



做人如莲

周敦颐有诗云：“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖。”莲与“廉”谐音，寓意着不与世俗同流合污，正直，高洁傲岸。做人，也应如莲一般洁身自好，保持自身的高尚品德。

做人如莲，要清廉正直。明朝时期，徐阶的第三子徐瑛霸占民田，强占民女赵小兰，赵小兰的母亲洪阿兰告状，却因华亭县令王朋友受贿，未能成功。一日，应天巡抚海瑞微服私访，路遇洪阿兰，下决心为其查明真相，并识破了徐阶妄图再次通过行贿而摆平此事的奸计，为赵小兰出了气。海瑞乃当朝名臣，自身如莲一般：“中通外直，不蔓不枝。”刚正不阿，清廉正直。

刘禹锡在参加变革失败后，被贬至安徽和州任通判，遭到和州知州故意刁难。刘禹锡并不计较，却让和州知州得寸进尺，把他原本三间三厢的屋子，减到只能容下一床、一桌、一椅的一间小屋。刘禹锡遂提笔写下《陋室铭》，并请人刻上石碑，立在门前。“无丝竹之乱耳，无案牍之劳形”，超凡脱俗，情趣高雅，足显其傲岸高洁的情怀。

做人如莲，不与世俗同流合污，拥有独立人格；正直清廉，办事公平公正；高洁傲岸，坚守自己的原则底线。只有这样，我们方能做到“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，在世上活出自己的价值，活出自己的精彩。

做人如莲，要做岸高洁。 郑州实验外国语中学 刘然

点评：作者结合名人事例论证自己的观点，强调做人也应如莲一般洁身自好，保持自身的高尚品德。文字挥洒自如，气韵不凡。

未来的世界

未来的世界一定是一个科技发达，辉煌的世界。

首先，是未来的汽车。汽车是人类通用的交通工具，只要出门都需要它。但是有时候会堵车不方便。我相信未来的汽车在交通堵塞的时候可以伸出两边伸出一对滑翔翼，这样就可以快速到达目的地。我觉得未来的汽车还可以潜水。如果想坐船旅行的话，可以按下车上的潜水按钮，车上会长出机械鱼鳍和鱼尾，汽车就可以像鱼儿一样在水里自由穿梭。

奔跑。假如，你在一个地方住烦了，就可以开着房子跑到另一个新的地方住下来，非常方便。而且，我觉得未来的房子还可以在天上飞。如果陆地上有灾难了，房子就可以飞到天上，很安全。不仅如此，未来的房子还将具有自动清理卫生的功能，如果房子里有一点灰尘，它就会立马打扫干净。你想在这个既方便又安全的房子里住吗？

未来一定是一个科技发达的世界，此时此刻，我们小学生要好好努力，天天向上。长大来实现这些梦想！

金水区未来小学 王子源

点评：未来的车方便快捷，未来的房子自由智能，未来的世界在小作者笔下充满千万种可能，令人期待。

我真了不起

我觉得自己哪点了不起呢？是满墙的奖状？优异的成绩？都不是，我都不拿这些说事，我觉得自己最了不起的是调整自己的情绪。

我是一个“射手座”女孩，射手座的性格特点就是乐观开朗，这只是一个方面，我觉得有很大一部分因素在我的家庭。我生长在一个幸福的家庭，遇到什么不开心的事，或是困难事，首先我的妈妈就是我的倾诉对象，她总会认真地耐心地听我说，然后给我讲我还不明白的人生道理。我按照妈妈讲的话去做，什么烦心事、困难事很快就会得到解决，就像压在心中的一块大石头，一下子被搬走了。妈妈给了我面对困难的勇气，也给了我自信。

有一次，我和一位要好的同学闹了矛盾，我感到非常伤心，平时我俩在班上最要好，这时妈妈的话不自觉地就响在耳旁，“和同学有了矛盾，首先要看看自己做错了什么……”很快坏情绪就在心里降了温，我主动与这位同学接触，好像根本没有发生过任何事，过了一两天我们就又好起来啦。记得我刚上小学，妈妈就经常给我说调整情绪很重要。妈妈的话就像一瓶魔法药水，把一盆已经眼看就要枯萎的花变得生机勃勃。

鲜明的色彩能让人心情大悦。橙色，象征着快乐，黄色，象征着愉悦，粉色，象征着专注，也是调节不愉快情绪的润滑剂，我们要学会调整自己的情绪，把烦心事揉成一个小皮球，一脚踢出千里之外！

郑州大学第二附属小学 史秦妮 辅导员 刘迎

点评：小作者用轻松自在的文字，向我们介绍了自己自信开朗的原因，结合自己的亲身经历，让我们明白调整情绪的重要性。

“厉行节约”主题征文(五)：

心有“粮”知最光荣

一粒小小的种子，经过农民伯伯的辛勤耕作和数月的风吹雨打，才终于成长为颗颗饱满的粮食，若想成为餐桌上的美食还要经过数道工序，如此艰难的“粮食之旅”，我们怎能不珍惜？看啊，越来越多的学生了解到珍惜粮食、厉行节约的重要性，他们正书写出新时代少年的责任与担当。

小行为 大作用

我有一个好习惯就是吃饭不挑食，但每次吃完饭地面总是被折腾得乱七八糟，妈妈打趣说：“我儿子还会种饭呢！真不简单。”每每听到这些，我总会羞愧地低下头。妈妈曾告诉我小小的一粒米饭，从种子到秧苗再到餐桌上，是需要耗费很多程序和农民伯伯不为人知的辛苦的。自从学校开展了“光盘行动，文明用餐”活动后，我规范了自己的行为，不撒饭、不剩饭的好习惯让我逐渐成为了班级文明用餐的佼佼者。

周三是我好友的生日，我们相约在一起吃饭，一共去了六个小朋友，阿姨给我们点了好多好吃的，最后我们没有吃完，蛋糕也剩下好多。见此情景，我提议饭菜一定要打包，在场所有的人都夸赞我从小就有节约意识，其他小朋友表示今后要向我学习。

节约粮食其实一点都不难，就是吃多少盛多少，和家人去饭店吃饭的时候吃多少点多少。不要小看每天节约下来的一点点粮食，小行为一定会发挥大作用。

金水区文化路第二小学 郭致远 辅导员 芦艺

点评：小作者通过亲身体验，突出了从思想到行为的转变过程，文章结构完整，主题清晰，表达流畅，突出小行为也能发挥大作用的主旨。

特别的“打包”

上周六，妈妈带我去饭店吃饭，我们正在用餐，邻桌的几位叔叔要结账离开，我看到有好几道菜还是满满的，几乎没有动过。我想起老师讲过的“一粥一饭，当思来之不易”，一个人一天剩一粒米，全国十四亿人口就得剩十四亿粒米，这是多么庞大的数字啊！于是我鼓起勇气走到他们面前，说：“叔叔，节约光荣，浪费可耻，我们一起‘光盘行动’吧！我帮您把这几道菜打包，好吗？”这几个叔叔先是愣了一下，接着他们不好意思地说：“谢谢你，小朋友，你真棒！叔叔们以后要向你学习，‘光盘行动’时刻记心中……”听了叔叔的夸奖，我心里别提多开心了，再看看妈妈，她早已被我的行为打动了，大概她也没想到她的儿子这么棒吧！只见老妈笑着朝我点点头。

头，竖起了大拇指。这时，服务员拿来了打包的袋子，很快，我就帮叔叔们把那几道菜打包好了。这几位叔叔临走时还不住地朝我点头。我第一次为“光盘行动”出了一份力。

以前我们学校的午饭，同学们都挑自己喜欢吃的，别的一股脑全部倒掉，现在学校发出倡议：要求全体师生不浪费，每天争做做到“光盘”。同学们都很认真地用餐，唯恐不小心掉下一粒饭。

“光盘行动”是一种美德，让我们都行动起来吧！

金水区黄河路第三小学 王浩骅 辅导员 牛晓晨

点评：特别的“打包”经历是小作者第一次为“光盘行动”出力，也使我们看到了他的勇敢与善良，人人都行动起来，“光盘”就离我们不远了。

传统美德不能忘

最近，我们学校开展了以“光盘行动”为主题的活动，学校到处都张贴了“珍惜粮食，节约光荣”的标语，班级里还办了关于勤俭节约的板报。

这下我们班有些同学可麻烦了，也包括我这个爱挑食的孩子，平常在家，妈妈都是我爱吃什么就做什么，所以在学校吃午餐的时候，遇见不爱吃的肥肉和菜我都悄悄地倒掉了。在我们班，不少同学都这样，遇见不爱吃的，倒掉；吃不完的，倒掉。在同学们的心中，这没什么大不了的。可是现在不让倒剩饭菜，每天中午的盒饭又不是都合胃口，一时间同学们怨声四起。

因为我们国家人民大众努力奋斗，国家经济飞速发展，才有了今天这样能吃饱吃好的幸福日子，而我们如果浪费食物，就忘却了中华民族五千年的优良传统——勤俭节约。听了老师的一番话，同学们都羞愧地低下了头。的确，在二十一世纪的我们应该学会生活，学会享受生活，但是我们在小康生活之余，是不是也要继续发扬光大我们的传统美德呢？

勤俭节约，是我们中华民族的传统美德，让我们一起行动起来，从珍惜粮食做起，从“光盘”做起。

郑东新区通泰路小学 韩哲喆 辅导员 邢新霞

点评：学校的“光盘”倡议让小作者和不少同学犯了难，老师的话让同学们羞愧地低下了头，文章逻辑清晰，说理明白，告诉我们勤俭节约的传统美德不能忘。

养成勤俭节约好习惯

厉行节约，从我做起，说起来容易，做起来难。记得小时候，我学的第一首诗就是：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”老师和父母也经常教育我们要节省每一粒米、每一粒粮食，每一口粮食都是用雨水和农民伯伯的汗水浇灌的。他们那么辛苦我们怎么能浪费粮食呢？所以我们吃饭的时候要吃到吃多少盛多少，不乱扔饭菜，在餐馆吃饭的时候做到点菜要适量，不要浪费。凡事贵在坚持，节约从点滴做起，坚持做到日省一粒米，月节一斤粮。

我有时候很怕黑，睡觉前总把房间里所有的灯都打开，照得整个房间亮堂堂的。这时，奶

奶总对我说：“涵涵啊，要懂得节约！”我疑惑地问：“什么是节约？”奶奶随手关掉一盏灯，告诉我：“这就是节约！”从此，我明白了要节约用水、节约用电。节约是一种美德，更是一种好习惯。随手关灯、随手关水龙头，不让电脑、电视、空调等长时间待机。

生活中需要节约的地方还很多，节约的行为还需要大力提倡，只要我们每个人都从自身做起，从小事做起，从一点一滴的小事做起，养成良好的习惯，勤俭节约的传统美德就一定能在全社会进一步发扬光大。

二七区长江西路小学 张雅涵

点评：小作者从节约粮食说起，又结合自身经历讲述节约用电，告诉我们只要从自身做起，从小事做起，厉行节约做起来并不难。



大手小手“倡”光盘

管城回族区回族幼儿园大二班

每一粒粮食都值得珍惜

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”粮食是我们生活必不可少的东西，“光盘行动”正在持续进行中，光盘，就是把盘中的食物全部消灭掉，厉行节约，反对浪费。

一天节省一粒米，一年下来，也是个不小的数字了。所以，节约，就要从点滴累积。我可以原谅你这次的不小心，下不为例。”那时候，我才突然认识到，原来我在无意识的时候，失去了很多救助饥饿小朋友的机会。

给我深刻教育的，还是那次妈妈带我去吃美味的海鲜自助餐。我听同学说自助餐那有好多吃吃的，我早就想尝尝了。到了自助餐厅，妈妈让我自己去挑好吃的。我拿一点红烧肉，一小半玉米，两个大龙虾，一些青菜……每样儿一点儿，就是好多。呀！拿多了！妈妈很严肃地对我讲：“当你在胡吃海塞，不珍惜食物的同时，世界上还有很多因为饥饿而失去生命的人。有老人，也有跟你一样，甚至比你还小的小朋友。他们因为饥饿，吃一些对身体有害的东西来充饥，因此身体健康也受到了威胁。一人

现在，学习中的知识积累，生活中的耳濡目染，老师和爸爸妈妈的耳提面命，养成了我节约粮食的好习惯。妈妈说，每一粒粮食都值得珍惜，每一位劳动者都值得尊重！老师说，之所以我们会衣食无忧，是因为我们有伟大的祖国和辛苦付出的劳动人民！我也终于知道：每一粒粮食都是农民伯伯用汗水换来的！所以，厉行节约，从我做起！

管城回族区外国语学校 许瑞峰 辅导员 宋建云

点评：小作者善于观察生活，能敏锐地捕捉到有意义的瞬间，并与“光盘行动”联系起来，把自己的所见、所做、所思展示出来，字里行间流露出丰富的人生体验、细腻的思想感情。

坚决向餐饮浪费说“不”

天气晴朗的周日，我和家人到饭店吃饭。正在我大快朵颐的时候，我看到旁边的顾客吃完饭后，留下了成盘成碗的剩饭、剩菜，而服务员直接把这些饭菜倒进了垃圾桶，我简直大吃一惊，怎么这么浪费啊！第二天中午，我在学校吃完午饭后，看到学校厨余垃圾桶里的剩菜剩饭堆成了一座小山，哎，农民伯伯们辛苦劳动的果实就这样被浪费掉了。由此可见，我们身边的浪费现象真是不容小觑啊。

心的对比。我们吃的粮食要靠大量的物力、财力、人力等才能被生产出来，而我们浪费粮食就等于是在浪费大自然的资源。

现在各种浪费现象都非常严重，尤其是“舌尖上的浪费”。我通过资料了解到，全世界每年浪费的粮食相当于粮食总产量的1/3，而在地球的另一边，有许多人正因为过度饥饿而痛苦地死去，多么触目惊

珍惜资源，节约粮食刻不容缓，比如：做饭的时候吃多少就做多少，不要过量；在保存食物时合理使用冰箱和保鲜盒等，尽量减少食物发霉变质。如果遇到无法避免的食物浪费，我们还可以想办法将无法食用的食物转化为肥料、沼气等；如果在餐厅吃饭，吃不完的食物可以打包带走……

来吧，让我们一起坚决地向餐饮浪费说“不”！

金水区纬一路小学 邢怡宁 辅导员 李娜

点评：文章条理清晰，有理有据，小作者通过详实的论述告诉我们珍惜资源、节约粮食刻不容缓，号召大家一起向餐饮浪费说“不”！