

快乐向左烦恼向右

我不是秦始皇

语文课上，老师让小明用“长城”造句。

小明：“长城很长。”

老师不悦：“不行，再造1个！”

小明很不开心，把头一扭：“凭什么，我又不是秦始皇！”

有了负面情绪怎么办

有一天，和好朋友吵架了，吵得特别凶，我当时心情特别愤怒，甚至有了再也不理他的念头。但是后来他先道歉了，我还因为这事挺感动的，也就没有了之前不再理他的想法。巧克力姐姐，平时和同学吵架或学习上遇到困难我很容易产生负面情绪，也会经常想不开。我该怎么办呢？

烦恼投递人 早 早

早早：

你好！

人的情绪就像天气一样，有各种变化。就像天气有晴天、阴天和雨天一样，人也有愤怒、悲伤和快乐的时候。早早，虽然有时你会因为负面情绪而想不开，但并没有做出什么过激行为，这说明你的自我调节能力还不错哦！事情过后回过头来想想，你是不是感觉并没有当时那么愤怒了？生活难免会有不愉快的时候，很多事情当时看起来好像很糟，但只要我们学会调节情绪，做情绪的主人，乐观自信，就能成为一个健康快乐的人。

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。后来，有一位大臣参见国王，听了国王的心事之后，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王听了全身轻松，很快痊愈。

早早，假如你是这位大臣，你将如何向国王解释？有时候情绪也与一个人的心态有关，当面对同一个问题的时候，我们的心态不同，情绪也会不同，心情也会不一样。在生活中，不难发现保持积极乐观态度的同学，往往会有更多的积极健康的情绪表现。那么，遭受负面情绪影响时，我们应该如何去正确调节自己的情绪呢？

首先，转移注意力。把注意力从导致你情绪不佳的事情上移开，选择可以使你心情变好的活动，比如：跑步、听音乐、聊天等，使情绪有个缓解机会，让自己摆脱消极情绪的影响；其次，合理地发泄。当心情极度压抑的时候不妨大声哭出来，哭会缓解压力以及发泄情绪，也会让人感觉轻松很多；另外，当在坏情绪中苦苦挣扎的时候，深呼吸是一种可以让自己快速冷静下来的很见效的方式，因为当你进行深呼吸调节的时候，可以很好地放松情绪，减轻压力。

最后，巧克力姐姐想送你一句话：面对复杂的生活，我们应该用积极的方式去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。相信早早一定会有所感悟，找到适合自己调节情绪的方法，成为一个积极乐观的孩子。

巧克力姐姐

双减日记

“双减”下的我们

□天长市城南小学 肖友清

早晨七点多，寂静的校园在孩子们陆续到来中一点点热闹起来。巡视卫生区时，我看见班上几个酷爱打篮球的孩子已经来到操场，其实体育课上和课后服务社团都有时间练习，但他们依然兴致勃勃，看来，接下来的年级篮球比赛他们也想有出色的表现呢！

我悄悄走向我们班的“篮球王子”，“这么早来学校，你睡好了没有？几点起来的？”他收住篮球，“老师早，我六点半起来的，昨天晚上作业都在学校写好了，看一会书就睡觉了，早上都没用闹钟。”“我也是，以前放学还去辅导班呢，现在早早回家了！”张浩也插上了一句。

看来，“双减”已然初见成效，孩子们的脸上多了开心与健康的神色。离开操场，我来到办公室和几个作业比赛设计组的同事相约开会，“这个通知是送去地区比赛的道德与法治作业设计已经获市一等奖，现在大家一起看看，还有哪些要修改的？”丁老师是这次作业设计的主负责人。

“我看这个课前作业设计时间是不是有点长？我们作业设计就是契合‘双减’的，课前课后不能超过10分钟吧？”杨老师的话让我们连连点头。“那第二项作为选做题，速度快的孩子可以做，速度慢的可以不做。”王老师提出了解决方法。“这些作业完成了，评价标准不太明了，似乎要细化。”看来赵老师在家已然做过工作……

不知不觉中二十五分钟过去了，大家急忙进各自班级上早读课。“大江东去，浪淘尽，千古风流人物……”书声琅琅，伴随着苏轼的诗词，课堂上充满古代文化气息。

学校开展主题阅读课程，高年级背诵苏轼诗文，推荐看曹文轩的《草房子》《根鸟》《野风车》，林语堂的《苏东坡传》等。“同学们，我们来谈谈《草房子》吧？”孩子们课余时间看没看，看的怎么样，只有用早读课的时间与他们交流，督促培养良好习惯。

其实，“双减”减的是孩子的负担，对于我们老师，则提出了更高的要求。

一是有效备课，提高课堂教学效率。课堂是教学的主阵地，有趣、有效的课堂方能保证孩子们听课的注意力。一堂课学生能专注地听与思，那么教学效果就有了保证。

二是联动家长，用心培养学生学习习惯。最近很多家长私信我能不能布置书面作业，很显然我作为老师是支持国家政策的。那么没了作业，家长如何找到辅导孩子学习的支点呢？我将继续引导家长把重心转移到培养孩子的学习习惯上来。比如预习、复习的习惯、订正梳理的习惯，阅读积累的习惯，运动劳动的习惯等，以及引导家长学会发现孩子的特长并重点培养。

借力“双减”，发现学生的不同，减负增质，是我们应尽的责任。