

快乐向左烦恼向右

苹果哪来的

妈妈带五岁的儿子逛街，买了点苹果回家，到家，想考考儿子。

妈妈：“你知道这苹果是土里挖的，还是树上摘的吗？”

儿子：“这不是刚从市场买的吗？这么快您就忘了？”

如何摆脱“女汉子”形象

随着年龄的增长，我开始关注自己的形象。虽然我一直以大大咧咧的性格被同学们亲切地称为“女汉子”，但我希望展现出更自信和有吸引力的一面，可是平凡的外貌让我时常感到不自信。巧克力姐姐，我该如何卸下这个思想包袱，让自己焕发独特的魅力呢？

烦恼投递人 丁 丁

丁丁：

你好！

收到你的来信，巧克力姐姐仿佛看到了一个正在成长、渴望蜕变的你。丁丁，你知道吗？在这个世界上，每个人都是独一无二的，都有属于自己的光芒。你提到的“女汉子”这个标签，或许曾经是你性格的一种生动写照，但它绝不应该成为定义你全部魅力的框架。因为魅力是一种由内而外散发的光芒，它超越了外表，更多地源自内心的自信和对生活的热爱。那么，如何才能放下那份关于外貌的不自信，找到并绽放属于自己的独特魅力呢？

首先，我们要学会接纳自己。外貌、性格、优缺点，以及那些你认为的“不完美”，正是这些因素才能构成独一无二的你。所以请记住，真正的美是多元的，也是包容的，你可以尝试列出自己的优点，常对自己微笑，并且告诉自己：“我很好，我值得被爱。”这种自我肯定的态度，是任何外在装扮都无法替代的内在魅力。

其次，自信是魅力的基石。培养自信，你可以从日常的一些小事做起。比如，设定小目标并逐一实现，无论是学习上的进步，还是生活中的小改变，每一次的成功都会为你的自信心添砖加瓦。另外，在学习之余，你还可以培养一项或几项兴趣爱好，无论是画画、音乐、写作还是运动，它们不仅可以让你在忙碌的学习中找到一片属于自己的宁静，还能让你散发出独特魅力。

最后，别忘了，简单和自然同样是一种魅力。不必过分追求外在的完美，有时候，一个简单的笑容、一身舒适的装扮、一句真诚的问候，就能让人感受到你的美好。学会在适当的时候放下那些刻意营造的形象，展现最真实的自己，你会发现，原来魅力就在这样的不经意间流露。丁丁，巧克力姐姐希望你能记住，魅力是一场内心的旅行，它需要你不断地探索、发现和成长，而你每一次的努力和改变，都会让你更加接近那个最真实、最自信、最有魅力的自己。加油，丁丁！

巧克力姐姐

爱的教室

“慢”成长的魅力

□合肥市郎溪路小学 杨 亭

在那个充满新奇与挑战的一年级初秋，我迎来了班级中的一位特别成员——小可，一个胆小而沉默的小女孩，她的存在如同林间一只羞涩的小鹿，总是默默蜷缩在教室的角落。身为经验丰富的班主任，我深知每个孩子都是独一无二的，小可的内向与退缩背后，定有着不为人知的故事。通过家访，我了解到小可因父母工作繁忙，长期缺乏陪伴与关爱，这份孤独与不安逐渐在她心中筑起了一道围墙。于是，我毅然决定，要用师爱的温暖，一点点融化她心中的冰霜，陪伴她一同踏上“慢”成长的温馨旅程。

初识关怀 温暖心灵

为了让小可深切感受到班级的温暖，我精心策划了一场班级活动。活动中，我鼓励每个孩子上台自我介绍，并为他们准备了小礼物。轮到小可时，她紧张得声音颤抖。我温柔地走到她身边，轻轻地拍了拍她的肩膀，给了她一个鼓励的微笑。小可鼓起勇气说出名字后，我带头鼓掌，并亲手送上礼物。那一刻，小可眼眶泛红，体会到了前所未有的被接纳与尊重。

搭建桥梁 友情的萌芽

为了让小可更多地融入集体，我特意为她安排了一个性格开朗、乐于助人的同桌——小华。小华的热情如同春日暖阳，逐渐融化了小可心中的寒冰。从最初的简单问候，到后来的无话不谈，两人的关系逐渐变得亲密起来。我还利用课余时间，组织了多样的小组活动，鼓励小可参与其中，学会倾听与表达。在这些活动中，小可逐渐找到了自己的位置，笑容开始频繁地出现在她的脸上，那是成长中最美的风景。

融入集体 绽放自我

时间如白驹过隙，转眼间小可已步入三年级下学期。此时的她，已不再是那个孤僻的小女孩，而是班级活动中不可或缺的一员。无论是运动场上的奋力奔跑，还是艺术节上的精彩表演，小可都能积极参与，虽然不一定是那一个最耀眼的那一个，但她那份勇于尝试、不畏挑战的精神，让所有人为之动容。我深知，这是小可内心深处勇气与自信的体现，是她“慢”成长路上的一次华丽蜕变。

课堂之上 自信绽放

进入四年级，小可的变化更加令人惊喜。课堂上，她不再是那个沉默的旁观者，而是变成了积极发言的小明星。每当问题抛出，她总是第一个举起小手，用清晰而有力的声音阐述自己的观点。小可的进步，不仅让同学们刮目相看，更让我赞不绝口，我时常在班级中表扬她，鼓励其他同学向她学习，勇敢地表达自己。

“慢”成长的硕果与展望

如今，小可已是一名六年级的学生，她的变化不仅仅是外在的活泼开朗，更重要的是内心世界的丰富与坚韧。她学会了如何与人相处，如何在挑战面前保持自信与乐观。这一切的转变，是家庭、学校与社会共同努力的结果，更是爱的力量在悄然生长。我相信，小可会带着这份从“慢”成长中汲取的力量，勇敢地走向未来，无论前路如何，都能以自信为帆，勇气为桨，驶向梦想的彼岸。而我，也将继续在教育的田野上耕耘，用爱与智慧，照亮更多孩子的成长之路。