

光盘行动：我们的生活态度

提倡光盘，拒绝舌尖上的浪费



古诗有云：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”在那个科技并不发达的年代，看天吃饭的人们尤其懂得粮食的珍贵。随着新中国的成立，尤其是改革开放以来，中国科技发展迅速，大棚种植、杂交水稻、无土栽培等技术逐渐成熟，人们不再缺乏粮食。在各个地区的市场里，人们能够以低廉的价格买到种类繁多的五谷杂粮，但令人担忧的是：中国人粮食浪费的现象十分严重。这种现象的出现引起了国家的高度重视，为了让节约理念更加普及，中国粮油食品有限公司发起了“光盘行动”全球公益活动，提倡大家吃光盘里每一口饭，旨在引导国人进一步提升科学健康的消费理念和爱粮节粮意识。我校积极响应国家号召，开展了“光盘行动”，让我们每一个人行动起来，积极参与光盘行动，践行节约理念，拒绝舌尖上的浪费。

在1995年，中共中央便提出将可持续发展作为国家发展的重大战略。可持续发展战略要求我们维护、合理使用并且提高自然资源基础，让我们从光盘做起，不浪费碗中的每一粒粮食，积极响应国家可持续发展战略。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”尽管当代的我们已能够“把饭碗牢牢地端在自己手里”，也不再为挨饿的顾虑，但世界粮食危机依旧严重，光盘行动刻不容缓。那么我们要如何将光盘行动坚持到底呢？首先，我们要树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，不奢侈、不攀比，厉行节约，反对浪费，争做光盘达人，拒绝舌尖上的浪费，以光盘为荣，以剩餐为耻；其次，我们要做到餐厅不多点、食堂不多打、厨房不多做，若在外聚餐，有剩菜剩饭时，尽量打包带走；再次，相关部门应建立监察制度和奖惩制度，把铺张浪费关进规章制度的“笼子”里，对社会上那些浪费行为说“不”。光盘行动并不是一个人的独自行动，它需要每一个人都参与进来，才能达到节俭之效。



光盘行动是构建人与自然和谐相处的实际行动。纵观历史，大到邦国，小到家庭，无不是兴于勤俭，亡于奢靡。在生活中，光盘行动不仅仅是粮食上的节俭，还是伸手拧紧哗哗直流水龙头、顺手关上教室未关的电灯、合理使用卫生纸、按需选购商品等。我们还可以积极开展以光盘精神为核心的各项活动，例如举行以“勤俭节约，反对浪费”为主题的班会、以班级为单位出版以“勤俭节约，爱我校园”为主题的黑板报及手抄报等。让我们从平凡的小事做起，让光盘精神蔚然成风。

习近平总书记一直提倡“厉行节约、反对浪费”的社会风尚，多次强调“勤俭是我们的传家宝，什么时候都不能丢掉”，并常常以实际行动率先垂范。总书记尚如此，我们又有什么理由铺张浪费呢？因此，让我们一起以习总书记为榜样，拒绝舌尖上的浪费，积极推动校园文明建设，用实际行动践行可持续发展观吧！

(本报记者 陈晨 林欣瑶)

允禾下乘凉夙愿，行盘中无粟佳举

今天，你光盘了吗？



2013年元月，来自不同行业的人们聚在一起，提出了“光盘行动”。这一行动得到了中央的大力支持，举国上下的积极响应让“舌尖上的浪费”现象有所好转。但如今仍有一部分人我行我素，继续着铺张浪费的行为，一些光盘行动也同样存在着“形式主义”的问题。而身为新时代的大学生，自觉光盘才是我们应坚守的标准。

在“衣可驱寒蔽体，食可饱腹充饥”的当下，我们的确难以想象，日益崛起的巍巍中国仍面临着“粮食短缺”危机——面对时下耕地面积的日益缩减，加剧西方霸权对华的粮食进口限制，中国仅用全球7%的耕地，如何养活14亿人口？对此，光盘行动的倡导便愈加重要。自光盘行动推行至今，中国摆脱了铺张浪费的恶习枷锁，所节约出的粮食能养活的人口竟达2860万之多！这一令人惊讶的数据佐证了此举措持续发展的可行

性，仅仅是“餐后空碗”这一小举动，便能行之有效地减少浪费，减少餐饮垃圾的产生，进而为农业生产减缓压力。更为重要的是，此举将助力中国解决“缺粮”的底线危机，在世界之林有了底气和硬气。恰如齐国名相管仲在春秋时道出的至理：“五谷食米，民之司命也”。其言信然，近些年来，我国粮食生产连年丰收，有人认为粮食安全已然实现，故而危机意识也就慢慢淡了。但“光盘”的重点不仅仅是倡导节约，更是要让民众产生忧患意识，只有这样，我们才能更好地把握住粮食安全。因此，光盘之举，亦为国之司命也！

光盘行动不仅有利于节约粮食，更有利于弘扬勤俭节约这一中华优秀传统文化美德。我们自小便被教育“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，吟诵着孔明文名言“静以修身，俭以养德”，光盘行动其实是“珍惜粮食”的遗风重现，视“节俭”为风尚，把舌尖上的浪费扼杀在餐桌上，在社会上形成“节俭为德”的良好氛围。倘若你走进餐馆，服务员会在你点单时善意提醒：“请注意菜品量，避免浪费”；在离席前服务员将会递上打包盒，提醒你面前的餐盘清空；如果你打开观影软件，会发现不良吃播现象遭到遏制。群众攀比意识的消除，自觉光盘

反对铺张浪费，不再将“节俭”的传统美德悬于口河、束之高阁，而是将“勤俭节约”的意识深植于心、实践于行。悠悠万事，吃饭为大。“光盘”让勤俭节约的中华民族传统美德在新的时代获得了新的生机。

“光盘行动”除了对中国有诸多好处，在建设资源节约型、环境友好型的世界中也做出了极大贡献。如今各个国家的粮食危机逐渐加重，联合国粮食及农业组织报告显示：全球每年浪费的食物约13亿吨，是生产量的1/3。全球每年因食物浪费造成的经济损失高达9400亿美元，世界76.33亿人口至少还有8.2亿人面临饥饿，相当于世界上每9个人中，就有一个人挨饿。因此，在全球范围内推广光盘行动是刻不容缓的。在新冠疫情爆发之初，史上第一个国际粮食损失和浪费宣传日活动明确呼吁公共和相关企业部门采取行动，努力减少粮食损失和浪费，确保受疫情影响的所有人，尤其是弱势群体粮食安全。国际社会尚且如此重视节约粮食，我们更应努力提高光盘意识，助力国际粮食安全的早日实现！

仓禀实，天下安。袁隆平院士曾构想过“稻田中，等候不下乘凉”，言辞尽展对一粟一粒的珍贵，我们又如何敢浪费？光盘行动带动着“节约粮食”的淳朴理念，自觉光盘是我们最基础的餐桌文明，身为新时代青年，我们更应从自身做起，提高思想认识，自觉坚持光盘行动！

(本报记者 林晨茜 潘聆莉)

承优良传统，行节俭之风

随着现代物质生活水平的不断提高，我们日常用餐、聚餐以及宴会中铺张浪费的现象屡见不鲜。食物浪费不仅耗物力、人力，导致经济损失，还会严重损耗人类赖以生存的自然资源。长此以往，必将造成环境的破坏、助长奢侈浪费的“歪风”。因此，光盘行动顺势而生，成为了我们制止食物浪费不可或缺的方式。

因而，养成自觉采取光盘行动的习惯尤为重要。自觉采取光盘行动不仅是个人倡导节约、厉行节约的生活态度，更是我们发扬中华民族勤俭节约的优良传统以及维护可持续发展战略的重要方式。

自觉采取光盘行动是社会发展中开源节流的大本大宗之事。现代社会餐饮浪费现象司空见惯、令人痛惜，而粮食浪费的过程中往往伴随着资源的严重浪费。资源是社会和经济发展必不可少的基础，更是人类赖以生存的重要物质基础。若不解决这一问题，恶性的、无序的食物资源浪费循环将永远不会减弱和中止。因此，自觉采取光盘行动是解决这一问题前提。古语有云：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”粮食来之不易，是农民于田间经泥土之辛、稼穡之苦而得来的成果，我们自觉采取光盘行动，不仅是对他人劳动成果的尊重，也是践行中华优秀传统文化美德的表现。此外，自觉采取

光盘行动，可以培养我们健康饮食、科学用餐的习惯，以科学的方法形成理性消费的理念，弘扬科学用餐新风尚。同时，自觉地采取光盘行动，有利于发扬勤俭节约的个人作风，感染并带动身边的人加入其中，汇聚抑奢崇俭的正能量，形成以节约为荣、浪费为耻的社会风气。

光盘行动在现实生活中的映射之所以有如此正向的价值，最终还得追溯到其背后作为支撑的深层文化与价值观。传统印象中与其最密不可分的当属“勤俭节约”四个字，正因为这四个字深深融入进了每个中国人的心里，光盘行动的概念才能甫一出场便渗透进我们的生活。“自觉”才能成为“光盘行动”的标准前缀。勤俭节约已是极为优秀的文化，但光盘行动的内核还不只如此。餐桌之上，我们躬行节俭的思维里还常常交织着对食物来之不易的感念，做到光盘是对家、对国的贡献，同样也是对产出粮食的人的尊重。光盘不仅是对数种美德的总结，还是生活美学的体现。此前浪费奢靡之风盛行，很大一部分原因来自于宴请客人时以“多”为美，以“有余”为标准，实则“日中则昃，月满则亏”，过多常常不是益事，以“适”为美在餐桌之上恰恰体现了对食物的尊重与节制，在生活中同样展现了中庸之道的智慧。生活顺遂时，我们讲“美”——美德、美学；面对危机时，我们讲“实”——现实、实用。2019年疫情之下，物资短缺，有足够的物资是家家户户尽量足不出户避免新冠疫情扩散的生活保障，这时采购到的物资就显得弥足珍贵。光盘是对物资的节约，在危难关头则是拥有忧患意识的先见。好的行为都是文化的缩影，自觉光盘的行为不需要过分强调理由。

光盘行动的标语从来都随处可见，但标语的意义不是为了承载理念，而是为了传递理念。观念的传递在于大众内心的认可以及实际的行动，青年的价值取向决定着未来整个社会的价值取向，因此我们大学生更应该把自觉光盘落实到行动中，为坚持内心的原则，为履行社会的责任，为传递节约的新风，为共建绿色的未来。自觉光盘不应是停留在形式上的倡议，更应是渗透进我们的生活习性，愿通过我们的努力，将光盘内化为习惯，将习惯贯彻进人生。

(本报记者 何为 郑世杰)



践行光盘，崇尚节俭

——光盘行动对我们的影响

“一粥一饭，当思来之不易。”我们生活在这个吃喝不愁的时代，应该思考食物的来之不易，更应该学会珍惜粮食，以节约为荣、以浪费为耻。而有一种节约，叫做“光盘”。对于很多大学生来说，“光盘行动”的含义早已耳熟能详，可又有多少人能够真正理解光盘行动的意义所在呢？

第一，光盘行动有助于培养学生珍惜粮食的好习惯。一个大学生若能够在用餐后做到光盘，我们不能用戏谑地认为该学生食量巨大，而应该认为该学生的行为是对自身食量的良好把控以及对眼前食物的尊重。光盘行动作用在学生个体上，能够让学生对自身食量产生正确的认知，在点餐的时候选择适合自己的食物量，并在最后做到光盘，这样一来就减少了粮食的浪费。同时，无论学生是否喜欢眼前餐食，能做到光盘就说明他爱惜食物，也说明他体谅劳动人民的辛苦。这二者都有助于我们养成珍惜粮食的好习惯。

第二，光盘行动是对中华传统美德的传承。古时就有“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这类关于珍惜粮食的诗句。古代的中国，王朝更替、战乱频发，加上一些极端天气的出现，例如洪灾、干旱等，使得农作物收成惨淡，多是凶年饥岁，农民叫苦不迭。久而久之，农民们用少量的粮食养活一家子的人已成常态，再加上徭赋税沉重，使得“吃饱”这件事在当学子看来极其容易的事，对于古代农民却是美梦一场，因此当时的人们深知粮食的来之不易，也在日积月累中形成了勤俭节约的美德。如今，大多数中国人都已过上吃穿不愁的富足生活，但我们不应该在这样舒适的环境中浪费食物，而更应该意识到每一粒粮食的来之不易，以身作则，积极传承节约粮食的中华传统美德，做到餐餐光盘！

第三，光盘行动能极大地提升大学生的个人素质。光盘行为既能够帮助大学生养成良好习惯，又有利于传承中华优秀传统文化美德，而一个大学生是否有良好的学习、生活习性，是否能够积极地传承与弘扬中华优秀传统文化美德，是评价其素质的高低的重要标准。良好的习惯是提升素质的内在基础，而弘扬中华优秀传统文化美德则是提升素质的催化剂。光盘既是一个良好的习惯，也是中华优秀传统美德，更是个人素质中不可或缺的一环。因此，践行光盘对大学生个人素质的提升具有极大的意义。

第四，光盘行动是建设文明校园的重要一环。在校园中，“光盘行动”这个词以及它所代表的内容，时常会出现在路边的宣传栏或是餐厅电视的屏幕上，长年累月的宣传使得我们对“光盘行动”这个词已有较为清晰的认知，但很多人似乎难以将其与文明校园建设相挂钩。古诗有云：“每见佳肴盘空，也曾心底不放松。渐成恶习熟无睹，幸又重来勤俭风。”光盘及节约是校园文明建设的重要组成部分。学校对光盘行动的推广，也是有利于形成良好的饮食氛围，又有利于塑造勤俭节约的良好校园形象。试想，在食堂内，如果有很多学生将剩余着大量食物的餐盘送至餐具回收处或将热乎的餐食倒入泔水桶内，往来参观的人将会如何评价该学校的饮食风气？又将会如何评价该学校的校园文明建设成果呢？因此，每位在校生都应践行光盘行为，助力文明校园的建设。

“一粥一饭，当思来之不易。”劳动人民用辛勤的劳动换来我们的衣食无忧，我们应坚决抵制舌尖上的浪费，让光盘成为校园新风尚！倡导光盘，理应在行于言。每个人都应将光盘行动内化于心、外化于行，真正做到以节俭为荣，以浪费为耻！

(本报记者 吕苗 郑智坚)

走进高校：光盘进行时

餐桌文明是人类文明的缩影，一粥一饭都来之不易。“民以食为天，食以粮为先”，粮食作为人类赖以生存的基本物质条件，每个人都应当珍惜。按理说，勤俭节约的价值早已融入到了中国人的血液中，但在餐桌上铺张浪费往往是许多中国人好面子、摆阔气的下意识之举，而这种浪费一方面可能会导致贫困地区粮食不足，拉大地区差异；另一方面也可能导致剩餐处理负担增加，浪费财力人力。

2013年初，光盘行动在全国开始推行，各大高校、餐馆也纷纷响应政府号召。历时九年的“光盘行动”倡导节约、反对铺张浪费，带动大家珍惜粮食，得到了中央以及民众的大力支持，成为了2013年的十大新闻热词、网络热词和最知名的公益品牌之一。时至今日，“光盘行动”依旧是“进行时”，它不断地提醒和告诫人们：饥饿离我们并不遥远，无论何时，尊重粮食都是需要被奉行的古老美德之一。然而在大学当中，“光盘困难”、“光盘失败”的现象时有发生。究其原因，我们不难发现：部分大学生在点餐前并未对餐食进行足够的了解，以至于在食用时才发觉食物不符合自己的口味，最终难以光盘；另一部分大学生则是因为自己本身胃口小，而餐量又超出了自己的食量，挣扎一番后，发现还是吃不完，导致光盘失败；而最少数的一部分大学生则是缺乏光盘意识，认为国家已经繁荣富强，浪费一些也不会有什么大问题，最终将残余食物丢弃。

于个体而言，光盘行动不仅可以节约个人开支，还可以塑造勤俭节约的良好品德。目前，世界上仍然存在很多饱受战争和饥饿之苦的人民，联

合国报告数据显示：全世界饥饿人数超过10亿，全球平均每年因饥饿而死亡人数高达1000万，平均每六秒钟就有一名儿童因饥饿而死亡。我们毫不在意的，往往是他们梦寐以求的。从大方面来说，光盘行动是保护环境、节约资源的一种体现。光盘行动可以促进资源的高效利用，减少能源消耗，促进环境良性运转。“取之有度，用之有节，则长足。”节约粮食是美德，是素质，更是责任。即使现今的物质资料仍然充裕，但物质资料却并非取之不尽用之不竭，光盘行动是每个人的社会责任，我们都应积极承担。

“一粥一饭，当思来之不易，半丝半缕，恒念物力维艰。”即使如今我们的物质生活日益丰富，但我们依然要将勤俭节约牢记心间。那么，应如何更好地落实“光盘行动”呢？首先，我们应该从根本上提高大学生光盘的意识。对此，社会应加大对光盘行动的宣传力度，营造“节约光荣，浪费可耻”的光盘氛围；学校也可以举办与光盘行动相关的讲座，阐明光盘行动对于国家资源利用方面的重大意义，增强大学生光盘意识。其次，不少大学生无法光盘的原因之一就是餐量与食量不符，学校食堂也可以由此对食物餐量进行相关调整和划分，最大程度地满足不同学生的餐量要求。再次，学校可以完善相关校规校纪，加强对食堂后厨的监管力度，严查学校在食品制作加工过程中的浪

费。最后，学校可举办相关光盘行动的活动并设立相关的奖惩机制，令学生意识到食物的来之不易，提高学生参与光盘行动的积极性。

“厉行光盘，勤俭节约，平日烟火如此，朋友聚餐亦应如此。”身为大学生的我们，首先应该从自身做起，在生活中养成节约粮食的好习惯。另外，我们还可以利用课余时间参与社会中一些关于粮食保护的志愿活动，积极宣传光盘理念，带动公众养成良好的节约习惯。

“厉览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”古人在勤俭节约方面已为后人提供了宝贵经验，句句箴言我们应铭记在心。此次新冠疫情对全球粮食安全造成了巨大冲击，更为我们敲响了警钟，提醒我们：坚定光盘的决心，大力弘扬中华民族勤俭节约的传统美德，从细节处着手，从每一餐开始，杜绝浪费行为，让光盘观念深植于心。

(本报记者 刘梦冉 王晨羽 黄楚越)

