

快乐向左 烦恼向右

今日事今日毕

儿子做事喜欢拖拖拉拉。

妈妈：“今天能完成的事，不要留到明天。”

儿子：“好吧，把刚才的蛋糕给我，我今天都吃光了吧！”

记性不好怎么办

记性不好是我最大的苦恼，英语单词背了很多遍就是记不住，还有语文课本上的古诗词，一到关键时候就忘，以致于我的成绩总是很难提高。究竟是我的记性太差，还是背诵真的是件枯燥的事，巧克力姐姐有什么好的建议吗？

烦恼投递人 笨笨熊

笨笨熊：

你好！

“背诵”的概念贯穿整个学生时代，所以可想而知它的重要性有多大了。笨笨熊，从你的字里行间，巧克力姐姐能感觉到你对自己记性不够理想这件事，有着很大的焦虑，但同时，也感受到了你的认真、好学和坚持，这是非常难能可贵的！不过，你也不用太过担心，提高记忆力是有好方法的。有了好的记忆方法，对知识的掌握会达到事半功倍的效果。

首先一点也是最重要的一点，你不能给自己过多的负面暗示，比如经常自我评价“记性不好”“记性太差”等，这样时间长了就会形成负面能量，从而成为一种机械化的思维，让自己会不自觉就陷入到了自我否定、自责等消极情绪中。那么，你的正确做法应该是先撕掉这些自我否定的标签，调整好自己的心态。

其次，要认识到记忆和遗忘其实都是一门科学，而且还是规律可循的。比如比较著名的就有艾宾浩斯遗忘曲线，经过研究测试，得到一组遗忘数据，新学的知识，过了20分钟后就只剩下58%左右；过了一小时后剩44%左右；经过了一天，就只剩33%左右；而过了一周后只记得25%左右；一个月的时间则会剩下更少，只有20%左右了。这说明什么问题呢？及时地复习和巩固很重要，复习的时候要有意识地去做到针对性，对知识掌握比较薄弱的部分要加强记忆，要反复地回忆再确认，直到都掌握为止。

另外，好记性不如烂笔头。在背诵的同时，还要做到手脑并用，一边用嘴巴大声背诵，一边可以用手去写，有效增强记忆；也可以在自己一天中记性最好的时间段去背诵，早上或者晚上根据自己的实际情况去选择，这样会使背诵的效率有所提高；还可以和同学之间形成相互监督，一起玩复习小游戏，也能起到帮助记忆的效果。

最后，巧克力姐姐想告诉你的是，心态很重要，知识点的背诵就是要静下心来，用实际行动来代替焦虑和心急。当你掌握了正确的背诵方法之后，就会比之前更轻松，也会节省不少学习时间的。笨笨熊，赶紧重视起来吧，刻苦钻研，想办法把自己记下来的内容，和老师教的知识结合到一起，这样在考试的时候，遇到再难的题都不会害怕啦！

巧克力姐姐

爱的教室

太阳花女孩

□滁州市第二实验小学 李 丽

有一种花，名叫太阳花，总在太阳升起时绽放，太阳落山时缩为花苞。我的“花园”里就有这样一株花，我称她为“太阳花女孩”。

“太阳花女孩”唤作小慈，是个眉清目秀的孩子，成绩也一直不错，但她有个坏毛病——不爱写作业。记得刚接手这个班级时，几乎每天早晨，组长都会汇报小慈作业没写。而一旁的小慈却总是不慌不忙地翻着书包，“我写了，不知道放哪去了。”无奈，我请来了家长。

被奶奶带回家的她，很快便将补齐的作业送到了办公室。她耷拉着脑袋，小脸写满了委屈。

我将她拉到身边，谁知刚碰到胳膊，她便一缩，露出极痛苦的神情。我连忙掀开她的衣袖，

呀！小小的胳膊上青一块紫一块。想起来小慈的父母残疾，她一出生便由奶奶抚养，而奶奶的脾气暴躁，稍不耐烦就会对她使用“武力”。看着小慈的胳膊，我不禁一阵心酸。

此后，小慈依然是不爱写作业，但是我再也没请过家长，反而课余时间我总是拉着她来办公室，为她蓬乱的头发重新梳个小辫，并和她拉着家常，“小时候班里的同学可羡慕我了，因为我每天都梳着漂亮的小辫，而且我的成绩特别棒……”起初她像是受惊的小兔子，不愿接

受我的亲近，虽没有挣脱，却一直沉默。突然有一日，她说：“老师，你比奶奶好一千倍。”孩子的话使我怔住了，原来她幼小的心灵真的留下了伤痕，我又偷偷窃喜，猜想是不是已经慢慢打开了她的心门。

而接下来小慈的改变，我是看在眼里，喜在心头，作业无需督促总能自觉完成。我以为她彻底变了，“江山易改，本性难移！”同办公室老师的话泼醒了我，果然，新状况来了。

连着几个周一的早晨，我都收到同一条短信：“老师，我生病了，要请半天假，小慈。”我发现不妙，与家人联系后，她才背着书包姗姗来迟，原来她以生病为借口找地方补作业去了。这一回，我真的恼了，但还是耐着心问她：“告诉老师，为什么要跑出去补作业？”“我不想让老师失望。”“那为什么周末不把作业写完？”“多。”

沉默良久，“以后，你不用跑出去补作业，每天留两题来学校完成，怎样？”她抬起头，疑惑地盯着我，随后似乎用了很大的力气点了点头，看得出来，我的宽容又一次将她的心门打开了。

现在的小慈已经是六年级的学生了，课堂上她总能用智慧的话语赢得同学们的掌声，作业再也没有出现拖拉现象，就连她那整齐漂亮的小辫都散发出自信的光芒。原来小慈就像太阳花，只有阳光才能让她绽放，那她可不就是一个“太阳花女孩”吗？