

方洲新概念

读雷锋故事 写学雷锋征文 续雷锋日记 实践活动方案

主编：徐林

勤俭节约、珍惜时间、坚守理想、艰苦奋斗、  
自强自立、团结友爱、严于律己、谦虚待人，  
你拥有这些优秀的品质吗？

# 学习雷锋

## 好榜样

优秀小学生校园主题活动



雷锋精神伴我行

做优秀小学生，从学雷锋开始！

华语教学出版社

方洲新概念

主编：徐林

# 学习雷锋 好榜样

## 优秀小学生校园主题活动



华语教学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

学习雷锋好榜样—优秀小学生校园主题活动 / 徐林主编. — 北京 : 华语教学出版社, 2013

ISBN 978-7-5138-0400-4

I. ①学… II. ①徐… III. ①雷锋精神—少儿读物  
IV. ①D64-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第033342号

## 学习雷锋好榜样——优秀小学生校园主题活动

出版人 王君校

主 编 徐 林

副 主 编 颜小虎

责任编辑 陈相君

封面设计 盛琳兰图书品牌机构

排版制作 北京观止工作室

出 版 华语教学出版社

社 址 北京百万庄大街 24 号

邮政编码 100037

电 话 (010) 68995871

传 真 (010) 68326333

网 址 [www.sinolingua.com.cn](http://www.sinolingua.com.cn)

电子信箱 [fxb@sinolingua.com.cn](mailto:fxb@sinolingua.com.cn)

印 刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 16开 (787 × 1092)

字 数 200 (千) 12 印张

版 次 2013年3月第1版第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5138-0400-4

定 价 16.00 元



## 雷锋格言 精选

- ★ 在工作上，要向积极性最高的同志看齐；在生活上，要向水平最低的同志看齐。

——雷锋

- ★ 有些人说工作忙、没有时间学习。我认为问题不在工作忙，而在于你愿不愿意学习，会不会挤时间。要学习的时间是有的，问题是我们善不善于挤，愿不愿意钻。

——雷锋

- ★ 把别人的困难当成自己的困难，把同志的愉快看成自己的幸福。

——雷锋

- ★ 骄傲的人，其实是无知的人。他不知道自己能吃几碗干饭，他不懂得自己只是沧海一粟……

——雷锋

- ★ 螺丝钉要经常保养和清洗，才不会生锈。人的思想也是这样，要经常检查，才不会出毛病。

——雷锋



## 雷锋格言 精选

★ 一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才最有力量。

——雷锋

★ 一朵鲜花打扮不出美丽的春天，一个人先进总是单枪匹马，众人先进才能移山填海。

——雷锋

★ 我愿永远做一个螺丝钉。

——雷锋

★ 人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去。

——雷锋

★ 对待同志要像春天般的温暖，对待工作要像夏天一样火热，对待个人主义要像秋风扫落叶一样，对待敌人要像严冬一样残酷无情。

——雷锋

★ 青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于这些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。

——雷锋

# 目录 CONTENTS»»



## 1月版·学雷锋 学习上培养“钉子”精神

### 我爱读雷锋故事

- 学习上要善于挤和钻 ..... 2

### 学雷锋征文选

- 我懂得了惜时 ..... 3  
读《雷锋日记》有感 ..... 4  
惜 时 ..... 5  
珍惜时间 勤奋学习 ..... 6  
朋友们，珍惜时间吧！ ..... 7  
珍惜时间就是善待自己 ..... 8  
学习《匆匆》有感 ..... 9  
抓住时间的脚步 ..... 10

### 雷锋精神主题活动

- ★学习上培养“钉子”精神 ..... 12  
经典格言 ..... 12  
励志小故事 ..... 12  
季美林的“惜时” ..... 12  
珍惜每一分钟 ..... 13  
学雷锋，在行动 ..... 13  
节约时间的小窍门 ..... 13  
★雷锋主题活动1月版 ..... 14  
★续写雷锋日记 ..... 16

## 2月版·学雷锋 生活上坚持勤俭节约

### 我爱读雷锋故事

- 生活上勤俭节约 ..... 18

### 学雷锋征文选

- 读《雷锋故事选》有感 ..... 19  
好习惯节约大资源 ..... 20  
攀比会 ..... 21  
让我们学会勤俭节约 ..... 22  
朴素也美丽 ..... 23  
节俭是美德 ..... 25

### 雷锋精神主题活动

- ★生活上坚持勤俭节约 ..... 26  
经典格言 ..... 26  
励志小故事 ..... 26  
徐特立的《粉笔诗》 ..... 26  
早行节俭事，免过淡泊年 ..... 27  
学雷锋，在行动 ..... 27  
勤俭节约的小窍门 ..... 27  
★雷锋主题活动2月版 ..... 28  
★续写雷锋日记 ..... 30



## 3月版·学雷锋 精神上强调自强自立

### 我爱读雷锋故事

- 苦难的童年 ..... 32

### 学雷锋征文选

- 自强的歌手 ..... 33  
 开始自立 ..... 34  
 女孩当自强 ..... 35  
 立方方能自强 ..... 36  
 生活需要奔跑 ..... 38  
 如何自立 ..... 39  
 我战胜了挫折 ..... 40

### 雷锋精神主题活动

- ★精神上强调自强自立 ..... 42  
 经典格言 ..... 42  
 励志小故事 ..... 42  
 我们只靠自己 ..... 42  
 儿女当自强 ..... 43  
 学雷锋，在行动 ..... 43  
 学会自强自立 ..... 43  
 ★雷锋主题活动3月版 ..... 44  
 ★续写雷锋日记 ..... 46

## 4月版·学雷锋 对自己严格要求

### 我爱读雷锋故事

- 雷锋的自律精神 ..... 48

### 学雷锋征文选

- 读《一只不守纪律的小雁》  
 有感 ..... 49  
 我真后悔 ..... 50  
 我学会了反省 ..... 51  
 班主任不在的时候 ..... 52  
 我一个人在家的时候 ..... 53  
 遵守规则 ..... 54  
 珍惜生命，请遵守交通规则 ..... 55  
 我改掉了一个坏习惯 ..... 56

### 雷锋精神主题活动

- ★对自己严格要求 ..... 58  
 经典格言 ..... 58  
 励志小故事 ..... 58  
 自律的老太太 ..... 58  
 守规矩的德国人 ..... 59  
 学雷锋，在行动 ..... 59  
 怎样管好自己 ..... 59  
 ★雷锋主题活动4月版 ..... 60  
 ★续写雷锋日记 ..... 62



雷锋  
好榜样

## 5月版·学雷锋 对他人热情相助

### 我爱读雷锋故事

做好事，不留名 ..... 64

### 学雷锋征文选

爱心的纸花 ..... 65  
《雷锋》读后感 ..... 66  
帮助别人，快乐自己 ..... 67  
助人为乐的同桌 ..... 68  
你帮助过别人吗？ ..... 69  
推 车 ..... 70  
爱心传递 ..... 71

### 雷锋精神主题活动

★对他人热情相助 ..... 72  
经典格言 ..... 72  
励志小故事 ..... 72  
帮助别人就是帮助自己 ..... 72  
小故事大道理 ..... 73  
学雷锋，在行动 ..... 73  
学会帮助别人 ..... 73  
★雷锋主题活动5月版 ..... 74  
★续写雷锋日记 ..... 76

## 6月版·学雷锋 对集体无私奉献

### 我爱读雷锋故事

义务运砖 ..... 78

### 学雷锋征文选

我班来了个灾区小朋友 ..... 79  
奉献美化人生 ..... 80  
一只蜘蛛的奉献 ..... 81  
蜡烛赞 ..... 82  
爱是无私的奉献 ..... 83  
我为班级作贡献 ..... 85

### 雷锋精神主题活动

★对集体无私奉献 ..... 86  
经典格言 ..... 86  
励志小故事 ..... 86  
苹果树和蔷薇花 ..... 86  
黑蚂蚁的奉献精神 ..... 87  
学雷锋，在行动 ..... 87  
怎样学会热爱集体 ..... 87  
★雷锋主题活动6月版 ..... 88  
★续写雷锋日记 ..... 90





## 7月版·学雷锋 坚守崇高的理想和信念

### 我爱读雷锋故事

- 可敬的“傻子” ..... 92

### 学雷锋征文选

- 一棵树的信念 ..... 93  
 我的理想我来说 ..... 94  
 我的理想 ..... 95  
 读《地震里的父与子》 ..... 96  
 我的理想 ..... 97  
 我想当作家 ..... 98  
 生活需要信念 ..... 99

### 雷锋精神主题活动

- ★坚守崇高的理想和信念 ..... 100  
 经典格言 ..... 100  
 励志小故事 ..... 100  
 信念创造奇迹 ..... 100  
 还有一个苹果 ..... 101  
 学雷锋，在行动 ..... 101  
 树立理想、坚守信念，  
 从现在做起 ..... 101  
 ★雷锋主题活动7月版 ..... 102  
 ★续写雷锋日记 ..... 104

## 8月版·学雷锋 树立高尚的爱国主义情操

### 我爱读雷锋故事

- 平凡小事体现爱国精神 ..... 106

### 学雷锋征文选

- 看升旗 ..... 107  
 我爱我的祖国 ..... 108  
 祖国在我心中 ..... 109  
 亲爱的祖国，我爱您 ..... 111  
 读《中华上下五千年》  
 有感 ..... 112  
 祖国在我心中 ..... 113  
 我爱您，我的祖国 ..... 114

### 雷锋精神主题活动

- ★树立高尚的爱国主义情操 ..... 116  
 经典格言 ..... 116  
 励志小故事 ..... 116  
 我代表我的祖国 ..... 116  
 “我要用中文” ..... 117  
 学雷锋，在行动 ..... 117  
 爱国，从身边的平常小事  
 做起 ..... 117  
 ★雷锋主题活动8月版 ..... 118  
 ★续写雷锋日记 ..... 120



学雷锋  
好榜样

## 9月版·学雷锋 与人相处，团结友爱

### 我爱读雷锋故事

团结友爱 ..... 122

### 学雷锋征文选

织一张友爱的网 ..... 124

友爱车厢 ..... 125

纯真的友爱 ..... 126

团结就是力量 ..... 127

藏在压岁钱里的爱 ..... 128

友爱在同学中 ..... 130

关 爱 ..... 131

### 雷锋精神主题活动

★与人相处，团结友爱 ..... 132

经典格言 ..... 132

励志小故事 ..... 132

尊重的力量是伟大 ..... 132

给予关怀和温暖 ..... 133

学雷锋，在行动 ..... 133

学会关爱他人 ..... 133

★雷锋主题活动9月版 ..... 134

★续写雷锋日记 ..... 136

## 10月版·学雷锋 艰苦奋斗永向前

### 我爱读雷锋故事

练习投弹 ..... 138

### 学雷锋征文选

成功与奋斗 ..... 140

蜘蛛教我战胜困难 ..... 141

战胜困难 ..... 142

奋斗使人生出彩 ..... 143

成长需要拼搏 ..... 144

### 雷锋精神主题活动

★艰苦奋斗永向前 ..... 146

经典格言 ..... 146

励志小故事 ..... 146

囊萤映雪 ..... 146

两兄弟的不同命运 ..... 147

学雷锋，在行动 ..... 147

培养艰苦奋斗精神 ..... 147

★雷锋主题活动10月版 ..... 148

★续写雷锋日记 ..... 150



雷锋  
好榜样

## 11月版·学雷锋 在平凡中磨炼自己

### 我爱读雷锋故事

- 一颗螺丝钉 ..... 152

### 学雷锋征文选

- 在平凡中成长 ..... 153
- 伟大的母亲 ..... 154
- 老丝瓜的故事 ..... 155
- 不平凡的妈妈 ..... 156
- 平凡的人，不平凡的人生 ... 158
- 平凡之美 ..... 158
- 读《小青石》有感 ..... 159
- 不平凡的辣椒 ..... 160

### 雷锋精神主题活动

- ★在平凡中磨炼自己 ..... 162
- 经典格言 ..... 162
- 励志小故事 ..... 162
- 平凡之中见高尚 ..... 162
- 平凡而又不凡的老骆驼 ..... 163
- 学雷锋，在行动 ..... 163
- 学会坚守平凡 ..... 163
- ★雷锋主题活动11月版 ..... 164
- ★续写雷锋日记 ..... 166

## 12月版·学雷锋 在谦虚中提高自己

### 我爱读雷锋故事

- 雷锋的谦虚 ..... 168

### 学雷锋征文选

- 《画眉嘴国王》读后感 ..... 169
- 那一次，我输给了自满 ..... 170
- 骄傲的花蝴蝶 ..... 171
- 不该丢失的谦虚 ..... 171
- 一棵骄傲的大树 ..... 173
- 骄傲的小树 ..... 174

### 雷锋精神主题活动

- ★在谦虚中提高自己 ..... 176
- 经典格言 ..... 176
- 励志小故事 ..... 176
- 虚心听取别人的意见 ..... 176
- 谦虚的心 ..... 177
- 学雷锋，在行动 ..... 177
- 怎样在谦虚中得到进步? ... 177
- ★雷锋主题活动12月版 ..... 178
- ★续写雷锋日记 ..... 180



## 1月版·学雷锋

# ——学习上培养“钉子”精神

雷锋身上最突出的，就是他的“钉子”精神。当雷锋听到有的人说工作太忙，实在没有时间学习时，他便根据自己的学习体会，在日记中写下了这样一段话：“有些人说工作忙，没有时间学习。我认为问题不在工作忙，而在于你愿不愿意学习，会不会挤时间。要学习的时间是有的，问题是咱们善不善于挤，愿不愿意钻。一块好好的木板，上面一个眼也没有，但钉子为什么能钉进去呢？这就是靠压力硬挤进去的，硬钻进去的。由此看来，钉子有两个好处：一个是挤劲，一个是钻劲，咱们在学习上，也要提倡这种‘钉子’精神，善于挤和善于钻。”这就是人们广为称道的雷锋刻苦学习的“钉子”精神。



## 我爱读雷锋故事 >>>

### 学习上要善于挤和钻

时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总是有的。雷锋十分珍惜时间，他时刻想着如何使自己的生命充实，不让时光虚度。

一天，在看电影的时候，开演之前，有个姓贾的小学生发现前排座位上有一位解放军叔叔，正在聚精会神地看一本厚厚的书。他探过头去，发现是一本《毛泽东选集》。他再看读书的人，惊喜地叫出声来：

“呀！这不是雷锋叔叔吗？这么一点时间，你怎么还看书啊！”

“时间短吗？我已经看了三四页了，”雷锋说，“时间短，可是看一页是一页，积少成多嘛。学习，不抓紧时间不行啊！”

接着他问小贾，“你对学习抓得紧吗？”

“不紧。”小贾不好意思地说。

“不抓紧可不好，”雷锋亲切地说，“你们在学校里学习，真是太幸福了，应该抓紧时间，好好学习。当然，也不是说所有的时间都看书。可是到学习的时候，一定要认真地学。不然，时间就白白地过去了。”

他曾根据自己的学习体会，写下这样一则日记：

“有些人说工作忙，没有时间学习。我认为问题不在工作忙，而在于你愿不愿意学习，会不会挤时间。要学习的时间是有的，问题是我們善于挤，愿不愿意钻。一块好好的木板，上面一个眼也没有，但钉子为什么能钉进去呢？这就是靠压力硬挤进去的，硬钻进去的。由此看来，钉子有两个长处：一个是挤劲，一个是钻劲。我们在学习上，也要提倡这种‘钉子’精神，善于挤和善于钻。”

**启示录** 正是因为雷锋坚持这种“钉子”精神，善于利用一点点的时间学习、做好事，才在他短暂的生命中做了那么多普通人几辈子都无法做到的事，给我们留下了宝贵的精神财富。



## 学雷锋征文选

### 我懂得了惜时

李瞻宁◎

“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”每当我读到朱自清写的《匆匆》时，我就感到时间正在匆匆逝去。

中国古代有许多珍惜时间的故事，像“头悬梁”“锥刺股”“囊萤映雪”“凿壁偷光”等等，都是古人抓紧时间发奋苦读的典范。古人在很艰苦的条件下都能抓紧时间，努力苦读，我们今天坐在宽敞明亮的教室里，晚上还有明亮的电灯，条件比古人好多了，可我们又有几个人珍惜这宝贵的时光呢？古人还给我们留下了许多惜时的名言，如：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，“少年易学老难成，一寸光阴不可轻。未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声”，都说明了时间的宝贵和珍惜时间的重要。

历史上凡是有成就的人，无一不都珍惜时间，勤奋学习、工作。伟大的科学家爱因斯坦一次与朋友相约，他站在桥头一边等候，一边在纸上急匆匆地写着，雨淋湿了衣服，他也毫无察觉。朋友终于来了，满怀歉意地说：“对不起，耽误了你宝贵的时间。”爱因斯坦却兴奋地说：“我非常有益地度过了这段时间，因为在此时我又有了一个出色的想法。”

无独有偶，我国古代著名画家王冕出身贫寒，家中无力供他上学，他只好到一个姓秦的人家放牛。但王冕时刻想着读书学习，每次出去放牛，都借书本带在身上，有时骑在牛背上读书，有时牛在吃草，他就坐在树下看书。就这样，王冕利用点点滴滴的时间，靠自学学到了很多知识。后来他又刻苦画画，终于成了著名的画家。

我被爱因斯坦争分夺秒、善于学习、勤于思考的精神深深感动，我对王冕孜孜不倦、利用点点滴滴时间勤学苦练的毅力由衷地敬佩，他们使我更懂得了珍惜时间。



是呀！时间是宝贵的，又是无情的，它总是不知不觉地从我们身边匆匆流逝。能抓住时间并刻苦学习的人，才能成为有用的人。而不能抓住时间的人，只能是做一天和尚撞一天钟，在不断等待“明日”的蹉跎中，白了少年头，空悲切！

### 名师点评 >>>

文章以朱自清《匆匆》开篇，富有文采。对古代惜时典故的运用也很纯熟，说明小作者读了很多书，知识储备很丰富。古人在很艰苦的条件下都能抓紧时间努力苦读，我们今天坐在宽敞明亮的教室里，却不知珍惜这宝贵的时光，作者发出这样的感叹，很能催人警醒。人应该对自己的生命负责，要善于管理自己的时间。小作者有这样的意识，值得赞赏。

## 读《雷锋日记》有感

佚名◎

今天我读了《雷锋日记》，上面写道：“要学习，时间是有的，问题是我们善不善于挤，愿不愿意钻。”这句话的意思是说，学习和工作时要有刻苦的态度和“钉子”精神。雷锋自己就做到了这两点。他在工作很繁忙的情况下，善于挤、善于钻，利用业余时间去学习、看书，做了许多为人民服务的好事。

而我呢，则恰恰相反。就说前年暑假，我心血来潮，决定买本钢笔字帖，利用暑假时间好好练练字。开始，我还能静下心来认认真真对着字帖练了两天。可到了第三天，我就觉得练字太枯燥乏味，手也酸溜溜的。窗外伙伴们嬉戏、玩耍的声音太诱人了！我再也无心练了。我放下钢笔，振振有词地自我安慰道：“先玩玩吧，明天再练也不迟。”第四天，我故伎重演，自己又跟自己说：“先玩玩吧，明天再练也不迟……”这样日复一日，无数个明天过去了，我再也没有练过字，写的字丁点儿进步都没有。这真是“我生待明日，万事成蹉跎”啊！

今天读了《雷锋日记》，才知道我所缺乏的就是刻苦学习的态度和雷锋提倡的“钉子”精神。《雷锋日记》里的字字句句就像是一把锤子重重地敲在我的心坎上，它将鞭策我珍惜时间，努力学习。



学雷锋 好榜样

## 名师点评

小作者读了雷锋日记，其中雷锋惜时如金的“钉子”精神给他触动最深。他联想到自己练字的经历，由于贪玩、没有耐心、经不起诱惑，练字始终没有进步。他感到很惭愧，决定以雷锋为榜样，珍惜时间，刻苦学习。文章写出了真情实感，其中对贪玩、懒惰的心理描述也很真实，比如“振振有词地自我安慰”“故伎重演”等，都十分形象，对自己的认识是很深刻的。

## 惜 时

徐翊轩◎

两千多年前，孔子站在江边，看着奔流不息的江水，发出了“逝者如斯夫”的感叹。是呀，时间易逝，人生最宝贵的就是时间。

“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事情。”爱迪生常对助手说。一天，爱迪生在实验室里工作，他递给助手一个没上灯口的空玻璃灯泡，说：“你量量灯泡的容量。”接着，他又低头工作了。过了好半天，他问：“容量是多少？”但他没听见回答，转头看见助手拿着软尺在测量灯泡的周长、斜度，并拿了测得的数字伏在桌上计算。

爱迪生走过来，拿起那个空灯泡，向里面斟满了水交给助手，说：“里面的水倒在量杯里，马上告诉我它的容量。”助手很快就读出了数字。爱迪生说：“这是多么容易的测量方法啊，它既准确又节省时间，你怎么想不到呢？人生太短暂了，要节省时间，多做事情啊！”爱迪生就是这样要求着自己的助手，而对他自己，他就更严格了。爱迪生格外珍惜时间的精神，使他对改进人类的生活方式做出了不可磨灭的贡献。

“时间就是生命，无端浪费别人时间的人，其实无异于谋财害命。”鲁迅先生说。居里夫人为了不让来访者拖延采访时间，家里从不准备长椅。当别人问躺在病床上的爱因斯坦最想要什么，他说：“给我一点时间，把稿子弄好。”看来，古今中外的名人没有一个不珍惜时间的……

莎士比亚说过：“放弃时间的人，时间也放弃他。”忘记昨天，珍惜明天。让我们把握好生命中的每一分钟，去实现心中的梦！





## 名师点评 >>>

文章开篇，小作者便引用孔子“逝者如斯夫”的话，来体现时间的宝贵；之后，重点通过爱迪生的事例，告诉我们两层意思：一是用正确的方法去做事，才能节省时间；二是只有珍惜时间的人，才能真正取得成功。接着，小作者又引用鲁迅的名言以及居里夫人、爱因斯坦的事例，旨在强调珍惜时间的重要性。全文广征博引，使我们能从这些名人的言行中，真正体会到“珍惜时间”对一个人成长、发展的重要作用。让我们记住小作者结尾的话：“让我们把握好生命中的每一分钟，去实现心中的梦！”以此共勉。

## 珍惜时间 勤奋学习

韩桂涛◎

俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，可见时间是多么宝贵，对我们是多么重要。

时间对每个人来说都是平等的。只是有很多人不懂得珍惜时间，浪费了不该浪费的时间，耽误了做事、学习。就拿我们学习来说，在同样的教室里，同样的老师，同样的时间，为什么有的人学习成绩优秀，有的人学习成绩很差，难道真是同学们头脑聪明或笨拙之差吗？一定不是，这是因为有人能充分利用时间，有的人却把时间用在了别处。

对此，我深有体会。前段时间，我过于迷恋电视及网络，上课时精力不集中，头脑里全是电视里的人物和事情，思想还沉浸在网络中，把老师的讲课全当成了耳旁风，知识一点也没学到，白白浪费了时间。结果，考试的时候我就傻眼了，因此我对学习失去了信心。老师发现了这种情况，找我谈话，帮我认真分析成绩下降的原因，我终于从一团迷雾中摆脱出来，认识到自己的错误，再也不迷恋网络了，再也不白白浪费学习时间了，我深刻地认识到时间的宝贵。从那时起，上课，我专心听讲，注意力集中；课下，我刻苦学习，按时完成作业，成绩不断提高。

同学们，珍惜时间就等于珍惜生命，“少壮不努力，老大徒伤悲”。我们要珍惜时间，勤奋学习，将来才能报效祖国。