

快乐向左烦恼向右

孝子

子：“如果我考全班第一名，你会怎样？”

父：“那我真要高兴死了！”

子：“爸爸，不要担心，我不会让你死的！”

父：“那你考了第几名？”

子：“全班倒数第一名！”

长得太胖怎么办

巧克力姐姐：

我有一个很大的烦恼，就是长得太胖，因此同学们总是笑话我，连我妈妈也经常说我胖。这让我非常不开心，也没有自信，请告诉我该如何是好？

烦恼投递人 想瘦的小仙女

想瘦的小仙女：

你好！

人的体型没有尽善尽美，当然高矮胖瘦各方面都特别标准的人也是不多的，尤其是在青少年时期。女生会有个蜕变的过程，随着年龄的增长，会越来越舒展，而且女孩子是因为可爱才美丽，如果整天皱着眉头，闷闷不乐，周围的人都不喜欢交这样的朋友，自然身上的亮点也不能吸引别人的注意。那在面对肥胖时，该如何去正确认识它呢？首先，要消除自己的心理障碍，接受不完美的自己，不要因为肥胖就不敢和同学一起玩耍。其实，肥胖只是一种暂时的生理现象，胖一点又有什么关系，何况你现在正处在成长变化过程中，现在胖点未必永远都胖，要有一种面对现实的勇气，而不是因为胖产生自卑。

其次，在不影响正常营养的进食下，合理控制食欲，做到不吃零食，不贪甜食，并在心里暗示自己：坚持，坚持，再坚持。同时，配合适量的有氧运动进行辅助。跑步、舞蹈都是不错的运动方式哦，尤其是舞蹈，作为一项全身运动，不仅可以减肥，还能塑造形体、提升气质、促进血液循环和新陈代谢，舞蹈可以有效抒发情绪，也会起到愉悦身心的作用，因此是女生最好的减肥运动之一。

另外，要做到内心真正强大起来，就要学会用知识充实自己，平时多读书。孟德斯鸠就曾说过，喜爱读书，就等于把生活中寂寞无聊的时光换来巨大享受的时刻。然后，你还需要在某一方面发挥自己的特长，每个人都有闪光点，让自己时刻充满正能量，而这些优点总会吸引兴趣相投的同学，他们会成为你贴心的同伴，相信慢慢你们也会收获很稳固的友谊。

最后，巧克力姐姐想告诉你的是，在任何时候都要敞开心扉，遇到不开心的事不要憋在自己的心里，压力更多的时候需要得到释放，而不是独自一人闷在一旁钻牛角尖。相信你一定可以做到扬长避短，并且建立起自己的自尊自信。等你有所改变的时候，一定要记得来信告诉巧克力姐姐，分享你的心境跟感悟哦！

巧克力姐姐

那年12岁

儿时的心愿

□霍山县城东小学 王 丽

1985年9月，七岁的我被父母送到我们乡镇中心幼儿园上学前班。记得当时幼儿园的条件很差，三间大瓦房里摆设着三架脚踏风琴和三台录音机，外加一位园长、三位老师和一群天真无邪、活泼可爱的孩子们。每天天刚蒙蒙亮，老师们就要起来生煤球炉，为我们烧开水、凉开水、消毒茶杯饭碗，然后接待、上课、做游戏、放学送路队。日复一日，年复一年，每天重复着同样的事情，老师们并没因此而忽略我们，相反是老师们的一块糖果、一句问候、一个拥抱、一个亲吻，给我们带来了无比快乐！也是从那时起，我幼小的心灵中播下了这颗当教师的种子。

一年后，我顺利升入小学，成为一名小学生。初来乍到的我如同刘姥姥进了大观园——大开

眼界，和蔼可亲的班主任、博学多才的老师、文明礼貌的同学，让我对学习产生了激情。凭借着这份激情，我读完了小学成为了一名小学毕业生，那年我正好12岁。12岁的我，和所有小学即将毕业的同学们一样，心中充满着不舍，但是心中却有个坚定的信念，那就是一定要成为一名小学老师，这是我的愿望，也注定要成为我一辈子的事业。记得毕业典礼那天，我的心情十分复杂，既希望时间过得快一点，因为我有太多的话想对老师们说；又希望时间过得慢一点，因为我真的不忍心和朝夕相处六年的同学们分别。就这样，上午在煎熬中度过了。中午到了，同学们都在布置教室，一切就绪，当老师宣布毕业典礼正式开始时，掌声如雷鸣般响了起来。我们尽情地唱啊跳啊，一直到《今天，我们毕业了》这首歌响起，同学们哭了，哭得稀哩哗啦，老师也忍不住了，眼泪夺眶而出，簌簌地往下流着，六年里与老师们度过的美好时光瞬间涌上我的心头，浮现在我的眼前。我想起了每天放学，老师和我们一起去把教室打扫得干干净净，想起了我们在表演《长征》获奖时老师那灿烂的笑容，想起了运动会上老师对我们的鼓励。若干年后，我如愿以偿地成为了一名小学教师。也终究没有负了12岁那年的心愿，一干就是二十年，在这二十年里我送走了一届又一届毕业生，所带的班级由于各方面的突出表现荣获县级“优秀班集体”荣誉称号，主题班会“学习雷锋好榜样”荣获六安市一等奖，我也被评为县级“骨干教师”和“优秀班主任”。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”未来的路还很长，但无论遇到什么困难，我都会一如既往地用爱心去播种快乐，播种幸福。感谢12岁那年许下的心愿，感谢伴随我一生的事业！