

快乐向左烦恼向右

问 路

小明走在路上，一路人拍了拍他的肩膀。

路人：“小朋友，请问这里是中山路吗？”

小明：“不是，这里是我的肩膀。”

有关自律的小妙招

【少年心事】

我在学习上总是不够自觉，经过一个寒假玩心变得格外得大，总是玩着玩着就忘了学习的时间，经常作业不能按时完成，为这事没少挨爸妈的批评。您有什么妙招能让我在学习上更加自律吗？

烦恼投递人：小 东

【专家解惑】

从来信中，老师感受到你是一个能对自己的行为有所观察并善于总结和反思的孩子。

自律有什么表现呢？一般而言，学习上自律，会表现为自觉独立完成作业，不需要家长催促。那么，如何成为自律的孩子呢？以下五个小锦囊，或许能为你迈向成功的彼岸助一臂之力。

锦囊一：制订合理目标，规划可行计划。

没有目标的自律是盲目的，明确的目标是前进的方向标，也是持续自律的动力源泉。有了目标之后，就要制订实现目标的计划。一个好的计划应该是具体、实际可行的，这样才能确保你在自律的道路上不会迷失方向。

锦囊二：养成良好习惯，包容鼓励自己。

习惯的力量是惊人的。通过培养与目标相符的好习惯，你的自律行为会逐渐变成自然反应，不再需要刻意去维持。比如，想坚持读书，开始每天就读5页；想坚持积累古诗，可以先一天一篇。好习惯成就好未来，只要坚持，就是成功。

锦囊三：要有奖励机制，学会激励自己。

自律可以设置奖励机制，有甜头就有期待，学习效率就高。比如，完成一张试卷，奖励自己看10分钟电视；看完一本书，奖励自己吃一顿很想吃的美食……这样下去，对于下一个小目标的完成，才更有期待，更多动力。

锦囊四：认可自我价值，找对监督人。

要真实地认识自己，相信自己就是那道照亮别人的光。自律是一个长时间坚持的过程，如果你担心靠自己不能完成目标，可以找妈妈、爸爸来监督。你完成了小目标，他们会表扬你，你没有完成，他们会鼓励你继续加油。

锦囊五：保持积极心态，远离身边诱惑。

相信自己能够克服一切困难，这样的心态是你坚持自律的精神支柱。自律应该远离诱惑，比如，当你在学习的时候，一定要远离手机，远离一切干扰学习的外界因素；当你交友的时候，一定要抵制“狐朋狗友”，远离不良嗜好。

自律是任重而道远的过程，它不是一蹴而就，而是长时间地坚持与坚守，每天进步一点点，你会收获不一样的自己。祝福你。

【本期嘉宾】

蒋静：砀山县实验小学祥和路校区教导处主任，高级教师，学校兼职心理教师，2016年获得国家三级“心理咨询师证书”。

爱的教室

花儿与少年

□合肥市临泉路第二小学 沈荣群

阳光不偏不倚正好落在教室外的桌旁，桌上摆放着一盆开得艳丽的花。

故事就和这盆花的主人公有关。

3.

学校开展“美丽班级”活动，同学们带来了不同种类的花。手工做的花盆盛放着饱满的多肉，薄荷的清香飘逸在教室的偏隅一角，蟹爪兰安静地待在讲台两边。我趁机告诉孩子们，每朵花都有每朵花的名字，每朵花都有每朵花的特点，每朵花都有每朵花的照料方式。秉承谁带花谁照顾的原则，孩子们开始各自照顾绿植。刚开始他们还有个新鲜的劲，过了几天后，大家几乎忘了自己的花了。但是其中有个叫小泽的孩子，他对自己的那盆花爱不释手，每天细心呵护，我提醒他也可以照顾一下其他的花。之后，他每天课间都忙碌起来。

某个早晨，“老师，小泽把莫莫的薄荷救活了，真的活了！”一个孩子兴奋地告诉我。说起这个小泽，他热心又善良，他喜欢在草丛里逮很多西瓜虫装进橡皮泥盒中，他知道校园哪个小角落的蜗牛最多，他喜欢去看《昆虫记》等各种各样的书，他会在老师需要帮助时第一时间来帮忙。可是他唯独不太喜欢上课，一年级时，正上着课他头就会钻进桌底下，有时还会在地上爬，我为此批评过他，罚过他，收效甚微，这让我很烦恼。

自打我知道他把那盆蔫了的薄荷养得生机勃勃后，我刻意去关注了他是如何养花的。天晴时，他会把喜欢阳光的花沿着外面的走廊迎光摆放。看我经过，他主动和我聊花，并向我炫耀他带的那盆花长得最好，看着他得意的表情我也跟着他一起开心。在和与小泽的对话中，我知道了他会在课间带着花追着光跑，尽管花盆比较多有点凌乱，但他认真的样子让我看着着实感动。

通过对花草的养护活动，小泽在我心中的形象也渐渐改观了，他如同这些美丽的花儿一样，也是个可爱的孩子，有时候换个眼光去看待孩子，一切都会不一样。在时间的见证下，小泽养护的花越来越艳丽，所有的绿植都在骄傲地绽放着。亲爱的小孩，愿你以后也会越来越艳丽。你让花朵追着光，我也会努力和你一起追光。

花儿如你，少年如花。教室里的你们不就是一朵朵形态各异的花吗，恰似炽热的玫瑰，馥郁的百合；又像有棱角的蟹爪兰，独特的薄荷；或可爱的多肉，闪光的海棠……每朵花有每朵花的姿态，每朵花有每朵花的花期。我想我也要更努力，努力成长，细心呵护着属于我的花儿们。