

真正的惩罚

螃蟹儿子：我今天在学校上课不专心，要受处分。

螃蟹妈妈：老师怎么罚你？

螃蟹儿子：他要我一直往前走。

不敢一个人睡觉的烦恼

巧克力姐姐：

我是一名一年级的学生，自从上了小学后，爸爸妈妈就要求我一个人睡觉了，可是我晚上却不敢一个人睡觉，晚上听着外面的风声，钟表的嘀嗒声，就感觉就像有人一步一步地朝我走来，每当这时我就毛骨悚然，是不是我想象力太丰富了，自己吓自己，巧克力姐姐，我该怎么办？

烦恼投递人 夏婉清

夏婉清：

你好，很高兴你能给我写信，也很高兴你能勇敢地把心里的烦恼说出来，我非常愿意帮你摆脱困境，在回答你的问题之前，巧克力姐姐先给你讲一个小故事。日本有一位心理学家叫森田正马，他小时候曾经在寺庙中看到过一幅色彩浓烈的“地狱图”，图上有血池、刀山和“轮回地狱”等形象，这些都深深地刺激了他幼小的心灵，从那以后，他经常会受到恐怖想法的袭击，尤其到了漆黑的夜晚，会吓得他一个人难以入睡。每次他在心里暗示自己不要想那么多，可越是想摆脱它们，它们反倒像紧箍咒一样越缠越紧，让他久久不敢入睡。有一天，森田第二天还有一场重要的考试，失眠的他就想着既然睡不着就不睡，那还不如开始复习吧。于是他打开灯，翻开一大堆要复习的书本，没想到他一会就困了，很快也进入了梦乡。从那以后，他开始对自己的想法抱着顺其自然的态度，说也奇怪，他不再被恐怖的想法紧紧缠绕了，之后还根据自己的经历发明了著名的“森田疗法”。

所以，当你睡不着时，不要跟自己说“快点睡，明天还要上学呢！”也不用想着“恐怖的想法，我要打败你！”不如打开小灯，看看温暖的故事，听听舒缓的音乐，或是做点其他你喜欢的事，总之就是把注意力集中到睡觉以外的事情上。

另外，当我们没办法自己解决一些问题时，要学会借助外力。跟爸爸妈妈完整地、充分地说出你的恐惧，寻求他们的帮助和支持吧。当我们敢于说出自己的恐惧、直面它时，恐惧就会在不知不觉中减轻。比如，一开始你可以开着床头的小灯睡觉，让妈妈或爸爸等你睡熟之后再把灯关上。等早上醒来时，你会发现一个人睡觉是很安全的。久而久之，当这种“成功入睡”的经验多了，你内心的安全感也就越来越多了。

孩子是天生的艺术家，想象力非常丰富，在成长过程中，很多孩子都会有你一样的烦恼，晚上怕黑，不敢一个人睡觉，在自己用想象力构建的“小剧场”中害怕不已，但最终大家都会克服的，试试巧克力姐姐的方法，相信你也会很快抛开这些烦恼！

巧克力姐姐

爱的教室

充满阳光的快乐班级

□六安市皖西路小学 涂惠兰

说起我们班，那可是个充满阳光、充满友爱、充满凝聚力的快乐大家庭，60个孩子和家庭，团结友爱、开心快乐、奋发向上的故事，说也说不完。让我们一起分享一下吧。

“我是班长李晓彤，人称小精灵，能豆子。因为我个子小，眼睛大，可不是吗？由于我是个二宝，妈妈有点溺爱，可是在班上，我像是个小大人，工作一点儿也不逊色，带领全班同学，完成学校交给我的各项任务，我们班还连续荣获优秀班集体。学习上我刻苦钻研，作业完成质量特别高，有种不服输的精神，刚刚结束的期末考试，终于荣获总分第一名的好成绩。太高兴啦，破天荒呀。可是我也有不幸，爸爸前年突发脑血栓，离开了我们，我们全家悲痛万分。坚强的妈妈，虽然没有正式的职业，但很顽强，一面打工，一面料理家务，养活我和上大学的哥哥，虽然艰难，但我们从不畏惧，微笑面对生活。最让我感动的是，爸爸去世后，我们班老师和全体同学，一共捐献13560元。真是雪中送炭，既帮我们家解决了燃眉之急，又给了我们强大的精神支持，让我们全家感受到班级的温暖和关怀。学校的陈祥副校长

3. txt

长，得知此事后，也慷慨解囊，到现在我们还没有面谢呢。学校还专门为我申请了家庭经济困难（特困生），给予一定资金救助，我们全家感受到党和国家的温暖，无比感恩。”

“我是调皮捣蛋的肖恩亚，家长的投诉率比较高，可是我的优点也很多。有一次，班级同学突然呕吐，弄了一地，我立刻拿起扫把和拖把，帮助老师打扫卫生。我的书写特别规范工整，经常作为标杆作业，给同学们做示范，数学测验常常满分。当然，这得益于老师的教导和我妈妈的严格管教。经常由于要求严格，妈妈和奶奶的意见产生分歧，甚至产生矛盾。你们知道的，奶奶溺爱我。谢谢同学们包容我的缺点，我会一点点改正，请相信我。”

“我是‘毛糙快’的袁宏彬，爸爸给我报了太多的辅导班，什么网课、奥数班，我还特别喜爱看课外书，懂的知识可不少呢。我实在忙不过来，所以只有毛糙快。班主任悉心指导我爸爸家庭教育方法，耐心教育我，静下心来，提高专注力，合理分配时间。顺便告诉你们，我也很调皮，爸爸最怕接老师的电话。”

“我是文静好学的小组长甄好，妈妈从事医务工作，新冠肺炎疫情期间，为抗击疫情做出很大的贡献。我最热爱学习，热爱班级啦。无论是线上还是线下，我的表现最积极，组长工作一丝不苟，努力帮助小组学习有困难的同学，监督引导好大家的学习方法和态度。为此我常常得罪他们，可是也慢慢地建立了威信，同学们很喜欢我，完成老师交给我的光荣任务，是我的职责。”

“我是班长张维凯，工作严谨负责，学习也很认真。善于钻研学科知识，总结规律和特征，我的志向是长大做一名优秀的科学家，加入建设强大中国的洪流之中。帮助困难同学的学习，协助好老师管理班级，是我的主要责任。别看我不善言笑，下课同学们也喜欢和我一起玩要，一起讨论问题，火热地打成一片。每逢班级获得各项奖项，他们总是把我抬起来，欢呼雀跃，共同庆贺。”

我是班主任涂惠兰老师，我很荣幸，一直奋战在教育的第一线，管理好班级，引导好家庭教育，探索班主任管理工作，带领学生提高学业水平，完成学校和上级交给我们的任务，是我的宗旨和使命。我喜欢班主任这个光荣的称号，喜欢我们班60个可爱的小同学，陪伴见证他们的成长。培养更多品学兼优的学生，是我永远的追求和向往。