

## 跟着导师

## 写作文

## 自律是一笔财富

公明路小学四(2)班 薛天瑞

自律是自我约束,是生活中必不可少的一种习惯,但是说起来容易做起来却是很难,一不留神就会前功尽弃。

就说说我爱咬指甲的事情吧。不知从何时起,我有了咬指甲的习惯,总是不自觉地把指甲咬得光秃秃的,妈妈不知说了多少次都不管用,用上苦甲水都不行。有一次我无意中看到一个视频,说指甲上有无数个肉眼看不到的细菌,咬指甲是非常不卫生的,我才恍然大悟,真正意识到这是个坏习惯要改一改了。

怎么改呢?这就需要自律了。每当手不自觉地伸到嘴边开始咬的时候,就要控制住自己,一个声音说:不要咬!不要咬!但却又有一个声音说:咬一下,就一下,很舒服的。

自律中最难做到的是自控,一个人在没有监督的情况下,很多事情都很难完成。如果能够做到自控,就学会了自律,对生活、学习都是一笔财富。我们一起加油。(指导老师:刘闪闪 郑兴乐)

我叫自律,基本解释是遵守法纪,自我约束。关于我的名言有很多:“征服自己的一切弱点,正是一个人伟大的起始。”“如若你想征服全世界,你就得征服自己”“勿以恶小而为之,勿以善小而不为”等等,相信大家对于这些名言也耳熟能详。

我为什么这么招人喜欢呢?因为我是一个成功的基石。美国有个心理学家做过这样一个实验,将一群小孩放置在同一个房间里,并放上糖果,告诉他们等工作人员回来再吃,然后用隐

## 自律的自述

公明路小学五(1)班 郭文浩

藏的摄像头观察他们,发现只有少部分孩子克服了糖果的诱惑。之后,工作人员跟踪调查,发现没吃糖的孩子成人后在事业上大多很成功,而吃了糖的那部分孩子鲜有成就,且失业率很高。由此可见,我真是人们成功的基石。

我还可以帮助人们培养自己顽强的意志力。顽强意志力的培养,离不开自我约束,尤其是物质生活日益丰富的今天,面对各种各样的诱惑,大家稍不注意,就会陷入泥潭之中难以自拔。作为小

学生更是如此,羽翼未丰前做事往往欠考虑,放任自流。有了自律的意识,做事之前多思考,“如若你想征服全世界,你就得征服自己”,时间长了,就不会轻言放弃,就会朝着目标努力前行,逐渐成为有顽强意志的人。

我使人自知,使人战胜自己,使人养成良好的行为习惯,使人获得行动自由,使人高尚等等。既然我对大家有这么多的益处,希望还没有拥有我的朋友快点认识我、接纳我、拥有我。

(指导老师:王延如)

## 自律的弟弟

南环路小学四(1)班 李梓栋

都说弟弟读得很好。

疫情防控期间,相信每个人都养成了不戴口罩不出门的习惯,弟弟也不例外。有一次,奶奶带着我和弟弟出去玩,走到楼下,弟弟看到奶奶没有戴口罩,便问:“奶奶,为什么没戴口罩?”奶奶说:“忘了。”弟弟说:“我回家给你拿。”奶奶拉住弟弟说:“算了,就这一次,不拿吧!”“不行,妈妈说了,每个人出门都戴口罩,病毒才不容易传染。”弟弟一本正经地说。听了弟弟的话,奶奶只好松

手,让弟弟回家拿口罩。

每天晚上睡觉前,弟弟都必须完成三件事:刷牙、洗脸、洗脚。而我每天晚上只是洗洗脚,偶尔刷一次牙、洗一下脸。妈妈说:“这一点,你应该向弟弟学习。”我嘴上有些不服气:“哼!我才不要向他学习呢!”但其实心里却非常惭愧,我都10岁了,还没有5岁的弟弟自律。

我以后必须向弟弟学习,从日常生活中做起,做一个自律的人。(指导老师:魏松鹤)

## 自律的我

公明路小学二(3)班 田逸宸

自律在生活中无处不在,只有每个人都自律,我们的生活才更美好。接下来我就讲讲我自律的小故事。

这几天,姥姥家要盖房子,我和爸爸妈妈每天都回村子里帮忙干活。昨天上午,我起床后上完英语直播课,就回姥姥家帮忙。大人们在干活,我在旁边做一些力所能及的事,运泥、搬砖,跟姥爷一起给兔子拔草等。晚上回到家,我和爸爸妈妈都筋疲力尽,躺在床上不想动。突然,我想起作业还没写,便一骨碌从床上爬起来,飞快跑到书桌前开始认认真真写作业。妈妈夸我:“真棒,这么累还记得写作业,真是个自律的好孩子,继续加油哦!”

听了妈妈的夸奖,我开心极了,好像也没那么累了。以后我要更加自律。

(指导老师:陈亚卓)

## 自律一家人

南环路小学四(1)班 杜昊阳

我们一家人都很自律:爷爷每天6点准时起床出门锻炼;奶奶每天6点起床做早饭;妈妈每天坚持准时上班不迟到;爸爸更厉害,每天上班都会提前一个小时。还有我,每次回家第一件事就是洗手,出门之前就会先戴上口罩。

有一天放学了,我跟往常一样,回来就打开水龙头准备洗手,没想到家里停水了,这下可把我给急坏了,不洗手对我来说就是任务没完成,浑身不舒服。想来想去,我跑到不远处的公共卫生间洗了手,才觉得自在多了。去年学英语,老师要求每天打卡,打够一百天,我每天打卡,打成了习惯,不但打够了一百天,现在还保持着每天读英语的习惯呢。

自律是一个好习惯,能让我每天准时起床上学、准时上床睡觉,干什么事都有条理,我会一直坚持下去。

(指导老师:魏松鹤)

## 神奇的种子

蓝湾小学三(1)班 李沅坤

“大家好,你们认识我吗?我是胖大海。”今天上午,我们上了一节有趣的写作课。老师拿了几个花生米大小的种子,介绍说这是一种中药,它可以止咳化痰润肺。它看上去干瘪瘪的,表面有很多纹路,摸上去很粗糙,凹凸不平。它穿了一件咖啡色的衣服,闻起来有一股浓浓的中药味。

老师把干瘪的种子放到透明的茶杯里,又把热水倒进去后,神奇的事情发生了,种子立刻就膨胀起来,几分钟后水变成了橘黄色,种子变成了褐色半透明状。

胖大海神奇吧,我喜欢胖大海。(指导老师:张中华)

## 我喜欢自律的自己

公明路小学五(1)班 边润博

自律,是一个人成长过程中必须要学会的事。自律,是一种优秀品质,对我们每个人都极为重要。

然而成为自律的人是很难的一件事。

疫情防控期间,学生们在老师的安排下开始了网课生活,然而没有老师的实时监控,网课学习很难进入状态,有不少同学因此掉队。

复学后,对于在家待了几个月的我来说更是一种挑战,原本舒适懒散的生活突然被打乱,生物钟一时无法调整。复学第一天的早上,沉浸在美梦之中的我被闹钟吵醒,浓浓的睡意让我欲罢不能,但伸手

关闭闹钟的那一刹那,我瞬间清醒:“怎么能这样?自己定的闹钟,自己必须遵守!”还好,我战胜了自己,起床后洗漱完毕,开始了早读时光。我喜欢这样的自己。

自律是什么?结束了一天的学习后,每天晚上睡觉前刷牙、洗脸、洗脚,养成良好的卫生习惯,是自律;由于疫情,每天外出主动戴口罩,回家主动洗手,是自律;每天早上6点准时起床,也是自律。

自律就如一面镜子,时刻让自己清醒,时刻注意自己的行为。人生是茶,自律是水,茶用水冲,方能芳香四溢。(指导老师:王延如)

## 自律是多么重要

蓝天学校四(1)班 李昂洋

自律是自我管理,也就是可以自己管得住自己的能力。

一年级时,老师讲完课会布置一些作业,而老师会在我们写作业时离开教室办一些事情。有一次,老师走后,我就开始跟同学说话。就在这个时候,我突然听见了一阵脚步声,于是连忙拿起笔装模作样地写作业。老师走上讲台说:“写完作业的同学请把作业拿到讲台上。”看着同学们交作业的身影,我心中又焦急又后悔,心想:我的作业还剩这么多没写呢,肯定交不上去,早知道就认真写了。随后,老师数了数作业,发

现还差一个人,便问:“谁还没写完?”我举了手。老师走到我旁边说:“下课来我办公室。”

下课了,我来到老师办公室,主动向老师认错:“老师,其实我趁你出去的时候和同学说话了,对不起老师,我错了!”老师语重心长地说:“父母辛辛苦苦把你送到学校上学,你这样对得起父母吗?”听了老师的话,我心想:以后一定要自律。

现在,我写作业时,无论有没有人在我旁边看着我,我都会十分认真,因为我知道——自律是多么重要。(指导老师:张艳丽)



自律小报 公明路小学二(2)班 李佳欣