

快乐向左烦恼向右

希 望

爷爷手拿两颗糖，一颗绿色的，一颗红色的，问小孙子：“你想拿哪一颗呢？”

小孙子眨眨眼：“我选绿色，是因为绿色代表希望。”

爷爷笑了起来：“嗯，很好，那你希望什么？”

小孙子：“我希望爷爷把红色的糖果也给我。”

怎么控制自己的小情绪

巧克力姐姐：

我有个很大的缺点就是管不住自己的情绪，会因为一点小事就生气，所以经常出现和别人争吵的现象，导致很多小伙伴都不愿意和我做朋友。其实我每次坏情绪过去后都会自责和后悔，但就是控制不住。巧克力姐姐，我该怎么办呢？

烦恼投递人 艾 米

艾 米：

你好！

很高兴收到你的来信，也很高兴你能勇敢地把自己的烦恼说出来，巧克力姐姐要给你点个赞。艾米，你知道吗，在我们每个人的心里，都住着一头狮子。当我们生气时，这头狮子就会变大，充满火一样的能量，想要从我们心里跳出来，向人怒吼、撕咬，结果不仅会伤害别人，也会伤害自己。如果我们能够及时压住怒火，就等于把狮子制服，不让它跳出来伤害人。等过一会儿，这头狮子就会变小、变温顺，不再有伤人的能量。“情绪”就像一头能变大变小的狮子，而我们作为狮子的主人，一定要管理好它。那么，我们该怎么做呢？

巧克力姐姐先给你讲个故事，有个男孩脾气很坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子，并且告诉他，当他想发脾气的时候，就钉一根钉子在后院的围墙上。第一天，这个男孩钉下了40根钉子。慢慢地，男孩可以控制他的情绪，不再乱发脾气，所以每天钉下的钉子也跟着减少了，他发现控制自己的脾气比钉下那些钉子来得容易些。终于，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有的钉子都拔出来了。父亲牵着他的手来到后院，指着围墙，“孩子，你做的很好，但看看那些坑坑洞洞，永远不能恢复从前的样子了，当你生气时所说的话就像这些钉子一样，会留下很难弥补的疤痕，有些是难以磨灭的呀！”从此，男孩终于懂得管理情绪的重要性了。

所以，当你情绪不好想发脾气时，要学会适当地控制，可以先深呼吸三次，然后立刻转身离开，接着再去做另一件有意思的事，比如跑步、听歌等，还可以结交一些性格温和，有礼貌的小伙伴当朋友，多和他们一起玩，多向他们学习。而这些举动就好比是拔掉墙上的钉子，也会让你发脾气的次数大大减少。在你还没有钉出更多的钉子之前，也可以更好地修复这面隐形的围墙呢，总之就是转移自己的注意力，然后集中到发脾气以外的事情上来。巧克力姐姐相信，只要有决心和信心，就一定能管理好自己的小情绪，并且战胜它！快试试巧克力姐姐的这些方法吧，相信你会很快抛开这些烦恼！

巧克力姐姐

爱的教室

难忘的拔河比赛

□郎溪县建平镇中心小学 张 媛

上学期，学校第一次在运动会中增加了拔河比赛的项目，消息一出，大家跃跃欲试，都想参加拔河比赛为班级尽一份力。班里有个调皮出了名的同学小豪，之前在音乐课上玩小刀，把自己的大拇指割了一道很深的口子，即便如此，他也不例外地想参加拔河比赛。

拔河比赛需要男女生各15人，运动会开始前我通过掰手腕的方式进行选拔运动员。易启成同学个高体壮力气大如牛，是班级公认的大力士，于是便由他成为男子组的“守擂”。在男子组成员选拔中，同学们都很兴奋，也表现出了极大的热情，在轮到小豪同学的时候，由于他的手受了伤，出于关心我阻止了他参加比赛。

当我走到他面前时，我看见他的眼睛红红的，眼角还挂着泪珠，这个平时调皮捣蛋的小男生

竟然哭了，“你怎么啦？是有人欺负你？”我吃惊地问。他咬着嘴唇摇摇头，不说话。我顿时明白因为我没有让他参加比赛，“别哭哦，我不让你参加比赛是因为你的手受伤了，拔河时手握粗绳，在拉扯中肯定会碰到你的伤口，所以为了你的安全考虑，我才没让你参加的，并不是你不够好。下次还有机会！”他还想争取一下，把手伸过来，给我看，“老师你看，我的手已经好了！”我看了看他的手，伤口还没有完全长好，便安慰了他几句作罢。他看到我下定了决心，不再说话，默默地低下头，眼睛里还泛着泪光。我很讶异，这个小男孩，平时最令我头疼，调皮惹事定少不了他，而此时的他却又令我心疼，我想起上一次发生在他身上的事，那次班里的另一个同学把教学楼下水龙头拧坏了，小豪用自己的手去帮同学堵水管，结果弄得自己淋成落汤鸡，我批评他遇事不可鲁莽，要学会想办法，寻求帮助。这次拔河比赛他虽然没有参加，但他是最有斗志的拉拉队队长，我看到他带领队员们鼓足了劲为班级选手呐喊助威，最终，在男子拔河比赛中我们班取得了第一名的好成绩。我看到了欢呼声中孩子们灿烂的笑脸，也看到了他露出了洁白的牙齿。一次比赛，增强了班级凝聚力，增加了孩子们的集体荣誉感，也让我明白了，每个孩子都有自己的闪光点，调皮的小孩也值得被关注！这次拔河比赛不仅令孩子们难忘，也令我难忘！