

快乐向左烦恼向右

才艺表演

学校联欢会，一孩子上台表演弹钢琴。

弹完后，台下的爸爸妈妈们一边鼓掌，一边喊着再弹一首。

孩子快急哭了，大喊：“我又没有弹错，为什么要再弹一次？”

情绪容易低落怎么办

我感觉自己是个情绪比较容易受影响的人，经常因为周围同学的一句话就导致心情不好，然后很久都缓不过来，也会在受到大人批评的时候，或者事情没有做好时，瞬间就情绪低落，不喜欢这种状态，怎么去调节呢？

烦恼投递人 果汁

果汁：

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。从你的来信内容来看，巧克力姐姐完全理解你的感受，情绪敏感确实会让人有时候感到很累呢。不过这也表示你有一颗细腻的心，能感受到别人可能忽略的细节，这正是你的独特之处哦。其实，我们每个人都有情绪起伏的时候，这很正常。重要的是，我们要学会如何调节自己的情绪，让它们不会过于影响我们的心情。

首先，深呼吸真的很有用，它能帮助你快速平静下来，就像按下了一个暂停键，让你有时间去思考情绪背后的原因。还有，试着把注意力转移到其他事情上，比如听听喜欢的音乐，或者去户外走走，让心情换个频道。你也可以尝试和信任的朋友或家人聊聊，他们可能会给你不一样的视角和建议，让你发现其实事情没那么糟糕。

还有啊，当事情没有做好时，也别太自责，毕竟失败是成功之母嘛！你可以从失败中吸取经验，下次做得更好。另外，记得对自己宽容一些，不要太苛求完美。每个人都有做不好的时候，这是成长的一部分。你可以把每次的挫折看作是学习的机会，这样下次就能做得更好啦！

总之呢，果汁，有事千万别憋在心里，哪怕是一件很小的事，如果一时想不通也会被放得很大，情绪本来就需要去释放。当然了，如果你的心事无法告诉别人的时候，那你就去把它写进日记里，这能够起到宣泄不良情绪，缓解心情低落的目的。最后，记得给自己一点时间，情绪调节是需要慢慢练习的过程。果汁，巧克力姐姐相信你一定能够找到那个让自己感到舒适和平衡的状态，加油哦！

巧克力姐姐

爱的教室

成为一束光

□ 濉溪县南坪中心小学 李艳菊

有阳光的地方，就有阴影，成长也不例外。作为一名老师，我们要做的就是用科学的教育方式，专业的水平抚平孩子心中的伤痛，照亮他们成长中遇到的阴影。

在我接手现在的班级之前，对那个叫小潇的孩子就早有耳闻，他的行为不受约束，打架、骂人样样都会，学习还不认真，很让授课老师头疼。“老师，小潇又惹祸了，上课说话，动手打了班长……”这不，班上同学又来告状了。

究竟是怎样的一个孩子动不动就会情绪爆发？他经历了什么？我心中带着不解的疑问，将小潇带到了教室外一个僻静的角落。“为什么每隔一段时间就要发一次脾气？”小潇沉默不语。“你想跟老师说点什么吗？”我耐着性子跟小潇沟通，但不管我说什么，他都保持着沉默。“究竟为什么？老师不想责怪你，只想知道原因。”

小潇终于绷不住了，红着眼圈，努力控制着自己的情绪，“哇”的一声，大哭起来，“妈妈总骂我，嫌我是个没出息的孩子，不能给她争脸面……”他边说边哭，哽咽声声，断断续续。那一刻，我很心疼这个孩子，只想给他一个温暖的抱抱。可当我刚碰到他胳膊的时候，孩子却不由自主地吸了一口凉气，把胳膊缩了回去。我撸起他的袖子，一道道擀面杖宽的血紫色伤痕触目惊心！另一条胳膊也是。

“妈妈生气了会揍我，但我不敢反抗，所以只能将情绪撒在同学身上……”震惊、心疼、愤怒、哀伤……各种情绪顿时占满了我的心头。印象中，他的妈妈温温柔柔，怎么会如此对待

自己的孩子？我努力控制自己的情绪，“老师很心疼你，也很理解你。需要老师帮忙吗？”他毫不犹豫地点了点头。“老师和妈妈谈谈这些事好吗？”他点点头。我请教了学校专业的心理健康老师，做好充分的准备后和小潇妈妈见了面。交流中证实了小潇所说皆为实情，究其原因，是他妈妈为了带他辞去了工作，而他的成绩却不能让妈妈满意，所以导致妈妈心中郁结，就把他当成了出气筒。我喊来小潇，让他当面与妈妈进行沟通，他告诉妈妈，希望能得到她的肯定与鼓励，温暖的拥抱与爱。妈妈听后泪雨纷纷，搂住了孩子。

后来，我向小潇妈妈推荐了《好妈妈胜过好老师》《心理抚养》《做最好的家长》等家庭教育书籍，并经常分别与母子俩沟通聊天，了解相处情况，并及时地给出建议。渐渐地，小潇的脸上出现了越来越多的笑容，而且暴躁的脾气与他渐行渐远了。

我常常想，师者的爱，应该是用心、用情、用智慧和思考照亮学生成长中的阴影，带着光，指引他们前行的方向。