

牙齿颜色

女儿：“妈妈，你知道谁的牙根是黑色的，而牙齿是白色的？”

妈妈：“不知道，是什么呢？”

女儿：“真笨，是钢琴呀！”

不够自信怎么办

我好像总把注意力放错地方。小组合作完成作业时，我总盯着他人表现，也不断自我怀疑，忽略作业本身，成果不尽如人意。被老师委婉提醒要更投入，我很委屈，明明已投入很多，只是都耗在无意义的自我否定上，该如何改变呢？

烦恼投递人 恰 恰

恰恰：

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。从你的来信中，巧克力姐姐能感受到你此刻的委屈和迷茫。你愿意分享这份委屈，已经是很棒的开始啦！其实总把注意力放在他人身上、陷入自我怀疑，不是你的“错”，而是大脑在成长过程中形成的一种保护机制。或许是过去的经历让你习惯用“和别人比较”来判断自己做得好不好，这说明你对自己有要求、渴望进步，只是这种方式让你太辛苦了。

就像捧着一杯热茶却只顾担心它会洒出来，结果茶凉了都没能好好品尝——这种“投入却错过”的体验确实让人沮丧。当你在小组作业中不自觉观察他人时，大脑其实是在寻找“安全感”——通过对比确认自己有没有“掉队”。但这种比较就像走进了迷宫，越走越偏离作业本身的方向。老师说的“更投入”，并不是否定你的努力，而是他们也看到了你在自我怀疑里打转的辛苦，希望你能把精力放在真正能产出成果的地方。

建议在小组作业时，你可以主动和队友沟通分工。当你明确知道自己负责的部分，就更容易把精力聚焦在具体任务上。比如你擅长收集资料，就主动承担这部分工作，用实际成果给自己信心。如果实在忍不住开始比较，就做几次深呼吸，把注意力拉回到当下的节奏上，让慌乱的情绪先平静下来。

请记住，每个人都有自己的成长节奏，而那个会自我反思的你，恰恰是最有成长潜力的队员。就像围棋中的“复盘”环节，你已经在进行最有价值的思考。不用着急一下子就变得“完美”，允许自己慢慢来。每一次尝试调整注意力，每一次记录自己的小进步，都是在走出自我怀疑的迷宫。下次交作业时，试着多给自己一些鼓励，毕竟，你认真投入的样子真的很值得被肯定。

巧克力姐姐

爱的教室

叩响心门

□合肥市淮河路第三小学映月校区 孙 慧

“老师，小磊又打人了！”“孙老师，小磊骂人！”此起彼伏的告状声，成了教室里最刺耳的音符。每当这时，角落的小磊总是眼神空洞地望着前方，那副模样既倔强又无助。我无数次苦口婆心地教导，却像对着一堵墙说话，他的心门始终紧闭。

为了打开这扇门，我和科任老师们反复商讨对策。张老师的话点醒了我：“小磊最大的问题是把自己隔绝在了集体之外。”确实，这个渴望友情的孩子，总在用粗暴的方式表达自己，反而把同学越推越远。看来，我得找到打开他心门的钥匙。

化拳为掌 轻扣心门

没过多久，机会就来了。孩子们又急急忙忙跑来告状，这次我没急着评判谁对谁错，而是换了个新办法。我让参与矛盾的同学一个个说：“到底发生了什么事？”“心里觉得委屈还是生气？”“希望对方怎么做？”最后还让他们重新演一遍，想想怎么解决问题。小磊听着对方的讲述，感受到了自己的行为会影响他人，明白了自己行为的不妥，学会和同学化拳为掌，握手言和。

后来又发生过几次类似的矛盾，每次我都用这个办法。渐渐发现，小磊总爱发脾气，是因为他没耐心听别人说话，也不太懂别人的感受，更不会好好沟通。还有个特别的地方——他特别讨厌别人碰他，哪怕同学轻轻拍他一下，他都觉得是在故意找茬。这些发现虽然都是问

题，但也让我找到了帮助他的突破口。

家校协力 助推心门

小磊为什么会把别人的触碰都当成挑衅呢？光靠老师肯定解决不了这个问题。我找到小磊的爸爸妈妈，和他们好好聊了聊。原来在家里，小磊是全家人的宝贝疙瘩，可一旦闯祸，爸爸就会动手教训他，妈妈又总是护着他，把责任都往自己身上揽。

找到了病根，我们就商量着一起帮小磊改变。我劝小磊爸爸：“以后别动手，好好跟孩子讲道理。”也小磊妈妈别总替孩子扛错，得让孩子学会自己承担后果。在学校里，只要小磊又误会同学，我不再直接批评他，而是带着他用“四步沟通法”——先弄清楚发生了什么，再说说心里什么感受，接着想想希望对方怎么做，最后重新演练解决办法。慢慢地，小磊不再遇事就躲，开始学着勇敢面对问题，变得越来越有担当。

勇担重任 敞开心门

家校合作的“组合拳”，小磊和同学们之间的关系缓和了许多。恰逢学校组织足球赛，小磊主动报名当了班级足球队的守门员。比赛时，他像个小勇士，一次次飞身扑出对方射进的球。场边的同学们扯着嗓子为他加油，呐喊声一阵高过一阵，在操场上回荡。小磊笑着，眼睛里闪着亮亮的光。他把球门紧紧守住，却在不经意间，向同学们彻底敞开了心门。

比赛结束后，同学们纷纷跑过来和小磊击掌庆祝。他和大家又笑又闹，打成一片。看着这一幕，我特别感动。曾经那个总爱和同学闹矛盾，把自己关在“小世界”里的孩子，终于打开心门，真正融入了温暖的班集体。这份友谊带来的温暖，还有成长路上的光芒，让小磊彻底变了模样。