

快乐向左烦恼向右

教书

小学三年级班上有一个聪明伶俐的学生，但是要他静下来听课却很费劲。

有一天他对老师说：“我懂的东西够多了，没有必要继续读书了。”

老师：“噢，真的？你只读到三年级，打算做什么？”

学生：“教二年级学生。”

怎样才能开心

巧克力姐姐：

我最近有点不开心，不知道什么原因，反正就是这么感觉的。不知道你可有办法让我开心起来呢？

烦恼投递人 郑潇俊

郑潇俊：

你好！

生活中没有绝对的开心与不开心，人每天的情绪都在起起伏伏，总会有开心或者不开心的事情出现，但如果坏的情绪比好的情绪出现的频率高，持续时间更久，那就应该及时地注意到并以正确的方法处理，才能保持身心的健康。面对不开心时，我们该如何摆脱这种负面情绪呢？首先，不开心的时候多微笑。心情不好的时候，就对自己和身边的人多笑笑，或者看看幽默的书籍或者电影，想办法让自己笑起来，人的肌肉活动是可以影响情绪的，我们的微笑也会传回大脑，制造快乐的情绪。

其次，不开心的时候多读书。一本好的书籍会慰藉我们的精神，滋养我们的心灵。杨绛先生就曾说过，你的问题就在于，想的太多，而读书太少。书读的多了，视野开阔了，格局提高了，对这个世界的认识就更广阔了，你所谓的负面情绪也会一扫而空。让书籍走进我们的生活中，用心阅读，读书富脑，感悟阅读，享受读书带来的无限快乐！书里面会有前人的经验和智慧，你若看懂了，还有什么坎是过不去的呢？

另外，不开心的时候多运动。运动是挥洒你的汗水和体内负能量的最好办法，它不仅能够促进人的血液循环和新陈代谢，还可以放松整个身体，也是治疗一切抑郁矫情的良方。运动还可以增加免疫力，提高心肺功能，分泌愉快的激素。适度地运动，用汗水治愈悲伤，在运动中释放你的负能量，用汗水稀释你的烦恼与悲伤。

最后，在巧克力姐姐看来，生活还是很美好的，我们要以包容的心态来接纳生活中偶尔的不完美。人应该战胜情绪，而不能被情绪左右，越是在不开心的时候，越要合理地给大脑供给它所需要的营养，比如好好吃饭，让你有力量来面对这个复杂多变的世界。除此之外，还可以在不开心的时候去专注地做好一件事，保持足够的注意力，这样可以更加顺利地忘却那些无关的负面情绪。巧克力姐姐相信你全神贯注，用心生活的样子，一定很美。此时，是不是心情好很多呢？期待你心境的改变，带着美好的心情回信跟巧克力姐姐分享分享吧！

巧克力姐姐

那年12岁

不同年代的十二岁

□ 碭山县西关小学 王粮宇

在我12岁生日这天，疼爱我的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈一起给我庆祝生日。

大家坐在一起，围着满桌子的美味佳肴和精美的奶油蛋糕，伴随着美好的祝福，爷爷不禁回忆起了自己的12岁。

“爷爷，您的12岁生日是什么样的？”我好奇地问。爷爷叹了口气，低沉地说道：“记得那时候正是挨饿的时候，大家基本都是吃不饱的状态，还有很多人饿得半夜都睡不着，在这种情况下哪有心思过什么生日啊！在那年春天，一个飘雪的早晨，刚开始雪还不紧不慢地下着，后来老天爷着急，索性下起鹅毛大雪来了。我带着弟弟妹妹就冒着暴风雪来到村外的荒地上，挖草根儿吃。虽然下着雪，可土地并没有上冻，我们就在草地挖呀挖，刚挖到一根儿就迫不及待地撷一撷上面的泥土马上塞到嘴里，嚼起来。雪越下越大，我们的手脚都冻得不听使唤了，脚上唯一的棉鞋也被雪浸湿了，不得不相互搀扶着回家。那时候的生活是真苦啊……”说到这里，爷爷不禁抹起了眼泪。

3. txt

为了调节气氛，妈妈赶紧接上了话茬，“是啊，你看爷爷生活的时代实在是太艰苦了，但到我们那时候条件就已经好很多了。记得在我12岁的那年，那是你姥姥为我过的第一次生日，那一年我以全班第一的好成绩考入了中学，在我生日那天，你姥姥亲手为我做了手擀面，还用碎布头给我缝了个新书包，后来这个书包一直陪伴了我三年。那年的生日让我记忆犹新。”

“别再回忆过去了，现在多好呀，社会和谐，国富民强，生活多幸福啊。这在过去可是想都不敢想的。”爸爸笑着说，“你爷爷那是生不逢时啊！所以儿子，你更应该珍惜当下这美好的时代和今天幸福的生活。”

听了大家12岁的不同经历，我似乎品尝到了一种独有的幸福。我虽然不能感受到老一辈人的酸苦，但我却享受着改革开放带来的甜美果实！是啊！物质条件好了，精神生活也得跟上，毕竟生活需要仪式感嘛！

指导老师 贾 珍