



核心提示

1月17日,在“国学进校园”公益大讲堂上,出现了千人齐诵《弟子规》的壮观场面。目前,长沙市中小学幼儿园都在逐步推广《弟子规》,且增加了《弟子规》生活力行表,将原文与具体行为规范一一对应,家长可根据学生的完成情况,打勾或打叉。这个堪称“人生第一步,天下第一规”的读物,正潜移默化地影响着孩子们。

# 弟子规生活力行表,孩子能做到吗

长沙中小学幼儿园推广《弟子规》 逐条对应具体行为,由家长打分

“爸妈下班后,给他们拿拖鞋、倒茶水,分享在校发生的事。”这样通俗地解释《弟子规》,小朋友们是不是更容易理解和接受?

1月17日,“国学进校园”公益大讲堂在长沙举行,来自万婴幼儿园、国防科大附中等学校的师生、家长代表等1500多人参加,现场齐诵《弟子规》。《弟子规》(百衲本)正在长沙中小学幼儿园推广,除了对弟子规有新解,还要求学生每天完成《弟子规》生活力行表。

## 《弟子规》新增生活力行表

目前在长沙中小学幼儿园推广的《弟子规》,没有删节,而且增加了《弟子规》生活力行表,涉及学生起床、学习、礼仪、就寝等8部分。每部分都将《弟子规》原文和具体行为规范一一对应,并设置有五星级,家长根据学生的完成情况,选择打勾或打叉。

“我们不仅要求学生要背,老师也要背,还要落到行动上。”国防科大附中校长陈志科说,就他一个40多岁的人而言,把全篇共360句1080字的《弟子规》背下来,“不亚于一个不爱运动的人爬了趟岳麓山,就连上厕所也在背。”

“如果老师做不到,你就没理由要求学生做到。”陈志科说,老师们也是身体力行给学生做表率。比如集体劳动,清理校园卫生死角,学生们看了都不好意思再乱扔垃圾了。对于学生来说,也是一种潜移默化的影响。

“以前孩子觉得我很烦,问他什么都爱理不理的,学了《弟子规》后,我觉得他变化很大,现在都会在吃晚饭时,主动向父母汇报一天的情况。”家长李洁如是说。

## 长沙中小学幼儿园都在推广

作为国学经典,长沙很多中小学幼儿园都开展了学习《弟子规》的活动,并且发放《弟子规》生活力行表,将经典落实到学生具体的学习生活。

比如岳麓区幼之学幼儿园,6年来一直致力于推广传统文化。园长龚永久说,从小班的《弟子规》、《三字经》,到中班《千字文》、《大学》,再到大班的《老子》、《论语》,幼儿园3年的读经积累,孩子们就有1万多字的读经量。在教学中,将经典诵读和礼仪教育很好地贯彻在了孩子们的一日活动当中。

“3-6岁的孩子难以理解太晦涩的文字,但是你可以教他们:闹钟一响,马上起床,自己叠被子,自己穿好衣服,主动刷牙、洗脸,这些都是《弟子规》的要求。”幼教专家黄平表示,对于幼儿园来说,推广《弟子规》的重点放在了幼儿的日常行为上。


目前,万婴18个幼儿园都在推广《弟子规》,引导孩子们学习、理解中华优秀传统文化,践行国学文化传承。岳麓区石佳冲小学、长沙市六中等中小学,也要求学生利用晨读等时间,诵读《弟子规》。 ■记者 贺卫玲

## 小知识

### 何为《弟子规》

《弟子规》原名《训蒙文》,为清朝著名学者、教育家李毓秀先生编撰。后经清朝雍正年间大儒贾存仁先生修订,改名为《弟子规》。内容采用《论语·学而第一》第六条“弟子入则孝,出则弟(通:悌),谨而信,泛爱众,而亲仁,行有余力,则以学文”的意旨,三字一句、两句一韵编纂而成。主旨是教育孩子孝敬父母、尊敬师长。全篇共360句1080字,列出了为人子弟居家、出外、待人、接物、求学等应有的礼仪与规范。

本次“国学进校园”公益大讲堂由省人力资源管理学会、华声在线等联合举办,万婴教育机构等协办。



## 弟子规

生活力行表

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>起床之后 不让父母着急</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 闹钟一响,我马上起床。</li> <li>2. 我自己叠被子。</li> <li>3. 向长辈请早安。</li> <li>4. 主动刷牙洗脸。</li> <li>5. 自己穿好衣服。</li> <li>6. 穿衣整洁大方即可,不挑名牌服装。</li> <li>7. 每天三餐吃饭时念四感恩:“感恩父母的养育之恩,感恩老师的辛勤教导,感恩同学的帮助和关心,感恩农夫的辛勤劳作和所有付出的人。”</li> </ol> <p><b>上学力行学文</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 出门前向家人告别。</li> <li>2. 路上见长辈或老师主动问好。</li> <li>3. 在校与同学团结友爱。</li> <li>4. 上课认真听讲,不懂就问或做笔记下课再请教老师。</li> <li>5. 老师所教内容,自己懂的如果其他同学请问要耐心讲解,别人会的而我不会,要虚心向他们请教学习。</li> <li>6. 说话要诚实谨慎,守信用。</li> <li>7. 不给同学起外号或说不文明语言。</li> <li>8. 赞扬别人的优点,不评论宣扬别人的过错、缺点。</li> <li>9. 与同学互相勉励进步,同学朋友有过错,找时机悄悄地提醒。</li> <li>10. 保护好自己的人身安全,与同学不打闹,不到危险的地方玩耍。</li> </ol> <p><b>放学一回到家 把快乐带给家人</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一回到家,会跟家人问好。</li> <li>2. 将鞋子摆好,不乱丢。</li> <li>3. 把书包放在固定位置,不乱丢。</li> <li>4. 家有保姆、工人,不当少爷、小姐,自己的事情自己做。</li> <li>5. 随自己能力,帮忙做家务。</li> </ol> | <p><b>做功课 不增加家人负担</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不看电视,主动做功课,不用人催。</li> <li>2. 不会一边做,一边玩。</li> <li>3. 书放正,人坐正,字写正。</li> <li>4. 做完一件事,再做第二件事。</li> <li>5. 做完功课,收拾好书籍文具。</li> <li>6. 整理自己房间,使房间整洁、卫生。</li> <li>7. 选择益智、提升道德品质性的课外书,不看打打杀杀、情情爱爱的各种污染心志的书和电视节目,电视节目尽量不看。</li> </ol> <p><b>爸爸妈妈下班回家后 让他们欢喜</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拿拖鞋、倒茶水。</li> <li>2. 拿联络册给父母看,分享在校发生的事。</li> <li>3. 父母打电话或处理事务时不打扰。</li> </ol> <p><b>吃晚饭 全家和乐融融</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帮忙拿碗筷、端菜。</li> <li>2. 请长辈先用餐,自己再开动。</li> <li>3. 不挑食、不多吃。</li> <li>4. 夹菜给长辈。</li> <li>5. 饭后帮忙整理。</li> </ol> <p><b>玩游戏 兄弟和睦</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做完功课再玩游戏。</li> <li>2. 跟兄弟姐妹一起玩。</li> <li>3. 不争吵。</li> <li>4. 玩别人的玩具要征得同意。</li> <li>5. 游戏后主动收拾。</li> </ol> <p><b>睡觉前 让父母放心</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 睡前先将书包整理好,再上床。</li> <li>2. 幼儿及小学生九点半以前要上床睡觉,初中学生也要尽早休息。</li> <li>3. 睡前向家人道晚安。</li> </ol> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 喜气“羊羊” 乐享中国年

长沙运达喜来登酒店新春团拜宴、团圆宴火热预订中!

岁尾年初,举家团圆,共贺新禧!长沙运达喜来登酒店大宴会厅、喜悦中餐厅、湘绘湖南餐厅、赞吧·国际餐厅隆重推出吉祥团拜宴、幸福团圆宴,与您一同翘首企盼新年钟声的敲响,带着过往的硕果累累,迎接喜悦的金羊年!

更多信息或预订: 86 731 8488 8798

湖南省长沙市芙蓉中路一段478号运达国际广场, 邮政编码410005



微博



微信



starwood  
Hotels and  
Resorts

AMERIDIEN  
艾美

W  
W酒店

W  
W酒店

WESTIN  
威斯汀

THE LUXURY  
COLLECTION  
奢华精选

W  
W酒店

W  
W酒店

W  
W酒店

W  
W酒店

Sheraton  
Changsha  
HOTEL  
长沙运达喜来登酒店

