

培养红色娃娃

桑植县实施 红色血液 融入工程纪实

王成均 向国军 谷道弘

近年来，桑植县教育局认真领会习总书记 革命传统教育要从娃娃抓起，既注重知识灌溉，又加强情感教育，使红色基因渗进血液浸入心肺，引导广大青少年树立正确的世界观、人生观、价值观 的指示精神，启动 红娃儿 培育行动，引导全县5万师生触摸纪念馆砖墙，梳理红军烈士碑林、唱响革命歌曲等活动，全过程实施 红色血液 融入工程，最后达到全方位培养姹紫嫣红 红娃儿 的目标。

触摸革命纪念馆砖墙，让红军岁月融进红娃儿成长的血液

桑植县是湖南省有名的红色资源大县。大革命时期，以贺龙、任弼时、萧克、王震等为首的老一辈革命家以桑植为中心战斗八年时间，为桑植的子孙后代留下了贺龙纪念馆、中国工农红军第二方面军长征纪念馆、芭茅溪砍盐局旧址等国家级、省级馆舍建筑，是桑植孩子 传承红色基因，讲好红色故事，赓续红色血脉的理想场馆。桑植县发挥 近水楼台先得月 的优势，面向全县中小学师生开展小学启蒙、初中新生、高中新生入学参观教育活动，纪念场馆和旧址，推动红色教育健康发展，桑植县围绕 怎样培养人，培养什么人，为谁培养人 这个目标，积极主动与贺龙纪念馆、中国工农红军第二方面军长征纪念馆、芭茅溪砍盐局旧址负责人进行广泛沟通，针对孩子的年龄、理解能力、知识水平等差异性如何讲解纪念馆展示内容，根据 贺龙纪念馆重在个人成长，长征纪念馆重在一个军队的成长 定位，通过不同年龄不同层次的参观学习教

育，让孩子们在学人学军队过程中，领悟历史风云，感受历史厚重，懂得幸福生活来之不易，懂得红军烈士用一砖一墙的血肉之身躯铺就的幸福生活来之不易。触摸纪念物砖墙活动，全县中小学生真正触摸到了纪念馆一砖一墙红色岁月沉甸，懂得了佩戴的红领巾、团徽红色表达的血液意象，从小培养了 不学习困难找借口，不为身在成功簿上找理由 的反省意识。桑植县芭茅溪学校利用芭茅溪砍盐局旧址，开发编写了《红色火种》校本教材，从桑植红娃儿的理想信念、勇敢、忠诚、爱国、民主、民生等方面输送红色血液，采取 传精神、立志气，多形式、立言行，树典型、立标杆，建展室、广宣传 等教育教学手段，激励桑植芭茅溪红娃儿健康成长。

梳理红军烈士碑林，让清明节赋予红娃儿赤诚的血液

习近平总书记在全国教育大会上指出：培养什么人，是教育的首要问题，并要求教育工作者在孩子们的身上下好 坚定理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神、增强综合素质 等六种功夫。桑植县因地制宜，围绕六种功夫，以中国传统的清明节、端午节、五四青年节、六一儿童节、七一建党节、八一建军节、十一国庆节为契机，引导全县中小学生走近一座座红军烈士碑林，走近一个个红军烈士纪念碑，深入开展清明扫墓宣誓明志、清明献花励心、清明宣讲铸魂活动，让清明节的扫墓从家庭的孝道上升到民族的家国情怀。清

明扫墓宣誓明志。大革命时期，当时仅10多万人口桑植县，有5万人参加革命，3万人壮烈牺牲，有名有姓的烈士有5000多人。红军烈士身上拥有高尚的人格理想和人格教育，他们身上表现的感性、知性和理性，表征的情操、意志和理想，塑造了完善的知情意统一的健全人格。桑植县利用桑植烈士陵园、7座红军革命纪念碑、7座近现代重要革命纪念碑，47处近现代重要革命史迹及代表性建筑、23处纪念建筑烈士墓、55处名人故居、旧居，在清明节前夕开展扫墓、宣誓活动。在烈士面前明志，让红娃儿从小立下革命志向。清明献花励心。每年清明节来临，学校各年级、各班级开展手工编织花篮、花束活动，培养红娃儿的动手动脑和创意能力，让他们的小手编出对红军烈士的 巧心巧慧。献花仪式，小学生戴好红领巾，初高中生佩戴团徽，以班为单位献花，表演节目，让九泉的烈士得到生命的敬重。清明宣讲铸魂。为了让全县中小学生全面了解红色历史，桑植县编写出版了《桑植红色故事》《红色的记忆》《永恒的守望》《毛垭红军村的故事》等书籍，全方面多侧面挖掘红色故事，给全县中小学生提供鲜活的红色宣讲资料。桑植县利用清明节、端午节、五四青年节、六一节、国庆节等节日广泛开展红色宣传活动，让全县中小学生听红色故事，润红色心灵，让红色基因悄悄扎根于红娃儿的血液里。

唱响红色革命歌曲，让红色文化净化桑植红娃儿的血液

音乐以审美方式创造和传递一种独特

不可替代的精神价值，以力量、永恒、广大、生命的个性内涵，让孩子真切地触摸到自由自然的价值内核，深切地感受到生命的超越和精神的神圣。桑植县是红色革命歌曲的摇篮地，以《马桑树儿搭灯台》《门口挂盏灯》《要吃辣椒不怕辣》《不打胜仗不回家》为代表的红色革命歌曲，滋养着天下为公、民惟邦本、礼仪廉耻，以和为贵的 三观（世界观、人生观、价值观），是引导中小学生 乐教 的最佳途径。桑植县教育局开展红色歌曲进校园、红色歌曲大合唱、红色歌曲大展演等方式，强化 乐教 效果。桑植县开展红色歌曲传唱重在红娃儿的品德培育、精神提振、人格培养、创造力激发。一年一度的全县艺术周展演，师生根据桑植的红色人物、红色家庭、红色战斗创编情景剧、歌舞剧、话剧，让红色旋律、红色歌词渗透到红娃儿的活动中，并把桑植红色文化所体现的优秀文化价值溶解于其中，融感受、想象、激情与理性于一炉，全面开展中小学生的智力和睿性。桑植县创编排演的情景剧《将军和女儿》以廖汉生将军和农民女儿廖春莲从排斥到相识的矛盾冲突，用生动感人的情节讲述共产党人党性大于亲情的故事，让一曲曲歌声，启迪中小学生学习美好的心灵。该作品由师生排演，参加全市廉政文艺汇演，取得第一名的佳绩。桑植县龙潭坪学校是桑植六县联县政府成立所属乡镇。该校师生开展每周一首红歌展播，每学期一次红歌比赛，每学年开展 红娃儿 评选表彰活动，做到红歌传承入脑入心，红色基因有声有色，红色革命歌曲精神传承呈现有高度有温度的特色。

世界和谐。

改变不良习惯的

第三步，便是拥有持之以恒的毅力。养成好习惯需要日复一日的坚持，改变坏习惯也理应如此。一个人若空有改变的想法，却没有长期坚持的毅力，那改变终只是纸上谈兵，事实上并不会有一丝一毫的改变。前段时间的我有些痴迷网络，即使自己知道这样不好，对自己的管束也未曾松懈，但这个不良习惯还是不可避免的养成了。中途也曾有人多次告诫我自己，要远离电子产品，特别是玩游戏。可总是 三天打鱼，两天晒网，改变的成果也不尽人意。直到这个不良习惯已影响生活与学习时，我终下定决心远离手机。几个星期过后，玩游戏的不坏习惯终于远离了我。我才知道，要改变不良习惯需要持之以恒的毅力。

人生路漫漫，成长道险阻，无数诱惑像陷阱一样位于前行之路上，等着我们 中招。所以染上不良习惯是一件在所难免的事，也是人之常情。我们不必因为某些不良习惯而陷入自我否定的漩涡，我们应该积极的去改变不良习惯。即使前路坎坷，如 欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山，我也相信终有一天会 拨开云雾见天日，守得云开见日明。改变不良习惯的路上，你我同行，让不良习惯彻底与我们告别。

（作者系桑植县澧源中学2105班学生 指导老师·沅芹）

寒窗夜话

家教园地

小姐姐

千章

女儿上了幼儿园，每天有了学习任务，有了家庭作业，还没有形成习惯的她，经常会和我们皮一下。

这不，这天，她又不想做作业，又不想吃晚饭 甚至，连之前教的很多东西，她都想着否定一下。比如说，一些事情要自己做，但她偏不， 我才不要自己做呢！要爸爸做！

这种情况很是让人郁闷，可以这么说，讲多了，做父母的内心都是崩溃的！这可真是磨人性子的时候啊！

有好几次，我甚至都暗下决心，决定要好好教训教训这个不听话的小淘气。但每一次，都半途而废，直到有一天，我终于找到了一个很好的办法。

原来有一次，妻子给她买了一双漂亮的粉色鞋，女儿很开心，喜欢极了，尤其是上面有 小姐姐 几个字，之后，她便常常说自己是一个小姐姐。

这天，女儿又不打算做作业了，任我怎么哄，女儿都表示： 我才不要做作业呢，我要爸爸做！

我们正面交锋了一下，她不吃那一套。我便开始旁敲侧击起来，说：这样吧，你把作业做完，我给你讲一个故事吧！

不，我不喜欢听故事！我不做。我给你讲一个大象的故事？大象的故事不好听。

突然，我想起了女儿经常挂在嘴边的小姐姐，便尝试一下： 这样吧，那我给你讲小姐姐的故事吧！

女儿对 小姐姐 还是有兴趣的，态度明显有些软化了。

我趁热打铁，你赶紧读吧，我给你讲一个 小姐姐 上幼儿园的故事。

小姐姐上幼儿园？这和女儿现在的生活很吻合，她也想听一听小姐姐是怎么上幼儿园的。可在态度上又不想立刻认输，开始讲一些条件，她试探着说： 那你先给我讲，我就做作业。

眼见就要软化女儿，我便不急不慢，不行，小姐姐的故事可多了，要先做完作业，然后我们慢慢地说，说小姐姐自己穿衣服的故事，说小姐姐和朋友们分享糖果的故事

女儿一听，小姐姐有这么多的故事呀，而且很多都是自己经历过一般，真想立刻就听一听，她便说： 那我开始读《弟子规》了哟！

看着女儿开始做作业了，我方才舒了一口气。等她读完《弟子规》，我也如约讲小姐姐 的故事了。

小姐姐的故事果然很吸引人。不过，我这时候心情是很愉快的，因为这些故事都是从女儿生活中选取的片段，经过加工而成的。比如有一天，她感冒不愿吃药，我就讲了一个小姐姐感冒之后，很积极吃药的故事，当然，吃完药，小姐姐的感冒就好了。

榜样的力量是无穷的，有了 小姐姐 做榜样，女儿也不断纠正不良习惯，慢慢地，她也渐渐成长为一个懂事的小姐姐了。

这件事给了我很大的启发，做父母，和孩子沟通要讲究方法，学会引导啊，一味蛮干怎么行？

改变不良习惯

钟娅楠

对许多人而言，不良习惯就像一只死死纠缠的蚊子，对其深恶痛疾，却又无力改变现状，更有甚者，有的甚至根本没有意识到不良习惯的所在。这些问题归根结底是我们对自身认知约束不够和做事毅力不够。如果一个人有着正确的价值观念，严于律己，还拥有持之以恒的毅力，那么所有的不良习惯便会像飞蛾碰到火，一瞬间便灰飞烟灭了，改变不良习惯也就不再是难事了。

改变不良习惯的第一步是拥有正确的价值观念，且对自己认知清晰。对一个已病入膏肓的病人来说，最可悲的是他无药可医了吗？不，最可悲的是他在生命的最后一刻才知道自己病的有多么重。同理，一个满身恶习的人，首先应该清楚自己的问题所在。知道症结所在，才能对症下药。同时，拥有一个正确的价值观念，可以大大帮助我们认识、评价自我。因此，这二者是改变不良习惯的过程中必不可少的一环。

改变不良习惯的第二步是严于律己。曾子有言：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？后来，他成为了我国历史上著名的思想家。他对自己每日三省 的严格要求，不正是帮他改掉成规陋习，并使他在人格上不断进步、日趋完美吗？严于律己，不仅是改变不良习惯的动力，更是推动个人、社会乃至世界进步的动力。严于律己，让不良习惯无处可藏，让个人进步，使



习作园地

好一群篮球少年

石旭冉

赛场上，一个个蓬勃的少年。他们兴奋无比！他们蓄势待发！他们的周围是热烈的观众。六月的风拂动了激动的观众的头发，拂动了激动的观众的衣襟。他们的神情自信而沉稳。紧紧抓在裁判手中的篮球，静静地，似乎没动过。但是！

比赛哨声一吹就沸腾了，紧张了，迅疾了！几十个身着鲜亮球衣的少年，如几十道闪电似的疾影，飞奔在你面前。春潮一样，是观众的呐喊，鼓点一样，是急促的脚步，猎豹一样，是矫健的身姿。球场上，爆出一场多么激烈、多么令人热血沸腾的比赛啊！

这场比赛，使路旁的树叶屏住了呼

吸，使蝉鸣变得歇斯底里，连空中漂泊的云都停下了脚步。使人想起：搏击蓝天的雄鹰！使人想起：金戈铁马的古战场！使人想起：俱往矣，数风流人物，还看今朝！

恰似猛虎腾跃林中，恰似骏马疾驰草原，恰似野狼长啸长空，又如一群王者逐鹿中原。

好一群篮球少年！几十个篮球少年的拼搏厮杀声，冲击着四周矗立的高楼，高楼瞬间变成战鼓了，只听见咚咚咚咚的声音。

几十个篮球少年的拼搏厮杀声，冲击着热切兴奋的观众，观众的心瞬间变成战鼓了，也是咚咚咚咚的了。咚咚咚咚的激情四射，咚咚咚咚的

豪情万丈，咚咚咚咚的前进的脚步，咚咚咚咚的闪亮的青春。

好一群篮球少年！

巍峨的天门山啊，你养育了这些朝气蓬勃的少年，只有你才能敲响如此气势磅礴的咚咚声。

奔腾的澧水河啊，你哺育了这些朝气蓬勃的少年，只有你才能应和如此荡气回肠的咚咚之声。

嘘！一声哨响，比赛结束。一切又变得那么平凡随意了。好像从来没有发生过。

耳畔只有悠长而嘶哑的蝉鸣声。

（作者系澧兰中学学生：石旭冉 指导老师：吕若兰）



HAPPY 星期八

儿时的红薯饭

张健全

自今年开学以来，每逢周末，我总是在外出差，哥哥也很忙，也许已到了知天命的他，已连续邀我三次，希望一同回家看看娘，用哥哥的话说 好想吃妈妈做的菜啦，我欣然笑道：哥，你现在还真懂事儿。

下午五点半，邀上爱妻，与哥哥三人驱车回家，临上高速前，哥给娘打了电话，不到四十分钟的车程，就已到家。

刚下车，就看见娘坐在台阶的凳子上，旁边还多了她的一个陪伴——一只小黄狗。小黄狗温顺地趴在娘的腿边，任凭娘给它挠痒痒，俨然像沈从文笔下爷爷的小黄狗，那是多么温馨的画面啊。不到两个月光景，家里又多了一员，我仔细打量着这只小黄狗，骨架长，又长得胖乎乎的，我不断称赞娘对狗的悉心喂料。娘笑着说：伯父有一天正好捡到一只流浪狗，就给我送来了。我也希望有只狗，来了人叫几声，也好给我做个伴。

看到娘悠闲的模样，我们已料到，丰盛的晚餐已准备好。餐桌上，只见牛肉炖萝卜，入味又入口；酸辣椒瘦肉片，滑嫩又酸爽；青梗菜，入口即滑；盐肉下窝菜，清香甘甜。由于爱妻要减肥，只有我们三娘母品尝。

特别让我诧异的是，当娘盛一碗饭递给我时，饭中还伴有红薯粒，一股红薯香味扑面而来。顺眼望去，凳子上还放着一个饭甑。这时，我明白了，原来娘为了我们回家，提前一天就将饭甑用冷水浸泡好，将伴有红薯粒的饭倒进饭甑里，用柴火蒸，足以看出娘的用心良苦。当我们大赞特赞饭菜好吃时，娘微笑着对我们说：这种红薯饭还是你们小时候，由于家里缺粮，当时吃得多，今天又让你们两弟兄尝尝儿时红薯饭的味道。

母亲的一番话，分明又在润物细无声的教导我们兄弟俩：无论你们物质多么富裕，也要学会饮水思源。这时，已将我的思绪回到了童年，八九年代，由于物质贫乏、再加上两兄弟读书，母亲用她勤劳的双手喂养的年猪，只好卖掉，再到集市上买上一二十斤猪肉过年，如果能在红薯饭锅里上沾点腊肉汤吃，那将是人间美味！

依稀记得读书勤工俭学时，学校要求我们上山捡茶籽，饿了就在地里用手抛个红薯，在衣角上一抹，用牙齿啃掉皮，咯咯咯嚼吃几口红薯，味道也还真不错。秋天来了，借着月光，和院子里的小伙伴们捉迷藏时，大家将生红薯塞进正烧着的土木灰中，继续玩耍，有时玩过了头，想起土木灰中的红薯时，慌忙用小木棍拨出来时，俨然已经变成了 小木炭。但大家全然不管这些，一个红薯，你分一块，他吃一截，哪嘴巴上都涂成了 炭火嘴，还是吃得也不亦乐乎，继续玩耍。当然，还有年关时，父亲用红薯熬的搅搅糖，用筷子火速转动，一坨下肚，真会甜到心间，特别美味。随着物质条件越来越好，父亲每年用红薯糖做的 切块糖 芝麻糖 玉米糖坨，可以从年前吃到清明节前后，真是念念不忘。

平常只盛一碗饭的我，今晚一口气连续吃了三碗饭。临走时，与娘聊了一个多小时的天，我们叮嘱娘：您今年已经73岁，少栽点玉米、少种点红薯。娘也点头答应着，但第二天与娘的电话聊天中得知，娘又早早地栽下了200多棵糯玉米，等清明节天气好转后，她还要为我们栽红薯、栽甜瓜



成长故事

旱冰鞋的秘密

梁山泉

瑶瑶三岁生日的时候，妈妈给她送了双旱冰鞋作为生日礼物。收到礼物，她自然非常开心。对于瑶瑶来说，旱冰鞋真是太有意思了，鞋底有几个滑轮，穿着这样的鞋子，站都站不稳，怎么走路呢？可偏偏就有些小哥哥、小姐姐们穿着这鞋，在平地上跑来跑去，可好玩啦！

瑶瑶穿好鞋，想要站起来走路，可用力一站，身子就稳不住要摔倒了，吓得她赶紧抓紧妈妈的手，也逗得妈妈哈哈大笑起来，瑶瑶自己也忍不住笑了。

这可怎么办呢？旱冰鞋里一定是藏着什么秘密吧？妈妈，你让我抓着你走好不好？瑶瑶想了个办法，手抓住妈妈不放。可就算抓住妈妈，她的腿还是控制不住鞋子的走向，摔倒了。

就这样，在妈妈的帮助下，瑶瑶勉勉强强的玩了一会，就把鞋子给脱掉了，她还说：旱冰鞋不是很好玩！可能是旱冰鞋确实是有些不好控制，所以接下来好几天，瑶瑶都没有去穿。

之后是冬天，妈妈把旱冰鞋放进了书房，像忘记了似的，直到春暖花开，一个春风和煦的傍晚，一家人吃了晚餐，爸爸突然拿来了旱冰鞋，对瑶瑶说：今天晚上，我们到大庸桥公园去探索一下旱冰鞋里的秘密吧！

是很久都没有玩旱冰鞋了，忘了被摔的疼痛，瑶瑶对旱冰鞋又有了新鲜感，她满口答应。春天的公园，到处充满了生机，广场上飘扬着音乐声，一群小哥哥、小姐姐们正在练习溜冰，他们穿着旱冰鞋跑起来的样子真是酷极了。

他们一定是知道了旱冰鞋里的秘密吧？！换上了旱冰鞋，妈妈说：你看看小哥哥、小姐姐们是怎么溜冰的，我们先学会走好不好。

看到别人溜得那么畅快，瑶瑶兴奋极了，可旱冰鞋依旧是个倔脾气，就是不听她的指挥，练习了一会儿，还是没有学会。但爸爸妈妈知道，这一次比之前几次的练习，瑶瑶的胆子大了许多。或许，她正渐渐地摸索到了关于旱冰鞋的一些小秘密吧！

到了七月，放了暑假，正是练习溜冰鞋的好时机，每天傍晚，瑶瑶和妈妈就一起在小区里练习旱冰鞋。

刚开始围绕着小区人行道走四圈，瑶瑶不停地摔跤。第二天，又沿着人行道走四圈，这一次摔跤的次数减少了。第三天是和爸爸一起，在小区里遇见了一个会溜冰的小姐姐，小姐姐七岁，她说自己练了一年，都是自学的，然后爸爸邀请小姐姐给瑶瑶介绍了溜冰的要点，果然，这一次的进步很大，能够独立的走上四五米的距离了

就这样，一次又一次的练习，瑶瑶的胆子也大起来了，行走的距离也更远了，甚至还可以滑上一段路程。一天，妈妈告诉瑶瑶：这个暑假，你已经知道旱冰鞋的秘密了！

通过学旱冰鞋，瑶瑶仿佛知道了一个道理：凡是自己不会做的事和东西，一定会有了它们自己的一些小秘密，只有不怕困难，多花时间去摸索，就一定能掌握它们的小秘密，然后熟练地驾驭它们