

1953年，
新中國進行了建國後的第一次人口普查。
以1953年6月30日24時為標準截止時間，
中國人口總數為601,912,371人，
其中城鎮人口僅佔人口總數的百分之13.26。
這次人口普查工作，
是為人民代表大會的選舉工作做準備。
與此同時，
中央政府對全國的行政區劃，
重新進行了調整。
1954年，包括重慶在內的11個直轄市被撤銷。
在新疆，
人民政府所在地迪化市改名烏魯木齊市，
意思是“優美的牧場”。
1953年的下半年開始，
各級人民代表的選舉工作在全國各地展開。
如此大規模的普選，
在中國歷史上尚屬首次。
鏡頭裡投票人的表情，
既興奮又好奇；
在有著幾千年專制歷史的中國，
民主選舉曾經是那麼遙不可及。
如今，它實實在在走進了人們的生活。
為了填寫選舉證，
很多農村婦女第一次有了正式的名字。
選舉各級人民代表的同時，
新中國第一部憲法起草工作同時開始。
中央政治局專門召開會議，
決定由劉少奇代理國家主席，
毛澤東赴杭州親自主持起草憲法草案。
1954年3月，
毛澤東回到北京，
把憲法草案提交給憲法起草委員會。
他說，這個初稿可以小修改，
也可以大修改，
並提議，在全國範圍內展開憲法草案討論。

在接下來的兩個多月裡，
全國共有1億5千多萬人參加了討論。
為了紀念這次難忘的經歷，
很多年輕的父母為他們的孩子取了很特別的名字：
“立憲”或“憲法”。
進入九月，
北京前門車站漸漸熱鬧起來，
各地人民代表匯聚北京。
9月4日，
朱德、周恩來親自來到車站，
迎接達賴、班禪率領的西藏代表團
參加全國人大一次會議。
在1211名人民代表中，
年齡最大的是九十四歲的老畫家齊白石，
他留著長長的鬍鬚，
穿長袍、戴花鏡，
右手拄一根紅漆拐杖，
精神矍鑠，在代表中引人注目。
1954年9月15日，
一個特殊而神聖的日子，
來自全國各地的人大代表走進中南海懷仁堂；
與此同時，
從廠礦到田間，
從城市到鄉村，
成千上萬的人們聚集在收音機前，
收聽著來自北京的聲音：
（畫外音，字幕）
在全國人民代表大會第一次全體會議上，
毛澤東致了開幕詞。
五天後，
第一部《中華人民共和國憲法》宣告誕生。