

快乐向左烦恼向右

藕断丝连

用“藕断丝连”造句，儿子苦思冥想了一会儿说：“藕断了丝还连着。”

妈妈：“这可不行，哪能拆开用！”

儿子继续苦苦思索，想了想说：“妈妈，你别生气，我虽然没完成作业，但我的心还和作业藕断丝连呢！”

怎么加强运动能力？

我的学习能力很强，从上幼儿园开始，老师就各种夸我学东西快，但是我也有个很头疼的弱点，那就是运动能力弱。在运动方面我的肢体表现得不够协调，比如跳绳，妈妈总是让我多练习，可我一点兴趣都没有，老师说跳绳也是将来中考体育的考试项目，我该怎么加强呢？

烦恼投递人 小旭

小旭：

你好！

读完你的分享，巧克力姐姐忍不住想先隔着屏幕给你一个击掌！听起来，你在学习上的天赋可太耀眼啦，幼儿园起就被老师各种夸赞，这足以证明你有着超强的学习本领呢！不过运动方面的短板，尤其是跳绳这件事，确实给你带来了不少烦恼。但是没关系，让我们像探索新大陆一样，用你擅长的学习思维来解锁运动潜能吧。

老师说跳绳是中考体育考试项目，这确实让它变得有些“重要又讨厌”。但换个角度看，这也是你展现自己“学习超能力”的舞台呀。你那强大的学习能力，完全可以迁移到跳绳技能的提升上。练习跳绳时，你可以想象自己是在玩一个超酷的冒险游戏，每成功跳过一次就像是在游戏里闯过了一道关卡。或者把跳绳当成是一场节奏挑战，播放你喜欢的音乐，跟着音乐的节奏跳绳，看看能不能完美合拍。这样一来，跳绳就不再是枯燥的练习，而是充满趣味的冒险啦。

关于跳绳时肢体不协调，这真的太常见了，别给自己施压，别急于求成。先从基础练起，原地练习双脚跳跃，轻跳并默数节拍，固定节奏，每天花几分钟。双脚熟练后，加入轻柔自然、如轻抚空气般的手臂慢摆，同时双脚配合跳跃，循序渐进。过程中多给自己“我可以”的积极暗示，随着练习增多，就能越来越熟练，实现连续跳绳啦。

妈妈让你多练习，是希望你中考体育测试时取得好成绩。你可以和妈妈心平气和地沟通，告诉她你对跳绳的感受，让她知道你在努力，也希望自己多给些鼓励，而非单纯督促。说不定妈妈还能想出有趣的练习方法，或者陪你一起练习呢。

你学习能力这么强，只要肯花时间精力，一定能掌握跳绳技能。每一次练习都是进步，一开始可能不明显，但坚持下去，定会看到巨大改变。等熟练跳绳，在中考取得好成绩时，你会发现，曾经头疼的跳绳已成为自己值得自豪的事。加油，相信自己，你没问题！

巧克力姐姐

爱的教室

爱的逆行

□合肥市淝河小学 章礼红

在我们的班级里，有一个名叫萱萱的女孩，她像一朵小小的萱草花，在生活的风雨中倔强而坚强地绽放。萱萱是个普通的五年级学生，扎着马尾辫，走路时充满活力。她笑起来眼睛弯弯的，像月牙一样可爱。课堂上，她专注积极，见解独到；课外，她多才多艺，舞姿轻盈，绘画细腻。

然而，命运给了她一个残酷的打击——她的妈妈被查出患有白血病。这个消息打破了他们平静的生活。妈妈一次次住院、化疗，家庭的欢声笑语被担忧取代。萱萱没有抱怨，她默默承担家务，学习之余去医院照顾妈妈。她坐在病床边，给妈妈讲学校的趣事，读她喜欢的书，用温柔的声音抚慰妈妈的心灵。她像一束光，用小小的力量为妈妈带来温暖。

然而，命运似乎并没有打算轻易放过这个温暖的家庭，还是一次次地复发。当得知自己的骨髓与妈妈最匹配时，萱萱毫不犹豫地：“我要救妈妈！”在捐献干细胞前，她找到我，她的眼神里透露出一丝紧张，那是对未知的恐惧，但更多的是坚定，那是对妈妈深深的爱。“老师，我要请假去救妈妈了。您放心，我不会落下学习。”她的声音颤抖却充满力量。我紧

紧抱住她，告诉她：“你是最勇敢的孩子，老师相信你一定能成功。”

带着老师和同学们满满的鼓励，萱萱踏上了救助妈妈的征程。她不仅要承受身体上的痛苦，还要时刻担心妈妈的病情。每一轮检查、每一次扎针，她都咬牙坚持。最终，她成功为妈妈捐献了干细胞。在等待妈妈康复的日子里，她一边照顾妈妈，一边坚持学习，遇到不懂的问题，她就通过网络向老师和同学们请教。

终于，妈妈的病情有所好转。看着妈妈逐渐康复，萱萱流下了激动的眼泪。她在日记中写道：“妈妈一天天好起来，我觉得所有的疼痛和辛苦都值得。”就像一朵坚韧的萱草花，萱萱用她的爱和勇气，为妈妈撑起了一片希望的天空。

这个小小的女孩也用行动向我们证明，无论面对多大的困难，只要有爱、有勇气、有坚持，就没有什么是不可能的。她的故事像一颗温暖的种子，深深埋藏在我们心中，生根发芽，激励着我们在未来的日子里，以坚定的步伐和乐观的心态，勇敢面对生活中的每一个挑战，并用自己的力量去传递爱与希望。

在未来的日子里，相信萱萱会继续带着这份爱和希望，绽放出更加绚烂的光彩。