

快乐向左烦恼向右

唱高音的

比利和小伙伴看到有人在很高的阳台上唱歌。

小伙伴问比利：“那个歌唱家干嘛在那么高的阳台上练习？”

比利：“哦，这还不懂！他是唱高音的！”

老妈偷看我的日记

我平时有写日记的习惯，一些自己的小秘密，不想告诉父母的事，我都会记在日记本里。可是最近和老妈聊天时，她总是“无意”提到我日记中的内容，虽然表现的特别自然，但我知道她肯定看过我的日记。有没有什么好方法可以保护我的日记呢？

烦恼投递人 小叶

小叶：

你好！

从你的来信中，巧克力姐姐读到了一条重要的信息，那就是你一定是个内秀的孩子，因为你能够用日记来记录生活的点滴。这充分地证明了你在用心看待这个世界，你有令人钦佩的独立意识。可是小叶，你有没有思考过一个问题当你在构筑一个自我世界的同时，却忽视了另一个世界，那就是和父母相互理解的世界。在这个世界里，沟通和信任是最好的桥梁，缺少了这两样，即使日记里没有记录什么让爸爸妈妈担心的事情，也会让他们觉得你的世界很神秘，所以为了想更多地去了解你，而对你的“小世界”产生好奇。

小叶，其实你也可以在日记里给妈妈写点什么，不是吗？或许你可以专门写一篇这样的日记给妈妈看：“最近和老妈聊天时，她总会在无意间和我谈起一些日记里的内容，难道妈妈偷看过我的日记吗？如果真是这样，我会很失望，因为我一直那么信任她……”

我想，如果妈妈真看到这篇日记，她一定会有所触动的，而且她肯定不会大声地指责：“你怎么说我偷看你的日记呢？”其实，妈妈也只是希望多了解你的生活和想法。所以，不妨适当地做个“小喇叭”，将自己的困扰、生活感悟、生活趣事等多和爸爸妈妈说一说，你会发现，老妈倾听你说话的兴趣远远超越偷看你日记的乐趣，她也会成为你忠实的听众哦！

小叶，在成长的岁月长河里，每个人都会拥有自己的“小秘密”，而你最该努力保护的不只是日记本，更是你和父母之间宝贵的信任。你可以继续写日记，并与爸爸妈妈真诚地沟通，告诉他们你长大了，需要一些独立的空间，请他们相信、理解并尊重你。尝试一下吧，巧克力姐姐相信你会处理好和妈妈之间的“信任危机”，也会以更阳光的姿态走进学习和生活中。

巧克力姐姐

双减日记

我的“双减”故事

□安庆市华中路第二小学 任虹

从教22年，一直在教育一线上辛勤耕耘，从“减负”“实施素质教育”到课本教材的改革，我经历着一次次的教育教学改革，但都不如这次让我受到如此强烈的触动。我有幸成为这次教育改革浪潮中的一员，为教育改革贡献一份自己的绵薄之力。

自从成为一个母亲，对于孩子的教育，我的感触变得更加全面、更加深刻。我看到过自己的学生每天背两个书包，一个装学校的课本，一个装补习班的用书，一放学，从这个教室急忙赶往那个“教室”；我也在无数个夜晚，陪着自己的孩子挑灯夜战，一道一道拼命地“刷”着习题，即使此时他已双眼迷离，眼皮打架。看着我的学生、我自己的孩子，他们幼小的身躯承受着不能承受之重，我却一点办法都没有，只能告诉他们：坚持、坚持、咬牙坚持。就像某位专家所说，一个人努力能提高分数，一群人努力只会提高分数线。这样的“起跑线焦虑”，这样的“教育内卷”，让孩子和家长的负担越来越重，苦不堪言。

而这一切，都因“双减”政策的落地，发生了转变，让2021年那个金桂飘香的九月不同寻常。“双减”政策到底是什么？是让教育回归初心，真正把过重的学业负担和校外培训负担减下来，把童年还给孩子，把快乐还给童年，让孩子们快乐学习、快乐成长。

而今，“双减”政策实施两学期了。要给孩子们减负不减质，就意味着教师身上的担子更重了，肩上的责任更大了。作为一名一线教师，我们要在学校这个教育的主阵地上，发挥我们的作用，承接社会的“期许”。

“双减”落地，学校通过平等的、有温度的教育，让学校成为孩子们的乐土及自由成长的精神家园。而我们老师对每个学生公平的爱，就是要将“教育公平”的感受传递给整个社会。课堂上一个鼓励的眼神，课下一个温暖的拥抱，课间一份诱人的加餐，孩子们的校园生活有张有弛，温馨而愉快，家长怎能不放心、安心地把孩子交给学校、交给老师呢？

教育“双减”，关乎每一个中国家庭，“双减”为许多家庭解决了后顾之忧，但也为本就忙碌的教学工作又增添一份责任。在校工作的时间越来越长，陪伴自己孩子的时间越来越少。每次下班回家后，疲惫到一句话都不想说。但是，服务是相互的，在这个社会大家庭中，每个人不都是在自己的岗位上播洒着汗水与爱心吗？我们为社会贡献着自己的光和热，尽一份应尽之力，而我们的孩子，也会有其他老师在放学后提供延时服务。

作为人民教师，我更加理解此种“教育公平”举措对社会带来的积极意义，而我也会把全部的心血浇灌在教育事业这片沃土上，紧跟“双减”步伐，持续探索，将“师德修养”作为教育人生的永恒追求，不负使命，不负时代，不负韶华，不负党和人民的殷切期望，为“努力办好人民满意的教育”贡献力量。