

快乐向左烦恼向右

不要用手摸

爸爸坐在公园长椅上专心致志看报纸，儿子在一旁玩耍。

突然，儿子指着天空说：“爸爸，飞机！”

爸爸头也不抬，漫不经心地说：“小心一点，不要用手去摸！”

烦恼一箩筐

不知道为什么我的作业做不完，我不明白英语单词为什么背了又忘，我想不通我的成绩为什么那么差！我觉得我的感受别人无法感同身受，也非笔墨足以形容。我真的很无助，感觉很累……我该怎么做好？

烦恼投递人 小 希

小希：

你好！

看起来你的烦恼真不少呢，这些事情确实挺让人心烦的，在这里巧克力姐姐要给你个安慰的抱抱。对学生时代而言，作业、背书、成绩这些都是重要的事，那么我们就自然会重视起来，可是小希，对某件事情重视不是去过分解读和放大烦恼，这样只会徒增烦恼。关于徒增，不妨我们来看一下下面这个小故事吧。

在很久以前，有位四处游历的僧人在经过一个国家时，给这个国家的国王出了一道难题：他在墙上画了一条线，问国王怎样才能在不触碰到这条线的前提下，让它变细一点儿？国王想了很久都没有想出方法，于是重金悬赏能答出这道题的人。直到某一天来了一个智者，他拿起笔，在墙上那条线旁边画了一条更粗的线，在粗线的衬托下，原来那条线真的变细了，困扰大家许久的问题就这么解决了。

小希，从这个故事中，你有哪些感悟？是不是之前大家都过于盯着“细线”本身了？挖空心思想着让它变细的方法，可惜都苦于“不能碰到线”这个前提而无法实现。而智者之所以能轻易解开这个难题，就在于他有更大的格局，他看到了细线之外更广阔的天地。

其实做不完的作业、记不住的单词、考不好的成绩是不是很像这条“细线”，你看这些每样似乎都让你足够烦恼，但是如果跳出问题本身，比如写作业，可以由简到难，实在不会就留着问同学或者老师；英语单词可以在一天中记性最好的时间段去背，还可以利用艾宾浩斯遗忘曲线，了解遗忘规律，提升记忆能力；而成绩嘛，在你解决了前两项烦恼后，自然水到渠成，不必过于忧心，这仅仅是一个从量变到质变的过程而已。

所以，小希，不知道现在的你有没有豁然开朗？你最应该做的就是让自己放松下来，人只有在放松的状态才可能做好自己想做的事。相信你一定可以领悟其中的真谛，然后去跟这些看似过不去的烦恼和解，找到自己的学习节奏。加油哦！

巧克力姐姐

爱的教室

做情绪的主人

□合肥市屯溪路小学滨湖校区 林 可

在我的班级中，每一位孩子都像个独一无二的音符，他们各自以不同的旋律，共同谱写着童年这首动人的乐章。然而，在这美妙的交响乐中，有一个音符总是显得特别刺耳——那便是小豪，一个情绪多变、易怒如火山的孩子。

小豪的脾气就像一颗不定时的炸弹，随时可能爆发，让周围的同学都战战兢兢，生怕不小心触碰到他的“情绪火线”。我清楚地记得，有一次因为一支铅笔，他便瞬间暴怒，将书桌上的文具一扫而空，怒吼声震耳欲聋，仿佛要掀翻教室的屋顶。同学们惊愕的目光让我意识到了问题的严重性。

我决定进行一次家访，更深入地了解小豪的性格成因。在与小豪父母的交谈中，我逐渐勾勒出了他的成长轨迹。原来，小豪在小时候曾长时间和爷爷奶奶一起生活，老人对他十分溺爱，几乎会满足他每一个小小的愿望，这也使得他在回到父母身边后，对于一些规则和限制感到难以适应。小豪的父母也希望通过与我的交流，找到适当的方法来帮助小豪调整心态，更好地融入集体和社会。

家访归来后，我下定决心要以实际行动引导小豪的情绪。于是，每当课间休息时，我都会主

动寻找机会与他聊天，并细心观察他的表情变化，教他如何区分不同的情绪，引导他学会用合适的方式来应对。每当他即将发火时，我会握住他的手，引导他深呼吸，同时鼓励他用言语来替代怒火。这样，他逐渐学会了用平和的方式表达内心的感受。

除此之外，我还组织了一次别开生面的班队课，带领大家探索“情绪”这个小世界。我设定了几个场景比如考试没考好、和朋友吵架了，让同学们想想在这些情况下，自己会有什么样的情绪，又该怎么做。大家纷纷举手，有的说要深呼吸，有的说要找好朋友聊聊，还有的说要想开心的事情。在这个过程中，我仔细观察着小豪，刚开始他趴在课桌上沉默不语，后来随着气氛变活跃，他也举起小手发言。通过这次班队课，小豪对于情绪的表达，可以从外界干预慢慢回到自我管理的轨道上了。

随着时间的推移，小豪的转变越来越显著。他不再轻易发脾气，而是学会了用理智和耐心来面对生活中的种种挑战。同学们对他的看法也逐渐改变，他们开始接纳并欣赏这个曾经让人望而生畏的“小火山”。班级的氛围也因此变得更加和谐融洽，充满了欢声笑语和团结友爱的气息。

在小豪同学的身上，我深刻体会到了教育的力量和魅力。每一个孩子都是一块未经雕琢的璞玉，需要我们用爱和智慧去细心打磨。而我也将继续用我的热情和智慧去点亮每一个孩子的心灯，让这片教育的星空更加璀璨夺目，熠熠生辉。