

一个失意的人路过一座偏僻的庙，在庙里，他激动地向一个老和尚诉说自己的诸多不如意。老和尚默默地听着，并不时地安慰着他。最后，老和尚对这个已经平静下来的人说：施主，老衲送你一句话吧，学会忘记。人生不如意事十有八九，得一足矣！

这位高僧一语点破人生的真谛。是啊，漫漫人生，笑对生活是多么重要！

这个故事是在我人生的瓶颈期时看到的。那段时间，我觉得我是最烦躁的时刻。考试失利；上课回答问题结结巴巴；作业错误率很高；与朋友因小事发生争执，闹了很大矛盾。我每天生活在消极悲观中心，心里只有一个字：烦。

一到周末，我就把自己关在屋里，把门锁上。有时好好的就开始流泪，一直不住地想摔东西、撕碎纸。我似乎觉得整个世界都在跟我过不去，我也跟

## 给生活加点糖

自己过不去。父母看了也无可奈何，只是摇头叹息。

在一个阳光温暖的下午，在妈妈的软磨硬泡下，我被拽出了家门。漫无目的地走着，远远地，我便嗅到了一缕淡淡的清香。复前行，眼前是一幅令人震撼的画面：白云般的花朵缀满枝头，铺天盖地般向我涌来。一瞬间，这情景点燃了我沸腾的血液，微风拂过枝头，那朵朵盛开的花儿仿佛在对我招手微笑。真美！妈妈笑着说：难怪陈与义词里有“杏花疏影

里，吹笛到天明”的句子，若有笛声，正是应了这景致啊！是啊，春天来了！我心中的烦闷一扫而光，阳光洒遍希望的田野！拨开层层悲观的乌云，我才惊奇地发现身边有这么美的风景！

解开了心结，我浑身舒畅，觉得整个人的精神都不一样了。我面带微笑去上学，以豁达乐观的心态去面对眼前的事，之前的烦恼在不知不觉中都云淡风轻了。

作家张小娴曾说过：真正的忘记是不需要努力的。是啊，努力生活就可以找到生活藏起来的糖。

其实，人生是一杯咖啡，喝在嘴里它是苦的，但这并不取决于咖啡的本质，而在于你想不想让它甜蜜。

给生活加点糖，你就能品味美好！

长丰县城关中学九(12)班 童雨霏

指导老师：甘果



指导老师：范师小

## 对话

异彩美术工作室

五

班

仇思雨

杨梅

说起动物园，大家一定不陌生。动物园里有着各种各样的动物，有的威武，有的可爱，有的机灵。看到它们有趣的样子，我就想起了我家里的几位

先说说虎爸吧，为什么要把我的老爸比作虎呢？因为他威风凛凛，颇有虎威。记得那是夏天，在老家一次吃午饭时，因为停电就把大门打开着通风。突然楼道中窜出一只大狼狗，直冲向我家大门。正对着大门的我，被吓得饭碗都掉在了地上，大狼狗看到地上的食物就向我而来，我吓得立马躲到老爸的身后紧紧地抱着他的大腿，让老爸赶紧把大狼狗撵走。当时我的腿都软了，抱着老爸不撒手，老爸瞪大双眼抱着我对着大狼狗大声喊道：快滚、快滚，不然我拿棍子了！就这样把大狼狗赶跑了。你们说我的老爸是不是很虎啊？

虎爸说完了，来说说猫妈吧！猫和虎都是猫科动物，他们俩是一伙的。

猫妈很温顺，平时用慈祥的脸看着我。可是生气时就大不同了，那脸一下子就阴天了，她会叽里咕噜地说一大堆，让你三天都喘不过气来。要是我与猫妈顶嘴，她就

会说：花猫不发威，你当我是KT猫呀！我看着妈妈的眼睛说：大名鼎鼎的猫妈，我在树上生活，你在主人家里生活，我先走了。哎！总之，我是斗不过猫妈的。

猫妈惹不起，还是去看看我的猴表弟吧。皮肤黝黑、活泼好动的表弟可是名不虚传！他一上车就把鞋子乱扔，然后爬上爬下，后面不够玩还要跳到前面玩，两头跳的小家伙真像一只小猴子！

而我则像一只小鸟儿，在家里小嘴儿叽里呱啦说个不停。有一次，我和小伙伴比谁最能讲，最后小伙伴们都说不过我，就说我是只小鸟儿！

最后，来介绍一下我的牛爷爷、牛奶奶吧。我的爷爷每天起得最早，晨练完了就给我们带回了香喷喷的早饭。我的奶奶每天送我上学，中午为我送饭，下午接我放学。每天如此，日复一日的从未间断，他们就像老黄牛一样默默地为我付出着一切，我爱我的牛爷爷、牛奶奶！

这就是我们快乐的一家子！我的小小动物园！

长丰县半岛一号小学

五(4)班 水岳滨

指导老师：史莉莉

### 过新年

除夕那天我起得很早，跟舅舅到街上购物去，要过年啦！本就热闹的市场年三十更是人山人海，你拥我挤的大街两边红彤彤一片，有卖春联的、卖红灯笼的，还有卖中国结的。我们逛了很长时间，最后买了两个大红灯笼还有许多年货，收获满满地回家了。

上午我和舅舅忙里忙外的给所有门上贴春联，我负责给舅舅拿春联，我可是舅舅的小帮手哟！贴好春联，才发现这些门像穿上了鲜艳的红衣服，显得更加精神。

刚过中午，妈妈就开始在厨房忙碌着，到了晚上终于做出了一大桌可口的饭菜。吃完饭我就按耐不住玩起了烟花，我还和舅舅一起放了孔明灯，暗暗许了三个愿望，一愿自己以后学习更上一层楼，二愿

### 则相关

过年了，今天是大年三十，在中国有贴春联的风俗，这是源于一个传说。传说有一个叫年的猛兽，每年都会来到人间吓唬人，年最怕红色，人们为了赶走年，所以后来家家户户都会贴红色的对联。

我和爸爸吃过午饭，就忙着贴春联，我准备好剪刀和胶布，爸爸拿出了爹爹手写的对联，字可真漂亮啊！爸爸问我对联如何贴你知道么？我摇了摇头，爸爸说：对联分上下联和横批，上联最后一个字一般为仄音，下联最后一个字为平音，上联需要贴右手，下联需贴左手边。我点了点头，原来贴对联也是有讲究的，不能乱贴的。爹爹上联写着：人和家顺万事兴，下联：富贵平安福满堂。这对联的寓意是我们家在新的一年里都幸福、安康。

最终我和爸爸合作把春联贴好了，过年了！我高兴地欢呼起来。

合肥市西园小学二(7)班 黄心妍

## 开学收心，这6个秘籍送给您

中小学最近陆续开学，如何让孩子从愉快的假期中收心，调整好状态，投入新学期的学习？今天这篇文章，推荐给您。

### 警惕 收心误区

开学在即，很多家长都小看了收心这件事。他们一方面年复一年沿用着简单粗暴的错误方式而不自知，另一方面还要抱怨孩子不听话、不好管。

最常见的收心错误做法是：紧箍咒式收心。离开学还有一周左右了，还在疯玩睡觉，离开学还有三天了，还在赶着看闲书，小心一开学就落后哦，该收心了。这些话听上去很耳熟？

还有一类常见的收心错误做法是：断崖式收心。每年的寒暑假，孩子们都有无限的快乐。比如收集的剪纸、手作的纸塑、精心糊制的花灯、最爱的轮滑鞋、最喜欢的动画片，还没读完的课外书。假期一结束，不少家长便一刀切地把这些带给孩子无限快乐的东西都藏起来，甚至将其作为学习的障碍都扔掉。

在假期临近尾声时，家长可以帮孩子将假期里的手工作品、读书感想、旅行感悟等，以图文并茂的形式，在朋友圈等平台发布，营造一种“我迫不及待要与你们见面分享”的氛围，让孩子提升对开学的期盼感。

收心固然重要，家长对孩子还应多一份宽容，少一份急躁。长假过后，心理反差不止儿童有，连大人都难在所难免。对于孩子学习状态的回归，家长不可操之过急，允许他们在开学前后度过一段缓冲期，慢慢适应新学期的生活。有些孩子适应开学的时间长，若家长一味地严厉责骂，只会激化矛盾，还可能把坏孩子的意识植根于孩子内心。

我痛快够了，开学肯定能好好学了。对于这个问题，事实往往是：疯玩几天之后，孩子往往更加入不了境。

小学和初中的孩子，能够集中注意力的时间都有限。如果快开学了，家长还带孩子疯玩，往往心撒出去再收就更难了。这段时间最好让学生规律作息。

如果孩子想玩，就让他自己制定出每天玩的时间计划。保证孩子合理的玩的时间之后，再计划学的时间，这样的沟通方式，孩子比较容易接受。而通过定计划，可以督促孩子自我管理，养成好习惯。

除了做好学与玩的规划，家长还可以在开学前提出这个要求时，试着和他们谈谈一个关于学习的真相：学习有时并不是一件轻松的事情。

父母让孩子快乐成长是正确的，但是学习过程往往是辛苦的，寓教于乐的教育方式，并不意味着孩子课外不需要复习、不需要刻苦学习。



绝大部分孩子都不可能把学习当作是一件快乐的事，优秀学习成绩的取得，需要孩子在别人玩游戏的时候，在别人看电影的时候，静下心来学习。要做到这一点，首先是有个目标，并在实现目标的过程中，努力付出。

快乐是体现在学习的结果上，当孩子取得优异的成绩，辛苦的努力得到回报时，学习的快乐才会显现出来。

1. 为孩子提供安静的收心环境。按照孩子所在学校的正常作息时间安排起居，尽量不要再组织太多的娱乐活动。按时准备一日三餐，督促孩子按时午睡，早睡早起，调整生物钟，适应开学后的时差变化。

2. 与孩子一起回顾假期生活。家长和孩子可以一起把假期生活倒电影式地回放一遍，对照假期计划，看哪些已经完成，哪些尚未完成。可以一起分享收获和遗憾（读书、休息、娱乐等各方面），并及时总结经验或分析原因，及时总结也是一种重要的学习方式。

3. 帮助孩子回归日常状态。假期中的孩子，心态通常较为松弛，而开学后则相对紧张，两种状态的转换往往需要一段时间。家长不能操之过急，应循序渐进地帮助孩子把心收回来，否则会给孩子太大的心理负担。在此阶段，建议家长尽量少安排大型活动，让孩子的心慢慢沉静下来。

4. 检查作业完成情况，查漏补缺。提醒孩子检查回顾作业的完成情况，还有哪些未完成，尚有时间予以完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚，挑灯夜战，通常在身心俱疲的状态下，草草应付。因此，建议家长和孩子提前开启这项工作，及早查漏补缺，高质量完成作业。

5. 与孩子一起制定学习计划。家长和孩子可以一起展望未来，提前做做规划和打算，在学校超越的目标是什么，新学期是不是要学一门新特长，等等。制定学习计划、树立目标可以帮助孩子明确方向，消除盲目感，也能帮助孩子更好地进入学习状态。

6. 读懂孩子情绪。经过这个长假的休息，有些孩子可能会对上学感到焦虑，甚至紧张。家长要正确做好沟通和引导工作，理解孩子产生的这些情绪，分析产生的原因，给予有针对性的鼓励和支持。家长要与孩子一同进入学习状态，多鼓励多沟通，给予积极的心理暗示。

来源：中国教师报

### 收心时的棘手问题

怎么面对“再最后玩一下”的要求？每到假期接近尾声，很多孩子都会跟家长提出要求：再带我痛快玩几天，

### 开学收心的6个关键点

开学前，到底应该做好哪些收心的准备工作呢？这6个关键点，需要家长着重完成。

编辑：水洪柳 投稿：ahcfbk@126.com

