

快乐向左烦恼向右

对音乐的不同欣赏

父子两人围着收音机欣赏音乐。

儿子：“莫扎特的音乐就是棒！”

父亲：“孩子啊，这你就不懂了，这是贝多芬的交响乐！”

曲毕播音员说：“感谢大家收听东北大秧歌。”

上课注意力不集中怎么办

巧克力姐姐：

我发现我是一个很矛盾的人，明明是想好好学习，努力提高成绩，但是上课的时候因为想太多，想着想着就容易“走神儿”，回家做作业时，遇到不会的题，就只能请教别人，时间长了，都嫌我烦。我该怎么才能改掉上课“走神儿”的坏毛病呢？

烦恼投递人 小 艺

小艺：

你好！

你能勇敢地跟巧克力姐姐倾诉你的烦恼，并且已经意识到自己所存在的问题，这非常难得，巧克力姐姐要给你点个赞！从你所描述的问题来看，上课“走神儿”确实是一件不容忽视的事，因为注意力不集中，上课思路就跟不上老师的节奏，慢慢便会失去听课的兴趣，这样成绩自然就会受到影响。怎样集中注意力是一个常见的问题，好多人都会遇到，当然也包括巧克力姐姐在内。不过，这并不是什么难题，想要一心一意地学习，也是有方法可循的，那我们该怎么做呢？

培养自制力。在日常生活中，我们要有意识地去培养自我的控制能力，比如可以在写完作业之后，花上一些时间去专心做一件小事，绘画、练琴、手工制作等等。刚开始的时候，可以从十分钟慢慢过渡到四十分钟，也就是一节课的时间，要循序渐进，每次增加五分钟，心急吃不了热豆腐。如果你能够经常在固定的时间和固定的地点，完成固定的任务，这样便可以形成一种心理活动的定向。

踏实学，痛快玩。一般情况下，如果在学习的时候，你还想玩一会玩具，其实这都证明你还没有玩尽兴。那如果在开始学习之前，你先去把想做的事情做了，然后再踏踏实实地学习，这样效率会不会高很多？但是有个前提，你一定要分配好学习与玩耍的时间。另外，在写作业之前，可以先把当天所学习的知识点再复习一遍，这样写起作业来也会顺利很多哦！

养足精神，劳逸结合。学习是脑力劳动，大脑要消耗大量的氧，因此要合理安排好作息时间，保证充足的睡眠，养成劳逸结合的好习惯。同时，调整学习动机的强度，一般保持在中等强度的效果最佳，以降低焦虑情绪，保持平和愉快的心情，这样也能有充足的精力专心听课，有效地提高课堂效率。

小艺，你有所担心是件好事，但是也不必太过于焦虑，可以适当地进行自我暗示和减压，放松心情。一分耕耘一分收获，只要我们平日努力了，付出了，必然会有好的回报。小艺，期待你的进步和成长，巧克力姐姐相信在你的努力下，学习一定会是件很轻松愉快的事，成绩也会日渐提高。最后，祝你每天开开心心的。

巧克力姐姐

那年12岁

那些年的单车时光

□萧县实验小学华美校区 丁砚菊

我喜欢回忆往事，那些青涩的记忆略带微微的伤感，曾经占据了 my 童年。但回忆涌上心头，却如同久酿的陈年老酒，让人回味无穷。

十二岁那年，我考入了县里的一所初中，那时家和学校，一个在城东一个在城西，隔着那么远的距离，每天的上学路都是一部奋斗史。晨起上学，特别是冬日六点多，天还没亮，前院的好友就来喊我，有时随意扒两口饭，但更多的时候甚至顾不得把饭吹凉，就骑着锈迹斑斑的自行车出发了。但冬日总显得有些许残酷，尽管围着围巾，戴着手套，冷风还是直往衣领里钻，耳边是呼呼的风声，我们就这样一前一后地骑行，没有交谈，只是彼此默契地紧闭着

嘴，微眯着眼，忍受着手指的麻木，以及风的怒吼。

冬日的路上是寂寞的，行人很少，间隔一段距离就有一两辆拖拉机拉着满满的一车砖，轰隆隆地驶过。蒙蒙的天似乎被撕开个口子，越往西走天就越亮。路上的行人开始变得多了起来，路边有骑着车送菜的年轻人，做买卖的戴着雷锋帽的生意人，店铺也陆陆续续开门了。余光瞥见热气腾腾的包子铺，看着悬挂着的油条豆浆招牌，我仿佛隔着大马路都能闻着香味。这时，手和脚也渐渐变得暖和起来，脚下却依然没有停歇。当我们弓着背骑上那高高的上坡路时，额头的汗珠早就不见踪迹，只是头发上还残留着白霜，围巾早已无力地从头上滑落到肩膀。

等我们把自行车停放好时，那因运动而热气腾腾的脸早已有些冰凉了，我们必须弯着腰往地上跺一跺，活动一下那发胀的脚，接着用嘴对着手，哈哈热气，再摸摸那点缀在双颊的冻疮。此时，早已顾不得形象了，只能无奈地抚摸，并在心里轻轻地劝慰“老友”：哎，可千万别再痒了。因为它们会一直跟随我，乃至于天气入暖时，依然能够看见脸上淡淡的圆斑。刺骨的冷风依旧刮着，校园林荫道的白桦树光秃秃的，只有白灰的枝干兀自摆着高傲的姿态。当呼呼的风声和“叮叮当当”的铃声一同响彻在耳畔时，晨光中的校园便开始热闹起来，三三两两疾速奔跑的身影像找到归属的剑，伴随着此起彼伏的读书声，校园的林荫道迎着曙光开始愈发高大起来。

就这样，我骑着那锈迹斑斑的自行车。我和它一起迎来了春，走过了夏，也送走了秋和冬。十二岁那年的画面，却永远地定格在我记忆的脑海里。