

茂名市东南高级技工学校 学生记者优秀习作选登

宪法，是我课桌上的那盆绿萝

茂名市东南高级技工学校 25级烹饪1班 陈子霖

我的课桌角摆着一盆绿萝，是开学时班级统一分发的，叶片总透着鲜亮的绿。一开始我只觉得它是装点桌面的小植物，直到最近的几件小事，才发现它和“宪法”藏着一样的温柔。

上周数学测验，后排的同学偷偷踢我的椅子，想让我把答案递给他。我轻轻摇了摇头，继续低头做题。后来老师在班里强调“考试作弊会取消成绩”，还说“保护公平就是保护每个人的努力”。我看着课桌上的绿萝，叶片上的水珠晶莹剔透，忽然明白：宪法不是“冷冰冰的规定”，是我敢拒绝作弊的勇气，是每个同学的努力都不被辜负的踏实。

前阵子里面换了新的饮水机，有同学总抢着接水，还故意把出水口弄脏。班长召集大家开了个“小小议事会”，最后我们一起定下“接水要排队，用完要擦干净”的规则，还贴在了饮水机旁边。老师说“这就是‘民主协商’，每个人都能为集体事务发

声”。现在每次接水，大家都自觉排队，饮水机始终干干净净的。我摸着绿萝的叶片，忽然觉得：“公民有参与集体管理的权利”，不是一句空话，是我们一起定下的规则，是每个人都愿意遵守的默契。

昨天放学，我看见小区里的健身器材旁多了一块“未成年人安全使用须知”的牌子，旁边还有志愿者阿姨在提醒小朋友不要攀爬太高。想起以前有同学在这里摔伤过，现在有了这些保护措施，大家玩得更安心了。我背着书包走过，望着课桌上的绿萝，忽然懂了：宪法不是“遥远的大道理”，是课桌上的绿萝，是接水时的队伍，是小区里的安全提示牌——它像阳光和雨水，滋养着我们的成长，让每个日常都充满暖意。

现在我每天都会给绿萝浇点水，不是因为它娇贵，是因为每次看见它翠绿的叶片，都像看见宪法的守护：它藏在校园的每个角落，藏在我们的举手投足间，让每个少年都能在公平、安全的环境里，慢慢长大。

宪法在我心中 法治伴我成长

茂名市东南高级技工学校 25年五年制烹饪1班 欧梓汝

宪法，是国家的根本法，是我们每一个公民的行为准则。虽然它看起来离我们很远，但其实，它就在我们身边，守护着我们的学习、生活与成长。

记得有一次，我和同学在放学回家的路上，看到一位老奶奶被一辆电动车撞倒，司机却想逃逸。周围很多人围观，却没有上前帮忙。我和同学立刻拨打了110报警，并记下了车牌号。警察很快赶到，将司机带走，老奶奶也被及时送往医院。后来，警察叔叔表扬了我们，说我们是“懂法守法的小公民”。那一刻，我第一次真切地感受到，法律不仅是书本上的条文，更是我们维护正义、保护他人的有力武器。

宪法不只是大人的事，它同样关乎我们青少年的未来。我们要从小树立法治意识，学会用法律保护自己，也要用法律约束自己的行为。比如，拒绝学生欺凌，不传播网络谣言，不闯红灯，不沉迷网络……这些看似小事，其实都是我们对宪法的尊重与践行。所蕴含的法治精神，是

公平、正义、有序。它赋予我们权利，更要求我们履行义务。在学习生活中，我们要尊重师长，团结同学，遵守校规校纪，这是我们对宪法的尊崇与践行；在网络世界里，我们要文明上网，不传播谣言，不恶意攻击他人，这是我们对宪法维护网络安全的响应；在交通出行时，我们要遵守交通规则，不闯红灯，不逆行，这是我们对宪法保障公共安全的支持。

宪法，是我们成长的守护者，是社会和谐的基石。宪法在我心中，它不仅是一部法律，更是一种信仰。宪法在我心中，它教会我明辨是非，勇敢正义，做一个有责任、有担当的新时代少年。

让我们在宪法的庇护下，努力学习，快乐成长，用宪法规范自己的行为，用宪法维护自己的权益，让宪法之光普照大地，照亮我们前行的道路。未来的路还很长，但我相信，只要心中有法，脚下就有方向。在未来的日子里，无论我走到哪里，我都会牢记宪法，践行法治精神，做一个知法、懂法、守法、用法的好公民。

宪法，是我书包里的那本练习册

茂名市东南高级技工学校 25中技烹饪1班 陈子翔

我的书包里永远塞着一本皱巴巴的《道德与法律》练习册，翻到“宪法”那一课，页脚已经被我折出了一道印子——不是因为我只复习它，是因为这页纸里，藏着我上周的“大发现”。

上周三课间，我看见后排的小泽正偷偷抹眼泪，一问才知道，他的漫画书被邻班同学抢走了，对方还说“你能把我怎么样”。我想起练习册里写着“公民的合法财产受法律保护”，就拉着他一起去找了年级主任。最后那本卷了角的漫画书被送了回来，对方还红着脸说了“对不起”。那天小泽把漫画书塞进书包时，我摸着练习册的折痕忽然明白：原来宪法不是“要背的知识点”，是能帮同学把漫画书要回来的“勇气”。

前阵子学校组织“校园听证会”，讨论要不要把课间操时间延长十分钟。我本来觉得“这种事轮不到我们说话”，结果班长真的把我的“想留五分钟自由活动”的建议写在了提案里。最后学校采纳了“延长五分钟、留五分钟自由活动”的方案，广播

里念提案名单时，我攥着练习册的手都热了——原来“公民有参与公共事务的权利”，是你能在听证会上说出“我不想一直做操”的底气。

昨天放学，我看见校门口的交警叔叔正在举手拦一辆逆行的电动车，车主还争辩“就快迟到了”。交警叔叔指着路边的“未成年人交通安全保护区”标识说：“这里是学校门口，得守规矩。”我背着装着练习册的书包走过，忽然觉得：宪法不是“写在纸上的话”，是交警叔叔举起的手，是校门口慢下来的车流，是我能安全走过斑马线的每一个傍晚。

现在我还是总把那本练习册塞在书包里，不是因为要考试，是因为每次看见那道折痕，都像看见成长里的“安全网”——它不是什么“大道理”，是漫画书能回来、是我的想法能被听见、是放学路上的红灯，是每个中学生能踏实长大的日常。

崇宪于心 守宪于行

——宪法伴我成长

茂名市东南高级技工学校 25级五年制烹饪1班 郑丽娟

“国无常强，无常弱。奉法者强则国强，奉法者弱则国弱。”宪法作为国家的根本法，就像一盏明灯，照亮我成长的道路。

小时候，宪法是课本里“国家尊重和保障人权”的庄重表述，是老师口中“维护公平正义”的生动故事。当看到同学间相互帮助、遵守校规校纪时，我懵懂中懂得，宪法就在日常的秩序里。

步入中学，我逐渐明白宪法不是遥远的条文。它保护我们受教育的权利，让我们在课堂上汲取知识；它规范社会秩序，让我们在安全的环境

中成长；它赋予公民义务，让我们懂得维护国家统一、民族团结的责任。升国旗时行注目礼，是对宪法规定的国家标志的尊崇；遵守交通规则、爱护公共设施，是对宪法精神的践行。

宪法伴我从懵懂孩童成长为有担当的青少年。作为新时代学子，我们既要内化于心，树立法治信仰；更要外化于行，遵守法律规范，主动传播宪法知识。让我们以宪为纲，以法为尺，在宪法的守护下茁壮成长，为法治中国建设添砖加瓦！