



ZHONGGUOSHANIANERTONG
JIANKANGCHENGZHANG
BAIKEQUANSHU

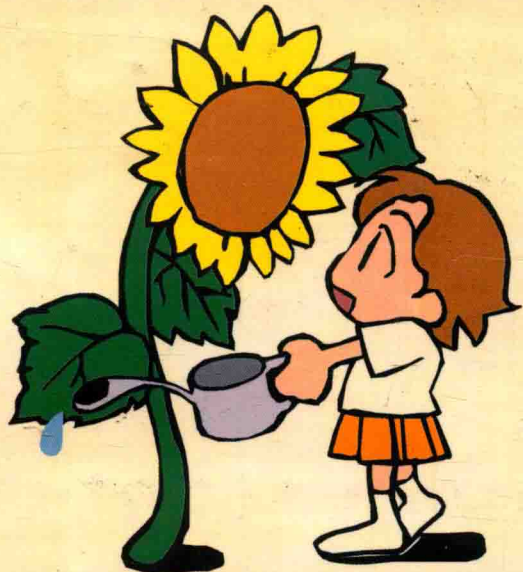
中国少年儿童

健康

成长

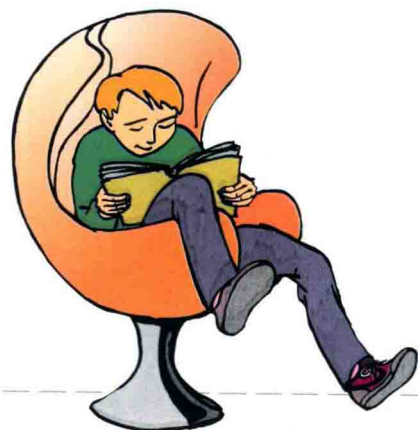
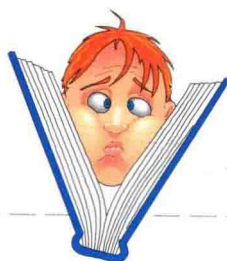
百科全书

中国民族摄影艺术出版社



中国少年儿童 健康成长百科全书

综合素质



中国民族摄影艺术出版社



目录

道德教育

爱国 4

我们的国家/美丽富饶的祖国 4
悠久辉煌的历史/港澳回归,巨龙腾飞/灿烂卓越的文明/学习报国 5

公民意识 6

公民/公民意识/珍惜公民资格/树立主人翁思想 6
关心国家大事/维护国家统一/维护国家的尊严 7
重视平等权/正确认识“六大自由”权利/正确认识宗教信仰的自由/分清宗教与迷信、邪教的区别 8
尊敬师长/遵守纪律和公德/爱护集体 9

民主/当今的民主/民主作风重在贯彻/自己是集体的主人 10
学习中要讲民主/积极参加集体生活/生活中要注意民主/做遵纪守法的好孩子/哥们义气不可取 11

奉献爱心 12

从小养成献爱心的习惯/心中要有他人/助人为乐 12
伸出你的手/走近低分部落/真情献出爱心 13

诚实守信 14

诚实是生存的重要法则/守信是人立身处世之本/言行一致/要学会互相帮助 14
诚实治学/真诚信任/襟怀坦白,严于律己/维护自己的信誉 15

孝心 16

孝心是中华民族的传统美德/孝心教育/真正的孝心 16
爱与孝/尊重父母/尊敬老人/孝敬父母的10条要求 17

勤俭 18

勤劳是中华民族优良传统/勤俭治国/从小养成勤劳的品德 18
勤能补拙/业精于勤/节俭美德/节俭有利高尚品德的培养 19

劳动 20

劳动教育/热爱劳动/成功来自劳动 20
劳动是平等的/学习是一种脑力劳动/培养劳动习惯/参加公益劳动和自我服务性劳动 21

环境保护 22

保护环境的意识/正确认识人与自然界的关系/要形成正确的生态伦理观 22
重在参与/拒绝抽烟/拒绝贺卡邮件/爱护学校环境/不宜放烟花爆竹 23

树立理想



谈理想与未来 24

社会理想/人理想/个人与社会的理想 24
早日树立理想/为振兴中华而读书/理想是前进中的灯塔/不要做井底之蛙 25
理想必须符合社会发展/理想要建立在科学的基础上/立大志 26
因人立志/正确认识自己的能力/理想要立足现实/理想要扬长避短/寻找适宜的“土壤” 27

成功的指南 28

刻苦是成功的基础/要树立“一份耕耘,一份收获”的思想/艰难困苦,玉汝于成/“钢铁”是怎样炼成的? 28
毅力是成功的法宝/毅力产生奇迹/坚持不懈/要有不屈不挠的奋斗精神 29
跟上社会的步伐/不断追求真理/不做墙头草/贵在坚持 30
分阶段实现自己的理想/走自己擅长的领域/用多种方法来解决困难 31

团队精神

合作 32

学会合作/合作是成功的秘诀/学会共处 32
改变我们的教育方式/合作与共处/合作方能生存/合作方可成功 33
尊重是合作的条件/善于与人合作/合作要以礼待人/合作要真诚待人 34
尊重他人的“小秘密”/尊重他人的个性/勇于自我批评/主动与人交往沟通/尊重和理解多民族文化 35

团队与个人 36

己所不欲,勿施于人/寻找共同的话题/共同发展 36
我为人人,人人为我/考虑众人的立场/不唱反调/做一个受欢迎的人 37

心理健康



漫谈心理健康 38

健康的定义/心理健康/中小学生在不同心理的健康问题 38
心理健康的五个标志/心理健康是培

养人格的基础/心理健康有利于生理健康/心理健康有利于建立良好的人际关系/心理健康是学习的重要条件 39

正确认识自己 40

自我意识的觉醒/自我意识的调节与支配/认识自我的偏差 40
自我观念的确立/自我反省/通过别人来了解自己 41

做一个快乐的人 42

快乐来自于良好的性格/正确认识生活/对他人的宽容及帮助/不要刻意隐瞒自己的悲伤 42
让烦恼走开/辩证法/文体法/交心法/阅读法/转移法 43
寒、暑假的“快乐”/精心设计假期生活/结伴旅游/读“无字之书” 44
进行社会调查/参观大学/参加公益活动/迎接新学年 45

忧愁 46

放松心情/丰富心理知识/与人交往/倾诉宣泄/你的期望值是否太高? 46

紧张 47

考试紧张/考试紧张的原因/正确认识考试 47

嫉妒 48

嫉妒的危害/同嫉妒心理决裂/克服私心,加强修养 48
树立正确的竞争观念/虚心好学/克服虚荣/心理移位法 49

自卑 50

自卑的原因/预防自卑/试着忘掉自己的缺点/正确认识自己的缺点 50
给自己一份自信/制定自己的目标/应用积极的心理防御机制/要大胆去尝试 51

抑郁 52

抑郁情绪要及时调节/学会倾诉和发泄/转移注意力/学会自我安慰 52

虚荣心理 53

树立人生目标/正确地对待荣誉/正确认识自己/正确对待别人的议论 53

害羞 54

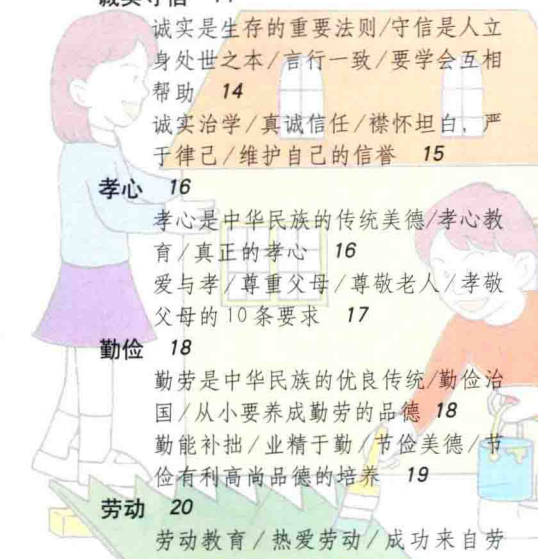
培养自信心/做好充分的准备/不要怕别人的议论/学会自我暗示法 54

任性 55

任性是不可取的/多听他人的意见/完善性格 55

逆反心理 56

逆反心理产生的主观原因/逆反心理产生的客观原因/逆反心理的表现/逆反心理的危害 56
学会理解人/虚心接受教育/要学会适应/极端的逆反心理 57



异性交往 58

异性交往/正常自然的交往/交往的正常心理 58

交往要保持适度/男女交往应保持距离/怎样得到异性的尊重和信任?/异性间不宜频繁接触/异性恐惧症 59

异性恐惧带来的不适/克服异性恐惧/早恋/把握自己感情 60

不宜过早的追求感情/感情的转移和升华/正确对待异性的情感/如何处理异性的感情 61

挫折教育

挫折是成功的金钥匙 62

困境不是失败的代言人/困境是另一种希望的开始 62

从逆境中崛起/锻炼自己/改变自己/别让自己太舒服/得益于失败 63

自信 64

信念的力量/认清自己/肯定自我/相信自己 64

自信产生奇迹/自信带来勇气/自信成就梦想/自信增强力量/学会自爱 65

永远不能自卑/超越自卑/不服输/直面失败/找准你的优势 66

找到你的方向/做你喜欢做的事/发挥你的长处/世上没有愚蠢的孩子/人人都是金子 67

坚持 68

有目标的坚持/专注于目标/用热忱推动目标/要有满腔的热忱 68

行动是实现目标的惟一途径/逼迫自己行动/马上付诸行动/坚持就是胜利 69

输得起才赢得起 70

正视失败/承认自己的不足/把失败转化为成功/从失败中汲取成功 70

永不退缩/再努力一次/付出定会有回报/注重自身的积累/作好充分准备 71

用毅力克服障碍/走好人生每一步棋/善于利用劣势/能够输得起 72

屡败屡战/不要为打翻的牛奶哭泣/此路不通彼路通/抓住今天的时光 73

创新突破逆境 74

改变我们的观念/学会发现另一条路/创新的智慧/扩展创新思路 74

学会多方位的思考/突破来自观察/从苦难中找契机/让苦难成为机会/寻找自己的机会 75

把握机会/勇于尝试/敢冒风险/创造机会/保持良好心态 76

克服消极的心态/积极心态是成功之路/学会在逆境中微笑/乐观就是力量/珍惜每次学到的东西 77

面对困境,从小做起 78

培养责任感/知识就是力量/能力源于学习/千万不要死读书 78

终身学习/自我磨炼/勇敢来自锻炼/

具有合作意识/学会控制情绪/在竞争中成长 79

培养良好的品格 80

品格的力量/诚实正直/真诚关心别人/保持一颗宽容的心 80

信赖别人/言而有信/学会理解和慰藉/温和的惩罚/决不要出卖自己 81

创新思维

创造 82

神奇的创造力/创造推动了人类文明 82

人人都有创造潜能/少儿时期是创造力发展的黄金时期/少儿时期创造力的表现/21世纪,呼唤你的发明创造 83

知识是创造的基础 84

知识是创造的基础/人才是知识和智慧的化身/未来社会需要知识型人才 84

摆脱思维定势 85

摆脱思维定势,才能有所创造/解放思想/克服心理上的盲点 85

观察是创造的源泉 86

观察是创造的源泉/观察能激发创造联想/提高观察能力/怎样提高自己的观察力? 86

兴趣是创造的动力 87

兴趣是创造活动的发动机/兴趣的作用/从小培养自己的兴趣/培养健康、高尚而广泛的兴趣 87

想像与创造 88

创造想像/创造发明需要想像/养成良好的观察习惯/开展创造性想像活动 88

设疑与创造 89

创造从问题开始/勇于质疑/善于在无疑之处生疑/养成思考的习惯 89

意志与创造 90

创造需要坚强的意志/意志的作用/要锻炼顽强的意志 90

要有执著的坚定性/要有恒久的坚持性/要有很强的自制性/从点点滴滴做起 91

激情与创造 92

激情是创造的原动力/自信是创造的精神支柱/创造是人生的快乐/培养积极的情感 92

勤奋与创造 93

创造要靠勤奋/勤奋学习/勤于实践/勤于思考 93

学习方法

学习方法 94

学会学习/掌握科学的学习方法/提高学习效率的方法 94

学习能力与方法/学习要讲究方法/改进学习方法/掌握适合自己的学习方法 95

让学习成为一件乐事 96

培养学习的兴趣/学习要有计划/学习的目标应当明确/学习要有时间安排 96

如何安排学习的内容和时间?/抓住学习的黄金时间/学习应集中注意力/学习内容的安排/学习要讲究劳逸结合 97

提高记忆效率/记忆方法/了解遗忘的规律/复习要讲究方法 98

做好临考复习/整理和组合知识内容/做好考前测试/勤于请教/保持良好的心态 99

艺术修养

美育 100

艺术/艺术的魅力 100

艺术与美/美育能培养少儿的心灵/让学习成为愉快/美育能激发少儿的创作 101

审美修养 102

什么是真正的美?/树立美的心灵/培养少儿美的心灵/审美修养的追求 102

感受中华传统美学/审美修养改善你的生活品位/审美修养需要积淀和感悟 103

人际交往

成功与交往 104

人生离不开交往/交往与友情 104

交往与成功/合力功能/互补功能/激励功能/情感沟通功能/人际交往的原则 105

真诚与守信 106

交往成功的秘诀/表现真诚的自我/真诚是一种心灵的开放/心灵开放要掌握分寸 106

树立诚实守信的形象/诚实守信中要注意的事项/拆开心灵的篱笆/培养良好的交往性格 107

交往与策略 108

人际交往的第一印象/怎样给人以美好的第一印象呢?/培养交往的风度/学会赞美别人 108

与人交谈的艺术/交谈时要注意的问题/委婉表达的艺术/学会冷处理 109

社交礼仪 110

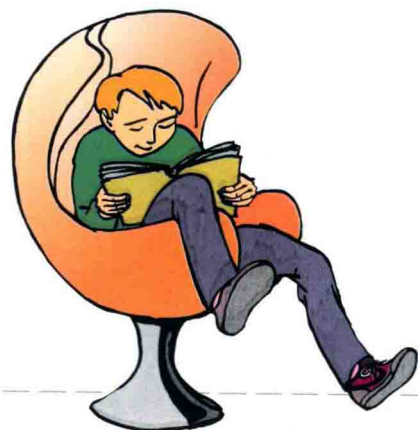
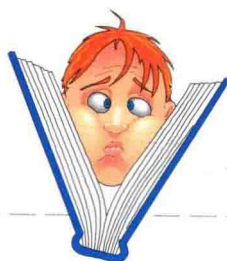
社交礼仪关系着社会交往的成败/遵循社交礼仪基本原则/尊重原则/遵守原则/自律原则 110

讲究社交礼仪风度/尊重对方隐私/使用礼貌用语/实行“女士优先”/注意体态优雅 111



中国少年儿童 健康成长百科全书

综合素质



中国民族摄影艺术出版社



目录

道德教育

爱国 4

我们的国家/美丽富饶的祖国 4
悠久辉煌的历史/港澳回归,巨龙腾飞/灿烂卓越的文明/学习报国 5

公民意识 6

公民/公民意识/珍惜公民资格/树立主人翁思想 6
关心国家大事/维护国家统一/维护国家的尊严 7
重视平等权/正确认识“六大自由”权利/正确认识宗教信仰的自由/分清宗教与迷信、邪教的区别 8
尊敬师长/遵守纪律和公德/爱护集体 9

民主/当今的民主/民主作风重在贯彻/自己是集体的主人 10
学习中要讲民主/积极参加集体生活/生活中要注意民主/做遵纪守法的好孩子/哥们义气不可取 11

奉献爱心 12

从小养成献爱心的习惯/心中要有他人/助人为乐 12
伸出你的手/走近低分部落/真情献出爱心 13

诚实守信 14

诚实是生存的重要法则/守信是人立身处世之本/言行一致/要学会互相帮助 14
诚实治学/真诚信任/襟怀坦白,严于律己/维护自己的信誉 15

孝心 16

孝心是中华民族的传统美德/孝心教育/真正的孝心 16
爱与孝/尊重父母/尊敬老人/孝敬父母的10条要求 17

勤俭 18

勤劳是中华民族优良传统/勤俭治国/从小养成勤劳的品德 18
勤能补拙/业精于勤/节俭美德/节俭有利高尚品德的培养 19

劳动 20

劳动教育/热爱劳动/成功来自劳动 20
劳动是平等的/学习是一种脑力劳动/培养劳动习惯/参加公益劳动和自我服务性劳动 21

环境保护 22

保护环境的意识/正确认识人与自然界的关系/要形成正确的生态伦理观 22
重在参与/拒绝抽烟/拒绝贺卡邮件/爱护学校环境/不宜放烟花爆竹 23

树立理想



谈理想与未来 24

社会理想/人生态理想/个人与社会的理想 24
早日树立理想/为振兴中华而读书/理想是前进中的灯塔/不要做井底之蛙 25
理想必须符合社会发展/理想要建立在科学的基础上/立大志 26
因人立志/正确认识自己的能力/理想要立足现实/理想要扬长避短/寻找适宜的“土壤” 27

成功的指南 28

刻苦是成功的基础/要树立“一份耕耘,一份收获”的思想/艰难困苦,玉汝于成/“钢铁”是怎样炼成的? 28
毅力是成功的法宝/毅力产生奇迹/坚持不懈/要有不屈不挠的奋斗精神 29
跟上社会的步伐/不断追求真理/不做墙头草/贵在坚持 30
分阶段实现自己的理想/走自己擅长的领域/用多种方法来解决困难 31

团队精神

合作 32

学会合作/合作是成功的秘诀/学会共处 32
改变我们的教育方式/合作与共处/合作方能生存/合作方可成功 33
尊重是合作的条件/善于与人合作/合作要以礼待人/合作要真诚待人 34
尊重他人的“小秘密”/尊重他人的个性/勇于自我批评/主动与人交往沟通/尊重和理解多民族文化 35

团队与个人 36

己所不欲,勿施于人/寻找共同的话题/共同发展 36
我为人人,人人为我/考虑众人的立场/不唱反调/做一个受欢迎的人 37

心理健康



漫谈心理健康 38

健康的定义/心理健康/中小学生在不同心理的健康问题 38
心理健康的五个标志/心理健康是培

养人格的基础/心理健康有利于生理健康/心理健康有利于建立良好的人际关系/心理健康是学习的重要条件 39

正确认识自己 40

自我意识的觉醒/自我意识的调节与支配/认识自我的偏差 40
自我观念的确立/自我反省/通过别人来了解自己 41

做一个快乐的人 42

快乐来自于良好的性格/正确认识生活/对他人的宽容及帮助/不要刻意隐瞒自己的悲伤 42
让烦恼走开/辩证法/文体法/交心法/阅读法/转移法 43
寒、暑假的“快乐”/精心设计假期生活/结伴旅游/读“无字之书” 44
进行社会调查/参观大学/参加公益活动/迎接新学年 45

忧愁 46

放松心情/丰富心理知识/与人交往/倾诉宣泄/你的期望值是否太高? 46

紧张 47

考试紧张/考试紧张的原因/正确认识考试 47

嫉妒 48

嫉妒的危害/同嫉妒心理决裂/克服私心,加强修养 48
树立正确的竞争观念/虚心好学/克服虚荣/心理移位法 49

自卑 50

自卑的原因/预防自卑/试着忘掉自己的缺点/正确认识自己的缺点 50
给自己一份自信/制定自己的目标/应用积极的心理防御机制/要大胆去尝试 51

抑郁 52

抑郁情绪要及时调节/学会倾诉和发泄/转移注意力/学会自我安慰 52

虚荣心理 53

树立人生目标/正确地对待荣誉/正确认识自己/正确对待别人的议论 53

害羞 54

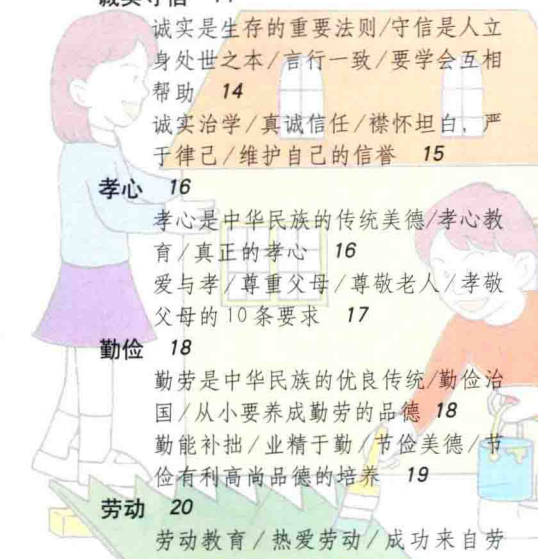
培养自信心/做好充分的准备/不要怕别人的议论/学会自我暗示法 54

任性 55

任性是不可取的/多听他人的意见/完善性格 55

逆反心理 56

逆反心理产生的主观原因/逆反心理产生的客观原因/逆反心理的表现/逆反心理的危害 56
学会理解人/虚心接受教育/要学会适应/极端的逆反心理 57



异性交往 58

异性交往/正常自然的交往/交往的正常心理 58
交往要保持适度/男女交往应保持距离/怎样得到异性的尊重和信任?/异性间不宜频繁接触/异性恐惧症 59
异性恐惧带来的不适/克服异性恐惧/早恋/把握自己感情 60
不宜过早的追求感情/感情的转移和升华/正确对待异性的情感/如何处理异性的感情 61

挫折教育

挫折是成功的金钥匙 62

困境不是失败的代言人/困境是另一种希望的开始 62
从逆境中崛起/锻炼自己/改变自己/别让自己太舒服/得益于失败 63
自信 64
信念的力量/认清自己/肯定自我/相信自己 64
自信产生奇迹/自信带来勇气/自信成就梦想/自信增强力量/学会自爱 65
永远不能自卑/超越自卑/不服输/直面失败/找准你的优势 66
找到你的方向/做你喜欢做的事/发挥你的长处/世上没有愚蠢的孩子/人人都是金子 67

坚持 68

有目标的坚持/专注于目标/用热忱推动目标/要有满腔的热忱 68
行动是实现目标的唯一途径/逼迫自己行动/马上付诸行动/坚持就是胜利 69

输得起才赢得起 70

正视失败/承认自己的不足/把失败转化为成功/从失败中汲取成功 70
永不退缩/再努力一次/付出定会有回报/注重自身的积累/作好充分准备 71
用毅力克服障碍/走好人生每一步棋/善于利用劣势/能够输得起 72
屡败屡战/不要为打翻的牛奶哭泣/此路不通彼路通/抓住今天的时光 73

创新突破逆境 74

改变我们的观念/学会发现另一条路/创新的智慧/扩展创新思路 74
学会多方位的思考/突破来自观察/从苦难中找契机/让苦难成为机会/寻找自己的机会 75
把握机会/勇于尝试/敢冒风险/创造机会/保持良好心态 76
克服消极的心态/积极心态是成功之路/学会在逆境中微笑/乐观就是力量/珍惜每次学到的东西 77

面对困境,从小做起 78

培养责任感/知识就是力量/能力源于学习/千万不要死读书 78
终身学习/自我磨炼/勇敢来自锻炼/

具有合作意识/学会控制情绪/在竞争中成长 79

培养良好的品格 80

品格的力量/诚实正直/真诚关心别人/保持一颗宽容的心 80
信赖别人/言而有信/学会理解和慰藉/温和的惩罚/决不要出卖自己 81

创新思维

创造 82

神奇的创造力/创造推动了人类文明 82
人人都有创造潜能/少儿时期是创造力发展的黄金时期/少儿时期创造力的表现/21世纪,呼唤你的发明创造 83

知识是创造的基础 84

知识是创造的基础/人才是知识和智慧的化身/未来社会需要知识型人才 84

摆脱思维定势 85

摆脱思维定势,才能有所创造/解放思想/克服心理上的盲点 85

观察是创造的源泉 86

观察是创造的源泉/观察能激发创造联想/提高观察能力/怎样提高自己的观察力? 86

兴趣是创造的动力 87

兴趣是创造活动的发动机/兴趣的作用/从小培养自己的兴趣/培养健康、高尚而广泛的兴趣 87

想像与创造 88

创造想像/创造发明需要想像/养成良好的观察习惯/开展创造性想像活动 88

设疑与创造 89

创造从问题开始/勇于质疑/善于在无疑之处生疑/养成思考的习惯 89

意志与创造 90

创造需要坚强的意志/意志的作用/要锻炼顽强的意志 90
要有执著的坚定性/要有恒久的坚持性/要有很强的自制性/从点点滴滴做起 91

激情与创造 92

激情是创造的原动力/自信是创造的精神支柱/创造是人生的快乐/培养积极的情感 92

勤奋与创造 93

创造要靠勤奋/勤奋学习/勤于实践/勤于思考 93

学习方法

学习方法 94

学会学习/掌握科学的学习方法/提高学习效率的方法 94
学习能力与方法/学习要讲究方法/改进学习方法/掌握适合自己的学习方法 95

让学习成为一件乐事 96

培养学习的兴趣/学习要有计划/学习的目标应当明确/学习要有时间安排 96

如何安排学习的内容和时间?/抓住学习的黄金时间/学习应集中注意力/学习内容的安排/学习要讲究劳逸结合 97

提高记忆效率/记忆方法/了解遗忘的规律/复习要讲究方法 98

做好临考复习/整理和组合知识内容/做好考前测试/勤于请教/保持良好的心态 99

艺术修养

美育 100

艺术/艺术的魅力 100
艺术与美/美育能培养少儿的心灵/让学习成为愉快/美育能激发少儿的创作 101

审美修养 102

什么是真正的美?/树立美的心灵/培养少儿美的心灵/审美修养的追求 102
感受中华传统美学/审美修养改善你的生活品位/审美修养需要积淀和感悟 103

人际交往

成功与交往 104

人生离不开交往/交往与友情 104
交往与成功/合力功能/互补功能/激励功能/情感沟通功能/人际交往的原则 105

真诚与守信 106

交往成功的秘诀/表现真诚的自我/真诚是一种心灵的开放/心灵开放要掌握分寸 106
树立诚实守信的形象/诚实守信中要注意的事项/拆开心灵的篱笆/培养良好的交往性格 107

交往与策略 108

人际交往的第一印象/怎样给人以美好的第一印象呢?/培养交往的风度/学会赞美别人 108
与人交谈的艺术/交谈时要注意的问题/委婉表达的艺术/学会冷处理 109

社交礼仪 110

社交礼仪关系着社会交往的成败/遵循社交礼仪基本原则/尊重原则/遵守原则/自律原则 110
讲究社交礼仪风度/尊重对方隐私/使用礼貌用语/实行“女士优先”/注意体态优雅 111



道德教育

新世纪少年儿童的健康成长，最重要的是全面提高其自身的素质，其中最紧迫的是提高思想道德素质和科学文化素质。而思想道德素质是全面推进素质教育的灵魂。所以只有加强少年儿童思想道德素质的培养，才能使之成为21世纪祖国需要的德才兼备的社会主义新人。



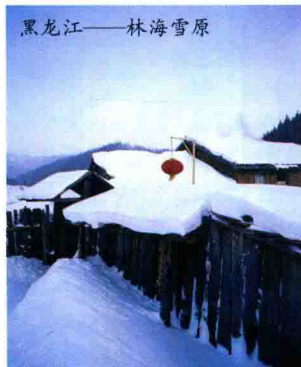
爱国

亲爱的少年儿童朋友，当我们置身于世界地图之前，我们最先看到的是什么呢？我想，每一个中国人首先都会自然而然地找到那片神奇而又无比熟悉的土地——中国。我们伟大的祖国，是人类文明的发源地之一，有着悠久的历史，灿烂的文明，为人类的进步做出了重大的贡献。这里是我们生于斯长于斯的土地，哺育我们成长，每一个中华儿女都会为生长在伟大的祖国而自豪。



我们的国家

我们伟大的祖国位于地球的北半球，在世界最大的大陆——欧亚大陆的东部，世界最大的海洋——太平洋的西岸，是一个海陆兼备的国家。我们国土的形状酷似一只迎着朝阳昂首司晨的威武雄鸡。陆地总面积约960万平方公里，约占世界陆地面积的十五分之一，占亚洲面积的四分之一，几乎和整个欧洲一样大，约等于40个英国和17个法国。中国东部面临海洋，海岸线总长度为3.2万多公里。我国近海包括渤海、黄海、东海和南海，总面积470多万平方公里。



我国的国土十分辽阔，南北相隔5500公里，东西相距5200公里，南北跨纬度近50°，东西跨经度约62°。假如你以每天近60里路的速度，从北走到南要半年之久，从东走到西也要5个月。这时，你会感到祖国母亲的博大胸怀孕育着多么巨大的力量。

美丽富饶的祖国

我国的地形复杂，整个地势西高东低，山地、高原、丘陵、盆地、平原交织其间。我国的河流众多，流域面积100平方公里以上的就有5000多条，水资源居世界首位。

我国横跨热带、亚热带、温带三个气候带，各地的气候多姿多彩。由于气候纷纭复杂，为我国造就了丰富的动植物资源，据统计，我国有高等植物2000多种，鸟类1100多种，兽类400多种，爬行类300多种，鱼类2000多种。我国的矿藏极为丰富，世界上已知140多种主要矿产我国都有，已探明储量的达130多种。我国的山河壮丽，风光优美，遍布各地的众多名胜、古迹、文物数不胜数。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。伟大的祖国母亲给了我们如此丰厚的物产，作为中华民族的子孙怎能不携手并肩，使我们的中华巨龙奔腾于碧波万顷的大海，翱翔于辽阔万里的蓝天。

悠久辉煌的历史

富饶的山河大川，哺育了中华优秀民族。中华民族是世界上最古老的伟大民族之一。早在170万年前，云南元谋人就生息、繁衍在这片肥沃的土地上，成为世界上所发现的最古远的人类之一。公元前2000年，出现了我国历史上第一个奴隶制国家——夏朝，从此中华民族掀开了它的文明史册。夏、商、周奴隶制国家掀开了中华史册的序幕，在公元前221年，秦国统一六国，中华民族历史上第一个统一的多民族国家由此形成。在整个封建制的绝大部分时间里，我国都走在世界的前列。清朝是我国历史上最后一个封建王朝，在清朝后期，中国开始走向衰败。从鸦片战争开始，中国遭受世界列强侵略，受尽屈辱，但顽强的中国人民开始求索，不断奋斗，终于在1949年建立新中国。中国人民从此站起来了，以昂首的姿态重新屹立于世界的东方。



北京人背鹿像(复原雕塑)

灿烂卓越的文明

在漫长的人类历史长河中，勤劳勇敢、聪明智慧的中华民族，创造了辉煌灿烂的科学文化。以四大发明为首的一大批科技发明为世界文明的进步作出伟大的贡献。在文学艺术方面，也是云蒸霞蔚、繁花似锦，唐诗、宋词、元曲、明清小说，有很高的艺术价值，深受人民的喜爱。另外中国的山水画绘画形式被称作国画，堪称一绝。除此之外，我国的工艺美术堪称精美绝伦、巧夺天工；我国的雕塑艺术逼真传神，神灵活现；我国的书法艺术极富神韵，独具特色；我国的音乐艺术丰富多姿，源远流长……

中华民族几千年辉煌灿烂的文明史，难道还不足以引起我们作为一名中国人的强烈自豪感吗？难道还不足以使我们每一名中国人对祖国从内心发出真挚的爱吗？我们可以自豪地说，中华民族的智慧之光，过去、现在和将来将会永放耀眼光芒！

港澳回归，巨龙腾飞

如果说香港是镶嵌在我国南海之滨的一颗璀璨明珠，那么澳门则宛若祖国南海一粒熠熠生辉的宝石。香港和澳门自古以来就是中国的领土。到了清朝末年，由于国力衰败，这两颗耀眼的明珠和宝石分别被英国和葡萄牙所霸占。随着新中国的建立和改革开放的执行，

1997年7月1日零时，中国恢复对香港的行使主权。

祖国强大了，香港和澳门分别于1997和1999年回到祖国母亲的怀抱。

港澳回归，使每个炎黄子孙心潮澎湃，热血奔涌，使每个中国人焕发出蓬勃向上的精神力量，每个中国人，都为自己是炎黄子孙而感到无比自豪和骄傲。亲爱的少儿朋友们，让我们共同祝愿我们的祖国持续腾飞，再创辉煌！

学习报国

中华民族自古以来就有虚心学习、广泛汲取、丰富和发展自己的博大胸怀。近代以来，一大批风华正茂的莘莘学子，胸怀祖国，以坚韧的毅力和刻苦的精神，发奋学习。他们以自己的知识、智慧、乃至生命，报效伟大的祖国，为祖国的强大做出了重大贡献。

正处于学习阶级的少年儿童，热爱祖国的最好行动就是好好学习，胸中藏着祖国和人民，发奋读书，争取早日成才，用自己的聪明才智为祖国的建设添砖加瓦。



公民意识

少年儿童朋友，当你看到五星红旗冉冉升起之时，你可曾感到作为一名中国公民的自豪感？当你参加班级活动或选举班干部时，你可曾感到人人平等的欣喜？当你接受普法宣传，学会用法律的武器来保护自己时，你又可曾感到法律赋予的权力？这一切，都来源于一点：你，是中华人民共和国的小公民。做社会主义的好公民是祖国和人民对我们的殷切希望，也是作为一个21世纪的少年儿童应有的追求。



公民意识

在我国，公民应具有的最基本的思想觉悟就是公民意识，也就是公民对自己的社会地位、社会权利和社会责任的自觉认识。我国的公民意识是公民的权利观念与义务观念的统一，又是社会主义民主观念和法制观念的统一，还是人的思想道德素质和科学文化素质的综合反映。其中，最基本的是公民的权利和义务观念。

珍惜公民资格

公民这只灿烂的花朵不是从来就有的。她是无数仁人志士用鲜血浇灌出来的，值得我们去珍惜去捍卫。在我国漫长的封建社会里，是没有“公民”这个概念的，有的只是“臣民”，天下的一切都是皇帝的私有财产，可以任他生杀予夺。直到新中国成立，人民才真正成了国家的主人，才成为一个堂堂正正的中华人民共和国公民，才享有了我们前面讲到的公民权利。

这一切，是用无数的革命先烈的生命换来的，为了争取公民权利，中国人民走过了一条漫长的、布满荆棘的道路。如果你参观过革命博物馆、人民英雄纪念碑，你就会为革命先烈们前赴后继的革命气概所感动，当你再意识到作为一个公民是多么来之不易的时候，请珍惜和捍卫你的公民资格吧！

公民

公民，就是指具有一个国家国籍，并根据这个国家的宪法和法律享有权利并承担义务的人。当然，不同的国家对公民又作了不同而具体的界定。在我国，宪法规定：“凡具有中华人民共和国国籍的人都是中华人民共和国公民。”



树立主人翁思想

珍惜、捍卫公民资格要体现在实际行动上，那就是发扬主人翁精神，要意识到自己是国家小主人，国家的事就是自己的事，坚决捍卫国家的尊严和利益。

我们国家是人民当家作主的社会主义国家，人民是国家的主人。少儿一代是祖国未来的建设者和接班人，更要从小树立主人翁思想。



公民权利是无数仁人志士用鲜血换来的，值得我们去珍惜和捍卫。



关心国家大事

珍惜公民资格,还要求我们关心国家大事。可能你会想,国家大事那是大人的事,是“当官的”事,和我有什么关系呢?这种想法是片面的。我国是人民当家作主的国家,我们每个人都是国家的主人。又怎么能说与国家大事无关呢?我们少年儿童关心国家大事,是为我们在不久的将来更好地行使公民权利,履行公民义务作好准备。关心国家大事就要求我们:经常读书看报,了解我国的经济、政治、文化、外交等各方面的情况,不理解的地方要积极主动地向老师、家长请教。读书看报既培养了自己的爱国主义情操,又增加了自己的知识,何乐而不为呢?

维护国家统一

我们少年儿童不仅要正确认识自己的权利,同时,还要牢记公民的义务,公民的权利和义务是相辅相成的。

首先,要维护国家的统一和利益,我们伟大的祖国是一个地域广袤、人口众多、历史悠久的多民族国家。历史经验告诉我们,国家的统一,民族的团结,是我们国家长治久安的保证。维护国家的统一和利益是每一个公民的责任

所在。现在,香港、澳门已回到祖国的怀抱,祖国的统一大业即将完成。我们少年儿童要认识到台湾是我国领土不可分割的一部分,任何分裂祖国的言行都不得人心,是必然失败的。我们应该与党和国家的政策保持一致,拥护祖国的统一大业。

美丽的日月潭

维护国家的尊严

维护国家的尊严,有各种表现。让我们从身边的小事做起:比如对国旗、国歌、国徽的尊敬,看到升国旗、唱国歌要起立、行礼,要认识到国旗、国歌、国徽是一个国家的象征,是神圣不可侵犯的。如果是在外宾面前,你的形象就代表了国家的形象,应该做到有礼有节、不卑不亢。现在有些人认为“外国的月亮比中国的圆”,总觉得中国样样不如人,总想尽一切办法出国,这种思想和行为是极不正确的。的确,我们的祖国现在还不发达,不如西方国家先进,但俗话说:“儿不嫌母丑。”没有一个儿女会嫌弃自己的母亲,而祖国就是我们中华儿女的共同母亲,我们又怎么可以嫌弃她呢?我们的祖国不发达,正需要我们去建设,少年儿童只有努力地学习,全面提高自己的素质,才能将来更好地担负起建设祖国的责任。



中华人民共和国国徽



中华人民共和国国旗

请立即悬挂起中国的国旗

在一次有中国孩子参加的国际儿童活动节上,场外的广场上飘扬着各个参加活动国家的国旗。一个中国小姑娘在找中国国旗时,竟然发现场内没有悬挂中国国旗。她当时很生气,立即找到办事人员,严肃地对他说:“我是中国人,既然别的国家参加的儿童都悬挂有他们的国旗,为什么没有中国的国旗。请立即悬挂起中国的国旗。”办事人员看着这个中国小姑娘稚气的脸上写满严肃,立即找到一面中国国旗升起,并向她道歉。小姑娘望着迎风招展的五星红旗,开心地笑了。这个小姑娘的行为表现了对祖国尊严的捍卫,赢得了人们的赞扬。

重视平等权

平等权是每一个中国公民最基本的权利。我们小朋友，从小就要懂得人人都是平等的，都是这个社会大家庭的一分子，谁也没有高于别人的特权。

少儿朋友，或许你的家长是颇有地位的干部，或许你的家庭条件很好，那么，你在日常生活中是否有一些高人一等的想法呢？其实，我们应该认识到，每个人都是社会的平等一员。你可曾在夜里看到那满天的星星？你会发现满天的星星虽然密密地挤在一起，但他们谁也不排挤别人，只是在自己的位置上静静地发着光，我们在生活中也应该这样和睦相处。



寺庙和佛塔是进行正常宗教活动的场所，依法受到国家的保护。

分清宗教与迷信、邪教的区别

少年儿童还应分清宗教与封建迷信的区别。正常的宗教活动是受国家保护的，但对封建迷信活动，如巫婆神汉，卜卦算命，或以各种名目装神弄鬼诈骗群众，一定要坚决反对，非但自己不能参加，还要努力宣传科学知识，为扫除封建迷信尽一份力量。

在现代社会，我们还要注意宗教与邪教的区别。邪教组织往往借宗教之名行迷信之实。比如邪教“法轮功”组织，给国家和人民带来极大危害，我们要坚决抵制各种邪教组织，维护社会安定繁荣。

正确认识“六大自由”权利

少年儿童要正确认识和对待的权利还包括公民的言论、出版、集会、结社、游行、示威的自由。这些权利被人们通俗地称为“六大自由”，这些自由是国家政治生活民主化的具体表现，有利于充分地调动和发挥广大人民群众的积极性。但是，享有这些自由并不意味着可以为所欲为。以出版自由为例，这为作者提供了发表个人见解的途径，但这不是说想说什么就说什么。我们知道，书刊会对社会造成重大影响，一本好书可以哺育一代人的健康成长，而一些黄色、暴力甚至反动的书刊则会严重扰乱社会秩序，尤其对少年儿童造成极大的负面影响。少年儿童要自觉充当环境“清洁工”，自觉抵制不健康思想。



正确认识宗教信仰的自由

我国公民还拥有宗教信仰的自由。《中华人民共和国宪法》规定：“中华人民共和国公民有宗教信仰自由。”少年儿童是祖国的未来和希望，正处于世界观和人生观的形成阶段，我们提倡宗教信仰自由，只是说明一种信仰的权利，而不是一种信仰义务。

广大少年儿童，尤其是少先队员、共青团员要树立马克思主义的世界观和人生观，坚持用科学的方法来观察世界，改造世界。当然，少年儿童在学习、宣传马克思主义无神论时也不能违背宗教信仰自由这一公民权利。比如：我们去寺庙、道观教学参观时，应该学习欣赏丰富多彩的宗教艺术，而不是与神职人员或宗教人士进行有神无神的争辩，更不能嘲弄宗教人士。



宗教神话故事是古时劳动人民的一种美好精神寄托，与封建迷信、邪教是有着质的区别的。



尊敬师长

我们都知道，一个人从无知到有知，离不开教师的辛勤劳动，教师像红烛一样，燃尽自己，照亮学生。尊敬师长是中华民族的传统美德，历史上留下了数不尽的尊师佳话。而在家庭中，父母和长辈不仅是我们的养育者，也是我们的第一位启蒙老师，都值得我们去尊敬。尊敬师长要落实到行动上，比如在学校专心听讲，协助教师做好班级工作；在家中为父母和长辈分担自己力所能及的家务劳动，生活上艰苦朴素，不做过分的要求等。



回答老师提问先举手，是小朋友遵守课堂纪律的表现。

遵守纪律和公德

对于少年儿童来讲，遵守纪律首先要遵守学校纪律，包括遵守课堂纪律和遵守集会纪律、劳动纪律和各项活动的要求。此外，还要遵守《学生守则》。社会公德则是保持社会和谐、形成良好的社会风气的意识力量，包括尊老爱幼、见义勇为、拾金不昧、助人为乐、礼貌待人和讲究公共卫生等。也包括遵守公共秩序，比如在剧院里，大家正聚精会神地欣赏节目，突然有人大叫起来，就会受到大家的谴责。少年儿童要自觉养成良好的公德习惯，自觉用公德来规范自己的行为。

爱护集体

发扬主人翁精神，表现在对集体活动的积极参与、做好班级上的工作，也表现在对集体财物的爱护。比如上课用的桌椅、黑板、门窗都是国家公共财物，我们不可以随便损坏，洗漱后关水龙头，离开教室把电灯熄灭等等。你可能认为不必太在意这一滴水、一度电，但是如果人人浪费一滴水、一度电，那么国家要蒙受多大的损失啊！自己的家是“小家”，国家是“大家”，我们应该有舍小家为大家的精神。1998年长江发洪水时，为了照顾到国家利益，有些村庄要成为“泄洪区”，村民们的房屋、田地都被淹没，但大家毫无怨言，觉得这是作为一个公民应该做的。在这里，我们看到了高度的主人翁精神。



1998年发洪水时，为了保卫运送救灾物质的交通线，灾区人民把洪水堵在了自己的家园，体现了灾区人民舍“小家”保“大家”的主人翁精神。

民主

民主,简单地说,就是人民当家作主。那么怎样看待我国的民主状况呢?有些小朋友认为,我国既然是社会主义国家,人民当家作主作了主人,难道还有什么不民主的事情发生吗?这种认识是天真的,没有认识到现实;还有一些小朋友说,我听一些人说我国的民主很少,根本不如资本主义国家的民主,这种认识也是错误的,过分贬低我国的民主水平,只看缺点不看成绩。我国的民主是最大多数人民的民主,不但有切实的实现途径和形式,而且还有法律保障。



中国农村普遍建立起由村民投票产生村民委员会,广大劳动人民享有广泛的民主权利。

当今的民主

我们少年儿童要认识到我们所说的民主作风和历史上的受到“从谏如流”、“体察民情”等称誉的“好皇帝”、“好官”是有本质区别的。在封建社会中,没有公民,只有臣民,所谓的“好皇帝”、“好官”只是与昏君、贪官污吏相对而言的。在他们眼里,人们永远是奴隶,是理应受到他们的统治与压迫的。他们或许会“恩赐”给人民一些“权利”,但是,改变不了人民受压迫的地位。而我们所说的民主作风,是真正把人民视作国家的主人,国家干部是人民的公仆,是为人民服务、受人民监督的。对于现在一些书刊、影视作品上所宣传的“清官”、“盛世”,我们要学会分析地看待,将它们与我们所说的民主区分开来。



香港市民踊跃参加第一届立法会选举,享受自己的民主权利。

民主作风重在贯彻

我们树立正确的民主意识是为了把民主作风贯彻到我们的学习、生活之中,如果只是明白一大堆民主的大道理,却不在生活、学习中加以运用,那么,只是一个纸上谈兵的将军。这样的民主好像镜子里的花朵一样,没有什么实际的作用。

对于我们少年儿童来说,在生活中、学习中贯彻民主作风能为以后在社会生活中养成民主作风打下良好基础,也是现代社会对我们提出的一个要求。在学习中的民主要体现在如何看待和处理自己与同学,与班集体,与老师之间的关系上,体现在如何看待和参与班级的事情上。



自己是集体的主人

要认识到自己是集体的主人,要有当家作主的思想,知道自己的职责,充分发挥自己的积极性,对于集体的事,主动去完成,不挑三拣四、认为干多了就吃亏了。要知道在学校自己是班集体的一分子,要以为集体增光为荣,对于集体的事情,不要事不关己,不闻不问,要团结同学,共同上进。



学习中要讲民主

如果你是班级的小干部或者是少先队的干部，也许你的学习成绩、工作能力比别人强一些。那么，你要努力做到谦虚谨慎，同学们提出的意见要虚心接受，同学们指出的不足之处要认真改正，不能认为给你提意见就是跟你过不去，要养成自我批评的好习惯。如果你是普通一员，那么你应该虚心向别人学习，同时，要有敢想敢说的精神，敢于和别人进行友好的辩论。俗话说：真理越辩越明。如果一味盲从，跟着别人走，那你将会变成人云亦云的“鹦鹉”，对于比自己强的同学、老师、家长都要敢于提出自己的不同意见，这既有利于形成民主的氛围，也有利于大家的共同进步。



积极参加集体生活

对于集体生活要积极主动地参加，比如班干部的竞选，要根据自己的实际条件去参加竞争，同时，公正地评价每一位竞争者，投下自己有意义的一票。而不是像看热闹一样看待集体生活，至于把自己孤立于集体之外或者虽然参加集体生活但却在里面起哄，惟恐天下不乱，那就更要不得。集体生活是我们少年儿童一项重要的民主实践活动，我们一定要认真对待。



生活中要注意民主

不只在学习上，在生活中也要注意民主。这主要体现在在家里和父母、长辈等的关系上。一个幸福的家庭应该是一个充满民主氛围的家庭。

少年儿童要努力参与家政，作为平等的一员同父母一起把家庭建设成一块安逸舒馨的乐土。父母也不应该损伤孩子的自尊，要经常和孩子交流，给孩子留出一块自己的天地。比如一些父母偷看孩子的日记，这是非常令孩子反感的，于是就往往酿成两代人的“战争”。在处理这些问题的时候，我们应该跟父母进行交流，表达自己想以平等的身份参与家庭的要求，而不是与父母大吵大闹，也不是委曲求全，逆来顺受，做一个乖宝宝，应耐心与父母谈心。让父母知道，自己已经是一个会照顾自己的大人了，让他们放心。



综合素质
道德教育

做遵纪守法的好孩子

要做一个合格的小公民，还必须懂法，守法，做一个遵纪守法的好孩子。首先要学法，具备基本的法律观念。因为法律规定的禁区犹如人生路上的“雷池”，要想不踏入“雷区”，心中必须要时时警惕，否则很可能迷失方向，自毁前程。对于少年儿童，生活中遇到一些小问题时也要有法律观念，比如：公共秩序不可扰乱。我们要注意不能在学校闹事，在社会上聚众斗殴、寻衅滋事。也不可以为了“好玩”而捏造假的火灾、险情而引起大家的恐慌。这些都是扰乱公共秩序的行为。



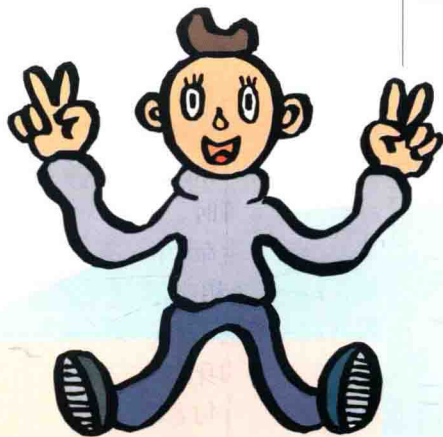
一些学校举办“模拟法庭”活动，以提高少年儿童的法律意识和法制观念。

哥们义气不可取

有的少年儿童因为受一些影视作品的影响，讲究“哥们义气”，“为朋友两肋插刀”，原本是一点儿可以协商解决的小事，结果却造成两个小团体的集体斗殴，造成了恶劣的影响。我们应该知道，当自己的正当权益受到不法侵害时，要用法律武器维护自己的权利，而不能去追求什么“私了”。

奉献爱心

伸出你的手，奉献出一份爱心，收获的就是双倍的快乐。一缕微弱的阳光也能照亮一片心田，我们要时时伸出自己的手，在给别人帮助的时候，也在升华自己的心灵。伸出你的手，真诚地献出你的爱心，是我们与人友善相处的心理基础。在朋友、同学有困难的时候，给予别人帮助，其实真正愉悦的是自己的身心。让友爱的阳光照耀别人的时候，你的心头也会感受到温暖。



从小养成献爱心的习惯

助人为乐，奉献爱心可以是举手之

劳，也可以是极大的付出；可以简单为人与人之间的你来我往，也可以升华为高尚的爱国情操。简单也好，艰难也好，平淡也好，崇高也好，都要怀着一颗同情之心、仁爱之心。

有人曾说：“善行总是产生无数的善行，善行从来不是独一无二的。”与人为善，与己为善，只要你以善行对待别人，必然也会得到别人善的回报。有一首歌唱得好：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”少年儿童都应从小培养成奉献爱心的好习惯，要用爱的眼光来观察世界，用爱的行动来回报社会。



心中要有他人

不知你是否有以下这种体验：

1. 在马路上骑自行车或步行，你慢慢悠悠，总不理睬身后汽车“嘟嘟”的鸣笛声，心中暗自冷笑，有种就开上来吧。

2. 坐在汽车上，又觉得前面的行人和自行车碍事，巴不得他们全都让开，嘴上不断嘀咕，这种人怎么一点不守交通规则。

3. 等在车站上，引颈翘首，望眼欲穿，好不容易来了一辆挤得水泄不通的公共汽车，你又拼命吊在车门上，口中大声嚷嚷，请再往里挤一下。

4. 轮到你上了车，你又赶紧让售票员快点关门，说是挤得不行了，怒目每个扒门上车的人，全然不顾他们那焦急期待的目光。

人啊，不能老想着自己，心中要有他人。我们和别人相处，总是希望愉快和睦。一个老是想着自己，全然不顾别人的人，是不会有真正的朋友的。小朋友如果在上述行为中，我们作为当事人换一种角度来思考，人人都能为他人着想，那么世界就会变的更加美好。



助人为乐

助人为乐是中华民族的传统美德，只有尽自己可能地去帮助每一个需要帮助的人，才能让人与人相互之间感受到人世间的温情，才能使整个社会在融洽和谐的氛围中发展。

助人为乐行为的产生必须有特定的思想根源，这就是同情仁爱之心。一个人只有对别人抱有同情心和爱心，别人的痛苦才会在他心里激起波澜，才能使他出手相助。我们之所以说某人冷酷无情，就是因为他没有同情心，我们很难想像一个没有同情心的人会对一个沿街乞讨的穷人伸出援助之手。



伸出你的手

一个小女孩要过马路，站在路边，她被川流不息的车辆吓坏了，前后左右不时有车辆在她身边疾驰而过。这时一个比她略高的小男孩走到她身边，牵起小女孩的手，和她一起走过这段危险的路。这个小男孩的举动很让人感动。当我们遇到困难时，不也希望能挽起一双真诚的手吗？当我们牵起一个人的手，便是牵起了生命中的依托。当我们挽起一个人的手，就是交付出一份心灵的承诺。我们心手相连，整个世界就在我们的怀抱之中。我们不要老是想着自己，老是觉着自己吃了亏。在朋友、同学有困难的时候，给予别人帮助，其实真正愉悦的是自己的身心。

中国人有句老话，叫做“勿以善小而不为”。其实，大德大善往往都是从小善开始积累的。其实友好的相处就从你伸手的刹那开始，伸出你的手，奉献出一片爱心，收获的就是双份的快乐。



伸出你的手，真诚地献出你的爱心，是我们与人友善相处的心理基础。

走近低分部落

作为同龄人中的广大少年儿童，尤其是作为“高分集团”的成员，在与同学交往中，在学会共处中有没有想过走进“低分部落”？有没有想过向“低分部落”的同学伸出友爱之手呢？

诚然，“低分部落”的同学或许调皮，或许有不良习惯，或许没你聪明，但他们也有自己的长处，只是因你的自大和傲慢而没发现，他们与你一样在人格上是平等的，这种人格的平等不附带任何条件，包括学习的好坏。对此学习好的同学更应表现出谦虚、热情与合作的态度——而这种态度正源于内心对人与人之间平等理念的认识和把握。

高分生与低分生都生活在同一个蓝天下，都在同一个教室里学习，我们理应互相帮助，再说对一个优秀的学生来说，并不能只满足于学习上的优秀。还应该在与人共处方面，追求道德上的成功。



生活在同一个时代的学生，无论是高分生还是低分生，在人格上都是平等的。



真情献出爱心

助人为乐是好事，但有些人的“善心”却得不到善报，这是为什么呢？古时有个人饿的快要死了，突然发现前面的路边有食物，忙走了过去。这时在饭食旁边站着一人，傲慢地指着食物，说：“嗟，来吃吧！”“嗟”是古代一个很不恭敬的用词。结果那饿者碰也不碰他的食物，转身而去。饥饿的人之所以离去，是因为他看到有食物的这人傲慢，他给予食物不是善意的施舍，他没有同情心，完全是沽名钓誉之举。

小朋友，读了这个故事，你明白了怎么做好事了吗？真正的助人，是满怀同情心和爱心的，是无私的不计回报的高尚举动。只有如此，你的付出才会得到别人的赞扬与认同。

伸出友谊的双手

上海某中学初三(2)班的一个女中学生小思不幸身患恶疾，被锯掉了一条腿。当她久卧病榻，身陷痛苦中时，却并未感到孤独。全班的同学给她送来了温暖。她的床前挂满了色彩缤纷的纸鹤——足有1000只，那是包含着全班同学深情祝福的千纸鹤。同学们轮流到她的病床前探视，帮她温习功课。当知道她家在经济上有困难时，全班同学又自发地捐献了零花钱，倡议在校内开展了捐助活动。通过对小思的帮助，同学们之间相处更加友善了，班上的各类小矛盾几近绝迹。小思是幸福的，她的同学也是幸福的，当所有的同学都伸出了自己友谊的双手，他们被一片爱心笼罩着的时候，他们的付出，其实也就是他们的拥有和获取。