

跟着导师

写作文

第十五期主题：自律

导师：湛河区沁园小学五(4)班语文老师兼班主任 张亚玲
(教学经验丰富,曾获河南省骨干教师、市优质课教师等称号)

从生活中找灵感

美国心理学家克拉克曾说过：自律的前期是兴奋,中期是痛苦,后期是享受。当你开始享受自律的时候,你会发现生活少了失意和迷茫。今天我们就以自律为话题,开启本次的习作之旅。

明确“自律”的内涵

自律是什么?自律就是自我约束、自我管理、自我反省。自律能让我们克服惰性,抵制诱惑,学会战胜自己。“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”说的也是这个道理。自律在我们的生活中主要体现在:帮助他人做事是否尽心尽力,与朋友交往是否讲信用,当天学习的功课是否及时温习……说到底,自律其实就是将生活中再普通不过的小事做好。

发现生活中的素材

说到家风,也许有的家庭并没有记录在册的名言警句,也没有代代相传的戒律条文。但总有一些事,一些人在不经意间影响着,如和煦的春风吹过,温暖而不自知。所以,我们要用一双明亮的眼睛去寻找、去发现生活中的素材。从大人身上,在自己身上,看

看自己家里或他人身上是如何秉承自律的家风。再回顾生活中的点点滴滴,学习中的方方面面,想想哪件事,曾经让你受益匪浅。

着笔印象最深之事

春天的百花园里,万紫千红,总容易让人看花了眼。我们拍照的时候总会选择最美丽最特别的那一朵或者几朵。写文章也一样,我们可以自己的人生体验,从生活感悟着笔,写感受最深的一件事,从事件中体会自律的重要性,或是不自律所带来的严重后果。如可以写自己或家人、亲友如何严格要求自己的故事。

写的过程中,应当注重起因、经过、结果等记叙的要素,故事情节要完整生动,人物的表情、言语、动作等细节要紧扣中心写具体。另外,要注意适当穿插抒情和议论,由小家到国家,与社会热点相联系。

最后,小记者一定要写出自己独特的感受,可以尝试不一样的文体。比如:大胆尝试写一篇与家风有关的议论文;或是写一首与家风有关的诗歌……千万不要人云亦云。如果写的东西千篇一律,就会淹没在“文海”里。

下期预告

第十六期征稿主题：礼仪系列之待客礼仪

导师：东风路小学四(2)班语文老师兼班主任 刘锦叶

跟着导师写作文本周是家风系列之自律,这也是家风系列的最后一个主题。自8月起礼仪系列启动,首先与大家见面的是待客礼仪。

古人讲“礼者敬人也”,礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的道德规范,它是在人们长期共同生活和相互交往中逐渐形成的,并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。对一个人

来说,礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现;对一个社会来说,礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。

小记者在写待客礼仪这个主题时,可以从身边找例子,比如面对父母的朋友用什么样的礼仪等。只要小记者们认真观察,就能找到很多例子。

(王红梅)

自律家风,助我成长

沁园小学五(4)班 任鹏锦

家风是什么?家风是家庭的传统美德;家风是中华民族传统美德的传承。我家的家风是:严谨自律。

萧伯纳曾说:“自我控制是最强者的本能。”自律,是成功不可或缺的因素之一。在学习上,妈妈告诉我写作业不能三心二意。妈妈多次说,我多次记,可一到行动上,就把妈妈的话抛到九霄云外了。在学习上缺乏积极主动性,造成了我的懒惰心理。遇到难题不看不思考一概而过,长此以往,我离自律越来越远了。后来,在妈妈的帮助下,我形成了自律的好习惯。

我们家的自律氛围也很浓厚:清晨天初亮时,爸爸就会坐到书桌前看书学习;姐姐每天也过着自律的生活——按时听课,完成学校的任务;爸爸妈妈一直坚持早睡早起的习惯……

多少人在成功的道路上迷失了方向,失去了自我。但自律自省的人,离成功不会太远。自律,是一个永远不会过时的习惯。严厉而又温馨的家风伴我健康成长,自律自省的家训助我成功,在这样一个温馨和睦的家庭里,我是多么幸运啊!

(指导老师:张亚玲)

成长中懂得了自律

东风路小学四(2)班 陈博远

自律是一种克制,一种反省;也是一种风度,一分超越。人生是舟,自律是水,懂得自律的人,一定会驶向成功的彼岸。

家喻户晓的鲁迅就是自律的典范。他在三味书屋学习期间,有一次,因为父亲病重抓药迟到了,被老师批评,他没做过多辩解,而是在书桌右上角刻了一个“早”字,心里许下诺言,以后一定早起。从那以后,鲁迅再也没有迟到过。凭着这种精神,他在以后的学习生涯中取得了优异的成绩。鲁迅的故事启发我们,只有

自律,才能让信念变成行动,才能在奋斗的大道上稳步前行。

暑假开始了,想起鲁迅先生的故事,我决定挑战下自己,我自己定了个小目标,每天6点准时起床跑步。第一天,天蒙蒙亮,刺耳的闹铃声响彻耳旁,我心中发出两种声音,一个温和地说:“再睡一会吧,困着呢,反正现在是假期。”另一个坚定地说:“一日之计在于晨,赶紧起来吧,既然定目标,就要坚持下去。”这时,鲁迅先生的形象浮现在我脑海里,于是我迅速起床,走出家门,和哥哥姐

姐们一块奔跑。我觉得那一天的阳光格外明媚,战胜懒惰的感觉让我气定神闲、信心百倍。

成长总是在不情愿中完成的。接下来的几天,起床仍是痛苦的,可我坚持了下来。两周后,坚持变成了一种习惯。我每天坚持早起跑步,通过加强自律来要求自己,让我的体力和精神都获得了提升。

人生道路漫长,自律让人成长。我愿做个自律的人,奔跑在人生的大道上。

(指导老师:刘锦叶)



公明路小学四(2)班 杨冰岚

自律与目标

开源路小学二(4)班 黄梓洋

自律是什么呢?通过查阅词典,我知道了自律的意思就是自己约束自己。

那怎么做到自律呢?突然,我发现生活中有许多自律的例子,如:放学回家后先完成作业,

疫情期间出门主动戴口罩……

为什么要自律呢?原来自律的背后都有强大目标做支撑。放学后主动完成作业的目标是认真学习,积少成多,可以取得优异的成绩;在疫情期间大家出门戴口罩

是众志成城,共同战胜疫情。由此看出目标的实现需要自律的坚持。

你们是否有不自律的坏习惯呢?如果有,那就让我们一起改正吧!

(指导老师:郭丽华)

居家学习要自律

东风路小学四(2)班 陈柯雯

疫情期间,我可是自由了:躺着上课,趴着上课,一边上课一边吃东西。哈哈,我的地盘我做主。每天中午,我吃完饭便懒洋洋地坐在沙发上,支着平板电脑,津津有味地看着电视剧,心想在家做什么事情,老师和家长又看不见。

等到了妈妈的下班时间,我急忙收起平板电脑,一个箭步冲向书桌,握起笔,拿起本儿赶紧写

作业,可又被旁边的课外书吸引住了。就这样,一个星期过去了,我窃喜:每天下午悠闲自在的生活,真爽!可是,学习成绩却一个劲地下滑。

直到有一天,刘老师在网上直播时告诉我们:“没有人能随随便便成功,越是不能在学校学习,越要自觉做到专心听讲,在家学习就靠自律。”听了老师的话,我羞愧难当。我暗暗告诫自己:今

后在家学习,不能偷懒了,要像在学校一样,即使老师不在身边,也要好好表现。

自此,我改变了学习态度,努力学习,成绩再没让爸爸妈妈和老师失望。

通过这件事,我相信自律是人生道路中的一盏明灯,我相信自律的人一定会进步,自律的人一定会驶向成功的彼岸。

(指导老师:刘锦叶)

妈妈告诉我

开源路小学一(3)班 李梓茜

我叫李梓茜,是一名一年级的小学生。今年夏天,我迎来了人生中的第一个暑假,别提有多高兴了!

因为我觉得暑假就是休息时间,不用早起,不用读书,不用写字,我可以尽情地玩耍,晚睡也不会被妈妈批评了。

然而,就在暑假的第一天,妈妈将正在熟睡的我拍醒后,说:

“宝贝,如果你想取得更好的成绩,就得学会自律。”

我问妈妈:“什么是自律啊?”妈妈揉了揉我的头发说:“自律是一种好习惯,就是自己把自己管好。比如小懒虫每天按时起床,早起后读会书,又或者每天写一页字,养成习惯后并坚持下去!这样你就能成为一个自律的人。”

我连忙穿好衣服,对妈妈说:

“我明白了,就像爷爷每天晚上都看新闻联播,姥姥每天吃完晚饭后去散步一样!”妈妈笑着说:“是的,自律会让我们收获更加优秀的自己!”

看着妈妈走进了厨房,我蹦蹦跳跳地来到了书桌前,拿起一本书读了起来:松鼠和小熊住在一座山上……

(指导老师:张跃峰)