

快乐向左烦恼向右

吃素的狼宝宝

有一只狼宝宝，它不吃肉只吃素，它的父母很担心它。有一天，狼宝宝追着一只兔子跑。它的父母看见了很欣慰，狼宝宝抓住兔子说：“把胡萝卜交出来……”

考试焦虑怎么办

巧克力姐姐：

您好！我是一名六年级的小学生，即将小升初了，现在每次考试时我都很焦虑，我很害怕小升初考试考不好。我该怎么办啊！

烦恼投递人 小句号

小句号：

你好！在日常学习和生活中，我们时常会产生紧张的感觉，特别是对我们即将小学毕业的学生来说，我们常常会因为面对考试感到紧张、焦虑，而无法进行有效的复习，考试时不能正常发挥。我们该如何面对这些情况呢？下面提供一些方法，供同学们参考：1.自我放松。静静地坐着听一些轻松愉悦的音乐，以缓解焦虑感；2.转移注意力。例如可以通过听相声、看小品等办法，把我们从紧张焦虑的情绪状态中解救出来；3.深呼吸及自我暗示。如出现考试焦虑，可以先闭上眼睛，做多次深呼吸，缓吸缓呼，把心神凝于一点并进行自我暗示：“我行的，我一定能发挥最好的水平，我一定可以取得好成绩。”这样可以在某种程度上增强自信心，减轻或消除心理紧张。

巧克力姐姐

爱的教室

爱心呵护花满园

□霍邱县城关镇中心小学 许红梅

时光荏苒，白驹过隙。新一轮的陪伴已走过了第五个年头。五十七个孩子，五十七朵花，娇艳地绽放在“放飞梦想”的园地里。

作为“园丁”，最欣慰的莫过于看见“花苗”茁壮成长，孕育花蕾，开出鲜花，芬芳四溢！

然而，五年前的“花苗”，并非每一棵都根深杆壮叶茂，有的甚至有些“弱不禁风”。

张哲，一个精神头很足的小男孩，经常扑闪着大眼睛，给我的第一印象就是个聪明的孩子。

课堂上也很活跃，可是一到语文测试的时候，总是拿不到理想的成绩，一连好几次都是这样。问问其他的老师，情况也差不多，我很纳闷。

此后，我就多留意了张哲的举动，没过多久，就看出了端倪。课堂上，张哲看起来能够跟着老师转动，其实他的思维在不停地跳跃，如果刚好和老师产生交集，就获得一部分知识，对于这时的提问，他就会主动举手，回答的也不错，给老师造成了误解——这个学生已经听懂了。其实，他只是“时机恰当”地表现了自己，并没有把知识完全掌握。在课外作业有了错误，面对老师解释原因时，张哲的小嘴巴开始滔滔不绝，什么“做作业时有人打扰”“家里

灯不亮看不清” “是我妈妈告诉我这样的”等等，理直气壮，让人哭笑不得。难道是张哲不喜欢我的课，故意编这些理由？我找到了经常和张哲一起玩耍的同学，请他们说一说张哲课外的表现。

有的同学说：“他有时候说话可啰嗦了，还狡辩，不承认错误！”

也有的同学说：“他和我们玩就是三分钟热度，游戏刚开始，他又跑去干另外一件事，把我们落下了。”

看来，张哲并非不喜欢学习，只是有些习惯不太好，需要改正。

然而，一个孩子早期的习惯形成于家庭，如果想改掉不好的习惯，需要家庭的大力支持和配合，这也符合当下教育的规律。通过打电话我了解到，张哲的家长平日比较忙，疏于对孩子学习的关注。为了督促张哲家长共同改掉孩子的不良习惯，我经过多次沟通，终于在一个周末进行了家访。通过几小时的交流，使得张哲的家长对于孩子有了更全面的了解，也知道了这些不良习惯对孩子成长的影响，更知道了改正需要合力和一个长期的过程。为此，我们还拟定了计划。

课堂上，我更加关注张哲的一举一动，用殷切、慈祥的目光把他游离的思维及时拉回课堂之中。对张哲用五花八门的理由辩解错误时，我也不急不躁，耐心细致地告诉他，这些主要是他不踏实造成的，做好了作业仔细检查几遍，再给家长检查，就不会有这么多错误。几乎每一天我都会通过电话、微信、短信等跟张哲的家长联系，督促其“按计划行事”。我知道习惯的改变不可能一蹴而就，对张哲的一点点进步都给予很大的赞赏，也给了他更多的动力。用心耕耘，静待花开。不懈的努力，最终换来张哲的茁壮成长，这只是众多成功教育中的一例。五十七朵“花儿”簇拥整齐，作为“园丁”，我很欣慰，更愿意把所有的爱化作阳光雨露，让明天的花儿开得更加艳丽！