

快乐向左烦恼向右

分瓜

爸爸买了一个哈密瓜，小明叫来两个小伙伴分瓜吃。

一个说：“我要二分之一。”另一个说：“我要三分之一。”

小明最后说：“这瓜是我爸买的，我就多一点，我要百分之一。”

如何缓解坏情绪

巧克力姐姐：

我发现自己有很多不良的情绪，比如经常会感到心情很低落，作业多时会急躁不安，也会因为几句唠叨而对妈妈发脾气……请问我该如何缓解这些坏情绪呢？

烦恼投递人 果 果

果果：

你好！

说到情绪，在生活中我们每个人都会有开怀大笑的愉快时刻，也会有焦急紧张等不愉快的时刻，因此就有了好情绪和坏情绪之分，但是往往坏情绪容易被人们放大，而这些坏情绪不仅会影响到我们的学习和生活，还会影响到他人。那么当我们产生了不良情绪时，又该如何去处理，从而让自己成为情绪的主人呢？首先，你需要确定是什么事情导致你心情不愉悦，并且试着去分析这件事情发生的原因，当你想明白之后，你的情绪就会很快得到疏解，轻松面对，学会释然，自然坏情绪也会得到很好地释放。

其次，学会倾诉。生活不如意事十之八九，所以当遇到不开心的事情时，千万不要一个人默默地生闷气，而应学会倾诉。每个人都会有几个自己的知心朋友，大家聚一聚，不妨将自己的烦恼以聊天的形式说出来，听听他们的意见，或者一起交流一些趣闻轶事，大家开怀一笑，心情也会跟着好起来，心情一放松下来，头脑也会跟着冷静，这样不良情绪也就烟消云散了。

另外，数数也是缓解情绪的有效方法。正如托马斯·杰斐逊所说：“生气的时候，数到十再说话；如果非常生气，那就数到一百。”这个方法的有效之处在于它能为我们延长愤怒爆发前的时间，而让你意识到并及早遏止。巧克力姐姐有个小小的建议，当你数数时，不要着急，要慢慢计数，不管数到几，只要给你的冲动腾出合适的时间恢复正常就好，随后你被激起的愤怒情绪就会平息下来。

最后，巧克力姐姐觉得你要学会适当地放松，不要一直处于紧绷的状态，学习累了就眺望一下远方，多听听音乐也是不错的选择，不同的音乐会给人带来不同的心境。古典乐的厚重让你沉静，轻音乐的明快助你一扫忧郁；听听自然的声音，如森林里的鸟鸣声、大海拍打礁石的海浪声，都有助于缓解不良情绪。果果，相信你可以用自己快乐的心情、阳光的心态，找到适合自己缓解不良情绪的方法，并且可以成为自己情绪的主人！加油！

巧克力姐姐

爱的教室

情暖成长路

□六安市裕安区解放路第三小学 卢 梅

2019年秋季开学，学校继续开展帮扶贫困学生活动，建档立卡的名单中有一位是我以前教过的学生，算是较为熟悉的。在我的印象中，他的性格比较内向，经常上课迟到，时不时还旷课，作业拖拉，日常表现懒散，惰性思想严重，且屡教不改……当时，作为他所在班级的代课老师，对他的表现情况感到很担忧，但是作为老师，职责就是教育学生，应尽我所能去帮助他，既为他，也为我，开始了我的“破冰之旅”。

思绪将我拉回了模糊的记忆中，那是一天午后，借着以心理辅导的名义利用课余时间和他约谈。交流中我了解到王同学的家长时常外出务工，对他的监护缺乏连贯性，时松时紧，致使在他的学习上督促不到位，慢慢地形成了他生活懒散，自由散漫的习惯，加之没有明确的目标，才会变成这种“大事不犯，小事不断”的问题学生。知道了问题的根源所在，我便开始了“对症下药”，给他分析了现状以及可能产生的恶果，并且帮助他确立了近期目标和长远规划，提出了实现目标所要采取的措施，同时鼓励他干事要有计划和目标，还要懂得坚持。从那之后，我就密切关注着他的点滴进步，也时常找他聊聊天，顺便提醒和监督他。经过一段时间对他持续地动之以情，晓之以理的教育，他渐渐意识到自己以前的思想认识确实不正

3. txt

确，也向我保证了今后的决心，做一个让老师放心的好学生。通过观察和前后成绩的对比，我明显感受到了他的转变，语文成绩也从原来的二十三分提高到七十五分左右。看到这样令人欣喜的变化，我感到很欣慰，不仅印证“每个孩子都具有可塑性”这一事实，本质上还体现了老师对学生的爱，因为爱是一切教育的源泉。

在他情况渐渐有所好转后，我也离开了以前的任教学校，如今的机缘巧合中我们又一次重逢，而且还成了我的帮扶对象。再次见面，我了解到目前他的家庭基本情况不容乐观，因父母离异，家境变得较困难，家里大小事务全由身体不太好的父亲一人操持，且没有稳定的收入来源。在交谈中，我看到了孩子现在的懂事和超乎寻常的沉稳，我知道这是来自他心中的目标和责任感。根据王同学的实际情况，我决定从生活、学习等各方面去帮助他，对于他家里的情况多关注多询问，及时了解政策帮扶他家；给他提供生活、学习用品，跟任课老师多交流，了解他的学习情况，及时掌握他的思想动态和学习表现。通过一学期的帮扶，王同学进步很大，成绩有了提高，自信心也明显增强了，通过我的关爱，温暖了一颗孤独无助的心灵，这让我在欣慰的同时也感受到了快乐。

多年来为人师，在三尺讲台上不断上演着自己的教育故事，师者，需要足够的耐心和爱心，教育学生并非一朝一夕的事情，而是一项长期的工作。在教育过程中，不但要走进他们的学习生活中，更要走进他们的精神世界里，与他们建立起亲密、友好的师生关系。我想，他们是能够理解和感知到的。更重要的是，让阳光洒遍每个被遗忘的角落，让爱在那里弥漫、延伸……