



# 俭：一堂生活“必修课”

本报记者 邓园 周琳  
通讯员 沈友宏 刘永赤 钱桂红 许莉娜 卞明星 韦健 吴元龙

从小，父母就教我们背诵《悯农》，并为我们讲述古今名人勤俭节约的故事。从这些诗文、故事中，我们读懂“俭”字，并将节俭理念根植心中。

从小，扬州市维扬实验小学五(2)班的顾苑玉就常听爸妈讲述名人的节俭故事，最打动她的是周总理每餐的菜只有一荤一素，吃剩的饭菜还要留到下一餐再吃。顾苑玉下决心学习周总理的节俭精神，她不仅自己严格践行“俭”，还成了家里的“监督员”，每次跟爸妈外出吃饭时，吃不完的饭菜她都一定打包带回家。

“《悯农》是我背诵的第一首诗！”泰州市实验小学五(1)班的张天健说，后来，爸爸又陪他读了《度关山》《宽心谣》等，他也更加懂得了“俭”的重要性。长大一些后，每次吃自助餐，张天健都“光盘”后再取餐，从不浪费一点儿食物。

在《朱子家训》中，朱柏庐这样教育子孙：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”俭朴，作为中华民族传统美德之一，是一种对待事与物的态度，更是一份我们须世代传承的责任；它不光能体现我们对劳动者及劳动成果的尊重与珍惜，也是我们践行绿色生活的路径。从小，我们就在父母的影响下，认真学习“俭”这门生活“必修课”！

## 一粥一饭当珍惜

在生活中，父母节约每一粒米、每一度电、每一滴水——这并不是“抠门”，而是父母对物的珍惜、对他人劳动的感恩。我们也像他们一样，从小事开始践行“俭”。

生活水平不断提高后，扬州市邗江区美琪学校八(3)班刘畅的爷爷奶奶却仍保持着“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”的习惯，衣服褪色、起球了依然舍不得扔。刘畅心疼爷爷奶奶，想拉他们去买几件新衣服，可爷爷奶奶却总是笑着拒绝。爸爸告诉刘畅，勤俭节约是老一辈

的生活习惯，也是我们中华民族的传统美德。在家人的影响下，刘畅改掉了“喜新厌旧”的坏习惯，慢慢习惯和喜欢上了旧衣物。

“淘米水可以做‘花肥’，洗澡水用来冲厕所，离开房间时一定要随手关灯……”泰州市实验小学五(4)班的曹淳陟说，从小爸妈就教他各种节水、节电的小窍门，“以前我总是嫌麻烦，可是后来了解到我国不少资源都很紧缺后，我不仅为爸妈的‘举手之劳’点赞，也将节约用水、用电的好方法在班上推广。”

## “绿色”才能可持续

“俭”不光是家庭中的行动，更应该延伸到社会上！我们跟随父母一起不忘“光盘”，用环保的菜篮代替塑料袋……“绿色”是“俭”的高级形态，也是我们的执着追求！

南京市樱花小学五(2)班的肖遥是共享单车的忠实拥趸，虽然自己未满12岁还不能骑共享单车，但他常督促爸妈少开车，尽量“低碳”

出行。节假日里，肖遥还跟小伙伴一起来到社区宣传节俭、环保知识，如“绿色出行”“光盘计划”等，肖遥说：“我们将‘俭’与环保结合起来，因为‘绿色’才能可持续！”

扬州市邗江区美琪学校七(3)班的宰天佑不仅在家里讲求节约和环保，外出旅游时也总自备垃圾袋，并用不同颜色的垃圾袋将垃圾分类装好，看到垃圾桶时再分类投放。宰天佑说：“光在家中培养和保持节俭意识还远远不够，我们还要将节俭推广到全社会！垃圾分类，不仅保护了环境，更节约了资源。”



## 名家书

陈毅：要有学问有品德

这样全家团聚的机会一天少一天，不珍惜地加以利用，岂不可惜！你们多温习功课，注意锻炼身体。珊珊要听妈妈的话，丹淮要注意增加体重。你们要劝妈妈多休息，她看书太劳累了。我现在很好，工作多还能担负得起。我作为父亲，总是希望你们四个能成为有学问有品德的人，这一点心事，老放不下，只惭愧我对你们教育太少，还是妈妈帮助你们大些。好好听妈妈的话罢。

得知几个儿女将要和他们母亲团聚，陈毅的心中很是轻松愉快，他如一个普通家庭的父亲一样，用家常话表达了对儿女的无限关爱，同时又对他们提出了严格的要求和殷切的期望。“希望你们成为有学问有品德的人”，这应该是天下父母对我们每一位同学的共同期盼吧！就让我们以这个期盼为目标，努力磨砺品德、增长学问！

一到学期末，我接到外公电话的次数明显多了，他的语调也变得欢快：“最近咱家的鸡壮了，你小姨还送来了黄鳝，炖汤一定鲜美……你早点回来吃啊！”放下电话，外公慈爱的笑容又浮现在我眼前。

打我记事起，就跟外公聚少

离多。在我回合肥老家那有限的光中，外公常对我说：“我给你做顶好吃的菜，保证比南京大饭店的还要好吃！”我一面答应着，一面夸赞起外公的“手艺”来。

其实，外公从前是个“十指不沾阳春水”的“老顽童”，只喜欢在村头跟别人下棋。可外婆去世后，他不仅学会了料理家务，还烧得一手好菜：肥而不腻的红烧肉、回味无穷的清蒸鱼、又甜又辣的油爆虾……外公也自嘲“厨仙”，每每想到这里，我满肚子的“馋虫”就开始蠕动，恨不能立刻回到他

身边吃个够！

为了让我们吃到最本真的家常菜，外公还在院子里开辟了一块菜地，并建起鸡圈，精心饲养了一些家禽。妈妈说，我们不在家时，每一只鸡鸭都仿佛是外公的“亲人”，我们回去时，外公常含泪宰杀家禽，只为我们大饱口福。

“您今天别辛苦做菜了，我拿奖学金请您出去吃大餐！”我曾这样邀请外公，可他坚决不答应，还说“山珍海味也不如家里的一口白饭”。记得大姨常提醒我们几个晚辈，外公苦练厨艺就是盼

着我们回来吃饭……

外公您放心，今年一放暑假，我就回到您身边，不仅要尝尝遍您的拿手菜，也要做您的“徒儿”，学会“手艺”好好孝敬您！



## 特别的礼物 给最爱的妈妈



苏州市吴江区盛泽小学目澜校区四(4)班 盛颖  
指导老师 金燕



6月1日是儿童节，也是我的生日。我曾听外婆说过，妈妈生我时吃了很多苦。在养育我的这些年中，妈妈也颇费心思，就连如何保证我每一餐营养均衡，妈妈都常要“大开脑洞”。

去年生了弟弟多日后，妈妈更忙了，可她给我的爱丝毫没有“减分”……我心疼妈妈，于是在生日前几天，我就琢磨着给她一个惊喜！可送什么呢？写贺卡太老套，买花仿佛也太“俗套”……正当我一筹莫展之际，多多指着手中饼干上的花纹，嘴里还念叨着“妈妈”，我突发奇想：可以用牙签在手指饼干上刻上对妈妈的祝福，妈妈既能将饼干收藏起来，又能当美食品尝，岂不一举两得？

想到这里，我立刻拿起几块饼干，在上面用牙签依次刻上“妈妈辛苦了”“祝您永远年轻”等祝福语，要是哪一块饼干因为刻字不清晰而“报废”，我就递给一旁的多多吃，看着他满足的笑容，我轻声对他说：“以后我们一起孝敬妈妈，好吗？”他仿佛听懂了似的连连点头。整个“创作”过程中，爸爸不停地拍照，他大概想从中“窥探”父亲节礼物的模样吧？当我把十几条“成品”饼干用串串成一条长“项链”，并将这“项链”戴到妈妈颈上时，妈妈害羞地笑了，眼里还闪着亮晶晶的泪花儿。

以后，我要记住每一个小小的“节日”，比如母亲节，妈妈、我和弟弟的生日等，并用有爱的小礼物来回馈妈妈。

## 我的外公是“厨仙”

南京市田家炳高级中学高一(1)班 陈凌凌

## 快时代中的“慢节拍”

江苏省射阳中学高二(16)班 杨皓月 指导老师 杨向东

妈妈爱读中外小说。她常说起上大学时，一有空就“泡”图书馆，那段沉静美好的时光让她回味无穷。从小，妈妈便爱向我推荐名著，以前，我总认为她是故意挤占我玩耍的时间，如今才明白妈妈的良苦用心，她这些年来推荐给我的书，成了我学习、写作时最强大的“底气”。

总听同学们说，父母看手机的时间比看家人的时间加起来都长，更没空瞟一眼书本。我家却是这快时代中的一个“慢节拍”，三代人常聚在一起慢悠悠地聊最近看的书。

去年夏日的一天晚饭后，我说起欣赏黛玉，因她不似凤姐泼辣，也没有宝钗圆滑，而是如水

一般的聪慧单纯。这“一家之言”立即引来爷爷、妈妈二人的“不满”。爷爷认为凤姐善持家，妈妈则欣赏宝钗的开阔大气，于是，我们从“慢节拍”的舒缓上升至“唇枪舌剑”，还好有爸爸和奶奶两个“和事佬”加盟，才让我们重回“慢节拍”。爷爷用一句话作总结：读书要求同而存异，以后咱们得平等谦和地“慢交流”。

现在，虽然我跟爷爷、妈妈还常会因为读书意见不一而相争，但我们都学会了虚心接受他人的意见。读书让我们在“快”与“慢”间自如切换、享受随心。

