

# 弟子规生活力行表

小朋友，家人无时无刻不在关怀着我，我为家人做了多少？记得每天都要做哟！

注：请在每天的口中，根据实际情况填写。图例：好（√），一般（△），差（○）

\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 班级：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 起床之后 不让父母着急

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1、闹钟一响，我马上起床。（朝起早 父母呼 应勿缓）                                       |
| <input type="checkbox"/> | 2、我自己叠被子。（置冠服 有定位 勿乱顿 致污秽）                                       |
| <input type="checkbox"/> | 3、向长辈请早安。（晨则省 昏则定）   |
| <input type="checkbox"/> | 4、主动刷牙洗脸。（晨必盥 兼漱口 便溺回 辄净手）                                       |
| <input type="checkbox"/> | 5、自己穿好衣服。（冠必正 纽必结 袜与履 俱紧切）                                       |
| <input type="checkbox"/> | 6、穿衣整洁大方即可，不挑名牌服装。（衣贵洁 不贵华 上循分 下称家）                              |
| <input type="checkbox"/> | 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。” |

## 上学 力行学文

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1、出门前向家人告别。（出必告 返必面）  |
| <input type="checkbox"/> | 2、路上见长辈或老师主动问好。（路遇长 急趋揖 长无言 退恭立）  |
| <input type="checkbox"/> | 3、在校与同学团结友爱。（兄道友 弟道恭 事诸兄 如事兄）   |
| <input type="checkbox"/> | 4、上课认真听讲，不懂就问或作笔记下课再请教老师。（读书法 有三到 心眼口 信皆要 心有疑 随札记 就人问 求确义）                |
| <input type="checkbox"/> | 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。（己有能 勿自私 人所能 勿轻訾）          |
| <input type="checkbox"/> | 6、说话要诚实谨慎，守信用。（凡出言 信为先 话说多 不如少 惟其是 勿佞巧）                                   |
| <input type="checkbox"/> | 7、不给同学起外号或说不文明语言。（奸巧语 秽污词 市井气 切戒之）  |
| <input type="checkbox"/> | 8、赞扬别人的优点，不评论宣扬别人的过错、缺点。（人有短 切莫揭 人有私 切莫说 道人善 即是善 扬人恶 即是恶 见人善 即思齐 见人恶 即内省） |
| <input type="checkbox"/> | 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。（善相劝 德皆建 过不规 道两亏 扬善于公堂 规过于私室）                |
| <input type="checkbox"/> | 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。（身有伤 贻亲忧 斗闹场 绝勿近 邪僻事 绝勿问）                  |

## 放学一回到家 把快乐带给家人

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1、一回到家，会跟家人问好。（出必告 返必面）                                      |
| <input type="checkbox"/> | 2、将鞋子摆好，不乱丢。（置冠服 有定位 勿乱顿 致污秽）                                |
| <input type="checkbox"/> | 3、把书包放在固定位置，不乱丢。（置冠服 有定位 勿乱顿 致污秽）                            |
| <input type="checkbox"/> | 4、家有保姆、工人，不当少爷、小姐，自己的事情自己做。（将加人 先问己 己不欲 即速己 待婢仆 身贵端 虽贵端 慈而宽） |
| <input type="checkbox"/> | 5、随自己能力，帮忙做家务。（亲所好 力为具）                                      |

### 做功课 不增加家人负担

- 1、不看电视，主动做功课，不用人催。（宽为限 紧用功 功夫到 滞塞通）
- 2、不会一边做，一边玩。（读书法 有三到 心眼口 信皆要）
- 3、书放正，人坐正，字写正。（墨磨偏 心不端 字不敬 心先病）
- 4、做完一件事，再做第二件事。（方读此 勿慕彼 此未终 彼勿起）
- 5、做完功课，收拾好书籍文具。（列典籍 有定位 读看毕 还原处）
- 6、整理自己房间，使房间整洁、卫生。（房室清 墙壁净 几案洁 笔砚正）
- 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。（非圣书 屏勿视 蔽聪明 坏心志）

### 爸爸妈妈下班回家后 让他们欢喜

- 1、拿拖鞋、端茶水。（冬则温 夏则清 亲所好 力为具）
- 2、拿联络册给父母看，分享在校发生的事。（闻誉恐 闻过欣 惟德学 惟才艺 不如人 当自励）
- 3、父母打电话或处理事务时不打扰。（人不闲 勿事搅 人不安 勿话扰）

### 吃晚饭 全家和乐融融

- 1、帮忙拿碗筷、端菜。
- 2、请长辈先用餐，自己再开动。（或饮食 或坐走 长者先 幼者后）
- 3、不挑食、不多吃。（对饮食 勿拣择 食适可 勿过则）
- 4、夹菜给长辈。（亲所好 力为具 亲所恶 谨为去）
- 5、饭后帮忙整理。
- 6、吃饭速度快慢
- 7、是否自己吃完饭
- 8、是否节约用水，水不能太急、洗完关水龙头

### 玩游戏 兄弟和睦

- 1、做完功课再玩游戏。（但力行 不学文 任己见 昧理真）
- 2、跟兄弟姐妹一起玩。（兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中）
- 3、不争吵。（财物轻 怨何生 言语忍 忿自泯）
- 4、玩别人的玩具要征得同意。（用人物 须明求 倘不问 即为偷）
- 5、游戏后主动收拾。（置冠服 有定位 勿乱顿 致污秽）

### 睡觉前 让父母放心

- 1、睡前先将书包整理好，再上床。（虽有急 卷束齐 有缺坏 就补之）
- 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。
- 3、睡前向家人道晚安。（晨则省 昏则定）

以上内容，请根据孩子的年龄及实际情况选择填写。