

安康“龙王泉杯”“乐山亲水 幸福安康”中小學生作文大赛

勤俭戒奢方致远

平利县城关小学 柯星宇

勤俭节约乃是中华民族之美德。《朱子家训》：“一粥一饭，当思来之不易。半丝半缕，恒念物力维艰。”节俭的品德影响着我们每一代人，想必从小背着《悯农》长大的我们，对“节俭”也有更深层的理解吧。作为新时代青少年，有幸生活在繁荣富裕的年代，也必须谨记“节俭”二字，因为在我们身上肩负着传承和弘扬的重任。

节俭可贵，不分富贵与贫穷。每当有人倡导“节俭”时，总会有人提出异议，他们认为生活如此富裕，没有必要节俭。可事实并非如此，我认为节俭难能可贵，不分富贵与贫穷。我们应该勤俭节约，节约资源，推进社会发展。

马旭是中国第一代女空降兵。她和丈夫从不添置新衣，穿的都是部队发的衣服，破了，再补补。穿的是15元的胶鞋，烂了，再用胶水粘粘。吃糠咽菜，家里少有像样的家具。他们却将毕生积蓄——1000万元，捐赠给家乡的学校，为家乡的教育事业作出了巨大贡献。

节俭可贵，心中了知天下事。在我国西北地区，土地荒漠化，再加上降雨量少，由于沙尘暴的危害，那里的人们无法种菜。交通不发达，条件有限，人们根本不能去其他地方买菜，只能饱受饥饿和天气的折磨。看着民族同胞受苦，我们怎能心安理得地过着轻松富裕

的生活呢？与其随意挥霍资源，不如将它用在更有用的地方，充分发挥其作用，造福人民。

水稻之父袁隆平院士一生致力于杂交水稻研究，他把大量的时间和精力都放在农田和实验上，对科研经费的使用也极为节俭，从不浪费一分一毫在不必要的开支上。然而，正是在这种节俭的生活中，他时刻关注着全球粮食问题以及农业发展的动态，深入研究水稻的生长规律、品种改良等关键技术。他通过与国内外同行的交流合作，不断获取最新的科研信息，对天下农业之事了如指掌。他的研究成果不仅解决了中国的粮食问题，同时也为全球粮食安全作出了重大贡献。

节俭可贵，珍惜自然资源。自然的资源是地球赋予我们的宝贵财富，但这些财富不是取之不尽、用之不竭的，我们应当“取之有度，用之有节”。森林资源对于维护生态平衡具有不可替代的作用，然而人类大肆砍伐树木，过度开发利用必定会破坏生态系统，造成水土流失和土地沙漠化。作为学生，我知道4万多张纸，就是一棵大树的生命，我们要减少一次性木制品的使用，如绘画废纸，可以用来演算数学题；减少使用一次性筷子；节约水电等等，也都是为保护环境贡献一份力量

马永顺是一位伐木工人。在他的伐木生涯中，他意识到森林资源的有限性。退休后，他开始了植树造林的征程，立志把自己砍伐的36000棵树补栽上。他不顾年迈体弱，坚持上山植树，年复一年，日复一日。他用自己的行动诠释了对森林资源的珍惜，将原本因伐木而受损的森林资源逐步恢复。他的故事激励着无数人珍惜森林资源，保护生态环境。

勤俭节约，从我做起。在当今社会，资源日益紧张，环境问题愈发突出，践行勤俭节约显得尤为重要。生活中，我们应该怎样落实呢？出门随手关灯，在家不长时间使用电器；做到一水多用，洗脚水或淘米水可以冲厕所和浇花；用餐时，按量盛饭，如有剩余，可以制作堆肥，给蔬菜提供营养……

唐代诗人李商隐的《咏史》中“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”一句高度总结了唐朝从盛世走向衰败的历史教训。作为新时代的青少年，我们肩负着国家兴衰的责任，关乎着国家的前途命运，让我们携起手来把“勤俭节约”的精神发扬光大，并世代传承。同时，呼吁我们身边的亲朋好友“节约资源”，你的每一份努力都将化作推动持续发展的强大动能，每一次节约都将成为保护地球家园的希望之光。

自古以来，戒奢崇俭便是我们中华民族的传统美德。古语有云“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”现今，我们应当弘扬艰苦奋斗、勤俭节约的优秀传统，自觉培养过俭朴生活的习惯。

过去的辉煌成就是靠艰苦奋斗取得的，创造更加美好的明天，仍需要我们弘扬艰苦奋斗、勤俭节约的优良作风。在新时代的征程上，我们更应铭记历史，继承和发扬这种精神。无论是国家的建设还是个人的成长，都需要我们保持这种勤俭节约的美德。

在今年的五月份，我们学校组织了一次研学活动，在平利县研学基地，我收获到了不一样的体验。当天下午，在体验完其他研学项目之后，我们终于迎来了重头戏——插秧。农民伯伯耐心地为我们示范插秧的方法，只见他弯下腰，左手拿着一把秧苗，右手迅速地往水里插秧，然后稳稳地插入泥土中，秧苗就像一个个小卫士，笔直地立在水中。我也迫不及待地学着农民伯伯的样子开始插秧，没想到，我的手似乎不听使唤，秧苗不是拿不稳就是插得东倒西歪。而且，弯腰的姿势让我很快就感到腰酸背痛。通过近一个小时的插秧活动以及老师、教官和农民伯伯的讲解和示范，使我认识到水稻的一生要经历整地、春种、育苗、插秧、夏季除草、防虫、管护、秋季收割、脱粒、加工，每个环节都要付出辛勤的劳动，让我深刻地体会到了农民伯伯种植粮食的辛苦和粮食的来之不易。是他们在烈日下辛勤劳作，才有我们生活中

的颗颗香米，多样美食。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”此时我才真正理解了这句话的含义。

作为新时代的中学生，我觉得我们的节约意识和勤俭还存在很多差距，回想我们的日常生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……往往是我们在不经意中造成了诸多浪费，许多纸张只写了几个字就扔进垃圾桶；白天亮着的电灯、卫生间没有关紧的水龙头、餐桌上剩下不合口味的饭菜。其实稍加注意，我们可以做得更好，但我们往往忽视了这些细节，为什么我们把它忽略了？其实是因为我们还没有将自身真正融入勤俭节约的观念中，没有将勤俭节约养成一种习惯和生活态度。

节约是一种远见，一种态度，一种智慧。小到一个人、一个家，大到一个国、整个人类，想要生存，想要发展，都离不开“勤俭节约”四个字。一个没有勤俭节约、艰苦奋斗的精神作为支柱的国家是难以繁荣昌盛的；社会是难以长治久安的；民族是难以自立自强的。所以今天，我们更应该牢固树立节约意识，当我们随手关上一盏未关的灯，当我们把水龙头拧紧，不让一滴白白流失，当我们把日常用的草稿纸双面利用，节省纸张……这些看似微不足道的小举动，却能汇聚成巨大的力量。让我们携手行动起来，让节约成为习惯，让节约成为生活方式，坚持从我做起，从一点一滴的小事做起，让勤俭节约的美德在新时代绽放更加绚丽的光彩。

勤俭不息

汉滨高中 张庭游

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”历史的泽畔总是行吟着两种身影：或是奢靡无度，终坐吃山空，福衰祸薄；或是勤俭节约，厚积薄发，行稳致远。是以，我安康少年当戒奢从俭，弃贱从良，于青萍之末，行至春山蕨菜。

在信息裹挟的今天，有太多灯红酒绿，纸醉金迷的纷扰，亦有太多躬行节俭，克勤克俭的美德。那么，我们应如何做节俭良俗的传承者？

雾失楼台，月迷津渡。奢靡之风似豺狼猛虎，磨牙吮血，深潜此理，汉文、景二帝以灼灼慧眼，甄破豪奢迷雾，以身作则，节衣缩食，开创文景之治；范仲淹虽身居高位，见儿孙欲以罗绸缎盈其室时，尚能言“吾家素清俭，若将帷幔带人，吾将当众焚于庭。”而秦始皇奢靡无度，大兴土木，阿房出，长城筑。终得天下并起而亡秦族矣……心怀勤俭之德，要求我们去除铺张浪费，摒弃精致的利己主义者。可以不行俭，但不可行不俭，不要让奢靡的牢笼困住勤俭的美德。

朝阳烨烨，光华韶荡。勤俭之风似春风化雨，细细滋润，防虫蒸霞蔚。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”此节俭家教，于你我牙牙学语，蹒跚学步之时

已耳熟能详。勤俭作为中华优秀传统文化的一支，已同我血脉相连。我泱泱中华历史上不乏将勤俭奉为优秀文化者。君不见，诸葛亮《诫子书》有言“静以修身，俭以养德”；汝不知，袁隆平虽为杂交水稻之父，却从不浪费一粒米，始终戒奢节俭。你我在历史这篇不卷收的文章里感受节俭的传统美德，岁月为我们的文化留下人文的美痕，这也是薪火相传的文化丘壑中最深沉的回响。

不啻微茫，造炬成阳。时代呼唤安康青年戒奢从简，端风正俗。勤俭，不是吝啬，不是卖惨。而是勤劳朴实，用有节制，保取有度，用之不竭的可持续发展。时代的潮流浩浩荡荡，有顽固逆流，有砥柱中流，更有时代洪流。金州佳处，汉水之滨，巴山拱卫。正是群英荟萃之地，在勤俭戒奢的时代洪流之下，安康少年在行动，文创工作开展再创佳绩。看安康少年行俭戒奢，便明白有人一伦，有万钧之力。炎火成燎原之势，涓流兆江河之形。从传统勤俭文化到当下安康。精神领域的中国制造业理应有其回响。我安康少年于纷繁奢俭间，修得慧眼，戒奢从俭，智慧通达，乘风直上，精神昭然！

我的“富足”生活

石泉县后柳镇中心小学 王钦皓

在这个五彩斑斓的世界里，每个人都有自己独特的色彩和旋律。有人追求名牌的光鲜，享受着华的包围；而我，一个自封自乐的“小气鬼”，在勤俭节约的路上，找到了生活的乐趣和价值。别看我现在年纪轻轻，六年级的我已经深谙“勤能补拙，俭以养德”的古训，并将其融入生活的点点滴滴。

首先，让我告诉你“小气鬼”这个词，在我这里可不仅仅是一个贬义词。它是我对生活的一种态度，一种对资源的珍视，更是对未来的一份期许。每次同学们的生日派对上，各式各样的昂贵礼物争奇斗艳，我却会递上一张自己亲手制作满怀祝福的卡片。那卡片虽简单，却能让收到礼物的朋友眼中闪烁着任何华丽礼物都更耀眼的光芒。因为我知道，真挚的情感，远比物质的堆砌来得珍贵。

再瞧瞧我的衣橱吧，没有帅气的品牌衣物，也没有炫酷的名牌鞋。但每一件衣物都是我精心挑选的“战斗服”，它们或许来自街角不起眼的小店，或许是来自二手市场。记得有一次，我在一家小店偶然发现了一双看似普通却个性十足的球鞋，经过一番讨价还价，以白菜价收入囊中。当我穿着它走进校园，收获的赞美声可不少呢！这让我深刻体会到，时尚不等于浪费，个性才是王道，也是对简约而不简单的生活方式的认可。

在我们的餐桌上，我始终扮演着一位不折不扣的“节约大师”的角色。我的母亲总是不吝夸赞我的赞美之词，她经常称赞我是家中的“小小高级厨师”，因为我总是能够巧妙地将那些剩余的饭菜变废为宝，转化为一道道充满创意且色香味俱佳的美味佳肴。不仅解决了食物浪费的问题，还让我们全家人在品尝的过程中感受到了家的温馨与幸福。这样的生活方式，既环保又充满乐趣，何乐而不为呢？

当然，勤俭节约并不意味着要放弃生活的品质。我用省下的钱购买了大量的书籍，从科学的奥秘到文学的殿堂，从历史的长河到艺术的殿堂，这些精神“佳肴”让我拥有足够的体力来遨游知识的海洋，比任何物质享受都来得充实、来得实在。

我还热衷于参加各种公益活动，将自己的一份力量贡献给社会。我明白，节约下来的不仅仅是金钱，更是对资源的尊重和对未来的负责。通过参与环保活动，我结识了许多志同道合的朋友，我们共同倡导绿色生活，推广可持续发展的理念。在这样的集体中，我感受到了团结的力量，也更加坚信，每个人的小行动，都能汇聚成改变世界的大能量。

勤俭戒奢不仅仅是一种生活方式的选择，更是一种对未来的投资和规划。每一分节省下来的钱，都是我通往梦想之路的一块基石。或许将来我会用这些钱去环游世界，探索未知的领域；或许我会用它来支持公益事业，传递爱与温暖；又或许我会用它来守护家人的健康与幸福……无论何种选择，我都将因为勤俭而更加从容不迫地面对未来。

总之，勤俭节约的生活方式让我收获到了更多的知识、朋友和快乐。它教会我如何在有限的条件下，追求无限的可能。我相信，只要我们每个人都能够从自我做起，从点滴做起，我们的世界将会变得更加美好。

所以，让我们一起成为快乐的“小气鬼”吧！在勤俭节约的道路上携手前行，让心灵的花园因为简朴而更加芳香四溢。请牢记，真正的富足并非源于物质的堆积，而是通过勤俭节约的实践培育而成，它象征着中华民族千年发展所孕育的文明成果，如同一棵参天大树！

“节俭”也有大精彩

旬阳市蜀河初级中学 樊泰宁

在这个物欲横流的时代，仿佛每个人都在追求奢华与享受，然而，我们却常常忘记了那古老而又珍贵的品质——勤俭戒奢。今天，就让我们一起以幽默的方式来探讨一下勤俭戒奢的重要性，看看“抠门”到底能给我们带来怎样的精彩。

首先，咱得说说勤俭是什么。勤俭，那可不是让你变成一毛不拔的铁公鸡，而是一种智慧的生活方式。就好比去菜市场买菜，你跟摊主大妈为了几毛钱争得面红耳赤，这不是抠，这是在捍卫自己的“财政大权”。大妈要是笑话你，你就理直气壮地告诉她：“几毛钱也是钱啊！积少成多！说不定哪天这几毛钱就能拯救我的‘财政危机’呢！”

再说戒奢。奢华就像那美丽却带刺的玫瑰，看着诱人，可一旦沉迷其中，就会被扎得遍体鳞伤。你想想，那整天追求名牌、豪车、豪宅的人，表面上风光无限，可背地里说不定正为还贷款而愁得头发都掉光了呢。咱可不能被这虚假的繁华给迷惑了，要时刻保持清醒的头脑，远离奢华的陷阱。

有人可能会说：“哎呀，人生苦短，何必过得那么抠抠搜搜的呢？该享受就享受啊！”嘿，这话可就不对了。享受生活并不一定要靠着奢华来实现。比如说，你可

以在一个阳光明媚的周末，带着自己做的便当，去公园野餐。既享受了大自然的美景，又省了去餐厅吃饭的钱，何乐而不为呢？而且，自己做的便当那可是满满的爱意啊，比那些昂贵的餐厅美食更有味道呢。

勤俭戒奢还能让你变得更有创造力。当你想省钱的时候，就会想尽各种办法来解决问题。比如，你的衣服破了个洞，你不会马上扔掉去买新的，而是会发挥自己的创意，用一块漂亮的补丁把洞补上，瞬间让你的衣服变得独一无二。或者，你想装饰房间，不会去买那些昂贵的装饰品，而是会利用一些废旧物品，比如旧瓶子、旧报纸等，制作出别具一格的装饰品。这样一来，不仅省了钱，还锻炼了自己的动手能力和创造力，简直是一举两得。

还有啊，勤俭戒奢能让你结交到真正的朋友。那些只因为钱财和你在一起的人，在你变得勤俭之后，肯定会离你而去。而留下来的，才是真正值得交往的朋友。他们不会在乎你有没有名牌衣服，有没有豪车豪宅，他们在乎的是你的人品和性格。这样的朋友，才是你人生中最宝贵的财富。

说到这里，我想起了一个小故事。有

一个富翁，非常富有，但他却非常节俭。有一天，他去一家餐厅吃饭，点了一份最便宜的套餐。旁边的人都嘲笑他：“你这么有钱，还吃这么便宜的东西，真是小气。”富翁却笑着说：“我不是小气，我是知道钱来之不易，所以才要珍惜每一分钱。”这时，餐厅的老板走了过来，对富翁说：“先生，我很佩服你的节俭精神。其实，我以前也是一个很浪费的人，但是后来我明白了勤俭的重要性，才把这家餐厅经营得越来越好。”富翁听了老板的话，深有感触地说：“是啊，勤俭不仅能让我们自己变得更好，还能影响身边的人。”

最后，我想说的是，勤俭戒奢不是一种负担，而是一种乐趣。当你看到自己通过节俭省下的钱越来越多，那种成就感是无法用言语来形容的。而且，你会发现，生活中其实有很多美好的事情是不需要花钱就能享受到的。所以，让我们一起行动起来，做一个勤俭戒奢的“抠门”达人，创造属于我们自己的大精彩吧！

记住，勤俭戒奢，从现在开始，从每一件小事做起。让我们一起把“抠门”进行到底，让生活更加美好！

行勤尚俭筑康宁

白河高级中学 乐士豪

稳致远，方可广之。

荀欲行勤尚俭，必践以勤俭之行。人生海海，物欲横流，不忘初心，方得始终。昔汉以勤俭立国，文景裕支有度，勉于国事，故仓粟满溢，绳枢朽坏；然桓、灵奢靡无度，营国建林，则“中州地裂，十室九空。”览此可知，行勤尚俭，须御流芳之惑，人生在世，厘节弥珍，着手毫末，可起合抱。方秦之未遑宇内，民风淳朴，上下勤俭；及其一统，起阿房之雄，立秦陵之盛，中中以观，皆无大害。然弥细小费，聚为汪洋，七庙皆隳，为天下笑。由此观之，行勤尚俭，须以细处为重，积水成渊。青年方行勤俭，守心立规，则行稳致远，故可推之于众。

安康崇阿水素，陡峻少原，先民克勤克俭，叩石垦壤，遂成白河天宝“梯彩绘大地”奇观。白河世代，传扬“三苦”，穷山恶水，终成富腴之壤。祖辈劳作，思粥饭不易，念物力维艰，下一心，踵厉共进，大美不言，山水之间。

“己欲立而立人，己欲达而达人。”青年行勤尚俭，必以之推之于众，众可为之，则新风成。

荀欲行勤尚俭，必广以勤俭之美。青

年旭日东升，河出伏流，理应身为先锋，以为垂范。夫善行可众，海瑞为官清廉，居行至俭，其赴京察，用银凡五十两，不及僚僚之微毫；瑞为官之所，群吏止贪，百姓戒奢，一派清风正气；万历帝幼年不朝，朝臣随之情急，朝纲废弛，终遭覆亡。先进之力行，可见一斑。余之亦可勤勤俭于言说，振声广众，宣告于世；亦于交谈之时，旁侧一二，潜移默化。青年学思尚勤，衣不求华，食不厌蔬，低碳生活，佑汉水之天波；拒绝浪费，减少污染，节约资源，护巴山之修竹。先人后己，至于家国，皆有勤俭风行，则足食丰衣，国民共富，中华腾飞，光明在望。

安康之泰，物华天宝。襟连汉河，通衢荆襄，实三秦之沃野，乃巴东之福地。金州青年，云所出为荣光，恢宏所志，造金州之气象。安康青年，行勤尚俭，共营新风，效长卿报蜀，陆机兴陇。行在当下，功在今朝。

图邦国之兴，乡土之畅，青年踔厉行勤，衷意尚俭，不负时代，不负韶光。勤俭之理，内化于心，外化于行，继而推之于众，则梦圆非迹，赴盛时长安。

赤县神州，熠熠煌煌。夫华胄之君子，必行勤而尚俭。仲尼疏食饮水，曲肱而枕，为乐之所寓，孔明静以修身，俭以养德，为志之所系。物华在苒，律时俭德，中华文脉绵延至今，民族复兴伟业在前，青年扬威弘志，任重道远。勤俭戒奢，方有所成。而行勤尚俭，其纲在内化于心，其力在外化于行，其目在推之于众。如此养己浩然之气，文脉赓传，复兴能瞻。

“我来问道无余说，云在青霄水在瓶。”青年行勤尚俭，必以之内化于心，心正意诚，方有大为。

荀欲行勤尚俭，必先明勤俭之利。安康居巴山襄汉水，江流清冽，物产丰饶。夫天地山川，有尽有节，用之不竭，逆道而作，索取无度，则绿水青山亟成苦海，资源匮乏再无所获。故孟子海曰，斧斤以时，数罟不入，自然如此，人生亦然。铺张则乏，节用则丰。俭者节用，勤者博益，怠惰终日，无所事事，身无所系，人将不人。勤非疲体之径，实祉社之源；俭非吝啬之所，乃长久之计，青年明上之理，则心至念诚，故有勤俭之为。

“见可欲知足自戒，将有作知止安人。”青年行勤尚俭，必以之外化于行，行