

武坦稳◎主编

拥抱我们的 中国梦

——做最好的小学生



不积跬步，无以至千里。
拥抱明天，从小做起，从现在做起。

拥抱我们的 中国梦

——做最好的小学生

武川稳◎主编



图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 978-7-5639-4113-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 259913 号

拥抱我们的中国梦——做最好的小学生

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

字 数：158 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 978-7-5639-4113-1

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

2012年，习近平主席在中国共产党第十八次全国代表大会以来提出了“实现中华民族伟大复兴”的中国梦，这个梦想像五彩的旗帜飘扬进每一个中华儿女的心里。我们要复兴，我们要建设最强中国，所有中国人都在摩拳擦掌，希望自己在中国梦的航程上做出应有的贡献。作为新世纪的小学生，作为中国未来强大的助推者，我们又怎能不去拥抱祖国的伟大梦想，又怎能不去实现人人向往的中国之梦想？

中国梦，是一个国家的梦想，更是一个民族的希望，它承载着每一个国民的希冀，充盈着无限的奋发力量。自古以来，中国就是一个礼仪之邦，中华民族就是一个以礼著称的民族，如今我们又走上继往开来的强大富强的道路，我们应该用更积极更阳光的心态去面对它，实现它的力量已经成为我们取之不竭的动力之源。在这条闪光的大路上，只要我们有着一颗助益中国梦实现的小理想，我们有着追寻民族复兴希望的向上观，我们就完全可以

大声地说：“我们要拥抱这耀眼的中国梦，我们人小志气高！”

青少年是一个国家和民族的希望。昔日周恩来爷爷“为中华之崛起而读书”，今天，我们要为着“拥抱我们的中国梦”而读书！求新知，强素质，这是我们生活的主题，这是我们快乐成长的目标。走在拥抱中国梦的大路上，我们应该时时自强不息，用积极的人生态度，用不怕困难的人生理想，大胆地挑战学习，迎接未来。孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”这既是对一个成年人的立志之激励，也是对我们小学生求知求变的一种鞭策，我们要在学习上有所坚持，要在成长中有所担当。困难与辛苦，那都只是暂时的路遇，过去之后便是七彩的空中之虹。

一个国家需要文明有礼又充满智慧的国民，一个学生需要正确的人生观、世界观、价值观的培养。在学校，我们只有为着自己的明天不惜汗水与努力；到社会，才能为中国梦的最终实现添砖加瓦。自古“志不强者智不达，言不信者行不果”，一个看清了自己正确的人生道路的人，除去义无反顾地坚持与努力，是没有任何捷径可循的。所以为了与时代共同进步，为了中国梦的早日实现，让我们从小做起，从现在做起，人人争当知书明礼、学而好问、不怕困难、勇于攀登的好学生！

第一章 “我们的中国梦”，我为中华民族而自豪

历史长河中的中华民族	003
我们的汉字是智慧的结晶	006
我们的语言，世界各地都在学	009
我们的祖先创造了人类的“四大发明”	011
古代的中国大师，现在都是世界名人	014
曾经被侵略，现在当自强	017
我们的中国梦，朝着目标进发	020

第二章 充分认识自己，“我是优秀的”

找到属于自己的信念	025
-----------------	-----

从小事中学会做自己的主宰	028
我是优秀的，我能更优秀	031
为什么父母对我担心	034
要知道自己拥有什么权利	036
不要害怕不一样	039
试着让自己发光发亮	042
不要错过展现自己的机会	044

第三章 “一人有一个梦想”，树立方向

树立自己的梦想，长大了你想做什么	051
相信自己，想象力有爆发的潜能	053
梦想很远，我们可以分步走	056
挖掘自己巨大的潜能	059
遇到挫折不要怕，和困难握手	062
遇到问题，试着逼自己一把	064
每天“淘汰”自己一次	067
用实际行动，追逐自己的小梦想	070
定期“清算”未完成的目标	072

第四章 “我是幸福的”，关爱社会 and 他人

让自己成为富有爱心的人	079
百善孝为先，一定要孝顺父母	081
关爱他人，多参与公益活动	084
诚实守信，才能堂堂正正	087
谦虚谨慎，造就自我魅力	090
宽容待人，保持沟通顺畅	092
乐观向上，让世界晴空万里	095
胸怀一颗感恩的心	098
真诚地承认自己的错误	101
立志成为一个道德高尚的人	104

第五章 好好学习是根本，“我能行”

一定要尽力，学习为的是自己	109
要学会“不耻下问”	112
努力找出学习的窍门	115
明确自己的强项在哪里，并发扬光大	118
多看看别人是怎样学习的	121

学习上，学会和同学们团结互助	124
爱上阅读，从书海中吸取知识	127
多参与课外活动，增长见闻	130
大自然中蕴含的知识，你发现了吗	133
在学习中要坚定自己奋斗的方向	136

第六章 多动手爱劳动，“我不要高分低能”

自己的事情自己做，不要依赖父母	141
多做家务，帮助父母	144
饭后洗洗碗，这是子女的孝道	147
不时进厨房，学会动手	149
到郊外走走，种种菜扒扒田	152
珍惜碗中的粮食，这是尊重劳动的表现	154
假期参加义工活动，为有需要的人送温暖	157

第七章 健康体魄很重要，“我要改善体质”

营养均衡很重要，别挑食	163
“垃圾食品”要不得	166
要关注体重和身高，听身体“说话”	169

养成早睡早起的好习惯	171
起床活动筋骨，做做健身体操	174
学习累了，可以多做舒展运动	177
眼睛不能太疲劳，学习眼保健操	179
晚上不能光做作业，饭后要运动起来	182

第八章 “我可以不一样”，勇于创新 and 尝试

凡事多问一句为什么	187
勇于对别人的想法提出质疑	190
启迪自己的好奇心和求知欲	193
用兴趣激发体内的潜能	197
该拐弯的时候，不直走	200
换个思维模式看看，发现新天地	203
不时给自己的脑筋来个“急转弯”	206
将精力投注于自己的想法上	209

第一章

『我们的中国梦』，我为中华民族而自豪



历史长河中的中华民族

世界四大文明古国是古代文明的发源地，古印度、古巴比伦、古埃及和古中国都是人类文明诞生的摇篮。但是在历史的滚滚洪流中，许多灿烂的文明已经逐渐被淹没，除了中国之外的三个文明古国只剩下一些零星的文化痕迹供人们去怀想那段遥远的历史。而中华民族则凭借着坚韧不拔的民族精神，经过数千年的洗礼仍然生机勃勃地屹立于世界民族之林，成为世界上持续时间最长的文明民族。

大约 5000 年前，我们的祖先还只是分散在黄河流域，具体来说即黄河中下游平原的一些古老的部落，依托黄河丰富的水资源和肥沃的土壤得以繁衍生息，处于新石器时代，历经母系氏族社会、父系氏族社会，逐渐发展着。

到了上古时期的三皇五帝时代，黄河流域最强大的两个部落——姬姓部落和姜姓部落在中原地区爆发了阪泉之战。姬姓部落最终在首领黄帝的带领下打败了姜姓部落，而姜姓部落的首领炎帝最后也与黄

帝化干戈为玉帛，两个部落结成了部落联盟，这就是中华民族的主体——华夏族的前身。

炎帝虽然败给了黄帝，但并不代表他是失败者。炎帝神农氏在中华民族的发展历程中起着不容忽视的作用。炎帝以德服人，他是中国教育的始祖，炎帝发明了耒耜，遍尝百草，然后教会了子民如何种植五谷、分辨药材。上古时期，人们是不知道“衣裳”为何物的，所有的人都是用树皮、兽皮勉强遮身，是炎帝教会大家把麻桑变为布帛，带着炎黄子孙从蒙昧社会向文明社会迈出了一大步。就连弓箭、陶器都是炎帝发明的，炎帝的创业精神、奉献精神和进取精神是中华民族的瑰宝，正是这种精神使得我们的民族可以长久地保持高度的统一和团结。

而黄帝作为“五帝之首”，一直被大家尊为中华民族的“人文始祖”，比起炎帝，黄帝的本事有过之而无不及。车、船、锅、镜子、弩据说都是黄帝的发明，黄帝命仓颉创造了文字，让伶伦制作了乐律，还让岐伯编写了医书。黄帝在姬姓部落向东推进的过程中，不仅继承了炎帝总结的农业生产经验，还制定了许多更加完善的制度，这让炎黄部落发展更为迅速。说起黄帝的帝号还有一个小故事，据说当初炎帝不敌蚩尤，向黄帝求救，炎黄二人联手与蚩尤打了三年也没分出胜负，最后黄帝集结大军在涿鹿与蚩尤决战，经过惨烈的厮杀，最后黄帝获得了胜利，统一了中原各个部落。战争结束后，黄帝在泰山之巅召集所有的部落，举行了盛大的封禅仪式。就在仪式进行到一半的时候，天色突变，半空中竟然出现了一只硕大的蚯蚓，周身是土黄色的。黄帝认为这是天降吉兆，就此以土德称王，而土的颜色就是黄的，所以称作黄帝。

黄帝统一天下后，制定了国家的官职制度，中华民族逐渐走上正轨，但此时仍是平均分配为主的原始社会。多年以后，大禹的后代启建立了我国历史上第一个朝代——夏朝，我国进入奴隶制社会时期。

天下合久必分，分久必合，朝代的更迭就像车轮一样，兜兜转转，历经夏、商、西周将近 1500 年的统治，中国进入了春秋战国时期，思想文化的高度发展加速了奴隶制社会的结束和封建制社会的诞生。在这个时期，中华民族出现了众多璀璨的文化明珠。最负盛名的思想家、教育家、政治家孔子就是这些人物最杰出的代表。

春秋战国时代诸侯国战火纷飞的混乱由秦始皇一手终结了，秦始皇横扫六国，建立了中国历史上第一个封建君主制国家。他指挥修建的万里长城如今已经成为世界八大奇迹之一。万里长城气势之磅礴、规模之宏大、工程之艰巨、意义之重大都是无可比拟的，它不仅是一座非凡的文物古迹，更是中华民族智慧的结晶，是人类文明史上的丰碑。

到了唐朝，中华民族又攀上了一个新的高峰，全盛时的唐朝堪称世界强国，如今的日本、韩国都深受唐朝文化的影响。唐朝的文艺、教育、思想和科学艺术都发展到了一个新的高度，我们熟读的唐诗是这个时期兴起的，道教和佛教也是在唐朝有了突破性的发展。唐朝不仅经济、文化发达，而且唐朝把中华民族海纳百川的包容性表现得淋漓尽致，唐朝文化兼容并蓄，在积极向外输出中华文明的同时也广泛地接纳各个民族与宗教的文明成果。多元文化碰撞形成了开放的民族特色，唐朝的声誉远播海外。自唐以后，海外大多称呼中国人为“唐人”，可见唐朝在中华民族发展过程中的重要作用。

中华民族上下五千年的悠久历史积淀了深厚的文化底蕴，优良的民

族传统经过历史的打磨历久弥新。在漫长的历史长河中，中华文化是世界文化的一块瑰宝，而中华民族则是世界上最古老、最勤劳、最勇敢、最优秀的民族之一！

我们的汉字是智慧的结晶

传说文字最早是在公元前 3500 年左右开始出现的，最早发明文字的人应该是古埃及人，考古研究者认为在尼罗河流域发现的象形文字是迄今为止发现的最早文字，已经有五千多年历史了。后来人们又在伊拉克幼发拉底河流域发现了苏美尔文字，它出现的时间应该是公元前 3000 年左右。到大约公元前 2500 年的时候，中国汉字出现了，而且人们还赋予了它一个美丽的传说。

在遥远的黄帝时代，有一个叫仓颉的人。他非常聪明，通晓天文地理知识，但长得非常奇怪，头上长了四只眼睛，两只眼睛看着天上，两只眼睛看着地下，所以他会观察天空星象，也会对地面龟纹鸟迹进行关注。这样不知看了多久，他突发灵感，于是用动物的外形发明了古中国的第一种汉字——象形文字。这就是仓颉造字的传说。《淮南子》中这样记载：“昔者仓颉作书，天雨粟，鬼夜哭。”可见他的发明有多么惊天地泣鬼神。

汉字不是世界上最早出现的文字，可它却算得上最长寿的文字了。古埃及等地虽然更早发明了文字，但其文字却早已经失传，而留下的一些字迹也成了专家学者研究的对象，普通人根本看不懂。只有中国的汉字，在经历了时间的考验、人们的多次改进之后，已经从最初的甲骨文变成了金文，又从金文经过篆书、隶书、楷书、草书的演化，成为人人都认识的行书，如今的汉字一直被我们使用着，成为生活中不可或缺的部分。

当我们知道了汉字的起源，并了解到它的演变过程之后，会发现：原来每一个汉字都是祖先的一次创造！确实如此，这些创造不仅令人称奇，而就汉字本身来说，它们又都有着自己的历史，这让它们被人类灌注了内在的智慧。我们可以从最简单的地方着眼来看，那就是汉字内在的趣味性，每一笔每一画都有着它存在的必要性，因为多一点或者少一画，它完全可能会变成另外的字。比如一个“日”字，我们可以在它身上加写不同的一笔，于是它便从原来的“日”字变成不同的汉字：“由”“甲”“田”“目”，等等。只因为加了一笔，意思就完全不同了。

趣味性是汉字的一个特性，可是我们或许不知道，汉字内在还有着很强的故事性。有一个学习中文的外国留学生，随着他对汉字的了解越来越多，便开始得出这样的结论，他说：“汉字是有规律可循的，比如带‘金’字旁的文字，那一定和金属有关，而与花草相关的又用‘草’字头表示，木头、石头也大致如此。”正说着，他突然发现放在桌子上的水杯，忽然叫道：“不对呀，杯子明明不是木头做的，为什么会是‘木’字边呢？”想了很长时间也没有想明白，就去问自己的老师，老师