

快乐向左烦恼向右

日行一善

课堂上老师正在讲成语“日行一善”。

小明举手：“老师，我昨天用行动践行了‘日行一善’。”

老师：“很好啊！说来听听！”

小明：“一位邮递员伯伯上厕所时，我把他脚踏车上的信件全部都投进邮筒里了。”

喜欢生闷气怎么办？

我是一名小学高年级学生。我总是很在意别人对我的看法，如果有人批评我，我就会很难受。爸爸妈妈每天督促我学习，经常指出我做得不好的地方，被他们批评后，我会一个人生闷气，这种现状该怎么改变呢？

烦恼投递人 小布

小布：

你好！

很高兴收到你的来信，也很高兴你能勇敢地说出自己的烦恼。从你的描述中，巧克力姐姐完全能体会你心里的感觉，是不是就像心里揣了块石头，沉甸甸的，对不对？其实呀，会在意别人的评价，说明你是个特别在意自己、想要变优秀的孩子，这一点特别棒，但是可别因为这份在意让自己不开心呀！

先说说爸妈的批评吧。你有没有发现，爸妈总盯着你“做得不好的地方”，其实是怕你错过进步的机会。就像园丁给小树修枝，不是觉得小树不好，而是想让它长得更直、更壮。下次他们再督促你时，不妨试着深吸一口气，笑着说：“爸妈，我知道啦，我会试着改进。”说不定你会发现，他们的语气也会变软呢。如果还是忍不住生闷气，那就找个本子，把心里的委屈写下来，或者对着玩偶说说心里话，情绪就像小云朵，说出来就会飘走啦。

再说别人的看法。每个人都有自己的想法，就像有人喜欢草莓味，有人喜欢巧克力味，没有对错呀。比如有人说你画画不好，但说不定在其他同学眼里，你的画特别有创意呢！下次听到批评，先问问自己“他说的是不是真的？我能不能慢慢改进？”如果能改，就当成进步的小提示；如果不能，就笑着摇摇头，告诉自己“我有自己的闪光点呀”。

小布，你知道吗？你愿意主动想办法改变现状，就已经比很多人勇敢啦。慢慢来，每天多给自己一个微笑，多发现一个自己的优点，你会越来越喜欢这样的自己，那些不开心的小情绪，也会悄悄跑掉哦！

巧克力姐姐

爱的教室

向阳而生的七色花

□合肥市万慈小学 李文君

我带的班级从一年级起便叫“七色花班”，“七色花”寓意“爱你”，这样可以将学校爱的文化融入班级。班徽上的七色花闪烁光华、承载梦想，中间的新芽象征孩子们逐光而行的模样。拿到学生名单时，我暗下决心：要陪这群孩子六年，得做他们在学校里最信赖的“老师妈妈”。

“老师，您以后是我们的语文老师吗？”一个童声响起。我低头看见一个皮肤黝黑、衣着不整的孩子正咧着嘴笑，他叫Z。没想到，这个孩子后来成了班级里“不同寻常”的存在。起初批改Z的作业，他的字迹总是很潦草。我便趁他妈妈来接他放学时，主动找他妈妈沟通。得知他妈妈年少生子，心性稚嫩且不懂教育，他爸爸在上海工作，他妈妈常独自带他和弟弟，还需不时去上海帮忙。为了更全面地了解Z的家庭环境，我后来特意去了他家家访。家访时已是11月，天气已有些凉，Z和妈妈竟赤着脚迎接我。屋内，Z和舅舅在看电视。Z与弟弟同住的房间里几乎没有课外书。那时我只想着多关注他，却不知这次长谈是与他妈妈的最后一面。

我休产假期间，得知Z的妈妈离开了家，也离开了他。产假结束返校，我偶然发现Z把妈妈的照片藏在桌垫下，照片平整却边缘磨损。他攥着衣角小声说：“奶奶看到会生气。”我看着他，满心心疼。

从此，我格外关照Z：秋天备唇膏帮他缓解唇裂，冬天叮嘱他穿外套，利用托管时间陪他写作业到5点半，怕他饿总找理由塞零食。Z脆弱易哭，我常鼓励他。他在篮球节获团体金牌

时，我让他戴金牌拍照发给其爸爸，还将他写的文字收录进班级作文集。

日子一天天过去，Z对我的亲近感也在不知不觉中流露出来：闹矛盾找我诉苦，午餐帮我拿饭，见我站着改作业会拖来桌椅。其他老师也感受到他的改变，都夸他体贴。他成了体育课代表，整队时挺胸自信；当值周班长，把班级管理得井井有条。课堂上，他常举手发言，爱读历史与科学书，遇到难题总爱刨根问底。

班里像Z这样的离异家庭孩子不少，心理老师的“房树人”活动能从画作中辨认出他们。可他们终究是孩子，无法选择家庭。在班级这个小天地，我虽只能给予他们杯水车薪的温暖，但愿一直站在他们身后，为这些小小心灵播撒爱与善的种子，点亮希望的光。