

快乐向左烦恼向右

买一送一

一对双胞胎聊天，哥哥说：“我是妈妈生的。”

弟弟听了就赶紧问：“哥，那我是从哪来的？”

哥哥哈哈大笑：“接生的医生说妈妈中奖了，你是再来一个，送的。”

压力大想哭怎么办

学习压力大的时候，我就会感觉很累，心里也会冒出些消极的念头，觉得自己好像做什么都不顺手。爸爸有时候说话重了点，我就忍不住想哭，眼泪说来就来。而且除了爸爸妈妈好像也没人可以倾诉，巧克力姐姐，我真的很苦恼……

烦恼投递人 JB

JB:

你好！

很高兴收到你的来信，非常感谢你对巧克力姐姐的信任，勇敢地说出自己的烦恼。从你的描述中，巧克力姐姐能深深地感受到你此刻的疲惫与烦恼，学习确实是一件需要付出很多努力的事情，尤其是在压力大的时候，那种无助和挫败感真的让人很难受。但是，JB你其实并不孤单，因为很多人都会在生活中或学习中遇到困难和挑战，他们也会感到迷茫。所以，你的感受是完全正常的，不用对自己太过苛刻呢。

关于你爸爸有时候说话重了点，你就忍不住想哭的事情，这恰恰说明你是个情感细腻且内心柔软的孩子呀，只是在压力的笼罩下，我们的情绪会变得更加敏感和脆弱，就像一根紧绷的弦，哪怕轻轻一碰，都有可能会断的。不过，你可以试着和爸爸沟通一下，告诉他你的感受，让他了解你在学习上的压力和困扰。我相信，他一定会更加理解你，也会调整自己的说话方式。

而说到倾诉这件事，你能意识到爸爸妈妈是可以倾诉的对象，这已经很棒了。只不过，除了向爸爸妈妈倾诉，你还可以尝试找一些其他的方式来释放自己的压力和情绪。比如，你可以写日记，把心里的想法和感受写下来；你可以听音乐，让音乐带走你的烦恼和疲惫；你还可以做一些运动，让身体释放出快乐的多巴胺。当然了，你也可以跟你的好朋友们一起分享，说不定能收获意想不到的共鸣和支持哦。而且告诉老师也是个不错的选择，他们知识和经验都很丰富，也许还能给你点独到的建议。

JB，你知道吗，学习的道路从来都不是一帆风顺的，每个人都会遇到艰难险阻。但正是这些挑战，让我们一点点成长，变得更加坚强。学习是一个漫长的过程，需要耐心和毅力。有时候，我们可能会遇到一些挫折和困难，但只要我们不放弃，坚持努力下去，就一定能够收获属于自己的成功和喜悦。相信你一定可以战胜这些困难，收获一个更好的自己，加油！

巧克力姐姐

爱的教室

爱育花开

□蚌埠市新元实验小学 李兰艳

教育，真的是一场向美而行的遇见，也是一段能够深深温暖人心的修行。当了十几年的班主任，我越来越深刻地体会到：育人比单纯的教书更加重要。作为一名老师，我无比热爱自己的工作，更爱那些天真无邪的孩子们。我总是相信，只要你给孩子一个真诚的微笑，他们就会用明媚的春天来回馈你。

在我带的班级里，有个特别引人注目的男孩，名叫小阳。他思维敏捷，反应迅速，但他的行为习惯却总让我担忧。他争强好胜，经常和同学起冲突，对老师的话也总是一副不以为然的表情。

有一天下午，办公室里只有我一个人，于是我把小阳叫了过来。“小阳，为什么你总是不愿意接受老师的批评，总爱和我对着干呢？”我问道。他低下头，小声地说：“您为什么总是指责我呢？就像我的奶奶一样。其实，我也想当一个好孩子。”那一刻，我读懂了他的心思，哪个孩子不渴望得到赞扬与认可呢？

通过和他的家长沟通，我了解到小阳生活在一个离异家庭，一直跟着奶奶生活。奶奶虽然尽

力照顾他的生活起居，但在教育方面却显得有些力不从心。孩子犯错时，奶奶不是打就是骂。了解到这些情况后，我对这个小小的孩子充满了心疼。

从那天起，我开始更加关注小阳。我发现他特别爱看书，于是就让他担任了我们班的图书管理员。他非常珍惜这个机会，把图书整理得井井有条。在课堂上，我也经常提问他，只要他回答正确，我都会毫不吝惜地用最美的词语来表扬他。当他终于得到梦寐以求的小奖章时，脸上的笑容如同春天般灿烂，那一刻，我也由衷地感到快乐。

不知不觉间，我和小阳的关系发生了微妙的变化。课下，我会帮他整理衣服，擦去脸上的污渍……而他也开始像其他孩子一样，围在我的身边叽叽喳喳地说个不停，甚至还会羞涩地跑到我身后给我“捶背”。

又一个课间，我正在教室批改作业。小阳悄悄地走到我身边，打开手掌，递给我一个窗花。窗花已经有些皱了，显然他在手心里攥了很久。我知道，这个窗花是昨天学校举行“剪纸非遗进校园”活动时，他跟着剪纸老师学着剪出来的。他压低声音说：“李老师，剪纸课上我练习了好久，这个窗花是我剪得最好看的，送给您。”看着他真诚的目光和那张已经皱巴巴的窗花，我的心中涌起一股暖流。

我拥抱着小阳，在他耳边轻声说：“孩子，谢谢你，老师会把这个窗花贴在我家的窗户上。”我常用“你是老师眼中最棒的孩子！老师能看到你们每个人身上的闪光点”这样的话来鼓励孩子们。这些简单而真挚的话语，不仅温暖了孩子们的心，也传递着我们之间的快乐与幸福。

我和孩子们之间的故事还有很多很多，这些故事让我的生活变得更加充实和丰富，也让我更加坚定地认为当老师真的是一件无比幸福的事情！

教育就是一场爱与被爱的双向奔赴，愿我们都能怀揣着热爱行走在教育的道路上！