

快乐向左烦恼向右

反义词

英语课上，老师教单词“pest”（害虫）。

老师：“同学们，记住‘pest’就是害虫。”

小刚举手：“老师，那‘pest’的反义词是不是‘好虫’？”

怎么才能自信有光芒

最近我心里总是沉甸甸的，难以开心。我觉得自己处处不如别人，无论是学习还是课外活动，都不够出色。看到同学取得好成绩、被老师表扬，满是羡慕与自卑。我渴望如他们般阳光自信，却不知该如何改变，满心迷茫又无助。

烦恼投递人 小蕊

小蕊：

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，巧克力姐姐完全理解你此刻的心情。但是小蕊，别着急，这是很多人都会经历的阶段，你的感受是完全正常的。我们总习惯用放大镜去看别人的优点，用显微镜找自己的不足。那些看起来“阳光自信”的同学，可能也曾在某个深夜辗转反侧怀疑自己。你愿意坦诚地面对这些情绪，这本身就是一种勇气的表现。

让我们换个角度思考一下。你提到“处处不如别人”，但你是否注意到，这个判断标准本身就存在问题？我们常常会不自觉地用他人长处比自己的短板，这种比较就像拿黄瓜和苹果比甜度，本就不公平。每个人都是独特的个体，有着不同的成长轨迹和天赋优势，而那些暂时不如别人的地方，其实是成长的契机。把“我做不好”换成“我可以慢慢进步”，你会发现自己的心态正在悄然改变。

巧克力姐姐这里有几个小方法，可以帮你找回自信：准备一个笔记本，每天记录三件自己做得不错的事，无论是按时完成作业，还是主动帮助同学，微小的成就都值得被看见；学习上，每天攻克一个知识点；课外活动中，从简单任务入手，比如负责小组记录。每一次小进步，都在为自信添砖加瓦。当你坚持一段时间后，你会惊讶地发现，原来自己身上有这么多闪光点。

小蕊，自信并非与生俱来，而是在接纳与挑战自我中逐渐养成。每天起床对着镜子给自己一个微笑，告诉自己“我今天很棒”。也记得多和信任的家人、朋友聊聊，把委屈与迷茫倾诉出来，他们的鼓励会为你驱散阴霾。当下的迷茫只是暂时的，乌云终会散去。请相信，你远比想象中更闪耀，精彩人生正等你大步奔赴！

巧克力姐姐

皱奖状里的茉莉香

□ 砀山县祥和路小学 张晓婷

那是个闷热的午后，我在整理毕业班档案时，一张皱巴巴的“最佳进步奖”奖状从泛黄的试卷堆里滑落。小满踮着脚凑过来看：“哇！老师，你以前好厉害！”她突然压低声音：“可是怎么被揉成这样啊？”

我的手指轻轻抚过奖状上的折痕，记忆瞬间被拉回二十年前。那时12岁的我刚转学，总穿着褪色校服，背着包带断了两回用胶布粘着的书包。因为总把午饭里的肉丸偷偷包在纸巾里，同学们都叫我“怪人”。

“其实老师小时候……”望着孩子们亮晶晶的眼睛，我决定把这个故事讲完。

那天课间操结束，我刚要掏出藏在口袋里的肉丸，就听见小婷带着哭腔喊：“我新买的钢笔不见了！”教室里顿时炸开了锅，有人指着我的书包喊：“肯定是她拿走了！她天天偷藏东西！”我死死咬住嘴唇，指甲掐进掌心。书包里确实躺着支银色钢笔——那是前天值日时在讲台缝里发现的，我本想等失主来认领，可此刻所有目光都像钉子般扎过来，连最温和的班长都皱着眉后退半步。

“都回座位。”陈老师的声音像阵清风。她取下胸前的茉莉花胸针放在讲台上：“现在请大家闭上眼睛，老师要变个魔术。”当唧唧的金属落地声里，她轻声说：“如果谁不小心借走了别人的东西，现在悄悄放回茉莉花旁边就好。”睁开眼时，那支钢笔正安静地躺在晨光里。

放学后，我忐忑地走进办公室，准备迎接训斥。没想到陈老师从抽屉里拿出个铁皮饭盒：“听说你总把肉丸带回家？”我浑身血液瞬间凝固，却听她接着说：“我多做了份红烧肉，能帮我尝尝咸淡吗？”

原来她早就注意到我粘着胶布的书包带，发现我总在垃圾桶翻找矿泉水瓶。那个傍晚，我第一次说出妈妈生病住院的事，说出攒瓶子是想给她买支润唇膏。陈老师红着眼眶抱住我时，我闻到她身上淡淡的茉莉花香。

“后来老师送我这张奖状时说……”我展开那张被泪水浸透又风干的纸，上面稚嫩的铅笔字依然清晰：“给最坚韧的小竹笋，你教会我们永远不要轻易折断春天的嫩芽。”

教室里安静得能听见窗外梧桐叶沙沙作响。小满突然举起手：“老师，上周我误会同桌偷拿我的贴纸……我现在就去和她说对不起！”

阳光斜斜地漫过讲台，洒在孩子们认真的脸庞上。我知道，二十年前那朵善意的小茉莉，此刻正在更多心田悄然绽放。