



养成 一生 有用的 好习惯

新教育实验『每月一事』操作手册

新教育研究院
◎编著

多一个好习惯，心中就多一份自信；多一个好习惯，人生中就多一份成功的机会；多一个好习惯，生命就多一份享受美好生活的能力。

新教育研究院院长 **许新海博士** 领衔编写



养成一生有用的好习惯

新教育实验『每月一事』操作手册

新教育研究院◎编著

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

养成一生有用的好习惯:新教育实验“每月一事”操作手册/新教育研究院 编著.
—武汉:湖北教育出版社,2016.6

ISBN 978-7-5564-1102-3

I.养…

II.新…

III.习惯性-能力的培养-儿童教育-家庭教育

IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 143818 号

养成一生有用的好习惯 YANG CHENG YI SHENG YOU YONG DE HAO XI GUAN

出版人 方 平

责任编辑 刘书慧

封面设计 牛 红 刘静文

责任校对 刘慧芳

责任督印 张遇春

出版发行 长江出版传媒
湖北教育出版社

430070 武汉市雄楚大街 268 号

430015 武汉市青年路 277 号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 湖北恒泰印务有限公司

地 址 武汉市江夏庙山开发区汤逊湖工业园

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 18.5

字 数 339 千字

版 次 2016 年 6 月第 1 版

印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-1102-3

定 价 36.00 元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027-83637493 进行调换)

序

► 养成一生有用的好习惯

许新海

“教育就是养成习惯。”品读古今中外诸多教育名言，至今仍让人满口生津。我国古代思想家、教育家孔子曾指出，少年若天性，习惯如自然。著名教育家叶圣陶主张：“教育是什么？就简单方面讲，只须一句话，就是养成良好的习惯。”俄国教育家乌申斯基说过：“良好习惯乃是在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”英国教育家培根指出：“习惯是人生的主宰，人们务必努力求得好习惯。”

好习惯之于每一个生命个体自主发展、终身发展、社会发展的价值，已是业内的共识。但是，光有共识，没有行之有效的举措，还是难以解决现实生活中的种种尴尬的。新教育实验发起人朱永新教授于2006年11月，就新教育的核心理念之一“交给学生一生有用的东西”给予了独到、具体的阐释，正式提出了开展新教育实验“每月一事”项目。旨在通过学校、社会、家庭的协同努力，让学生在每一个月中有重点地培育、养成一种终身受用的好习惯。项目一提出，得到了全国新教育实验区（校）的纷纷响应，如今也快十个年头了。近十年来，“每月一事”项目在全国新教育实验区（校）扎扎实实、蓬蓬勃勃地开展着、实践着、提升着，获得了可见的丰硕成果，令人欣喜。尤其是江苏海门新教育实验区“每月一事”项目组，就人一生好习惯的培育与养成进行了卓有成效的研究与实践，曾于2009年，遴选了以下12个主题：1月，吃饭——节约的主题；2月，走路——规则的主题；3月，种树——公益的主题；4月，踏青——自然的主题；5月，扫地——劳动的主题；6月，唱歌——艺术的主题；7月，玩球——健身的主题；8月，微笑——交往的主题；9月，阅读——求知的主题；10月，家书——感恩的主题；11月，演说——自信的主题；12月，日记——自省的主题，编写了《一生有用的十二个好习惯：新教育实验“每月一事”项目操作手册》，由天津教育出版社正式出版，并在新教育实验区（校）

内推广使用。“每月一事”项目既是实现新教育实验核心理念的一个重要方法,也是新教育实验的一个重要工程和独特的知识产权。

事物是历史发展的进程,具有历史的继承性,又与时俱进,反映时代的新问题,体现时代的新要求,着眼时代的新发展。随着“德育为先,能力为重,全面发展”教育改革与发展战略主题的提出,随着社会主义核心价值观培育、践行的全面深入推进,随着学生发展核心素养体系的逐步建构,足以引发新教育人对时代境遇下的“每月一事”项目,进行新的思考、新的梳理、新的实践,也呈现新的成果。因此,新教育研究团队决定重新编写“每月一事”操作手册。

中国家教文化中有一句格言:“三岁看大,七岁看老。”为什么从三岁孩子的身上能看到他(她)长大的样子呢?曾有一名记者采访过一位诺贝尔奖获得者:

记者:“您在哪所大学学到了您认为最重要的东西?”

那位白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答:“在幼儿园。”

记者接着问:“您在幼儿园学到了什么呢?”

诺贝尔奖获得者说:“学到了把自己的东西分一半给小伙伴;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐;饭前便后要洗手;要诚实,不撒谎;打扰了别人要道歉;做错了事要改正;大自然很美,要仔细观察大自然……我一直是按幼儿园老师教的去做的。”

这位诺贝尔奖获得者的回答,足以印证幼时养成的好习惯对未来人生影响的深远。好习惯养成的关键期在于幼儿时期,一般在6岁以前,人的生活习惯基本形成。由此可以这样说,孩子的好习惯始于幼儿教育。因此,海门新教育实验区早在多年前就把“每月一事”项目推及至全市每一所幼儿园,如今也已悄然开花结果。本次“每月一事”操作手册的重新编写,我们把海门新教育实验区幼儿园的实验成果也纳入其中,使操作手册更为科学、更为全面。

好习惯的形成是学生周遭的外部条件及其自身的内部条件交互作用的一个过程、一种结晶。因此,“每月一事”项目的落实与推进,不仅仅局限于学校范围内,严格来说,孩子的好习惯更多的是始于家庭。家庭就是一个小社会,家庭成员的思想、言论、行为相互影响度非常高。家庭成员的品行修养、行为方式、人际交往等将是孩子养成好习惯最直接、最日常的“原型教科书”。新教育实验“十大行动”之一“家校合作共建”,为“每月一事”项目的有效推进打开了另一扇窗。多年来,海门市新教育实验区在“每月一事”推进过程中,充分关注、挖掘家庭这一不可或缺的重要资源,坚持学校与家庭,教师与家长合作共建,相通相融,及时解决孩子好习惯养成过程中出现的困惑与问题,最终实现教师与家长在培育孩子好习惯的过程中也遇见最美的自己。

据以上的思考与实践,新教育实验研究团队以海门市新教育实验区“每月一事”项目组的实验成果为蓝本,组织教授、教研员、校长、教师围绕“养成一生有用

的好习惯”这个理念进行多次研讨,不断提炼影响人一生发展的核心习惯要目,筛选与完善“每月一事”项目的主题与专题,如2月份的主题,由原来的“规则”改成“循规”,后由“循规”改成“守规”,每一个主题与专题的确定,都经过大家多次的思考与推敲,这样使操作手册更加体系化、层次化、细目化,更具时代意义。现确定手册总体架构如下:

素养类别	建议月份	每月一事	主题	指向	专题
自我 发展	1	让我们学会吃饭	节俭	讲俭省	节约 节制 简朴
	2	让我们不闯红灯	守规	守规矩	遵纪 守法 诚信
	5	让我们学会扫地	勤劳	爱劳动	自理 敬业 创造
	7	让我们玩球去	健身	惜生命	运动 健康 坚持
	11	让我们学会演讲	自信	我能行	乐观 勇敢 担当
社会 交往	3	让我们不乱扔垃圾	环保	护环境	卫生 绿色 生态
	4	让我们去做志愿者	公益	做好事	参与 互助 志愿
	8	让我们成为好朋友	友善	会交往	善良 沟通 合作
	10	让我们给父母写信	感恩	有爱心	孝敬 尊师 爱国
文化 学习	6	让我们学会表演	审美	懂艺术	感受 鉴赏 表现
	9	让我们快乐阅读	好学	乐学习	好奇 专注 质疑
	12	让我们记录生活	自省	善反思	计划 自律 自强

整个操作手册还是以每个月的习惯养成主题为系列,每一个主题下设有三个专题,每一个主题章节的结构框架调整为:一、名词解释:用准确精练的语言解释主题的内涵;二、行为规范:用具体可感的行动描述呈现主题的外延;三、名言警句:与主题相匹配的古今中外的名人名言、谚语警句;四、参考故事:与主题相匹配的可读性强的古今中外正能量故事;五、活动方案:具有可操作性的活动设计方案,包括活动目标、活动对象、活动准备、活动过程、活动评价、活动说明等;六、活动体会:讲述师生的生命叙事。

诚然,本操作手册也只是一个为广大新教育实验区(校)提供可借鉴的案例,尤其是其中的活动方案并不是唯一的实践路径。大家在具体的实践过程中,可以充分结合校本、班本课程展开,如每天的晨会课程、每周的班队活动课程、社团活动课程、每月的家校合作课程、每学期的学校节日课程等等,通过多元整合,最大效度地创造性实施,我们期待大家更为灿烂的成果。

新教育人形成这样一个共识：新教育实验“每月一事”项目的深入推进与操作手册的重新编写，是落实立德树人的根本任务、在广大青少年中培育和践行社会主义核心价值观的一个具体举措，是真正让社会主义核心价值观在学生心田播下种子，并且生根、开花、结果的一个重要载体，是学生核心素养中最关键、最必要的共同素养培育的一个有力支撑点。

基础教育的使命是奠定每一个儿童学力发展的基础和人格发展的基础，而人格发展的研究是首要的。习惯是一个人素养、人格的直接反映。新教育人坚信：多一个好习惯，心中就多一分自信；多一个好习惯，人生中就多一分成功的机会；多一个好习惯，生命就多一分享受美好生活的能力。

“每月一事”是一种追求，它在力所能及的范围内营造好习惯养成的氛围；“每月一事”是一种自觉，它用行动告诉人们好习惯养成的刻不容缓；“每月一事”更是一种幸福，当教师、学生、家长亲历其中时，收获的不仅仅是一种好习惯、一种好性格，而是一个灿烂、美好的人生。

作者系新教育研究院院长、中国陶行知研究会新教育分会理事长、中共江苏省委教育工委书记、教育局党组书记、局长，江苏省特级教师，教育哲学博士。

目录



序 养成一生有用的好习惯/1

第一章

1月：节俭——让我们学会吃饭/1

第二章

2月：守规——让我们不闯红灯/25

第三章

3月：环保——让我们不乱扔垃圾/53

第四章

4月：公益——让我们去做志愿者/74

第五章

5月：勤劳——让我们学会扫地/96

第六章

6月：审美——让我们学会表演/126

第七章

7月：健身——让我们玩球去/150

第八章

8月：友善——让我们成为好朋友/169

第九章

9月：好学——让我们快乐阅读/189

第十章

10月：感恩——让我们给父母写信/206

第十一章

11月：自信——让我们学会演讲/227

第十二章

12月：自省——让我们记录生活/255

后记/284

第一章

1月：节俭——让我们学会吃饭

【素养类别】自我管理

【每月一事】让我们学会吃饭(1月)

【相关专题】节约 节制 简朴

► 一、名词解释

【节俭】生活俭省，有节制。《晏子春秋·谏下十四》：“法其节俭则可，法其服，居其室，无益也。”《史记·平津侯主父列传》：“盖闻治国之道，富民为始；富民之要，在于节俭。”唐白居易《太平乐词》之一：“岁丰仍节俭，时泰更销兵。”

【节约】节省，俭约的意思。《汉书·辛庆忌传》：“庆忌居处恭俭，食欲被服尤节约。”《宋书·五行志三》：“今宜罢散民役，务从节约，清扫所灾之处，不敢于此有所营造。”

【节制】①节度限制。②纪律，谓约束有方。《荀子·议兵》：“秦之锐士，不可以当桓文之节制。”③指挥管辖。《新唐书·郭英义传》：“以武勇有名河陇间，累迁诸卫员外将军。哥舒翰见之，曰：‘是当代吾节制者。’”

【简朴】语言、文笔、生活等简单朴素。《后汉书·魏霸传》：“和帝时为钜鹿太守，以简朴宽恕为政。”宋陆游《游山西村》诗：“箫鼓追随春社近，衣冠简朴古风存。”

► 二、行为规范

- * 不偏食、不挑食，荤菜、蔬菜搭配着吃。
- * 在外就餐时点菜要适量，吃不完要打包带回。
- * 感觉有些饱了就停止用餐。
- * 外出时要自备白开水。
- * 去饭店消费时，不追求价格贵的菜，要尽量经济实惠。
- * 吃零食要适度。

- * 随手关灯,随手关水。
- * 不要使用一次性筷子。
- * 喜欢的食物要与人分享,不能拿到自己前面独享。
- * 要尽量用淘米水、洗菜水等浇花、冲洗马桶、拖地。
- * 洗刷的时候水龙头不要开得过大。
- * 不要过长时间不间断放水冲澡。
- * 一旦停电停水,要及时拧紧水龙头,关闭电源。
- * 洗完头后自然干。
- * 刷牙时,水龙头不要总开着。
- * 牙膏要挤干净,快用完时可以剪开后再使用。
- * 洗脸时,用盆装水,够用即可。
- * 衣服可集中起来洗,也能省水。
- * 看完电视后及时拔掉插头。
- * 人离开时要随手关闭电灯。
- * 长时间不用电脑时要关闭或设置为睡眠状态。
- * 要多走楼梯,少用电梯。
- * 夏天要少用空调多开窗。
- * 使用电风扇尽量开低挡。
- * 使用空调时,温度设定不要过低或过高。
- * 要尽量使用节能灯。
- * 尽量在谷时段用电。
- * 换季不用空调遥控器时,要及时将电池取出。
- * 要尽量使用充电电池。
- * 要多使用手帕少使用餐巾纸。
- * 要把没有用完的练习本收集起来作草稿本。
- * 复印材料时要尽量两面使用纸张。
- * 要尽量使用电子贺卡。
- * 包装盒、塑料瓶等尽量回收。
- * 不要使用一次性鞋套,可以用旧衣服改成鞋套使用。
- * 不向父母乱要零花钱。
- * 要少去小卖部,零花钱的使用要有度。
- * 不要被打折商品所诱惑,只买自己需要的。
- * 养成储蓄的好习惯。
- * 要珍惜财产,学会理财。
- * 到超市购物时自带购物袋。

- * 洗衣皂用小了放在布袋里可以用来洗手。
- * 旧的能用的东西要尽量使用。
- * 要爱护学习用品，不乱丢、乱放。
- * 教科书尽量循环使用。
- * 不要浪费学习簿本，用完再买。
- * 坏掉不等于废掉，要学会创意自制生活小用品。
- * 外出时尽量步行或坐公交与地铁。
- * 不要攀比，不要追求名牌，衣服不在于贵，整洁舒适就行。
- * 穿不了的旧衣服不要随便丢弃，整理后送给需要的人。

▶ 三、名言警句

- ◆ 由俭入奢易，由奢入俭难。
- ◆ 俭朴是我们美德的可靠卫士。
- ◆ 小处不省钱袋空。
- ◆ 唯俭可以助廉，唯恕可以成德。
- ◆ 谁在平日节衣缩食，在穷困时就容易渡过难关；谁在富足时豪华奢侈，在穷困时就会死于饥寒。
- ◆ 奢者狼藉俭者安，一凶一吉在眼前。
- ◆ 奢侈会破坏人们的心灵纯质，因为不幸的是，你获得愈多，就愈贪婪，而且确实总感到不能满足自己。
- ◆ 节俭本身就是一个大财源。
- ◆ 奢侈好像酒，既使人兴奋，又使人衰弱。
- ◆ 唯俭可以惜福，唯俭可以养廉。
- ◆ 取之有度，用之有节，则常足。
- ◆ 钱币是圆的，所以容易滚走。
- ◆ 历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。
- ◆ 克勤于邦，克俭于家。
- ◆ 君子以俭德辟难。
- ◆ 静以修身，俭以养德。
- ◆ 节约莫怠慢，积少成千万。
- ◆ 俭节则昌，淫佚则亡。
- ◆ 俭，德之共也；侈，恶之大也。
- ◆ 锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。
- ◆ 侈而惰者贫，而力而俭者富。
- ◆ 不择手段地追求高级物质生活的人，他的思想品德，必然是低级的。

- ◆ 不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵。
- ◆ 不念居安思危，戒奢以俭；斯以伐根而求木茂，塞源而欲流长也。
- ◆ 节用于内，而树德于外。
- ◆ 一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。
- ◆ 天下之事，常成于勤俭而败于奢靡。
- ◆ 强本而节用，则天不能贫。
- ◆ 有德者皆由俭来也。
- ◆ 勤是摇钱树，俭是聚宝盆。

► 四、参考故事

汉堡男孩

维尼讨厌蔬菜！讨厌胡萝卜！讨厌豆子！西兰花、圆白菜、西红柿、生菜、菜花……蔬菜，所有的蔬菜，只要是蔬菜，维尼都讨厌！维尼喜欢汉堡，最喜欢汉堡！除了汉堡，他什么都不吃。妈妈很担心：“维尼，只吃汉堡，小心有一天你会变成汉堡哦！”

维尼真的变成了一个大大的、大大的汉堡！有一天，维尼刚从汉堡店走出来，一只狗就跑过来闻来闻去。“嗯！好香呀！”说完，它张大嘴巴想吃掉维尼。就在这时，维尼听到了妈妈的声音——“危险！维尼，快跑！”维尼跳起来，拔腿就跑，那条狗在后面追。

“嗯！好香呀！汉堡的味道！你别跑！别跑！”“我不是汉堡！我是人！不要追我，放过我！”可是，狗还在拼命地追，而且，数量越来越多，越来越多。1只、2只、3只、4只……10只狗在追着维尼跑！它们吼叫着，追赶着可怜的维尼。“嗯！好香呀！我要一口吞掉你！汉堡小子你别跑！别跑！”

维尼接着跑。跑啊跑，维尼拼命地跑。跑啊跑，维尼跑到了野地里。“就藏在这里吧，这儿比较安全。”

哗啦啦啦啦——维尼抬头一看，大块头的牛儿们在盯着自己。原来这里是养牛场，有很多很多牛。它们愤怒地喷着粗气：“喂！你这小子！知道你是拿什么做的吗？是我们的肉！”“我不是汉堡！我是人！求求你们，放过我吧！”维尼再次跑起来。穿过养牛场，跨过小河。跑啊跑，跑啊跑，维尼拼命地跑，10只狗和一群牛在后面追。

“汉堡小子！你给我们站住！”维尼看到几个在玩球的小男孩。“救救我！”维尼喘着粗气：“快救救我！我要被吃掉了。”男孩们停了下来，他们使劲儿盯着维尼，简直不敢相信自己的眼睛。男孩们流着口水靠了过来：“大大的汉堡！太棒了！正好肚子饿了，吃了你！”“我不是汉堡！我是人！求求你们。不要过来！”

可怜的维尼！跑过山，越过谷，跑啊跑，跑啊跑，拼命地跑。为了甩掉大狗、凶牛、饿着肚子的男孩子们，维尼拼命地跑……哦！不！宽宽的马路阻断了维尼的去路，维尼被困住了。前进也不行，后退更不行。怎么办？现在的我是巨型汉堡，这样下去，一定会被吃掉啦！

就在这时，一辆白色面包车来到维尼身边，“吱”的一声停了下来，车门开了。“快点快点，上车上车！”“安全了！”坐上车，维尼终于可以安心了。啊，太好了，得救了！可维尼做梦也没想到，更可怕的事情正等着他呢！载着维尼的车子停在了汉堡店前面，一个冰冷的声音传了出来。

“来，大家快来吃汉堡！不来尝一尝巨型汉堡，会后悔哦！欢迎光临！”“我不是汉堡！我是人！求求你们，放过我吧！不要吃我！”“汉堡居然会说话！太厉害了！”

“卖他个双倍价钱！”汉堡店老板兴奋地说。刀子逼近了维尼，他就要被切成两半了！啊……已经走投无路了……绝望的危急时刻，妈妈跑进来大声喊道：“别碰他！不要碰我的孩子！”

妈妈将维尼领回家，给他吃了水果和蔬菜。慢慢地，慢慢地，维尼的汉堡身材开始变化，终于变回了人的样子。“我变回人了！”维尼大声叫起来。“太棒了！太棒了！哈哈，得救了！”“我发誓，再也不吃汉堡了！”维尼真的做到了，胡萝卜、菜花、生菜、西兰花、各种豆子……维尼最喜欢吃蔬菜，最喜欢蔬菜了！而且现在只吃蔬菜！以前，维尼可是只吃汉堡的哦。妈妈又担心地说：“维尼，要注意啊，你这样只吃蔬菜，小心……变成蔬菜哦！”哦……哦……哦……

富翁巴菲特的生活

巴菲特在全球富人排行榜上总是名列前茅，这得益于巴菲特长期以来卓越的投资管理能力。而他的个人生活却仍然保持着节俭的习惯，至今，他仍居住在他于1958年花3.15万美元买下的位于奥马哈市的住所内。他喜欢麦当劳的汉堡和可乐，对奢侈品没什么兴趣。

巴菲特对自己的生活标准也感到十分满意，他不追求大豪宅，对新款手机、电脑、汽车也没多大兴趣，更不要说私人岛屿和社会地位这些虚幻的东西。他喜欢过简单的生活，并以此为乐。

当然，巴菲特并非守财奴，也不是什么冥顽不化的老古董。虽然他在投资上反感高科技类的公司，但在实际生活中，他并不排斥这些实用的科技产品。手机、电脑，他也一一纳入囊中。只不过，他更善于衡量一家公司的投资价值，并且绝对坚持自己的生活标准。

巴菲特十分注意自己生活中的开销费用。手机费、上网费、房屋修缮费等，他都会尽量控制并减少。

对大多数人来说,巴菲特的资产仿佛需要几亿光年才能达到,而他节俭的生活习惯也似乎离我们很远很远。很多人喜欢彻头彻尾地钻研巴菲特的投资原则,却忽略了巴菲特节俭的一面。殊不知,在你还没有攒够万贯家财之前,节俭的生活习惯非常重要。巴菲特尚且如此,更何况我们呢?

梁实秋“节制”长寿

一天,梁实秋先生和朋友们一起吃饭。熏鱼端上来了,梁先生说他有糖尿病,不能吃带甜味的东西;“冰糖肘子”端上来,他又说不能碰,因为里面加了冰糖;“什锦炒饭”端上来,他还是说不能吃,因为淀粉会转化成糖。

最后,“八宝饭”端上来了,大家都猜他一定不会碰,没想到梁先生居然开心地说:“这个我要。”朋友提醒他:“里面既有糖又有淀粉。”

梁大师则笑着说他知道,就是因为知道有自己最爱吃的“八宝饭”,所以吃前面的菜时他才特别节制。

“我前面不吃,是为了后面吃啊。因为我血糖高,得忌口,所以必须计划着,把那‘配额’留给最爱。”

许多伟大的人,都因为他们节制自己,集中力量在特定的事物上,才有杰出的成就。

居里夫人的故事

1895年,居里夫人和皮埃尔·居里结婚时,新房里只有两把椅子,正好两人各一把。皮埃尔·居里觉得椅子太少,建议多添几把,以免客人来了没地方坐,居里夫人却说:“有椅子是好的,可是,客人坐下来就不走啦。为了多一点时间搞研究,还是算了吧。”

从1913年起,居里夫人的年薪已增至4万法郎,但她照样“吝啬”。她每次从国外回来,总要带回一些宴会上的菜单,因为这些菜单都是很厚很好的纸片,在背面写字很方便。难怪有人说居里夫人一直到死都“像一个匆忙的贫穷妇人”。

有一次,一位美国记者寻访居里夫人,他走到村子里一座渔家房舍门前,向赤足坐在门口石板上的一位妇女打听居里夫人的住处。当这位妇女抬起头时,记者大吃一惊:原来她就是居里夫人。

毛泽东简朴小故事——一栋小楼

1964年,为了让日夜操劳的毛主席能有个休息的地方,中央机关背着他在京西玉泉山盖了一栋小楼,让他在工作之余能去度周末。

毛主席知道后很不高兴,对工作人员说:“‘历览前贤国与家,成由勤俭破由奢。’我反对奢侈腐化,以权谋私,谋求制度和政策以外的特殊待遇。因为干部政

治和生活搞特殊化，不仅是为政不廉的表现，也是一种腐化现象。”

工作人员说：“房子已经盖好了，您还是去住吧。”毛主席又说：“要我去住可以，一是盖房子的建设经费要从我的稿费中出，二是必须先让警卫战士去住。”无奈，领导只好安排警卫战士们先轮流去住。

一双旧皮鞋

20世纪50年代末，有一天，毛主席的卫士拿着一双旧皮鞋，叫毛主席身边警卫中队的一名战士出去修。

战士接过皮鞋一看，那是一双棕色的旧皮鞋，虽然擦过油，但鞋面上起了不少皱纹，每只都裂了一条一寸长的口子，鞋底也磨薄了。战士看罢心中不忍，心想我们党和国家的领袖，这样的鞋还再修了穿，叫人怎能不心疼？无奈卫士一再叮嘱：“主席急着穿，一定要抓紧修。”

这位战士下了哨，立即提着这双鞋到西单的修鞋铺去修。修鞋师傅看了这双皮鞋直摇头，半开玩笑地数落道：“小伙子，攒钱娶媳妇哪！这样的鞋哪能修？”战士不能说这鞋是谁的，于是又去了几家修鞋铺，好说歹说都修不了。无奈，战士就坐在修鞋铺里看师傅修鞋，并不时询问。修鞋师傅被感动了，就不时地指点他。最后，战士又去买了修鞋工具和材料，回部队自己修。战士费了九牛二虎之力终于把鞋修好了，不好意思地把鞋交给了卫士，并简要汇报了修鞋经过。

第二天，卫士告诉这位战士，毛主席挺满意。晚上，毛主席在院里散步，路过战士哨位时，正穿着这双棕色皮鞋。这位战士看了又高兴又崇敬，高兴的是自己为领袖修好了鞋，崇敬的是领袖的艰苦朴素作风。当时卫士告诉主席，就是这位战士自己学着修的鞋。主席转过身来，走向战士，拍拍战士的肩膀微笑着说：“修得不错，谢谢你。”

推荐阅读

- 1.《一园青菜成了精》
- 2.《弗朗西丝和面包抹果酱》
- 3.《多多什么都爱吃》
- 4.《肚子里的火车站》
- 5.《哪个小孩爱吃胡萝卜》

► 五、活动方案

方案一：让我们学会吃饭

【活动目标】

1. 在生活、游戏、实践、阅读等活动中，学会自己吃饭，感受不挑食、不偏食对身体成长的好处。

2. 了解自助餐用餐礼仪和进餐要求，形成良好的文明用餐礼仪，养成爱惜粮食、节约、节俭的良好习惯。

【活动对象】

幼儿园中大班孩子。

【活动准备】

1. 四张绘本内页、PPT、音乐、蔬菜图片、汉堡模型。

2. 菜肴、水果、点心、饮料等食品；碗、勺等餐具。

3. 轻音乐 CD、食物图片。

【活动过程】

1. 亲子游戏：蔬菜蹲。

家长和孩子手拉手进教室。

师：你们都已经变成蔬菜宝宝了呀，你是什么蔬菜宝宝？（问两个孩子）请你低头看一看自己是什么蔬菜宝宝，和爸爸妈妈一起玩蔬菜蹲的游戏吧！

2. 多元阅读明道理。

（1）出示《汉堡男孩》。

师：这么热闹的游戏，吸引来了一位朋友，你们猜猜会是谁？

他的名字叫维尼，大家都叫他汉堡男孩，他原来可不是这样的。

师：怎么会变成这样的呢？

（2）共读《汉堡男孩》。

师：你看到了什么？

师：男孩把西兰花种在花盆里，把西红柿给狗吃，把豌豆当球打，把胡萝卜当高尔夫球杆，只要是蔬菜，男孩都讨厌。他最喜欢吃的就是汉堡，他天天吃，妈妈说：只吃汉堡，小心有一天你会变成汉堡哦！终于有一天，男孩真的变成了一个大大的汉堡。

师：接下去又会发生什么紧张的事呢？

（3）创编《汉堡男孩》故事。

（4）分享创编故事。