

武坦稳◎主编

拥抱我们的 中国梦

——做最好的中学生



放飞梦想。
让生活更加美妙，让生命更加绚丽。

3 北京工业大学出版社

拥抱我们的 中国梦

——做最好的中学生

武坦稳◎主编



图书在版编目(CIP)数据

拥抱我们的中国梦：做最好的中学生 / 武坦稳主编. —北京：
北京工业大学出版社，2014.12

ISBN 978-7-5639-4114-8

I. ①拥… II. ①武… III. ①爱国主义教育—中国—青少年
读物 IV. ①D647-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 259915 号

拥抱我们的中国梦——做最好的中学生

主 编：武坦稳

责任编辑：符彩娟

封面设计：元明设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：14.5

字 数：164 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4114-8

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

梦想，是深藏在每个人心底的憧憬，是我们每个人的力量源泉和精神支柱，是走向成功最强大的动力之源。孔子曾说：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”铿锵有力的话语之中闪耀着一种梦想之光。正因为有了梦想，你才愿意付出努力，才能飞得更高，飞得更远，正如雄鹰有了对蓝天的向往，它才可能遨游天际。

梦想不是凭空产生的，它是时代的产物。每一个时代都有特定的历史任务，每一个民族都有自己的梦想。“遥远的东方有一条龙，它的名字就叫中国”，这是大家熟悉的歌谣。回望近代以来中国人民的奋斗史，当中华民族面临“千年未有之变局”、面对“千年未有之强敌”，所有的中华儿女都有一个梦想，那就是中华民族重新屹立于世界民族之林。2012年11月29日，时任中共中央总书记、中央军委主席的习近平在参观《复兴之路》展览时指出，“中国梦”就是民族复兴梦，是中国人民的自我实现之梦，也是中华民族面对未来之梦。“中国梦”凝聚和寄托了几代中国人的夙愿，它是每

一个中华儿女的共同期盼。

“中国梦”并不仅仅是一个梦想，而是一个集体概念，中华民族是一个命运的共同体，中国梦不能脱离单个个体而存在，不特指某单个人的利益和价值，而是所有中华儿女共同的目标和价值体现。凝聚中国力量，只有每个人都怀揣梦想并一步步接近它、实现它，才能实现国家的梦想，释放国家力量。这是习近平总书记对实现中国梦的阐述。每个中国人的梦想汇聚到一起之后，就是中华民族的伟大复兴之梦。

中国梦看起来恢宏伟大，其实它就在我们每个人的身边，和我们息息相关，紧密相连。我们中学生正处在青春年华，却有幸赶上了中国走向崛起的关键时代。也许你在平时也有自己的憧憬，也有自己的梦想。但是，在现阶段，我们每一个中国人都应该把个人的梦想和“中国梦”结合起来，把握机遇，迎接挑战，发挥主力军的作用，把个人的梦想融入“中国梦”中去，积极投身到国家复兴的大潮中去。正如国家领导人习近平寄语全国广大青少年：“要志存高远，增长知识，锤炼意志，让青春在时代进步中焕发出绚丽的光彩。”

有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”再远大的梦想，如果不能立即付诸行动，那就永远是梦。真正的人生，是从你行动起来的那一天开始的，梦想需要脚踏实地，需要抛弃幻想，实干兴邦。我们每个人都要从自身做起，从点滴做起，不断磨砺自我，去适应更加复杂的社会环境，不断勇敢前进，将梦想真正付诸实际行动中。

第一章 “拥抱中国梦”，我为自己是中华儿女而自豪

诚实守信，做堂堂正正的人	003
增强主人翁的责任意识	007
明确自身的“职责”所在	010
以榜样的力量要求自己	014
尊师重道，中华民族的传统美德	017
百善孝为先，一定要孝顺父母	021
艰苦朴素，时刻不能忘本	025

第二章 脚踏实地，变“要我做”为“我要做”

不找借口，坦然面对问题	031
用做大事的心态做好小事	035

避免空谈，开始行动	038
掩饰错误是最大的错误	041
注重团结协作精神	045
和“拖延症”说拜拜	048
养成勤勉肯干的好习惯	051

第三章 自信者自立，“我就是最棒的”

面对逆境也要满怀希望	057
自强不息，奋发向上	060
只要你想，你就能	063
面对挫折，做生活的强者	066
把压力变为前进的动力	070
不断给信心“充电”	073
控制情绪，传递正面形象	076
迎难而上，让自己做得更好	080

第四章 养成好习惯，“我的青春更美好”

告别“网瘾”，健康上网	087
拒绝偏食，营养均衡很重要	090

“心累”比“身累”更可怕	093
养成良好的作息习惯	097
学海无涯，注重劳逸结合	101
重视合理的体育锻炼	105
别把健康不当回事	108
控制情绪，冲动是魔鬼	112

第五章 学无止境，“我要变得更强”

学习是有窍门的，需仔细摸索	117
控制自我，端正学习态度	121
好成绩来自好习惯	125
吸取他人优点，取长补短	128
阅读是获取知识的主要途径	132
口才很重要，注重语言表达能力	136
争分夺秒，做好时间管理	139

第六章 “给我一个支点”，在梦想中茁壮成长

找出你的核心兴趣点	147
给自己确立梦想	150

发挥出你的未知潜能	153
自知者明，正视自己的缺点	157
增强动力，提高学习热情	160
坚守寂寞，赢得未来	164
确定长期目标和短期目标	167

第七章 不断创新和尝试，多问问“为什么”

充分发挥想象力	173
敢于对权威提出质疑	175
不拘泥，勇于创新	178
启迪自己的好奇心和求知欲	182
学贵多问，多和别人交流想法	185
善于观察，勤于思考	188
举一反三，培养发散思维	192

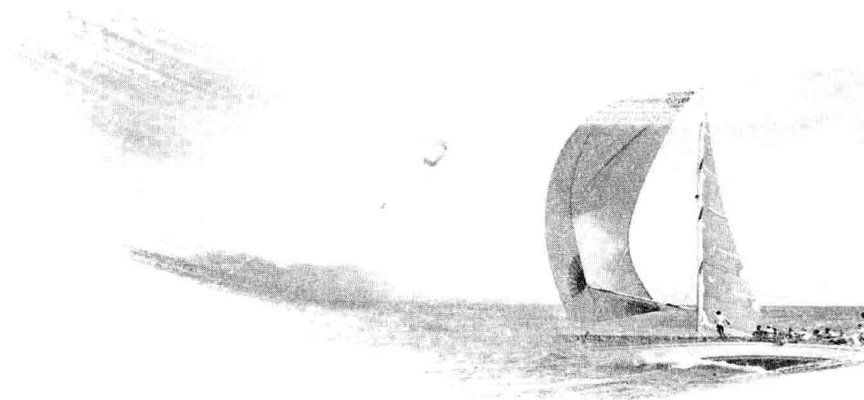
第八章 塑造阳光心态，做快乐中学生

拒绝攀比，做好自己	199
宽容待人，原谅他人之过	202
善待别人就是善待自己	205

注重礼仪，给人留下好印象	209
怀有一颗感恩的心	212
乐于助人，让自己更受欢迎	215
别怕吃亏，有舍才会得	218

第一章

『拥抱中国梦』，我为自己是中华儿女而自豪



诚实守信，做堂堂正正的人

从小学生起，我们就受到这样的教育：要做一个诚实守信的人。在中国人的道德体系中，诚信摆在非常重要的位置上。就如孔子所说：“人而无信，不知其可也。”意思是说一个人言而无信，缺乏诚信的话，真不知道他还能做成什么事。可见“诚信”是中华民族几千年来的优良传统美德，是做人的基本品德。

诚信是由“诚”与“信”相互联系的，这两个字看似相互独立，实则联系紧密。《说文解字》上对“诚信”有这样的解释：“诚，信也，从言成声”，“信，诚也，从人从言”。“诚”是一个人内在的品质，正所谓内诚于心。而“信”是指外在表现，指一个人在与他人交往中表现出来的重承诺、讲信用等优秀素养。“诚”“信”合起来使用就是待人真诚，严守信用。在现代社会的价值体系下，“诚信”也毫不过时，被列入公民道德教育的基本内容，自然也是我们中学生的必修道德素质。

但是，在商品经济高度发展的今天，有些人社会诚信度已经在逐渐下降。这些不良社会现象也蔓延到校园，影响到了很多中学生的日常学习和生活。正如大家所知的，现在有些学校的个别学生已经存在严重的诚信危机。如在学校里考试作弊、抄袭作业，在家里编造谎话欺骗家长等。不可否认，诚信已成为广大中学生急需学习的课程。

可能在学校里，你还意识不到诚信的重要性，但是，如果你要进入社会，和越来越多的人打交道，就必须把守信用变成自己的习惯，用心去经营自己的“信用”度，没有了诚信，那你的个人名誉将会严重受损，在这个社会上处处碰壁，甚至难以找到立足之地。

美国哈佛大学商学院的入学考试难度极高，能够通过的，可以说都是年轻人当中的佼佼者。能进入这所著名高校学习，自然也是很多学生梦寐以求的。在2005年3月8日，哈佛大学商学院突然宣布取消119名申请入学者的入学资格，因为学校发现，这119名“聪明”的学生在学校还没有发放录取通知书的时候，利用“黑客”手段侵入了学校网站，提前查看录取结果。

哈佛商学院院长克拉克对此发表声明说：“这种行为是不道德的，这是对诚信的严重违背，没有任何辩解的余地。申请者一经发现有此行为，将不予录取。”

从某些方面来说，利用学校的漏洞，通过不正当手段来“偷窥”录取结果的学生在智商上毫无疑问是名列前茅的，而在个人品行上，他们却很低劣，采用不正当的方式影响到正常竞争，而哈佛大学商学院培养学生的标准之一就是：品格正直。

一个人所拥有财富，可以分成内在的或外在的，名利才华这些形之

于外的可以视作外在财富，而一个人的内在品德则是内在财富，这才是哈佛商学院真正珍视的财富。何况社会竞争规则是以诚信为基础的，一个不守诚信的人，就像不遵守游戏规则的人，如果要以牺牲信誉为代价来获取利益，纵然一时得利，也终将被人所唾弃，这无异于杀鸡取卵式的行为。

人在这个世界上，要想得到别人的认可和尊敬是很难的，更别说在社会中顺利地得到发展了，你必须得守住自己做人的根本——诚信。诚信不仅仅是喊在口头上的，更要付诸实际行动上。大千世界令人眼花缭乱，人难免都有利欲之心，在诱惑面前要守住自己是极不容易的，需要有一种高度自我约束的精神。但是，不管面对何等诱惑，我们一定要谨记：名利、财富、面子等很有可能只是过眼云烟，只有以诚相待，以信取人才是长久之策。

2014年4月，湖北咸宁一所小学的副校长一夜之间成了网络话题人物，因为他竟然在学校的升旗仪式上，当着4000余名师生的面，亲吻了一头小猪。

原来，这所小学的门口有一条路，每天早上，学生及家长在这条路上吃早点，随手就把垃圾扔在路上了。为了解决这一卫生问题，这所学校的副校长给全校学生许诺：“只要你们在这条路上保持卫生，不扔垃圾，同时还劝阻别人不丢垃圾，我就在一个月后的升旗仪式上当众亲吻一头小猪。”

一个月过去了，这条路的卫生状况果然大为改善，这位校长不负所言，请朋友为他找来一头小猪，带到学校的升旗仪式上，当众亲吻了这头小猪，兑现了自己的诺言。

在这之前，很多学生都认为，校长只是说说而已，不会真的亲吻小猪的。当这位校长真的履行承诺时，很多学生都非常感动，大家都认为，这位校长真的是“很有勇气”“很讲诚信”。

蒙牛乳业老总牛根生说过一句话：“小胜靠智，大胜靠德。”这里所指的“德”就是做人做事讲信用的优良传统。这位校长的所作所为，值得很多人尊敬，他以自己的实际行动，为学生们上了讲诚信、重诚信的重要一课。

世界上并不缺乏才华横溢的人，但诚信是更能赢得别人尊重和敬意的珍贵品质。在《易经》的64卦中，有一卦叫“中孚”卦，是专门论述诚信的。对于诚信的作用，该卦卦辞采用了非常夸张的说法：“中孚，豚鱼吉。”意思是诚信的美德不但能打动别人，甚至能感动人、猪、小鱼。

在现实生活中，注重情义、诚实守信是每个人的立身之本，也是处理好人与人之间关系的准则，更是一个做大事、干事业不可缺少的品质。也许目前它无法带给我们直接的利益，但是，拥有诚信品质的人会正直果敢、有担当、有责任感，在任何情况下都能挺直脊梁、光明磊落地做人，并为自己赢来美好前程。

增强主人翁的责任意识

在中国的传统教育中，“责任”一直被放在一个相当重要的位置上，2000多年前的先贤曾子就说“士不可以不弘毅，任重而道远”；明末清初学者顾炎武面对清兵入侵的局势大声疾呼“天下兴亡，匹夫有责”；清代名臣林则徐留有“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的名言。这些人都有极高的责任感，他们是我们中华民族的楷模，也是我们中学生学习的榜样。

作为中学生，可能你会认为，自己现在还在上学，“责任”这两个字离你还很遥远。实际上，“责任”不仅反映着一个人的精神境界和思想品德，也能让我们迸发出无穷的动力，激励着我们刻苦学习、努力奋斗。“天下兴亡，这是我的责任”，“国家兴亡，我责无旁贷”，“学校兴盛，与我密切相关”，如果中学生都能抱有这样的想法，我们的国家、我们的民族才有希望。正如社会学家戴维斯所说：“放弃了自己对社会的责任，就意味着放弃了自身在这个社会中更好生存的机会。”正是因为对国家、对社会怀有崇高的责任感，我们每个人才能有强大的精神动力，追求卓越、奋发向上，在自己的行业领域做到最好。

“责任、荣誉、国家”，这是美国著名的西点军校的理念。西点军校