

# 给小学生的 一百条建议

◎ 若木 / 编著

冰心题

精忠报国赤子心  
—热爱祖国，报孝人民  
谁言寸草心，报得三春晖  
—把孝敬之心献给父母  
敬爱的老师，您好  
—尊师重教  
雷锋精神代代传  
—助人为乐  
做自己的主人  
—树立独立意识  
明日复明日，明日何其多  
—从珍惜时间做起  
谁知盘中餐，粒粒皆辛苦  
—以俭为美，自立自强  
有错则改不为错，有错不改错上错  
—正确对待过错  
书山有路勤为径  
—勤奋刻苦，才能成功  
志当存高远  
—好男儿志在四方



中国电影出版社

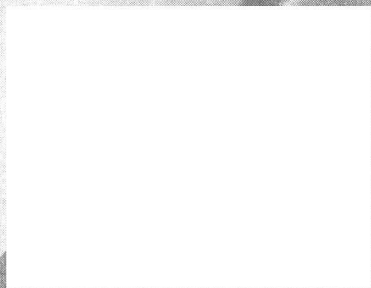
G7620/10

# 给小学生的 一百条建议

00115990

◎ 若木 / 编著

冰心题



CIP 中国电影出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

给小学生的一百条建议/若木编著. —北京:中国电影出版社,  
2004. 5

ISBN 7 - 106 - 02014 - 1

I. 给… II. 若… III. 小学 - 素质教育 - 方法  
IV. G622. 0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016478 号

责任编辑:华 耀

版式设计:庞敏聪

**给小学生的一百条建议**

---

**出版发行** 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64299917(总编室) 64216278(发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

**经 销** 新华书店

**印 刷** 中国电影出版社印刷厂

**版 次** 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

**规 格** 开本/880×1230 毫米 1/32

印张: 9.75 字数: 150 千字

---

**书 号** ISBN 7 - 106 - 02014 - 1/G · 0589

**定 价** 25.00 元



## 序 言

前些天，朋友给我送来由冰心老人生前题写书名、若木先生编著的《给小学生的一百条建议》书稿，我用几天时间认真进行了研读，颇觉新颖有趣：“新”在作者采用“建议”的形式，恳切地跟小学生促膝谈心，使人看来毫无刻板、说教之感；而且，“建议”具有较强的科学性、思想性、实用性和可操作性；“趣”在全书皆为故事之谈，内容涉及小学生经常遇到的棘手问题，用亘古至今中外名人的经验启迪读者，这样读来倍感亲切。各个条目涵盖面广，信息量大，内容醒目、交叉联系；各条建议有论有据，说服力强。本书从思想道德到身体素质，从知识掌握到技能训练，从行为习惯养成到生存能力的培养，从共性普及到个性发展，构成了完整的小学生全面发展的素质教育体系，是值得小学生乃至老师、家长们认真研读的一本好书。

二十一世纪的教育，创新是主题，创新的前提是在尊重传统的基础上张扬个性。我国著名教育家叶圣陶先生说：教育是什么？一句话，教育是为了养成习惯。少年阶段正是养成良好习惯、丰富智慧的大好时光。这部由国内著名教育





学、心理学和社会问题学专家编著的作品，正是帮助青少年朋友养成好习惯的良师益友。

一条好的建议，往往是成功的一半，许多事情都是这样，贵在推陈出新，此书便是如此。

人民日报 高级记者 李洪玉

2004年4月于北京甜水园





00115990

## 目 录

1. 精忠报国赤子心  
——热爱祖国,报孝人民/1
2. 谁言寸草心,报得三春晖  
——把孝敬之心献给父母/4
3. 敬爱的老师,您好  
——尊师重教/7
4. 打开心灵之窗  
——获取同学友谊的方法/10
5. 手持人际交往的“叩门砖”  
——小学生如何与人交往/13
6. 明日复明日,明日何其多  
——从珍惜时间做起/16
7. 谁知盘中餐,粒粒皆辛苦  
——以俭为美,自立自强/19
8. 有错则改不为错,有错不改错上错  
——正确对待过错/22
9. 书山有路勤为径  
——勤奋刻苦,才能成功/25





10. 人际关系的通行证  
——讲文明礼貌/28
11. 幼当学吃苦,勤劳本良习  
——热爱劳动/30
12. 雷锋精神代代传  
——助人为乐/32
13. 曹冲七岁能称象  
——智慧是管理者的灵魂/35
14. 如何面对挫折  
——艾科卡的成功之谜/39
15. 打开属于你的宝库  
——你拥有管理潜能/42
16. 做自己的主人  
——树立独立意识/46
17. “小皇帝”的故事  
——关于你的故事/49
18. 阿斗为何扶不起  
——是什么阻碍你独立成长/51
19. 摔倒了,自己爬起来  
——自信是成功的阶梯/54
20. 观察增加你的兴趣  
——重视观察能力/57
21. 想像是兴趣的翅膀  
——培养你的想像力/60





22. 好奇心是你最贴身的朋友  
——兴趣是你成功的助燃剂/64
23. 良好的开端是成功的一半  
——带着兴趣体悟成功/68
24. 世界上没有打不开的锁  
——走近老师/71
25. 父母也需要关爱  
——与父母和谐相处的方法/74
26. 社会是个大舞台  
——如何在社会大家庭中“如鱼得水”/77
27. 不以规矩,不成方圆  
——社会交往的礼仪和规范/80
28. 怎么能看到对方的脸  
——超常思维例析/83
29. 重鸟轻人,晏子论罪  
——思维与语言的关系/86
30. 郑板桥请安  
——冲破思维的定势/88
31. 学会创新思维  
——掌握正确的思维方法/91
32. 喜欢玩水是你的爱好  
——游泳的安全/94
33. 车不识人,遵守交通规则  
——交通安全必须从娃娃抓起/97





34. 爱闯祸的自行车  
——骑车安全知识须知/100
35. 祝你一路平安  
——乘坐安全知识/103
36. 无情的火  
——防火安全知识/106
37. 小东西,危害大  
——无处不在的病菌/109
38. 害人害己的坏习惯  
——不良行为藏祸根/112
39. 看穿庐山真面目  
——谨防形形色色的坏人/115
40. 树挪死,人挪活  
——习惯能够改变/117
41. 毅不坚则事不成  
——战胜困难靠毅力/120
42. 千磨万击还坚劲  
——从小养成良好的意志品质/123
43. 志当存高远  
——好男儿志在四方/126
44. 哇,原来这是个金矿  
——提高自学能力/129
45. 观察力是创造的前提  
——学会观察/132





46. 满腔热情地对待学习  
——热情是最好的老师/135
47. 躲进小楼成一统  
——构筑一个“自己的城堡”/137
48. 书中自有“黄金屋”  
——读书的方法/139
49. 其实你就是天才  
——笨鸟先飞,勤能补拙/142
50. 芝麻芝麻快开门  
——告诉你自学的奥秘/145
51. 语言就是力量  
——演讲基本功训练/148
52. 如何面对千百双眼睛  
——从庞德战关公想到的/151
53. 会心的微笑  
——幽默是演讲大师的必备/155
54. 你遇到过尴尬的场面吗  
——如何妙答/158
55. 驾驭它,你才不怕纠纷  
——说服的技巧/160
56. 性格决定命运  
——两种性格的悲喜剧/163
57. 身残志坚,自强不息  
——磨炼坚强的性格/166





58. 天生我材必有用  
——个性成就大事业/169
59. 咬定青山不放松  
——信念是强者的心灵支柱/172
60. 我下次再也不说谎了  
——诚实性格的培养/174
61. 怎么样,试试吧  
——从“豆腐块”开始/177
62. 坚持就是胜利  
——写作与毅力/180
63. 做生活的有心人  
——好作品是怎样写出来的/183
64. 架一座五彩桥  
——走出“缺乏技巧”的困境/186
65. 学习娱乐两不误  
——学电脑是一种生存策略/189
66. 时势所迫与兴趣所在  
——如何面对玩游戏机热/191
67. 不要一门心思在网上  
——防止上网成瘾综合症/194
68. 小心受到伤害  
——少男少女网上受骗案例/197
69. 怎样达到考前的最佳状态  
——考前的心理稳定/200





70. 为了铃声响起的那一刻  
——备考技巧/203
71. 一把钥匙打开了千把锁  
——答题技巧/206
72. 做一份整洁漂亮的答卷  
——获得高分有技巧/209
73. 掌握规律,合理安排  
——体育锻炼的方法/212
74. 促进人体生长发育的重要因素  
——体育锻炼的合理营养/215
75. 休息,休息一会儿  
——消除疲劳有办法/217
76. 锻炼也需谨慎小心  
——体育锻炼的卫生/220
77. 常听音乐身体好  
——音乐的保健作用/223
78. 让音乐陶冶我们的情操  
——音乐的魅力/226
79. 做只小小百灵鸟  
——保护好你的小嗓子/229
80. 谦虚才能进步  
——撞门的启示/231
81. 做个诚实的孩子  
——没有必要总说谎/234





82. 我再也不拿别人的东西了  
——小偷小摸害处多/237
83. 抽烟、喝酒不是时尚  
——注意烟酒的毒害/239
84. 你没有必要赶时髦  
——穿戴整齐而得体/242
85. 不当寒号鸟  
——克服做事拖延的毛病/245
86. 你现在还小  
——如何面对早恋/248
87. 月经是怎么回事  
——青春期揭秘/251
88. 树立正确的性观念  
——如何防范性诱骗/253
89. 对性越来越好奇  
——正常性心理的一种表现/256
90. 不懂英语的笑话  
——英语趣闻轶事/258
91. 听懂别人,才发现我喜欢英语  
——学习听力有技巧/261
92. 学习英语最基本的方法  
——如何进行朗读和背诵/264
93. 现代文明带来了什么  
——环境污染对人们生活的影响/268





94. 保护我们的生存环境  
——自毁家园酿恶果/271
95. 珍惜方寸地  
——揭开现代文明的面纱/275
96. 发明千千万,起点是一问  
——好奇心是探索的原动力/278
97. 智慧在人的手尖上  
——敢于动手,促进创造力/281
98. 奥运五色环象征着什么  
——多了解一些奥运知识/284
99. 勇于探索,自强不息  
——“宇航之父”的奋斗道路/287
100. 梅花香自苦寒来  
——宇航员的训练/290





## 1. 精忠报国赤子心

——热爱祖国，报效人民

少年朋友们，我们生活在今天的社会主义大家庭中，感到无比的幸福和快乐，我们为拥有这样强大的祖国——高度的精神文明和物质文明的社会主义国家而感到无比自豪。有人把祖国比作母亲，这个比喻十分形象恰当。你爱你的母亲吗？你一定会说爱。谁不爱自己的母亲？同样，谁不爱自己的祖国？我们的祖国有五千年的文明史，在这片辽阔的大地上，到处都有迷人的风光。这片辽阔的大地，培育了多少英雄儿女，写下了多少可歌可泣的篇章。

你知道爱国诗人屈原吗？你不妨听一下他的故事：

屈原出身于楚国贵族，学识渊博。他辅佐楚怀王时，主张变革，任用贤能，东联齐国，西抗强秦。但是，他的才能和变法主张受到以子兰为首的楚国贵族集团的妒忌和仇恨，他们在楚怀王面前造谣中伤，使屈原遭谗害降职。后来，怀王不听屈原劝阻，被秦国软禁客死咸阳。继位的顷襄王把屈原赶出朝廷，放逐汉北。秦国攻破楚国郢都，屈原悲愤投汨罗江而死。

为了纪念这位伟大的爱国主义者，当地百姓把屈原投江日定为端午节，每年都以竹筒藏米投入江中祭吊这位爱国诗人。后来这种藏米竹筒就形成了现在的粽子形式。人们每当吃起粽子，就会想起



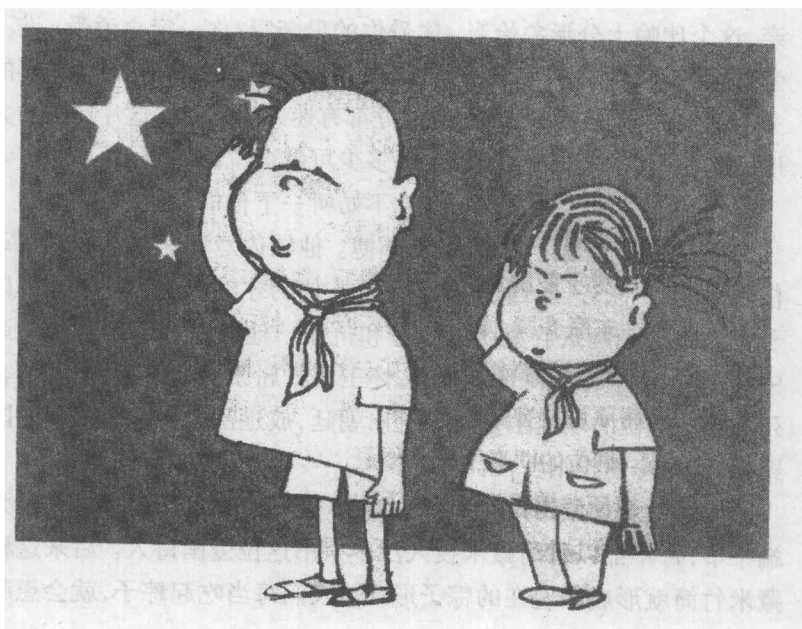


屈原。

你知道科学家李四光的一段故事吗？

李四光是位地质学家，他在地质学上的成就早在解放前就闻名于世界。李四光年轻时留学美国，毕业后在美国科研部门工作，从事地质方面和力学方面的研究，他发表了许多很有学术价值的论文，他在科学的道路又攀登了一个又一个高峰。

一九四九年，祖国解放了。正在全国人民欢庆共和国胜利的时候，身为海外赤子的李四光同许多游学海外的中国人一样，十分思念自己的祖国。他想，祖国解放了，人民作了国家的主人，报效祖国母亲的时候到了。可是他却回不来。为什么呢？因为当时中美关系恶化，外交上不相往来；再加上李四光是搞科研的，涉及到很多





科研机密，所以更不能回来。但是，他的思乡报国之心一天比一天急切。他想尽种种办法，甚至装疯卖癫，终于绕道几国，回到了祖国母亲的怀抱，受到了毛主席、周总理的接见。回到祖国他就废寝忘食地工作，为我国的地质力学的科研工作作出了巨大的成绩。作为一个科学家，李四光学成之后，不忘祖国，报答祖国，这就是对祖国的爱，对人民的爱。

在中国的历史上，当祖国母亲遇到灾难的时候，总是有一批热血男儿挺身而出，共赴国难。

历史上爱国的人物很多很多，数也数不清，说也说不完。

我们新时代少年，要以认真学习、努力攻关、不断攀登的实际行动来表达我们对祖国的爱，对人民的爱。

