，气自己没办法改变，气嫉妒对象的优越，气命运的不公……最后在生气中走向灭亡。

诸葛亮三气周瑜，让心胸狭窄的周瑜吐血而亡。追根溯源还是周瑜的嫉妒之心害死了他自己。他自命不凡，认为于世上之人无出其左右，他觉得自己的智慧无与伦比，没有人可以和他比肩。然而诸葛亮的大智慧让周瑜心生嫉妒，转而生出巨大的愤怒，正是这愤怒让一代英雄夭折。“既生瑜，何生亮？”的疑问与遗憾回荡后世，叩响了嫉妒生怒的警钟。

嫉妒往往产生于攀比之心，正所谓“人外有人，天外有天”，嫉妒的老鹰看不到自己身上的长处，只看到别的老鹰的优点，它缺乏比上不足比下不余的知足之心，被嫉妒的烈火焚烧致死。

莫让嫉妒的大手蒙住你的双眼，放弃嫉妒，生气和愤怒就变成无本之木。远离嫉妒，用淡然和豁达装点生命，用幸福和从容填充生命，就没有生命不可承受之重。

当今社会，机遇与竞争共存。让我们远离“羡慕嫉妒恨”，和对手在阳光下赛跑！

德育导师：陈碧英编写

### 3.吃苦，是在铺垫你的幸福

明朝有一个别号为玄真子的大臣，深受皇上的器重，被人认为是开国大臣中的佼佼者。

玄真子年幼的时候，家境十分贫苦，没有钱买书，于是他就向当地一个有大量藏书的富人家借书，并把借来的书抄下来。就这样他有了一些自己的藏书，学到了很多知识。

寒冬腊月的时候，家里穷，没有火来取暖，玄真子的手指冻得无法屈伸，但仍然坚持学习，不敢有所松懈，坚持抄完借来的书后再送回去。到了20岁，玄真子成年了，更加渴望圣贤之道。于是，他一个人背着书箱去学馆求学。那是一个风雨交加的冬天，他一个人走在山谷里，无数次被大风吹到在雪地上，脚被冻得开裂了，鲜血直流。但玄真子毫无察觉。历经艰辛，玄真子终于到了学馆，但四肢冻得僵硬了。为了学到更多的知识，玄真子住在旅馆中，每天只能吃上两顿粗茶淡饭，穿着也非常朴素，但是他并没有把这些放在心上，也没有把生活中的苦当回事。正是由于玄真子能忍受穷苦，不断追求知识，最后终于成就了一番事业。

在历史中能建立起大功业的人，往往都是在逆境中崛起的。俗话说，吃得苦中苦，方为人上人。在现实的生活中，怕吃苦的人不可能成功，遇到一点困难就叫苦连天的人更不会有出息的。苦与甜是相对的。也是相连的。只有能吃苦的人，才能享受到人生的香甜。

我们往往羡慕国外的孩子童年很幸福，学习很轻松。殊不知，凡是认真学习的孩子，全世界都是辛苦的！

德育导师：应凤霞

## 4.对“小肚鸡肠”说拜拜

无数经验教训告诉我们，小肚鸡肠是走向成功的绊脚石，是引发怨恨的前奏，唯有宽宏大量才能实现人格与情绪的双赢。请从现在开始，告别小肚鸡肠，做一个有容乃的仁人君子吧。

没有谁会愿意别人给自己安上一个“小肚鸡肠”的帽子，因为大家都知道这不是一个光彩的褒义词，而是一种为人处世的性格缺陷。小肚鸡肠的人气量狭小，遇到不合自己心意的事情，就容易生气，而生气与怨恨只要一线之隔，当人处在怨恨之中就不会自觉做出缺乏理智的事情。不仅横生枝节还会惹祸上身。

从前，在一片肥沃的草地上，只有一匹马独享这里美味的青草，可是后来有一只鹿也来到了这块草地。以马和鹿的食量，就是用一百年时间，它们也吃不完这里的草。但小心眼的马对鹿这位“不速之客”心存怨恨，想方设法要赶走它。于是，马请求人来帮助自己驱赶前来抢食的鹿，狡猾的人说：“鹿行动敏捷，以我的速度是抓不到它的，除非你答应让我骑在你身上追它。”马很爽快地答应了，结果人骑上飞奔的马很容易就追上了鹿。

后来，马的下场就可想而知，从那以后它再也没能摆脱缰绳和轡头的牵制，永远地成了人的俘虏。本来马和鹿的奔跑速度是人远不能及的，但正是因为马的小肚鸡肠，容不下鹿的到来，在报复中，反让自己掉进了人的陷阱。当自己小肚鸡肠毛病初犯的时候就应该立刻纠正，收起小心眼，摆正态度，用一颗平常心去正视周围的人与事情，用宽大的心胸去面对一切。

“中国小巨人”姚明在 NBA（美国篮球职业联赛）首次亮相时，一分未得。当晚，美国体育脱口秀节目主持巴克利表现出对姚明的不屑一顾：“姚明只是一个中国傻大个儿，根本不会打篮球！”一时间，一石激起千层浪，在中国引起了轩然大波，而备受争议的姚明选择了沉默，时隔不久，姚明不负众望，早 2002 年 11 月 18 日火箭队客场挑战湖人队

的比赛中，以个人 22 分的骄人成绩使自己的球队大获全胜。直播当晚，史密斯为了避免行为不检，牵了一头驴走进直播室，以驴代替自己。众目睽睽之下，巴克利硬着头皮亲吻了驴的屁股。当队友们看到这大快人心的一幕纷纷走向姚明表示祝贺时，记者第一时间采访了当事人姚明，问他作何感想，大家都以为姚明会给嚣张的巴克利一次致命回击，谁知姚明只是淡然一笑：“巴克利是个很有趣的人，他并非恶意，也许只是为了制造噱头罢了。”面对曾给自己带来莫大人格侮辱的“小人”，姚明并没有以其人之道还其人之身。相反，他大人有大量，原谅了巴克利，并好心开脱。姚明的风度，赢得了人们的尊敬和支持。

宽大的心胸代表着一个女孩的涵养、一个男孩的修为。试问，有那个女孩愿意自己的美好形象毁在了小鸡肚肠之上？又有哪个男孩甘心情愿用心胸狭窄破坏自己的一世清誉？既然如此，为何不用实际行动来证明自己并非气量狭小的小人，而是宽宏大度的君子呢？

德育导师：秦 琴



## 5.快乐是宽恕给予我们的回报

宽容能融化冷漠的心灵，能驱散生活的苦痛，能给予心灵自由宁静。宽容一个人能让自己不再被怨恨束缚，将所有不愉快从心里驱赶出去。

宽恕他人是为了让自己得到宽恕。因为选择宽恕，我们会变得充满善意而且美好，我们会撕掉仇恨的外衣，跳出牢笼，同时，快乐和幸福会在我们心里成长起来。打开心中的枷锁，丢掉满腹的牢骚，我们会重获自由，这是宽恕给予我们心灵最大的回报。

在一个野外夏令营的帐篷里，一个满脸歉意的老师正在安慰一个大约六岁的小孩，这个惊吓过度的小孩已经哭得筋疲力尽。原来，那天出去爬山，小孩特别多，这个老师一时疏忽，在爬山活动结束后，少算了一个，将这个小孩留在了山顶，等她发现人数不对时，才赶快跑回山顶，将那个小孩带回来，小孩因为一个人在偏远的山上，受到惊吓，哭得十分伤心。

不久，孩子的妈妈急匆匆地赶来了，看见了可怜兮兮的小孩，妈妈蹲下来安慰他，并且很理性地告诉他：“已经没事了，老师不是故意这样做的，因为吓到了你，她也十分难过，你应该原谅老师的过失，现在你必须亲亲那个老师的脸颊，安慰她一下。”

听了妈妈的话，乖巧的孩子踮起脚尖，亲亲老师的脸颊，并且轻轻地告诉她：“不要害怕，已经没事了，我不会怪你的。”

接着，这位母亲又对自己的孩子说：“宝贝，你要知道，宽容别人的失误，其实是为了让自己的心灵获得自由和宁静，你看，你现在的心情是不是好多了？”孩子微笑着用力地点了点头。

当一个人选择了仇恨，那么他将在忧虑和悲伤中度过余生；而一旦一个人选择了宽恕的话，那么他的心就会获得前所未有的自由。就像故事中的那个孩子一样，当他心怀埋怨时，他只有不停地哭泣，而当他在妈妈的引导下走出怨恨，试着去原谅别人时，他找到了心灵的宁静，露出了快乐的微笑。

德育导师：弓子

## 6.快乐越分越多，幸福也一样

同学们，古龙曾说过：“快乐不是件奇怪的东西，绝不因为你分给了别人而减少。有时你分给别人的越多，自己得到的也就越多。”幸福与快乐其实是一样的，当人自己幸福的时候，将幸福与大家分享、传播出去，你将得到更多的幸福。

如果你拥有一个苹果，跟别人交换后，你拥有的依然是一个。如果你拥有一份幸福，跟别人交换以后，你得到的就是两份幸福。

两个小女孩是邻居，虽然近在咫尺，她们却互不相识。生性活泼的孩子都很想结识对方，一同玩耍，可是用什么办法来接近对方呢？冒昧地闯过去未免有些唐突。

小女孩A向妈妈说出了心中的困惑，妈妈微笑地说：“你最爱的东西是什么？只要你肯拿出你最喜欢的东西和别人一同去玩，其他人肯定会乐于和你交朋友的。”

小女孩A听了妈妈的话后赶忙跑到自己的卧室里，抱起了心爱的洋娃娃跑去找小女孩B一同分享。刚跑到家门口，就看到小女孩B手捧着糖果怯生生地对她说：“这是我最喜欢吃的糖果，我特意拿过来和你一起吃，你愿意做我的朋友吗？”

小女孩A使劲地点点头，并且高举手中的洋娃娃说：“这是我最爱的玩具，和你一起玩，让我们成为好朋友吧！”

小女孩B开心地笑了。于是两个小孩共同分享着糖果和玩具，玩得不亦乐乎，她们成了真正的朋友。

德育导师：胡丽丽

## 7.人类何必为难别人

宽恕是人类最大的美德，是一种博大的胸怀，是不拘小节的潇洒，要知道“人非草木，孰能无过”凡事不能做得太绝，给别人退路的同时也是给自己后路，善待别人的同时爷爷是在善待自己。

美国第32任总统罗斯福早年因为家境贫寒，曾在一个大农场打工，尽管他拼命工作，任然要受到农场主德里斯的挑剔和嫌弃，德里斯百般刁难罗斯福，经常克扣他的工资。

有一次，罗斯福因为不小心，工作上出现了一点小小的失误，刻薄的德里斯抓住不放，且故意扩大损失，蛮不讲理的把罗斯福当月的工资全部扣除，尽管罗斯福据理力争，但无济于事，被逼无奈，罗斯福把德里斯告上法庭，但德里斯拉拢农场的几个小工作伪证，就这样，罗斯福败诉了，不仅没讨回一分钱，还赔了夫人又折兵，从此二人结下了很深的仇怨。德里斯做梦也没有想到，当年可怜的罗斯福竟然成了美国总统。

后来，由于经济危机的影响，德里斯的农场面临破产，德里斯急需一笔贷款，却因为自己平时的恶行，没有一个人愿意为自己做担保，百般无奈，德里斯只好硬着头皮去求助当年被自己欺负、压榨如今却已贵为总统的罗斯福，罗斯福妻子得知德里斯的为人非常卑劣，赶忙阻止罗斯福，叫他不要帮助这个昔日的仇人。罗斯福语重心长地对妻子说：“亲爱的，没有永远的敌人，得饶人处且饶人，我作为一个国家的总统，怎么能对自己的臣民公报私仇？”罗斯福决定为他担保，帮助德里斯顺利渡过了难关，得理不饶人的德里斯在不计前嫌的罗斯福面前是多么的渺小和微不足道啊。正所谓，风水轮流转，当德里斯在无休止的欺诈罗斯福时，怎么会想到自己有一天会有求于罗斯福？在这个角度上看，对他人的不依不饶，就是对自己不依不饶，在为人处世方面，我们要像罗斯福一样宽容大度，即使是曾经深深伤害的冤家仇人，他也是一笑泯恩仇，从来不会记恨，更不会以牙还牙地借机报复。这是一种多么难能可贵的精神。

德育导师：从字亮

## 8.学会取悦自己

这是一个真实的故事，小明是所执教的模拟城市社团的一名学生，一心想在模拟城市比赛中有所收获。于是，在平时的社团课上课过程中，在课余时间，他开始苦苦练习。从最简单的操作开始，专心致志一丝不苟地练习，苦并快乐着。

就这样练习了好几个月，小明信心满满地说：“我觉得我一定能在区模拟城市比赛中有所收获。”然后，区模拟城市比赛如期而至。

伴着紧张兴奋的心情，小明缓缓走进比赛机房，在比赛的过程当中，我从外面的窗户得知，他的操作并不娴熟，临了结束前，虽然他还有很多操作没完成。但是也只能不舍地离开了比赛场地。

比赛结束后，同学们互相加油打气。小明是最用心，最努力的一位，但是显然他发挥得并不好。突然有一位同学心直口快地说道：“小明，我不想骗你，我必须坦白地说，这个比赛项目你没有天赋，你还是放弃吧。”

其他同学都担心小明会难过，他却大度地笑了：“我知道自己操作不够好，但是我快乐。我参加模拟城市社团只是因为我喜欢，所以我还要坚持不懈地学下去。”

小明这话，简单地来说就是：我喜欢所以我快乐！

没错，让自己快乐应该是一种本能，取悦自己当然没有错。

学习的过程又累又充满挑战，同学们要学会为自己的快乐埋单。做一件自己喜欢的事，沉浸在自己的爱好中，也是取悦自己的最好方式之一。这个世界并不会取悦你，你想要得到快乐就要先学会为自己制造快乐。

生活就需要这种自得其乐的精神。

自得其乐来自对生活的信仰，来自抛开世俗纷扰的洒脱。读一本书、作一幅画、听一段音乐、看一场电影；也可以整理自己的小天地，吃遍



自己平时爱吃的美食，或者做一次大扫除；更可以躺在床上看着天花板发呆，翻翻以前的照片……做这些事不需要别人喝彩，也不需要任何人的评头论足，你只要觉得开心就好。

夜来香夜晚开花，并无人注意，它开花，只为了取悦自己！白天开放的花，都是为了引人注目，得到他人的赞赏。而夜来香，在无人欣赏的情况下，依然开放自己，芳香自己，它只是为了让自己快乐。一个人，难道还不如一种植物？

悦己是一种能力，拥有这种能力的人是幸福的。更重要的是，那种发自内心的喜悦能够自然而然地感染身旁的人，让别人也跟着快乐起来。

不要去听什么“别人异样的目光”这种言论，也不要顾及旁人的指指点点，你有快乐的自由，有解放自己的自由，只要不影响别人的正常工作和生活，你尽可以顺着自己的意愿找快乐。因为人生苦短，我们必须让它保质保量。

德育导师：陈 刚



## 9.如果只有一个第一名，为什么不能是我？

提到黑桃 A，你一定会想到，这是扑克牌中的老大，玩扑克牌的时候，有了它简直是如虎添翼，但是你知道关于“黑桃 A”还有一个让人钦佩的故事吗？

这个故事的主人公叫路易斯，在他很小的时候，因为家境贫寒，每天都在饥饿的边缘挣扎，因此，路易斯的童年里没有漂亮的衣服，也没有好玩的玩具。与周围同学的衣食无忧一比较，痛苦和自卑便时时萦绕在他的心中。他在学校里回避一切带有竞争性的活动，他不敢回答老师的问题，也没有勇气和同学们一起玩耍，老师和同学甚至不记得他叫什么名字。



在学校里自卑的路易斯回到家中，已经被生活的重担压垮，毫无斗志的父亲对他说：“认命吧，你将一事无成。”这句话，使路易斯的心情更加沉重，他不想重复父亲贫困和烦恼的人生，更厌恶自己的无能为力，心情更加沮丧。

终于有一天，细心的母亲没发现了儿子的沮丧，她告诉路易斯：“孩子，抬起头来，你必须记住一句话-世界上没有谁跟你一样，你是独一无二的，你是最好的，你就是第一！”

母亲的话让他的内心燃起了希望的火焰，认定自己就是最好的。他每天晚上临睡之前都会对自己说：“我是最好的，我一定能赢。”就这样，一直到中学毕业，路易斯与过去的自卑怯懦彻底告别，他对生活充满了信心，敢于参加任何竞争，迎接任何挑战。

在他第一次应聘的时候，他的简历里有一张“黑桃 A”，面试的经理问他为什么叫“黑桃 A”，他说：“因为 A 代表第一，代表最棒的，我

正好是最棒的”，路易斯的自信打动了经理，他顺利通过了面试，在后来的工作中他一直秉持着“黑桃 A”的信念。一年之后他就成了同行业的知名人士，“黑桃 A”的故事也流传至今。

当今社会，国家在竞争、民族在竞争、企业在竞争，谁落后了，谁就处于被动地位。“黑桃 A”的故事告诉我们：我们每一个人没有理由自卑，只要相信自己是最好的，对生活保持希望，让希望激发自己勇往直前的信心，不失去竞争的魄力，就一定能取得令别人羡慕的成绩，领略成功的滋味。

我们在学习中也可以问问自己：“如果只有一个第一名，为什么不能是我？”

德育导师：张 芳

## 10.转身，遇见微笑

世界上没有十全十美的东西，任何人都会存在缺点，但同时也会有他的优点，所谓“尺有所长，寸有所短”，说的就是这个道理。

有这样一个故事。很久以前，森林里住着一个善良的猎人，他每天都在野兽出没的地方布置好捕兽的套子。那些野兽途径此地时，不知道前面有埋伏，常常会中他的圈套。猎人靠着这些猎物为生，过着不错的生活。可是有一天，当他再次去收套子的时候，发现套子上残留着一些动物毛，野兽却不知去向。第二天，猎人一直守在设套的地方观察，终于逮住了小偷。

猎人生气地说：“这是我的劳动成果，你为什么要偷我的猎物？”

那个被逮住的人却说：“这是我的地盘，这里的猎物原本就是我的。”

两个人争论了半天也没有结果。后来，猎人转而一想：“与其多一个敌人，不如多一个朋友。”于是，他的态度缓和下来，把套子和猎物都送给了眼前这个男人。

后来，猎人在一次被群狼追赶时被迫跳下了悬崖。等他醒来时，他已经躺在了一个陌生的帐篷里，一直守在身边的不是别人，正是不久前与他化干戈为玉帛的那个小偷。

同学们，这个故事其实是为了告诉我们：待人要宽容。宽容，犹如一股暖流，能化解和敌人之间的怨愤；宽容，犹如一股清泉，能洗涤前进道路上的污泥；宽容，犹如一轮太阳，给别人带去温暖时，也会让自己收到众人的敬仰。

德育导师：祝肖波编写

## 11.培养生气“抗体”

生气是一种习惯，也是一种选择，我们有权利选择不生气，在生气的火焰燃烧之前，我们要学会息怒，保护自己，只有具备了抵抗生气的强大免疫力，才能远离生气的侵袭，由内而外，真真正正地健康，强大起来。

为什么有的人总是气呼呼的呢？因为受到了伤害，或者是觉得事事不如意。有时候为了掩饰害羞或者恐惧，也会莫名其妙地生气，同学们，你也会很有生气的时候吧？每当这时候，首先要劝自己冷静，不要急于发火，然后找一找让你生气的原因。假如是因为自己的烦躁，那就要自我检讨和疏导；假如是因为别人的误会，那就要及时地沟通化解。听完下面的故事，相信你会学到排解愤怒的方法的。

培养生气抗体第一招：拒绝盲目生气。

有这样一个有趣的童话故事：有一个名叫亚瑟的男孩从小就很喜欢乱发脾气，一天晚上他突然想看西部牛仔的电影，因为太晚了，所以妈妈不许他看，勒令他乖乖睡觉，亚瑟恶狠狠地对妈妈说：“你不让我看，我就生气！”然后妈妈说：“那你就生气吧！”于是，亚瑟就真的生气了，他的气像强劲的旋风掀掉了屋顶，又变成了台风，席卷整个城市，亚瑟不顾家人的阻挡，气越生越厉害，最后竟然撕裂了整个宇宙，天地万物都化为碎片，亚瑟一个人坐在火星的碎片上抓耳挠腮，使劲想啊想：“我究竟为什么要发这么大的火呢？”原来，他已经忘记了自己当初是为什么而生气的了。

虽然这只是一个虚构的童话故事，但是其中的道理却在现实生活中行得通，我们经常会因为一些鸡毛蒜皮、无关紧要的事情而大发雷霆，到最后，竟然搞不清楚自己为什么生这般大的气。假如我们总是无缘无故、莫名其妙地生气，那该是多么盲目和愚蠢啊？在生气前搞清楚自己生气的动机：我为什么要生气？这件事值不值得我生气？我生这么大的气到底有没有意义？如此一来，我们便可以有效地控制自己，避免因盲目生气而伤害到身边爱你的亲人和朋友。

培养生气抗体第二招：学会让情绪掉转方向。

世界著名宗教家亨利在一次传教的路途中，遭到了一伙强盗拦路抢劫，身上所带财物被洗劫一空。当他回到家中时，写了这样一篇日记：

“感谢上帝！我真幸运！第一，我在此之前还从未遇到过这样不幸的事情；第二，强盗只是抢走了我的钱，但却没有夺去我的生命；第三，被抢走的幸好不是我的全部财产；第四，是他们抢走我的钱，不是我抢他们的钱。”

如果换做其他人遇到这件事肯定会很愤怒，会抱怨自己有多么的不幸，我们应该像亨利大师学习，学会将情绪掉转方向，让原本生气的坏事变成了值得庆幸的好事。从这个故事中，我们要学会多角度地看待问题，不管遇到多大的坏事，只要我们还活着，就是不幸中的万幸，由此获取心灵的安慰，从而摆脱生气的困扰。

培养生气抗体第三招：用幽默赶走生气。

世界文坛巨匠巴尔扎克，一生创作无数，但生活却十分穷困潦倒。有一天夜里他正在睡觉，一个小偷爬进他的房间，翻箱倒柜地找东西，被吵醒的巴尔扎克并没有愤怒地惊呼，而是悄悄起床，点亮了灯，对着心急如焚的小偷平静地笑着说：“亲爱的，别翻了。我大白天在房间里都见不到一分钱，更何况现在天这么黑，你就别痴心妄想啦！”

对于巴尔扎克来说，贫困已经让他的生活糟透了，为什么还要用生气来让他变得更糟呢？生命中没有多少不可饶恕的错，就算错了，也还可以幽它一默，幽默是一种智慧，可以把生气赶走，让沉重变得轻松，让生活变得更加美好。

同学们，所谓的不生气，并不是把气闷住，而是开阔心胸，让自己心里能容得下自己，容得下别人。生活中，有许多没有必要生气的事情，面对一些鸡毛蒜皮的小事，何必与人斤斤计较呢，仔细想想，最后伤的还是我们自己，愚蠢的人才会一味的去生气，而聪明的人就应该懂得去争气，有一味去生气的时间和精力还不如放在自己的学习上呢！让我们一起培养生气“抗体”，越是在逆境中，越要保持良好的心态，只有努力进取，为自己争口气，才是唯一的出路。

德育导师：忻绮文

## 第四篇 安全是生命的堤坝

### 1. 烫伤后的紧急处理

#### 一、事故回放

9月30日中午时分，602班的增辉小朋友调皮地踢腿抬脚，哪知后面正好有一大桶热腾腾的番茄汤，他一个趑趄踏了进去，发出凄厉的尖叫。老师急忙送他去医院包扎，一星期后他发烧被紧急送往113医院，医生发现他足部烫伤的肉已经坏死，需要手术割除。同时，疤痕部位的皮肤停止发育，18岁前还需要做3次手术，从头部植皮补到脚部，以符合身体发育需要。1月15日，小胖同学也不小心踏进了汤桶，老师赶紧脱下他的鞋子，发现他的脚上有一个很大的水泡，老师让他光着脚坐在风口吃完中餐再送医院，一星期后小胖又活蹦乱跳了了。

同样踏进滚烫的汤桶，两位同学的结果为什么截然不同呢？比较时间，我们赫然发现，冬天的寒风具有冷却修复皮肤的作用。如果第一位同学在烫后，马上穿着鞋把脚在凉水中浸泡30分钟，也能把损伤降到最低。



#### 冲

#### 二、方法攻略

一冲。表皮没有破损，马上采取冷水冲洗。使用跟室温差不多温度的冷水就可以，不是水越冷越好，更不能用冰敷，否则会加重皮肤损伤，影响愈合；水流要适度，不要太急冲破水泡。



#### 脱

二脱。冷水冲到足够时间，疼痛减轻后，试着轻轻脱掉烫伤处的衣物，不方便的话就用剪刀剪开。

如果已经发生黏连不好脱，就保留黏连部分，只去除周围衣物就行。



#### 泡

三泡。用冷水浸泡创面，大概30分钟左右。



**四盖。**用无菌纱布或干燥清洁的毛巾轻轻盖住烫伤部位，千万不要用有毛、絮状物的东西，因为这些东西很容易粘连在伤口上。



**五送。**尽快送到具有救治烧伤经验的医院治疗。  
烫伤自我救护注意事项：

1、不要轻信偏方。在烫伤处涂抹东西容易引起感染；

2、不要挑破水泡。一旦挑破水泡，伤口失去了皮肤保护，彻底暴露，反而极大增加了细菌感染的几率。如果水泡已经破了，就不要泡凉水，应该盖上一块干净的用凉开水打湿的毛巾，紧急送医院处理。

3、不要冰敷。冰敷，会令烫伤部位的血管急剧收缩，加剧皮肤组织损伤，不利于后续的愈合。

### 三、事故新闻链接

案例 1：洗衣店内，2 岁男童在父母外出时不慎坠入埋在地下的热水桶，造成全身 92%深度烫伤。

案例 2：一位妈妈打来热水给 11 个月大的女婴洗澡，但忘了加冷水，直接将孩子放进了洗澡盆。等妈妈反应过来时，为时已晚。

案例 3：孩子烫伤，其父母用石灰涂抹伤口，结果孩子出现口唇紫绀、乏力等症状，送往医院被诊断为“重度烧伤及碱中毒”，需要施行创面清创植皮术。

案例 4：一位母亲以为盐水可以消炎，在女儿刚被开水烫过的伤口上撒盐，由于盐分吸收入血，引起高钠血症，导致低血容量性休克，医生下了病危通知。

德育导师：王春燕



## 2.下车后，请让车子先走！

### 一、事故回放

2013年4月9日下午4点半左右，一辆载着小学生的公交车，由东向西停在了江宁区正方大道的路边。车停稳后，一个小男孩背着书包从车上下来，绕过公交车车头由北向南朝马路对面的文堂物资有限公司方向跑去。正在这时，一辆小轿车从公交车旁边疾驰而过，驾驶员看到小男孩立即刹车并向左打方向避让，但仍然躲闪不及，“砰”的一声将其撞飞数米。随后，这名男孩立即被抬到车上送往医院救治。这个男孩名叫李波（化名），是江宁区陆郎中心小学学生，12岁。虽然他被第一时间送往医院抢救，但因伤势过重，还是在半个月后不治身亡。

孩子们，这个事故中的遇难者李波，原本跟我们大家一样正享受着自己幸福快乐的童年时光，未来更是有着大把美好的生活等待着他。没想到，一场人突如其来的意外带走了这条鲜活的生命，更让他所在的家庭遭受着巨大的创伤。一个原本幸福的家庭，就在车祸的一瞬间被毁灭了，今后李波的父母也将整日以泪洗面。孩子们，为了不让相同的悲剧在我们的身上重演，我们一定要牢记一下的交通安全注意事项。

### 二、交通安全注意事项

- 1、提前做好下车准备，带好随身物品，等车停稳后按顺序下车。
- 2、请不要在车未完全停稳时下车，下车后应注意观察道路来往的车辆。
- 3、下车后，请不要从车前、车后突然走出或猛跑横穿马路，这样极容易发生交通事故。
- 4、小朋友们应等车驶离后，选择适当时机再通过马路。

### 三、交通安全格言

为了让交通安全的警钟长鸣，请孩子们将以下的交通安全格言牢记心中，在日常的生活中我们不但自己要自觉遵守，还要给身边的朋友、

亲人做好榜样示范作用，督促他们自觉做到“下车后，让车子先走！”

- 1、乱穿马路，失道无助。
- 2、宁绕百步远，不抢一步险。
- 3、礼让礼让，人车无恙。
- 4、一秒钟车祸，一辈子痛苦。
- 5、不急于追赶一分钟，等车子走了再通过。
- 6、生命比时间更重要。

德育导师：董方圆



### 3.保护自己，免受性侵害

孩子们你们在成长过程中不可避免的跟异性有接触，那如何正常保护自己的私密处不受到别人（特别是异性）侵犯，很重要的一点，我们要知道自我保护。你们一定要记住自己的隐私部位，未经本人和家长允许，绝对不许异性来看，或者触摸。下面是老师总结的“6+4防护法”，请你们牢记。



#### 一、六个自我保护

1. 义正词严，当场制止。受到侵害时，要勇敢当面制止，绝不能让对方觉得自己好欺负。可以大喝一声“住手！想干什么？”从而起到震慑坏人的作用。

2. 处于险境，紧急求援。当自己无法摆脱坏人的挑衅、纠缠、侮辱、围困时，应立即通过呼喊、打电话、递纸条等办法发出信号，以求得老师、家长或同学前来解救。

3. 虚张声势，巧妙周旋。在自己处于不利地位的情况下，可故意宣称自己的亲友或同学就在附近，以壮声势；或以巧妙的办法迷惑对方，拖延时间，不让坏人的企图得逞。

4. 主动避开，脱离危险。明知坏人是针对自己而来，却又无法制服对方时，应主动避开，转移到安全地带。

5. 心明眼亮，记牢特点。遇到坏人侵害时，一定要看清对方是几个人，观察他们大致的年龄和身高以及衣着、面貌等方面的特征，以便事后确认，尽可能保护好案发现场。

6. 遵纪守法，消除隐患。自觉遵守纪法律，做合格的小学生。平时不和不三不四的人交往，不留下让坏人侵害自己的机会。



## 二、四个绝对不能

1. 男孩、女孩——裤衩与背心交叉的地方绝对不能让别人摸。（如图1）



2. 女孩子胸部绝对不能让别人摸（如图2）

3. 女孩子脸蛋绝对不能被别人摸



4. 男孩、女孩私密处绝对不能被别人看和摸（如图4）

德育导师：郑 军

## 4.病毒性感冒与禽流感的保健

有个人得了病毒性感冒，体温超过 38.5 度，以为跑步运动一下，出一身汗可以缓解身体的不适，殊不知病毒感染后相当一段时间内肌肉力量、耐力、心脏输出率都有明显的下降，会损坏骨骼肌细胞和心肌细胞。患者剧烈运动之后，突感身体不适，有胸闷的症状，被送到医院后抢救无效，医生说是心力衰竭而死亡。

病毒性感冒是人们常见的一种疾病，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，病毒存在于患者的呼吸道中，多由于受凉后机体抵抗力降低时病毒、支原体或细菌等侵入人体所致，症状为发热、鼻塞、流涕、咽痛及咳嗽等。病毒的侵入对肌肉细胞的影响破坏非常严重，同时免疫系统发挥作用时导致的身体发热。

感冒病患需要多休息，保持充足的睡眠，同时增强抵抗力。在感冒期间可以适当稍微走动，进行身体功能锻炼，适合一些柔和一点的运动，但不适合剧烈运动，因为极个别的病毒性感冒患者会并发心肌炎，会有生命危险。

禽流感一般发生在春冬季，人感染禽流感主要是在适当隔离的条件下，卧床休息、物理或药物降温，临床的治疗时机要“早、快、准”。具体治疗方法应当在专业医生的指导下进行，以避免滥用药物和不当操作，造成耐药和贻误病情。

结合禽流感病毒的特点和现有研究发现，人感染禽流感的传染源为携带病毒的禽类。少数案例中，当儿童在散养家禽频繁出现的区域玩耍时，暴露于家禽的粪便也被认为是一种传染来源。人感染禽流感，患者除了禽流感病毒感染之外，往往在早期即合并或继发细菌感染。

在做好科学防控的同时，还要认真开展流感的应对准备及预防：

1、大量喝开水，尿液排出可以从身体内带走大量病毒。如果不喝

开水，病毒会在身体内大量复制。

2、勤洗手，远离家禽的分泌物，开窗通风，避免到疫区旅行。

2、休息好，平时加强锻炼身体，可以提高自身免疫力，补充足够的营养也可以提高机体抵抗力，抵抗病毒。学习应劳逸结合，过分疲劳，导致抵抗力下降、极易感染病毒性感冒。

3、坚持用冷水洗脸，增强鼻粘膜对空气的适应能力。及时掌握天气变化，根据天气添衣御寒。另外，在感冒流行期间，尽量少去人口稠密的地方。

4、养成良好的个人卫生习惯，咳嗽时用手或卫生纸捂住嘴，加强室内空气流通，每天1~2次开窗换气半小时，要有充足的睡眠和休息。

6、不食生食。禽流感病毒对热敏感，加工烹调鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等禽蛋类以及禽肉时，必须熟透，要吃煮熟、炖烂的禽肉，不吃生的、半生不熟的禽蛋类食物。

7、发现感冒及时就医，以免延误病情，同时需卧床休息，注意保暖，减少活动，多喝水。

学习相关知识链接：

<http://muzhi.baidu.com/question/173325184.html>

<http://news.qq.com/zt2013/H7N9/>



德育导师：陆亚珍

## 5.不能把楼梯当滑梯

### 事件回放：

时间定格：2007年3月23日9时50分左右；事发地点：在蓝田县华胥镇中心小学前边教学楼二层与三层之间。

课间休息，六（二）班的王悦上厕所，看到肖支同学坐在楼梯扶手上滑滑梯，他刚要阻止，不料肖支一个侧翻，落到了一楼楼梯。王悦和同学跑下去一看，只见肖支躺在楼梯上，双目紧闭，头上渗出血，面色苍白，特别吓人。他们赶紧跑去，找班主任任老师。

救人要紧！老师和学生一起把肖支抬到了距学校不远的华胥镇卫生院，万幸肖支暂无生命危险，但治疗需转大医院。这时，任老师把肖支摔伤的消息告诉了家长，同时拨打了120急救热线。几分钟后，肖支父母赶到医院，看到儿子被摔的惨状，妈妈忍不住嚎啕大哭。时间不长，蓝田县120急救车赶到，肖支被急送到西安唐都医院救治。

这样的惨剧我们不愿看到，下面老师谈几点走楼梯时，我们要注意的安全事项。

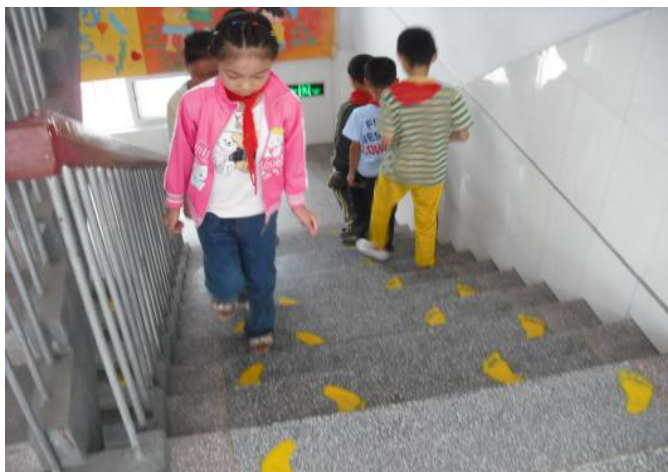
1、不准倚着楼梯扶手向下滑行。楼梯的扶手很窄，只有10厘米，放不下你50多厘米的整只屁股，人一旦坐上去，就重心不稳，容易侧翻；而滑梯不一样，它很宽，不仅可以容下整个身体，而且两边还有扶手可抓。所以，楼梯扶手不是玩具。

2、上下楼梯时应靠右有序行走，不拥挤、不推搡、不勾肩搭背，不在楼梯上随意停留。上下楼梯一步一个台阶，不跑跳、不下蹦，注意保持与同学之间的距离，一定不要在楼梯内打闹。

4、不要将手放在兜里，同一台阶人数不要超过3人。

5、学生集体上楼梯的时候，不允许其他学生下楼梯，集体下楼梯的时候，不允许其他学生上楼梯。

6、不要在拥挤的楼道内弯腰拾东西、系鞋带。即使鞋子被踩掉，也不要弯腰捡鞋子或系鞋带。有可能的话，可先尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。



7、上下楼梯时，如有人滑倒，同学们要大声喊停，示意队伍停止行进，不得拥挤肆意践踏。

8、各班级课间操、升旗仪式前一节课下课必须及时，不得延误，上下楼梯时，应以班级为单位，排队行走。

9、一旦发生拥挤踩踏，要马上靠墙角，蜷曲身体，蹲下来，两手握拳交叉放在腹部，可以保证肚子起伏呼吸，避免窒息而死。

同学们要高度重视上下楼梯的安全，要养成良好的上下楼习惯，遵守上下楼梯的秩序。尤其是冬季，上下课时有些同学喜欢跑动，更应该注意上下楼梯的安全。

德育导师：冯慧丽



## 6.都是逞能惹的祸

### 事故回放：

2009年4月7日，两名大学生在烟台芝罘岛东口后山游玩时，互相逞能要比谁爬得高，爬到半山腰的时候，看着四处的悬崖，身后又是茫茫大海，心里一下子发虚就不敢爬了，本打算要下山，脚底下又是不断滑落的碎石，结果被困在了半山腰的悬崖上。

### 方法攻略：

许多学生好胜心强，总觉得自己就像神通广大的孙悟空，什么都会，因此逞能，什么都敢试一试。其实，逞能往往是发生安全事故的导火索。特别爱逞能的小朋友，你是不是经常因为盲目逞能而惹出许多祸端呢？

人既不能懦弱，但也不能盲目的逞能。逞能是盲目自信、不成熟的表现，往往会造成严重的后果，付出生命的代价。我们在做任何事情之前，都要再三考虑一下，是不是自己能力所及的事，不要逞能，不要盲目，更不能为了面子，做自己没有把握的事。小命是最重要的，退一步海阔天空。

朋友们，你们一定要切记，盲目逞能只会让你伤痕累累、后悔莫及，这都是逞能惹的祸。

### 事故链接：

2011年1月11日，某高校大四学生王鹏（化名）与同学吃散伙饭时，和别人拼酒量，逞能喝了三斤白酒，随即感到身体不适。送往医院，经诊断患急性重症胰腺炎并伴有多器官功能障碍，情况危急。

2013年8月19日傍晚，家住乐山五通桥区的周女士与其丈夫、儿子一起到岷江畔游泳。儿子何某水性并不好，下水后，没有作任何防护措施就独自游到深水区，并准备爬上江中渔船。当他撑在船舷上试图跃上渔船时，不料手滑顺势栽进了江水中，迟迟没有浮出水面。就这样年仅18岁的何某在众亲人眼前溺水身亡。

德育导师：卓丹凤

## 7.火灾正确逃生常识

### 事件回放：

几年前，沈阳一家宾馆，火苗舔着外墙往几十米高的楼顶蔓延，住在里面的宾客惊慌失措地往楼顶逃生。事后，发现，往上跑的客人都失去了生命，躲在卫生间的客人也因毒烟窒息死亡，而10几位日本人全都安全逃生了。这是为什么呢？原来日本人从小就接受火灾逃生教育，他们进入宾馆第一件事就是查看门后面的逃生楼梯地图，然后去楼梯走一遍，熟悉逃生路线。当火灾发生时，他们那湿毛巾捂住鼻孔，趴在地上匍匐前进，一摸到楼梯就咕噜噜滚下来。

同样，墨西哥有一家超市着火，一位年轻的妈妈也是趴在地上匍匐爬行，半路上，她摸到一件软绵绵的东西，就顺手把它带出超市，没想到正是她的婴儿，而婴儿的父亲没能逃生，她既痛苦又喜极而泣。

安全分析：火灾时，毒烟往上冒，人吸入1分钟后就窒息昏迷，失去知觉；只有地下部分的空气才是略微新鲜的，所以要拿湿毛巾捂住鼻口过滤，并且趴在地上匍匐前进，切记沿着安全逃生路线往下爬，千万不要往上走。

有位老师幼儿园园长整合儿子待在房间，忽然一股臭味从门缝里钻进来，那位机智的老师没有立刻打开门往外跑。首先，她摸了摸门已经发烫，说明外面火势很大，她赶紧让儿子蹲在墙角。第二，她马上找了旧衣裳用自来水打湿，在住门缝，阻止毒烟进。第三，她拨打119火灾急救电话，详细地讲清地址、楼层，以便消防队员带上云梯。第四，她在玻璃窗前挥动着两件醒目红衣服求救。由于，她的正确做法，她和儿子在几分钟后安全脱险。

安全分析：请再次读一读这位老师的四部做法，正确的逃生方法挽救了这对母子。

### 火灾逃生法则：

- 1、千万不要乘坐电梯逃生，火灾会引起电线短路，电梯无法下行，人会在电梯里窒息。
- 2、不要擅自开窗或打开门，会引起毒烟对流，加快燃烧。
- 3、不要贸然从窗户跳下来，造成摔死；可以拿绳索一头记在坚固的家具腿上，一头绑在自己身上垂下去逃生；或者大声呼喊求救；或者报警等待救援。
- 4、小孩子没有救火的能力，不要参与这个行动，但是你可以大声呼喊提醒别人。
- 5、报警一定要讲清详细地址、居住楼层，为自己赢取救助时间。

德育导师：李碧湧 邬晓静



## 8.盲目下水救人造成群死

### 事件回放：

2006年7月13日，海南澄迈县西达农场福龙涧，谁也没有预料到幽深溪水之中隐藏的危险。上午9时，就读于中兴镇中心小学的小亮、小童和小能擅自跳到河里，因为水流湍急，三个孩子很快被浪花吞没了。

经过几个小时的捞救，当天下午2时多钟，3名溺水孩子全部被捞上岸。由于溺水时间过长，3名孩子无一生还。村民介绍，福龙涧里水深4米，连大人都不敢轻易去河里游泳。

**悲剧的发生，向我们敲响了警钟，我们小学生应该谨记以下几点：**

- 1、不准私自下水游泳；
- 2、不得擅自与同学结伴游泳；
- 3、不得在无家长或老师带领的情况下游泳；
- 4、不到无安全设施、无救护人员的水域游泳；
- 5、不到不熟悉的水域游泳。

**为了保护我们自己，下水前请按以下要求这样做：**

- 1、下水前切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
- 2、下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
- 3、下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；
- 4、下水前动动手、伸伸腿，做好热身运动。

**危险发生时，切莫惊慌，保持冷静，自救有方法：**

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

当会游泳者发生小腿抽筋时，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的大脚趾向脚背扳过来，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

当遇到有人溺水时，千万别下水救人，要就近大声呼唤求救。可以趴在地上，拿竹竿去牵引落水者，以免自己被拖下水。

**德育导师：阮红波编写**

## 9. 陌生人尾随与绑架脱险

我们少年儿童能健康平安地成长，是家长和整个社会的共同心愿，但是当今社会，有许多不法分子，却把罪恶的手伸向我们少年儿童的身上，我们必须培养自己的安全意识，遇到危险不慌张，机智灵敏找方法。

12月9日上午9时许，骆驼胜光村11岁的小女孩梅梅在马路旁等同学，突然被两个陌生男子劫持，她明白自己被绑架了，立即想起老师教过的安全知识和电视上看到的逃生知识，决定节省体力并找机会逃走。歹徒将她带到树林深处一间废弃的临时棚内，让一名中年妇女看管。梅梅不哭不闹，使歹徒放松警惕，没有绑她，她解下玉佩以免歹徒见财起心。第二天早上7时，她发现看守的妇女不在，迅速脱掉外套，从窗户缝中挤出后，捡起遗弃的冷馒头吃以补充体力，她选了一个方向笔直跑一个多小时后，终于见到了熟悉的街道，回到了父母的怀抱。事后，人人夸她头脑清醒，遇事冷静。

从这个事例中，我们感受到了梅梅的机智和勇敢，用合理正确的方法救了自己的生命。那么在生活中，如果遇到陌生人尾随或者绑架，我们到底该怎么做呢？

如果在放学途中，我们发现陌生人尾随自己，这时候我们不能直接回家，特别是家里还没人的情况下，我们一定要试着想办法摆脱尾随再回家，我们可以想办法联系家长或者警察、往人多的地方走，或者先回到小区的保安室等。若是遇到像梅梅一样被陌生人绑架的情况下，我们可以向梅梅学习，节省自己的体力不与歹徒面对面冲突，在保证自己生命安全的前提下找机会求救或逃跑。

在日常的生活中，我们难免要和陌生人交往。当然，并不是所有的陌生人都是坏蛋，在和他们的交往中，既要有礼貌，又要保持警惕，不要轻易相信别人，以免带来危险。

德育导师：唐海娜

## 10.敲响体育课伤害事故的警钟

体育课是同学们比较喜欢的课程，因为可以走出教室，去奔跑，去跳跃，去爬高——，但却也是老师们最担心的，就怕会出现意外伤害。

**事件回放：**

### 《把足球横梁当单杠》

几年前，宁波农校有一位 19 岁的大专生，活力四射。一次，上体育课前，他纵身一跃，抓住了足球球门的横梁奋力地做引体向上。说时迟那时快，球门轰然侧翻，横梁重重地压在年轻人的前额上。顷刻间，年轻人七窍出血，老师紧急送他去医院抢救，可是回天无力，一个风华正茂的生命陨落了。

**事故教训：**足球球门摆放在草坪上，是可以根据需要移动位置的，它承受不了多少重量。它不是单杠深深地浇筑在地下可以做引体向上。

### 《投铅球中的万幸》

阳光灿烂，加油声此起彼伏，六年级同学正在投掷铅球。一位同学正在起点处前后摇晃着，做投掷前的发力准备。这时黄薇华不知看到了什么新鲜事，从队伍中窜出来，像一条快乐的鱼一样往前奔。投出的铅球不偏不倚，对准她的后脑勺直奔而去，擦着她后背的衣服落地了，大家的心都吊到嗓子眼上了。幸亏投掷铅球的女同学气力小，否则铅球正中她的后脑勺，结果可想而知。

**事故教训：**凡是铅球、标枪、垒球等危险性活动项目，人一定要站在老师划定的安全区域内，不可擅自无规则地自由奔跑。

### 《磕落三颗门牙》

体育课上，老师分男女两组同学踢足球，规定就在草坪上活动，其他地方不可以去，然后指导同学对抗赛。美美同学累了，就和 3 位同学

跑到双杠上坐着休息。一位同学纵身跳下想再次活动，一不小心把毫无心理准备的美美同学带下来，美美的门牙重重地磕落在坚硬的横梁上，磕落了3颗漂亮的门牙。可惜的是，美美已经读四年级了，门牙已经换过了，不可能重新长出来。

事故教训：

体育课要严格遵守教师的活动规定，不能擅自离开教师的视线，单双杠没有教师保护是不能随便玩的。

又如某校小学四年级学生体育课上，体育教师带领学生做完准备活动之后，组织学生练习跳绳，教师在一旁看护。学生徐某在跳绳时不慎被绳绊倒，腹部着地，造成脾脏外伤性破裂。

体育课上这样意外伤害的例子很多很多，这与体育课自身所具有的运动性、激烈性、对抗性和开放性等特点分不开的。所以在课堂上就更需要同学们自律，学会自我保护，提高安全意识。

1、体育课上要自觉遵守课堂纪律，严格要求自己。

2、老师在讲解、示范动作时，一定要认真听，认真学，注意动作的正确性，如果觉得这些动作对自己来说还有些困难，一定要再次请教老师或者在老师和同学的协助下再完成，千万别贸然乱做。

3、坚持有始有终，做好课前“热身运动”与课后“放松活动”，让我们在快乐中开始在轻松中结束。

4、在活动与使用体育器材前，要养成检查场地、设施与体育器材的好习惯，排除安全隐患。

5、在自由活动时，同学间友好相处，玩些有意义的游戏，别追逐打闹，做些危险动作。

同学们，就让我们认真做到以上几点，安全时刻放在心中，做好预防工作，告别意外伤害。

德育导师： 金雪飞

## 11.卫生间防滑

### 事故回放：

3月16日早上，一男子被工友发现摔倒在工厂宿舍卫生间外的地面上，后经120医生诊断，他因摔伤脑部致死。另据调查，这男子的死初步怀疑与该工厂宿舍卫生间外台阶湿滑有关。



### 方法攻略：

**卫生间防滑第一招：空间上干湿分离**  
洗澡时，现在很多人会把浴帘放进浴缸内，水就不会流到浴室地面，保持干燥空间，起到防滑作用，大大提高安全性。

### 卫生间防滑第二招：背朝外爬出浴缸

卫生间一打湿就很滑，人出来易摔跤，后脑勺正好磕在浴缸边沿上，后果不堪设想。同学们试试背朝外，面朝浴缸，两手扶住把手爬出来，即使摔跤也是肚子碰到浴缸，不至于遇险。



### 卫生间防滑第三招：铺上防滑垫

很多人都会有意识的在淋浴室门口摆上一个地毯，但是，毛巾、地毯可以把湿哒哒的脚擦干，却完全没有防滑功能。建议去正规的商场买一块防滑脚垫，以免在走出淋浴室或者迈出浴缸摔一跤，出现这种危害健康的事情。另外，使用浴缸的朋友可以挑选自带防滑底板的款式，这样就不用再费心买防滑垫了。

### 卫生间防滑第四招：在洗浴区安装扶手

卫生间中横向和竖向扶手都有用途。横向扶手用于撑扶，竖向扶手用来帮助人从坐姿变为站姿。扶手设置时应根据人的行为放在最适宜的位置。



德育导师：徐晓燕



## 12.向校园欺凌“说不”

校园里，我们经常可以看到，一位男同学欢快地奔跑着，一不小心撞了另一位男同学，于是两位同学发生口角，你推我搡，拳脚相加，胜利的同学神气地骑在失败同学的身上，甚至有同学受伤流血，这等于在借别人之手狠狠地揍自己，最终双方都受到了老师的批评。一位女同学因为课桌空间的大小与前面同学发生摩擦，叫来自己的好朋友帮忙，因为吵群架大家都进了老师办公室。

其实，这样斤斤计较，伺机报复，你的心情舒畅吗？

国外对校园欺凌是零容忍的，孩子从5岁开始就接受反欺凌教育。我国有一位未成年的学生留学美国，因为与同学发生矛盾，扇了同学100多个巴掌，结果被美国判了坐牢13年，最好的学习年华都不得在监狱里度过，这位同学悔不当初，陷入深深的自责与痛苦之中。所以，我们在欺负弱小同学时要考虑一下后果，不仅你的父母要赔偿医疗费、营养费，而且你也会成为一名少年犯，受到法律制裁，到看守所服刑，不能再读书。

一位叫汉斯的小朋友满心欢喜地穿着妈妈新买的白色运动裤去上学，同学都夸他特别潇洒，他美滋滋的。那天下午体育课，他兴奋地与大家一块儿打篮球，把球不偏不倚地砸在了同学浅蓝色的衬衫上，留下一个烧饼大的黑印。深知错在自己的汉斯赶忙向同学道歉，可那位同学火冒三丈，照着汉斯的腿就踹了两脚，白裤子上立马留下两个颜色很深的黑脚印。当时，汉斯很气愤，想要回敬他，但转念一想，毕竟自己错在先，如果打回去，只会将事情闹大。汉斯冷静下来，继续玩球，没有与同学纠缠下去。

放学回家，汉斯发现那个踢他的同学正心急火燎地找东西，汉斯转身欲走，又想：都是同班同学，又何必计较以前的得失呢？便放下书包与他一起找。那位同学见他不计较之前的恩怨，热情伸出援助之手，露

出了感激的笑容。经过这两件事，两人从此成了无话不说的好朋友。

汉斯用自己的宽容化解了矛盾，也赢得了一份真挚的友谊。学校生活中，我们都会难免与别人发生摩擦，如果你能做到气量大，不计较，肯原谅，你的朋友会越来越多。

**德育导师关于拒绝校园欺凌事件的行为要求：**

1、你与同学发生摩擦，如果你错在先，请说：“对不起！”然后弥补自己的过错。如果同学错在先，请说：“没关系！你不是故意的！”

2、如果被同学欺凌，以逃离为第一原则，避免自身受到不必要的伤害；

然后告诉班主任或者父母寻求帮助，甚至可以报警，这样才能遏制同学欺凌现象。

3、同学相处要大气、友善、愉快、互助、和睦相处。善待同学，多个朋友又何乐而不为呢？

德育导师：李碧湧



### 13. 远离拥挤，预防踩踏

2014年12月31日23时许，成千上万的市民聚集在上海外滩，准备迎接2015新年。在这个辞旧迎新的时刻，由于人群拥挤不堪、秩序混乱，发生了踩踏事故。这次事故导致了35人遇难，至少48人受伤。

谈起踩踏事故，总是一个沉重的话题，因为每次事故都是以生命的践踏或消失作为代价的。

近年来，校园踩踏事件也屡见不鲜。2006年11月18日，江西省都昌县土塘镇中学发生踩踏事件，造成6名学生死亡，39名学生重伤；2013年2月27日湖北襄阳老河口市薛集镇秦集小学发生踩踏事故，造成4名学生死亡，多名学生不同程度受伤；2017年3月22日8时30分左右，河南省濮阳县第三实验小学发生一起踩踏事故，共有22名学生受伤，其中2人死亡，2人重伤……。

这些血的教训再次引发我们的思考和警惕，校园里存在着许多安全隐患，同学们在楼梯间打闹、恶作剧等危险行为都有可能引发踩踏事故。

为避免此类事件发生，希望同学们能做到以下要求：

1. 举止文明，人多的时候不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。
2. 当拥挤的人群涌向自己时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。
3. 假如陷入拥挤的人流时，要顺流走切勿逆流，身体避免倾斜失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰捡鞋子或系鞋带。有可能的话，可先尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。
4. 若自己不幸被人群拥倒后，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位（头、颈、胸、腹部），双膝扣在腹部，给腹部撑一个可以起伏呼吸的空间，如果腹部紧贴住地面肚子不能起伏，会窒息而死。。
5. 当发现自己前面有人突然摔倒了，马上要停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近。

德育导师：钟霞

每天认真地读一个

## 学习方法的故事

*然后用自己的话说一说每个学习方法！*

*运用这套学习方法，你会发现成绩提升的空间很大，对自己整个学习生涯帮助极大。*

## 第五篇 好的学习方法终身受益

### 1.一定要在理解的基础上记忆

早自习，一位同学沮丧地对我说：“老师，这篇古文我背了不下 20 遍，可为什么还是背不下来呢？”我这样回答他：“咱先别管背了多少遍，你先告诉我，这篇古文的意思你理解了吗？”他木然地摇摇头，表示不懂。

理解是记忆的第一步。理解了再记忆，意味着把新的知识经验纳入已有的知识经验系统中，即把新旧知识建立成一个新系统，从而能触类旁通。正因为如此，格言才说：“若要记得，必先懂得。”理解的知识，几十年都不会忘记。

我们来读读苏联领袖列宁的读书故事：

有一次，列宁去一个远离莫斯科的城市视察工作。在火车上，列宁带了好几本厚厚的书，并专心致志地看着。这时，坐在列宁对面的一位同志问道：

“这么多书，您看完之后记得住吗？”

列宁说：“当然可以记住，不信您可以提问。”

列宁把书递给了对面的同志。那人真的拿起书来向列宁提问。结果，列宁全部答对了。

“简直是超人的记忆力啊！”那位同志敬佩地说。

没想到列宁笑呵呵地说：“也没什么。要想记住，首先要理解，理解的东西，才能记住，记住才能会用啊。”

不难看出，许多人拥有超强的记忆力，只不过他们在理解的基础上记忆。

## 2.科学记忆两个绝招——歌诀记忆法和谐音记忆法

一、歌诀记忆法是利用谐音汉字，把识记材料编成顺口溜，或者押韵的句子，通过歌诀形式来加以记忆的方法。它是一种最古老、用途最广泛的记忆方法。

比如，清朝 12 位皇帝的顺序，我自己编了这样一个歌诀：努皇顺（努尔哈赤、皇太极、顺治帝），康雍乾（康熙、雍正、乾隆），嘉道咸（嘉庆、道光、咸丰），同光宣（同治、光绪、宣统）。把这个歌诀念上几遍，很快就记住了。

再如，记忆二十四节气。

可以这样记忆：春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

二、谐音记忆法。

谐音记忆，是通过读音的相近或相同把所记内容与已经掌握的内容联系起来记忆。

如果让你背诵圆周率小数点后面的 22 位数字，你能做到吗？著名的桥梁专家茅以升能背诵小数点后面 120 多位，他是这样做到的：

有一位老师上山与山顶寺庙里的和尚对饮，临走时，布置学生背圆周率至小数点后 22 位（3.1415926535897932384626），大多数学生背不出来，十分苦恼。有位聪明的学生把老师上山喝酒的事结合圆周率数字的谐音编成了一句顺口溜：“山巅一寺一壶酒，尔乐苦煞吾，把酒吃，酒杀尔，杀不死，乐而乐。”待老师喝酒回来，个个背得滚瓜烂熟。

又如，侵略中国的“八国联军”是哪些国家？答案是：俄国、德国、法国、美国、日本、奥地利、意大利、英国。我们把每个国家的头一个字提取出来，用谐音记忆，就是：饿的话，每日熬一鹰。

### 3.会学习，更要会休息

校园里流行着这样一个公式：“ $8-1 > 8$ ”它的意思是，7小时的学习加上1小时的课外锻炼所取得的学习效果要比8小时光学习强得多。

很多同学：为了在学习上不输给别人，他们把自己的学习时间安排得满满的。不仅如此，他们还拼命地挤时间，如压缩睡觉的时间，压缩吃饭的时间，压缩休闲娱乐的时间等等，把一切学习以外的时间都压缩到极致。

一位同学痛苦地讲述了自己压缩时间的经历：“我几乎把所有精力和时间都放在了学习上，不允许自己有双休日，不允许自己看电影，不允许自己去同学家串门，不允许自己有玩的时间。可是越学习，注意力越不集中，也越来越看不进课本，学过的东西也记不住了……

每天坐在椅子上是读不好书的。由于重心的作用，大脑的血液都流到脚上，所以大脑会很疲劳，学习效果会很差。这是大脑需要休息了，你要去户外做一些活动，或做一些学习之外的事儿。你可以去嗅一嗅花圃中盛开的牡丹，可以极目远眺日新月异的城市，也可以跑步，让血氧再回到大脑。

只需要一二十分钟，就可以很好地缓解大脑疲劳，所以课间10分钟要走出教室活动。

良好的身体，充沛的精力是高效学习的保证，如果一味苦学，休息不足的话，就收不到好的效果。玩就痛痛快快地玩，学就认认真真地学。“疲劳战”、“持久战”千万要不得。

## 4. 学习最重要的是要有计划

给自己订一个“超短期目标”，比如“5分钟目标”，在接下来的5分钟内，我要做什么？背诵一段文章、一首诗词、几个公式，或是掌握几个英语单词，或是记住一个历史事件的来龙去脉，或是解出一道数学题等等。

把握好自己眼前的每一个5分钟，暂时不要考虑各种长期的计划，争取充分利用好眼前的5分钟，你就能在不知不觉中接近自己的大目标。

西方有句名言，大概意思是说：光学习，不玩耍，聪明的孩子会变傻。这就说明，适当的娱乐活动，在学习生活中是必不可少的。老师也经常强调：该学就学，该玩就玩。为了玩耍、学习两不误，我们可以定一个学习计划。

比如双休日，我要阅读2篇科技文章，10道数学方程题，背诵50个英语单词，摘录2篇读后感，分别在哪一个时间完成？于是，玩的时候，毫无顾虑，因为我坚信，此周的学习计划不会有丝毫耽搁；学的时候，我练就的“铁屁股功”，可以粘在板凳上长达1小时之久而纹丝不动，正所谓劳逸结合。

再如，我给自己规定，放学回家第一件事就是读课外书15分钟，每天阅读10页，雷打不动，不知不觉你会发现你一学期积累下来，实际上已经阅读了5本书，1年可以读10多本，小学6年可以完成60多本阅读量，我的作文水平将节节拔高。



## 5. 巧用“零布头”时间

如果能利用好零碎的时间去学习，积少成多，你的学习就会取得意想不到的成效。一天当中，如果抽出 15 分钟来读书，根据一般的阅读速度，一分钟可读 300 字，15 分钟便可读 4500 个字，一周可读 3.15 万字，一个月读完 12.6 万字没问题，一年下来可以阅读 151.2 万字。如果一本书平均以 7.5 万字计算，一年就可读 20 本书。

古往今来，一切有成就的学问大学者都十分善于利用“零布头”时间。

东汉学者董遇，幼时双亲去世，但他好学不倦，利用一切可以利用的时间进行学习。他曾经说：“我是利用‘三余’来学习的。‘三余’即‘冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者晴之余。’”也就是说在冬闲、晚上、阴雨天不能外出劳作的时候，他都用来学习，这样日积月累，终有所成。

数学家苏步青也说：“我的时间有限，‘没有整匹布’，我挤时间的办法就是充分利用‘零布头’，把一分钟两分钟时间都利用起来，这样的‘零布头’也能派上大用场。”

饭前、等车时间、等医生看病，你用来记忆一课单词、一首小诗、读二篇优秀作文不在话下，学习讲究的是日积月累。

## 6.因为不喜欢老师而不喜欢该科目

### ——多想想老师的好

因为对某位老师有偏见进而不喜欢学习某位老师讲授的课程，然而，我们又必须弄清楚这样一个事实：如果你不喜欢某位老师，那么在这位老师的课堂上，你的学习状态定会受到影响，导致你该门课程学得不好。

事实上，学生不喜欢老师，是一种非常不好的学习心理状态，甚至可以说心理不健康。有个过来人曾这样说：

我家在农村，小学也是在附近上的。后来，我搬家到城区上课，因为不习惯老师的教法，我学习很吃力，英语成绩不理想。英语老师是一个急性子的人，她冲我大声说‘这么简单的东西都不会？’我的自尊心受到伤害，所以，我恨她，拒绝听她的课，对英语学习也很排斥，结果，我的英语成绩像滑铁卢般下降。”

由此我们可以印证：排斥老师是一个非常不利于我们自身学习的因素。而如果我们想把成绩提升上来，恢复对某科目的学习兴趣，唯一的途径就是要克服对老师的偏见。

**要想想：老师虽然在批评我，可批评的初衷是为了我好！**

**因此，我们不妨也借鉴这位同学的做法，理解老师，多想想老师的好！**

## 7.纠正上课注意力不集中的恶习

法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”的确，注意力是打开我们心灵的大门。门开得越大，我们学到的知识就越多。

对于上课走神的危害，一位同学这样抱怨：

“也不知为什么，上课时，我总是容易开小差，一会儿被窗外飞过的小鸟吸引了目光，对着天空发半天呆，一会儿想想晚上要热播的电视剧，一会儿想好吃的……结果，等我的思维转到听课时，发现已经跟不上老师的思路了。一堂课听得稀里糊涂，做作业就犯难，不仅花时多，挤兑了玩的时间，还错误率高，成绩节节后退，我真苦恼！”

纠正上课走神这个坏习惯以下几个方法很不错：

1、看着老师的脸。为了能让自己在上课的时候集中注意力，我通常会这样要求自己，尽量看着老师的眼睛，并保证视线随着老师移动；大脑随着老师讲课的问题运转，积极回答老师的问题，得到老师的夸奖，我的思维会更兴奋。

2、动用多种感官学习。例如，“聪”字释义：耳朵听老师，眼睛看老师，嘴巴跟着老师说，心里还要记忆老师说的重要的知识，这多种感官同步运用，人就不会走神，越学越聪明，越学越有信心。再教大家一招，把手也运用起来，随时在书上摘录老师讲的重要内容，这样，5种感官同时运用，上课走神的现象就能大大减少。

3、在书桌上贴张纸条提醒自己认真听讲。鲁迅先生在书桌上贴了“早”字，提醒自己早读。你可以在书桌上贴上“认真听讲”，或者预习时不懂的问题，你就能提高40分钟的效率。

4、相信自己能够注意听讲。你在看喜欢的电视剧时是不是能够做到聚精会神，是不是很长时间都能够保持注意力高度集中？这说明你完全有能力将自己的注意力集中起来。在这种积极的心理暗示下，你的听课效率也会得到相应的提升。

5、前天预习5分钟。对今天讲课的内容有一个大概的理解，然后带着问题听课，你会特别关注老师讲课的难点，做作业能不神速吗？

同学们，当我们发现上课走神带来的巨大危害之后，要痛下决心改掉上课走神的毛病。因为上课认真听了，课下省却很多研究难点的时间，复习、作业、预习都步入正轨，随之我尝到了认真听课的甜头。

## 8. 考试方法——审题、做题都很有讲究

### 一、科学使用草稿纸。

草稿纸的使用一定要合理规划，不要在一张大纸上胡乱画，东写一些，西写一些，而要一题一题挨着写，每一题的草稿都写在一块，而且要思路清晰，使自己在检查时，一下子能找到它们。有的不太放心的题，还要打个“？”，以确定检查的侧重点，不浪费时间。

### 二、不要急着做题，动笔之前先审题。

考试时，一般是提前 5 分钟发卷的，你可以把整张试卷浏览一遍，对题目的难题、题量、答题要求、分值等做到心中有数。英语学科，你先要看阅读部分，带着问题听阅读题，会大大提高听力分数。同时，你可以发现试卷是否有残页、缺页，如有问题，马上向监考老师反映，可以避免做了一半才发现冷汗直冒，心里一阵紧张。

### 三、会做的题目先做。

答题顺序先易后难。一看就会的题先做，把这个分数先赚回来。需要思考一下才能解答的题放在第二梯队来完成；难度很大的题或者从未见过的题目，放在最后攻关。譬如，一道题，你思考 5 分钟还没有一点儿眉目，就直接跳过，但若已经有思路，延长一点时间也是值得的。

要学会取舍。很显然，花 10 分钟去思考一道分值 15 分的题，比花 10 分钟去做一道分值 3 分的题有价值，这也是我经常放弃填空题，先做计算、解决问题的原因。

### 四、注意审题。

作文千万不要文不对题，离题了一份分数也没有，多不划算。防止看错题目或者看漏条件。

### 五、要懂得取舍，但不言放弃。

对于压轴的难题，不必强求自己一定要做出来，但是你一定要写几步会的解题过程，往往可以得一部分分数。

如果题目很难，你千万不要放弃，想一想别人也一样得不了高分。这时，看谁有毅力，谁拧紧心绳，多解出一道5分题，谁就成功了。大家平时水平都差不多，我们往往可以看到一部分人超常发挥，一部分人失常发挥，说的就是谁心理素质好谁就上去了。听听我的考试故事：有一次参加成人高考，数学很难，第二天有很多人缺考，直接放弃了，我平静地考完了下面的学科，结果因为题难录取分数线降低了，那些中途放弃的考生就直接失去了机会，得明年重考；而坚持下去的人大多数自在地坐在了读本科的课堂。

相信临场发挥很重要。记住这一点：考场上的时间是“一寸光阴一寸金”，你必须精打细算。

## 9.懒人很难获得好成绩 ——不仅要勤奋，更要爱学习

因为犯懒或者学习热情不够而影响了学习的例子，委实不少：

当别人挑灯夜读时，他们却沉浸在电视剧的剧情中无法自拔，而对学习他们却少有这份热情；

当别人晨起读课文、背诵英语单词时，他们却赖在温暖的被窝里懒得起床，浑然忘记了自己还有学习的任务未完成；

当别人对着习题认真思索、勤于练习时，他们却在对着电脑游戏玩得不亦乐乎，将学习抛到了九霄云外；……

于是，当别人取得优异成绩时，他们只有将羡慕的目光投给别人的份儿。难道说他们天生就比

别人笨吗？不是的。他们之所以没有取得好成绩，之所以不能跨入优秀的行列，和他们自身不够勤奋、对学习缺乏一种热爱与激情有很大的关系。

卡莱尔曾说过这样一句话：“天才就是无止境刻苦勤奋的能力。”每一个人最终能变得优秀，都是勤奋的结果，每一个人成功的背后都饱含着辛勤的汗水。

## 10.有序生活，高效学习

自从进入四年级以来，班级里总有几个孩子的作业不能及时交上，问及原因总有各种理由，如：语文作业太多、英语要背诵等等。像我们班的小哲同学，他每次作业速度都非常慢，注意力非常不集中，稍微有个风吹草动他的注意力马上就被分散。几道竖式计算题半小时还做不完，每天他的座位上都堆着一堆作业本，每天他都要被留下补课堂上的作业。就这样日复一日，拖拉的作业也越来越多，成绩更是不理想。

美国的卡耐基在处理事务的时间里，有一位公司的老板去拜访他，看到卡耐基干净整洁的办公桌感到很惊讶，他问卡耐基说：“卡耐基先生，你没处理的信件放到哪了呢？”卡耐基说：“我没处理的信件都处理完了。”“那你今天没干的事情又推给谁了呢？”老板紧追着问。“我所有的事情都处理完了。”卡耐基微笑着回答。看着这位公司老板困惑的神态，卡耐基解释说：“原因很简单，我知道我所要处理的事情很多，但我的精力有限，一次只能处理一件事情，于是我就按照所要处理的事情的重要性，列一个顺序表，然后就一件一件地处理。结果，完了。”说到这儿，卡耐基双手一摊耸了耸肩膀。“噢，我明白了，谢谢你，卡耐基先生。”几周以后，这位公司的老板请卡耐基参观其宽敞的办公室，对卡耐基说：“卡耐基先生，感谢你教给我处理事物的方法。过去，在我宽大的办公室里，我要处理的文件、信件等等，都是堆得和小山一样，一张桌子不够，就用三张桌子。自从用了你说的法子以后，情况好多了，瞧，再也没有没处理完的事情了。”这位公司的老板，就这样找到了处事的方法，几年以后，成为美国社会成功人士的佼佼者。

同学们，如果你每天都很忙碌，却总有做不完的作业？你打扫卫生、收拾书桌、整理书包总是要老师的检查督促？你吃饭、洗漱、整理自己衣物经常需要父母亲的催促？那么，你可能不是学习不努力，也不是自己太懒惰，而是没有掌握提高生活和学习效率的正确方法，没有合理安

排自己的时间，而导致生活忙乱、学习提高不快，那么我们就有必要做一些改变。

### 德育导师关于有序生活高校学习的行为要求：

1. 要专心。我们做一件事情时，要全神贯注的投入其中，认真的把这件事做好，再去其它的事情，这样每一件事都能做得很好，相反，无论平时做事还是学习，如果三心二意，心猿意马，结果往往是什么事都没做好，白白浪费了时间和精力。

2. 要合理计划。古人说：凡事预则立，不预则废。兵法上讲：谋动而后行。意思是做事情要成功，必须要有计划性，否则就会失败。我们在日常学习生活中，每天的功课都要很好的完成，还有，为了学习更多的知识和技能，全面成长，也一定要根据事情的轻重缓急，制出一个事情表来。我们可以每天早上制订一个先后表，然后再加上一个进度表，就会更有利于我们向自己的目标前进了。

3. 努力养成好习惯。行为形成习惯，习惯决定品质，品质决定命运。美国著名哲学家罗素曾经说过：“人生幸福在于良好习惯的养成。”如何做到有序生活、高效学习，很关键的一点就是我们首先要有良好的生活学习习惯。

(1) 保持书桌的整洁，告别即时贴和小纸条。用一个笔记本来记笔记、想法、作业安排和要做的事情。

(2) 每天放学离开前整理一次课桌，并且把桌子擦得锃亮，亮得你舍不得弄乱它。

(3) 确定每天的学习目标，把需要做的事情写在清单上、最重要的事情排在最前面，把做好的事情划掉。由最不喜欢做的工作开始，这样一件一件的做到感觉疲惫时，还有兴趣去做剩下的喜欢做的事。

(4) 保持每天运动，足够的睡眠。按时睡觉按时起床，认真做好课间操和眼保健操，并每天坚持。

德育导师：封保花



## 11. 贝多芬故事成就学习的“专注力”

万丈高楼平地起，有些时候，那些看似最简单的技能却可能对人的一生产生决定性的作用。

世界上有这样一个人，他一生闪耀于“乐坛”之中；他的作品深受众人喜爱，经久不衰；他的才华、专注，让世人惊叹；他创造了一个又一个神话；与此同时，他的一生却也历经磨难。他就是贝多芬，一位来自于德国的最伟大的音乐家。他能够冲破重重困境，除了与生俱来的天赋，更有赖于他对音乐的专注。



贝多芬出生于一个清贫的普通家庭，父亲是当地一个唱诗班的男高音。贝多芬自幼就跟着父亲学习音乐，8岁就开始登台演出。或许真的是应了“天妒英才”的古话。贝多芬的一生经历多种坎坷，始终没有建立一个属于自己的家庭，在他26岁，处于事业巅峰的他耳朵逐渐开始丧失听力，直到后来彻底变成了聋子。

面对一连串残酷的打击，他非但没有沉默和后退，反而对音乐投入了更大的热情，为乐坛留下了无数的经典名曲，他也成为了音乐史上的一个不朽神话。

贝多芬不仅顽强与命运进行抗争，他对音乐的专注精神更是让世人赞叹。在一份公之于世的贝多芬音乐手稿上面，人们发现有一处地方竟然贴上了12层小纸片。那是贝多芬因为不满意自己的作品，反复修改的结果。贝多芬就是这样一个对音乐专注、认真的人，哪怕自己作品中

一个次要的细节，都要力求做到完美，也曾经为此闹过不少笑话。

有一次，贝多芬到一家餐馆用餐。刚刚点过菜之后，觉得突然来了灵感，顺手就抄起桌上的菜谱做起曲来，一个小时过去了，服务员走过来问他用不用上菜，贝多芬才如梦方醒般地立刻掏出钱来结账。当服务员告诉他：“先生，您还没有吃饭呢！”他却回答：“不，我确信自己已经吃过了。”话音未落，他就抓起桌上写满音乐符号的菜谱匆匆走掉了。

一位历经磨难，双耳全聋的人，竟然能够成为一代“乐圣”和“音乐巨匠”，依靠的就是心底里对于音乐的那份专注。无数成功者的事例告诉我们，世上就怕认真二字，专注是成功的助推器。

怎样提高专注力呢？

- 1.给自己创造一个有利于学习的环境
- 2.专注于自己做的事情，不要分心
- 3.养成独立思考的习惯，遇到问题不要急于向他人求助
- 4.善于寻找好的学习方式，做一个学习上的有心人
- 5.给自己定个小目标，提升自己的“成就感”
- 6.多参加一些能提高专注力的活动和游戏（搭积木、拼图、走直线等）
- 7.参加一些家务活动锻炼专注力（剥鸡蛋壳，剥大蒜等）
- 8.每次认真专注完成自己的手边任务（作业等）。

德育导师：竺雷铭