

小学
低年级版

辽宁省青少年爱国主义教育读书活动指定用书

跟着 郭明义学雷锋

GENZHEGUOMINGYIXUELEIFENG

《跟着郭明义学雷锋》编写组编写

辽宁人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

跟着郭明义学雷锋：小学低年级版 / 《跟着郭明义学雷锋》编写组
编写. —沈阳：辽宁人民出版社，2013.5
ISBN 978-7-205-07638-2

I. ①跟… II. ①跟… III. ①郭明义—先进事迹—儿童读物 IV. ①D263-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 090522 号

出版发行：辽宁人民出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003

电话：024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真：024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷：沈阳新华印刷厂

幅面尺寸：183mm×168mm

印 张：3

字 数：20 千字

出版时间：2013 年 5 月第 1 版

印刷时间：2013 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑：朱静霞 蔡文祥 张 洪

装帧设计：丁末末

责任校对：吴艳杰等

书 号：ISBN 978-7-205-07638-2

定 价：10.00 元

法律顾问：陈光 咨询电话：13940289230

前言

今年是毛泽东等老一辈无产阶级革命家“向雷锋同志学习”题词50周年。随着全民学雷锋活动日益走向常态化，越来越多以实际行动践行社会主义核心价值观的先进人物涌现在我们周围，“当代雷锋”郭明义就是其中的杰出代表。雷锋精神是激情燃烧的建设岁月留给我们的宝贵精神财富，它激励着一代代人努力工作、学习，忠诚地履行自己的责任，为人民服务做好事，从一点一滴做起。

郭明义爱岗敬业，无私奉献，甘当矿石，善小而为的精神，正是雷锋精神在当代的最好诠释。为激励广大青少年为中华民族的伟大复兴努力塑造自己的精神力量，中共辽宁省委宣传部、辽宁省精神文明建设指导委员会办公室、辽宁省教育厅、共青团辽宁省委、辽宁省关心下一代工作委员会共同组织，在全省青少年中开展以“跟着郭明义学雷锋”为主题的爱国主义教育读书活动。配合本次读书活动，组委会组织编写了这本《跟

着郭明义学雷锋》，作为主题活动的推荐读本。

本书以雷锋和郭明义两位先进人物的精神契合点贯穿全书，用雷锋、郭明义的典型故事诠释了助人、敬业、进取、勤俭、信念等雷锋精神的内涵。全书以朴实的语言娓娓道来，引人深思，润泽心灵，展现了先进人物的高尚思想境界，讴歌了他们的道德楷模作用。正如郭明义的一首诗中所说：有人说/你是雷锋/我不是雷锋/我确实不是雷锋/但是雷锋做的那些事/我却能照着坚持去做。这样的境界，正是广大青少年应该努力学习的，坚持付诸实践的。

希望全省广大青少年根据活动通知要求，认真参加读书活动，深刻理解雷锋、郭明义等先进模范人物的崇高精神，“去一点点接近雷锋/去一点点接近雷锋的思想高度/去一点点接近雷锋最伟大的崇高境界”，大力弘扬民族精神和时代精神，增强民族自尊心、自信心和自豪感，努力把自己培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体全面发展的合格建设者和可靠接班人，为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”不懈奋斗，创造佳绩。

本书编写组

2013年4月



壹·助人篇

你快乐，所以我快乐	01	拒绝拖延，做个“行动主义者”	21
爱人不外己	04	养成时间观念	24
好事不嫌小	07	永远的钉子精神	28
爱心可以传递	11	懂得放松才懂得工作	31
当个“傻子”，让别人笑去吧	14		

贰·敬业篇

干一行爱一行	17
--------------	----



叁·进取篇

进取的意义	34	节俭的境界	53
哪里都能找到张书桌	37	时刻不忘艰苦奋斗	56
年龄不是中断学习的借口	41	选择低碳生活	59
切合实际的目标	43	一起响应“光盘行动”	63
专注做好一件事情	46		

肆·勤俭篇

房子的烦恼	50
-------------	----



你快乐,所以我快乐

央视主持人白岩松说：过去中国人见面习惯问“吃了没”，现在真希望人们互相问一句“幸福了吗”。

关于“幸福了吗”的追问，雷锋说过属于自己的答案：“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。”郭明义也





白岩松随笔作品《幸福了吗？》，全书主题：
如何寻找幸福和信仰。

说过：“人们都爱自己的家，
爱自己的家人。可我觉得人间

还有一种大爱，是更无私更接近幸福的爱。我献（xiàn）血和资助学生，都没有觉得有什么负担，就是以为这种大爱之下，个人的荣辱（rǔ）和得失都不算什么。我希望更多的人能够明白这个道理，从而获得真正的幸福。”

什么是幸福感？说到底，它是一种感觉，人的感觉建立在行动之上，有什么行动，就有什么样的感觉。事不关己，高高挂起，别人有了困难，冷漠（mò）不说，还幸灾乐祸（huò），这样的人怎么可能幸



福？古人说，辅（fǔ）车相依，唇（chún）亡齿寒。我们共同生活在这个社会里，之所以可以选择宽容彼此，伸出援手，

是因为，帮助别人让我们有了存在感，有了人生的挂念。

助人为乐——帮助送给别人，快乐送给别人，也送给自己，你快乐，所以我快乐。一个人能有多大的快乐，就要看他能放下多少自我。

只有内心充实幸福的人，才能去做更多有意义的事，所以雷锋精神的首先之义便是助人为乐。在这样一个讨论“幸福感”的年代，郭明义能将助人为乐精神化为一种身心修养的方式，这无疑（yí）值得每一个“不幸福”的人去思考。



爱人不外己

助

人

篇

04

墨 (mò) 子说：“爱人不外己，己在所爱之中。” 其实想一想，一个人如果不爱惜自己，不爱惜身边的人，又怎么

会对陌 (mò) 生人有爱呢？

郭明义在家中排行老大，三个兄弟姐妹，四个家庭中，二弟郭明月条件差一些，他早

些年在鞍 (ān) 山轧 (zhá) 钢厂工作，可是企业效益差，破产了，他和妻 (qī) 子都成了下岗工人，靠四处打工为生。

墨子卷之一
親士第一
入國而不存其士則亡國矣見賢而不急則緩其君矣非賢無急非士無與度國緩賢忘士而能以其國存者未嘗有也昔者文公出走而正天下桓公去國而霸諸侯越王勾踐遇吳王之醜而尚攝中國之賢君三子之能達名成功於天下也皆於其國抑而大醜也太上無敗其次敗而有以成此之謂用民吾聞之曰非無安居也我無安心也非無足財也我無足心也是故君子自難而易彼衆人自易而難使君子進不敗其志內究其情雖雜庸民終無怨心彼有自信者也是故為其所難者必得其所欲焉未聞為所欲而免其所惡者也是故偏臣傷君諂下傷上君必

墨子卷之一

親士第一

津一



二弟的儿子考上大学，夫妻俩供儿子上大学着实有些困难。郭明义主动把这件事给揽(lǎn)过去，孩子上学的费用他全包了，他说，别人家孩子的事情都能管，自己家孩子的事情更要管。郭明义包下了侄(zhí)子四年的学费，直到侄子大学毕业。

为了让家中老人过得开心，郭明义还发明了一个“拥抱节”，要求家中晚辈见到奶奶姥姥，都要热情地拥抱一

下，并且把这个礼节当成“家法”，一直延续下去。在矿区，郭明义孝顺父母，爱护弟妹，疼(téng)爱妻女，是出名的大孝子、好大哥、好丈夫、好爸爸。



家庭中，特别是关系亲密的家人之间，是一个相对安全包容的环境。我们在外面受了委屈或承受一些压力，没有办法发泄(xiè)出去，只好到家中进行宣泄。压力下的我们往往忘记了怎

么好好说话，最后我们的压力得到一定的释(shì)放，却给家人带来了伤害。

学会爱别人，请从爱我们自己，爱我们的亲人开始。

幸福的一家子



好事不嫌小

雷锋生前战友于泉洋讲过一个故事。那是1961年一个星期天的上午，雷锋和于泉洋向部队请假上街买牙膏(gāo)。路过照相馆时，雷锋提议两人一起合个影，然后把相片寄(jì)给于泉洋的老



雷锋送老人回家

母亲，让老人家想儿子时就拿出来看看。当时照相馆不少人





郭明义当选“感动中国”2010 年度获奖人物

在排队，雷锋一看，就主动拉（cā）玻璃（bō li）、打扫卫生，
上于泉洋帮照相馆扫地、擦干了半个小时，排到他俩照相



时，照相馆也打扫干净了。

过去宣传雷锋总是说他抓紧点滴时间学习，其实，雷锋助人为乐也是见缝（fèng）插（chā）针的。排队照相无事可做，不如做点好事，帮助别人

可以事无巨细，随时随地。细微之中见人格，一个人之所以伟大，不仅在于他做过多少大事，还要看他做过多少小事。

好事不嫌（xián）小，日行一善。郭明义妻子孙秀英说，



09



老郭有时早上一双新鞋一身新衣服上班，晚上一双旧鞋一身旧衣服回来——他在路上看到哪个人穿着破烂的，心一软就跟人家换衣服。人家都是骑(qí)自行车上班的，可郭明义不是。不是不需要，从郭家到矿山，步行得 40 分钟。但老郭送自行车送上了瘾(yǐn)，听说海城有个孩子要走 4 公里路上学，心一软，就把自行车送他了；妻子只好又给他买一

辆，没多久，他又将自行车送人了；又买一辆，又送……妻子给送怕了，按这速度，得开自行车铺才行——老郭从此只好走路上班了。郭明义说过，看不得别人受苦，见不得别人有难，能帮上一个人就帮一个人，能帮上一点就帮一点。

助人不是为了自己在乎，而是为了别人在乎，好事不嫌小，能做一件是一件。



爱心可以传递

曾经有人问雷锋：“把幸福给别人了，你会得到什么？”他的回答是“更多的幸福”。

郭明义用自己的一个经历诠释(quán shì)了雷锋的回答。

郭明义办事路过矿区文体活动场地，数九寒冬，有几个鞍钢退休老师傅在打球。其中一位没戴手套。只见老师傅双手



郭明义看望帮扶对象吴一凡

