



# 雏鹰展翅

衡阳晚报“小记者俱乐部”特别策划

2018年12月12日 星期三 责任编辑:何芬 版式:雷俊 校对:刘超

15

## 做情绪的主人

——记一堂别开生面的心理健康辅导课

周咏庭

时值初冬，一个暖阳轻洒的午后，学校的多媒体功能厅，出现一个个屏息凝视、侧耳倾听的身影。讲台上，一位身着墨绿色大衣的老师正在细细地向同学们讲解，并不时用手轻轻地比划着。原来，我们班正在上一堂特别的心理健康辅导课呢，主题是：做情绪的主人。

老师首先带领我们做游戏，分别让同学从小纸盒里抽取纸片，按照纸片上要求做相应的动作。游戏开始了，班长先抽，她根据纸上的要求，做了一个发抖的动作。老师让我们根据她的动作，猜她所表达的情绪。这太容易了，是害怕呢！我们一猜就中。另一位同学抽到小纸片后哈哈大笑，这分明就是高兴嘛。我抽到一张小纸片，一脸茫然，不知所措，尴尬地望着大家。老师见状，朝我微微一笑：“没关系，我们来看看其他同学。”就叫我回座位了。坐在我后排的同学接着抽，他也望着纸片发呆，一副窘相。最后还是聪明的学习委员自告奋勇上台，做出了一个拭泪的动作。呵呵，原来是伤心啊！

游戏结束后，老师给我们详细介绍了人最基本的几种情绪：喜、怒、哀、惧。随后播放了一段轻柔的音乐，让我们闭着眼睛，打开记忆的闸门，回想近来发生的令自己喜、怒、哀、惧的事情。想好后用油画棒画“情绪花”，不同的颜色代表不同的情绪。画好后，老师又让我们对着“情绪花”描述自己的喜、怒、哀、惧。接着，老师告诉我们：情绪包括消极情绪、积极情绪两种。这两种情绪可以直接影响人们的学习、工作、生活和健康。最后，老师还给我们介绍了消除烦恼，消除消极情绪的方法：转移注意力法、合理排泄法、呼吸调整法……

在这堂心理健康教育课中，我懂得了我们应该时时拥有积极的情绪，并学会调整自己，把消极情绪转换成积极情绪。只有这样，我们才不会被情绪所奴役，才能成为情绪的主人，拥有健康的心理。

蒸湘区大立实验小学四(4)班 指导老师:刘清亮

## 文明就在我身边

李佳昊

文明是什么？文明是一盏灯，照亮了我们前程的光明；文明是一阵风，吹醒了我们往日的迷茫；文明是一条路，指引我们走上正确的轨道。

说到文明，很多人都想到了我们的祖国。因为中国是四大文明古国之一，誉称“礼仪之邦”。我们的祖先，就一直走在追求文明的道路上。可是文明在哪儿呢？赶快来看看我们身边吧。现在，文明之风早就吹遍了我们的城市，文明之花早就在我们身边朵朵绽放。

文明在教室里——清晨，琅琅书声从教室里传出，那是我在诵读书本的文明；课堂上，老师的教导声声在耳，那是我在学习老师的文明；进出教室，从来没有拥挤，那是我们遵规守纪的文明……

文明在校园里——下课了，我们快乐地追逐游戏，却没有打闹骂人、欺侮弱小，这是我们言行的文明；大课间，我们排着整齐的方队做课间操，这是我们运动的文明……

文明在家庭中——早睡早起，养成好习惯，因为好习惯本身是一种文明；孝敬父母，尽量不让他们操心，因为孝道是中国最优秀的文明；学会做家务，替父母分担，学会生活，这是成长中的文明……

文明在公共场所——游玩时，我们从不乱扔垃圾，不随地吐痰，那是我们举止的文明；放学了，我们按秩序排队走校车，那是我们行为的文明；我们尊老爱幼，给老人让座，那是我们心灵的文明……

当文明的春风吹遍衡阳大地时，文明之举随处可见，文明之事时有发生。你看，文明就在我们的身边。希望中华大地每一个角落都盛开文明之花，到处洋溢礼仪的芬芳！

五一路小学六(3)班 指导老师:李艳君

## 未来的笔

何佳薇

说起写字要用的工具，很多人第一反应就是笔。可是现在的笔有许多的缺点，比如钢笔，只要你不小心给它吸错了墨水，它就“闹罢工”；再比如中性笔，如果你太用力地写，不一会儿，它就没墨了；再看看铅笔，假如你没看好它，它会趁你不注意跳桌“自杀”。可是，这支未来的笔可以将这些问题统统解决。

这支笔外表看似普通，有着跟别的笔一样的笔身、笔帽、笔套和几个按钮，但上面多了个兔子玩偶。它的功能可多了，如果你想用钢笔，只需轻轻一按按钮，它立马就会变成漂亮的钢笔，你也不用担心它会没墨，学生们有了它就再也不用带着沉重的文具盒了。如果你是个丢三落四的小朋友，那这支笔就更加派上大用场了，你只需把你带的东西对着笔上的兔子玩偶说一遍，它就会牢牢地记住。等到你收东西时，用兔子玩偶扫描下，它就能告诉你哪些东西落下了，并不停地响，直到你收好才罢休。

此外，这支笔还能够听音乐、讲故事、自动翻译等等，而它的笔芯是太阳能的，能够边写边补充能量。

虽然现在这支笔尚未出世，但我相信它的发明者就在未来的你我之中，让我们好好学习，争取早日发明出这种万能笔来。

雁峰区成龙成章小学四(1)班 指导老师:彭夙

## 我的书屋，我的梦

易子涵

我的书屋里有一个小小的书柜，虽然书柜普普通通，但它陪伴我走过许多光阴。

我好像是一条书虫，整天待在书中。每天，我都会坐在书桌前，捧着一本“金光闪闪”的书。每当看完一本书，我好像挖掘到许多前所未有的宝藏，心里就别提多高兴了。每当书看完时，我就会变成小绵羊，缠着爸爸妈妈说：“必须要带我去书店买书，不然我就会非常非常无聊的！”

我从《格林童话》《安徒生童话》等书中学到许多。在久远的年代里，只有那些有钱人家的孩子才能进私塾读书，才能有自己的书屋。所以我们现在不仅要珍惜书籍，还要好好读书！

读书是我的嗜好，我是离不开书的。书屋给我提供了读书的空间，课外书、工具书就像一个知识的宝库，不断给我提供“精神食粮”，使我特别满足。书看得越多，我就越来越崇拜那些妙笔生花的作家，佩服他们高超的写作技巧与丰富的想象力。他们笔尖一动，就把一件平凡的小事变得那样丰富多彩，让人读起来朗朗上口，经久不忘。各种各样的美文激发了我很久以前就有的写作欲望，更坚定我要当作家的那一份决心。

在安静的书屋里，书香在弥漫。在书屋里，我为了我的作家之梦而努力着。我爱我的书屋！

建设新村小学五(1)班 指导老师:刘义和

## 一次失败的尝试

黄敦宸

时光回溯到我6岁的时候，那时学习任务还不重，所以我常常喜欢在院子里栽一些小花小草。那年初夏，爸爸要把春天压条的花枝移植成盆栽，我便自告奋勇来完成这个任务。

一个星期六的早上，我来到院子里，在爸爸指导下尝试这项难度系数较大的任务。我先准备好一个花盆，选出一块大小适宜的小石片遮住花盆底下的孔，以防小虫子爬进去，再倒入一层厚厚的泥土，并均匀撒入肥料。“为了通水好，得再放一层沙子。”爸爸说。于是，我又在上面覆盖了一层沙子，接着再覆盖一层泥土。我笑着说：“这不就是个三明治吗？”所有准备工作就绪，移植便正式开始。我小心翼翼地剪下枝条，生怕破坏幼嫩的须根。接着，在准备好的花盆泥土中间挖一个小坑，把剪下的小枝插进去，再往盆内倒入泥土。最后，用手轻轻压实。在爸爸的提醒下，我浇了三勺“定根水”。好了，以后只要每天浇水就行了。望着这盆小花，我感觉它就好像一个婴儿，于是想当然地认为它一定需要很多营养，我就每天给它浇上两盆水，不管雨天还是晴天。可是过了一周，我发现有几片叶子黄了，我因为浇水得还不够，就加到四盆。结果到了第二周，我发现小花竟然全部枯萎了。我不敢相信自己的眼睛，昨天梦里还想着小花开花的样子，自己开心地笑了。百思不得其解，我就去问爸爸。爸爸解释道：“你浇那么多水，小花会溺死的。”我非常奇怪：“你不是说要勤浇水吗？”“任何事情都要遵循客观规律。”爸爸回答道。

这次尝试种花无疑是失败的，但我由此懂得了一个道理：做任何事情都要遵循客观规律，不能想当然。没想到现代的我却犯了一个“揠苗助长”的错误，我将在学习中引以为戒。

星元小学五(2)班 指导老师:董红芬

## 俄罗斯之行

周婉成

俄罗斯是一个个性十足的国家，有着多样而又稳固的文化。今年暑假，我有幸跟随爸爸、爷爷、奶奶去了一趟俄罗斯，深深地感觉到这异国他乡的特别。

第一站，我们来到了俄罗斯的首都莫斯科，体验当地的美食文化。俄罗斯的美食可以概括成“五大领袖”“四大金刚”“三剑客”。“五大领袖”指的是牛奶、面包、土豆、奶酪和香肠；“四大金刚”指的是圆白菜、葱头、甜菜和胡萝卜；“三剑客”指的是大列巴（黑面包）、伏特加酒和鱼子酱。值得特别一提的是，鱼子酱饱受世人无上好评，伏特加酒也是闻名于世的酒类产品。俄罗斯有全民饮酒的习惯，俄国第一位统一全国的皇帝弗拉基米尔大公曾说：“喝酒是我们古老的乐趣，没有它，我们活不下去。”我们在大街上看见了提着酒瓶边喝边走的当地人，醉汉也是经常漫步街头的。无论是白天还是黑夜，都能看到俄罗斯人手中握着伏特加酒瓶在公路上、公园里摇摇晃晃地喝酒。

文艺是俄罗斯人的一面镜子。俄罗斯的跌宕起伏深深地反映到它的文艺里，辉煌时傲视全世界，落寞时沉闷不堪。俄罗斯电影气势恢宏，音乐丰富多彩，芭蕾舞精彩绝伦。那天，我们和俄罗斯朋友举行了一次别开生面的文艺联欢活动，载歌载舞，俄罗斯的阿姨、叔叔牵着我的手教我跳起芭蕾舞，我真是开心极了！俄罗斯美女还邀请我爷爷跳舞并合影留念呢。

我们还乘坐长途火车从莫斯科前往圣彼得堡，又从圣彼得堡前往符拉迪沃斯托克，欣赏沿途美丽的风景，品尝俄式大餐，喝上一杯又一杯俄罗斯人酷爱的红茶，逛了逛跳蚤市场。

这次俄罗斯之行，让我大开眼界，收获颇多。

珠晖区冶金小学四(3)班 指导教师:葛会忠

## 爱是什么

周日晨

爱，就是一种幸福，它时时刻刻地陪伴着你。爱是无形的，它需要用心去感受；爱是永恒的，它使人终身难忘；爱是伟大的，它给人无穷的力量。人间处处有真情，人间处处有真爱，每当看到公交车，我就会想起那位陌生阿姨给予我的爱……

一个星期五下午，我和妈妈提着大包小包的东西，迈着沉重的步伐，缓缓向公交车站前进。我们盼星星，盼月亮，终于盼来了一辆128路公交车。一看里面挤满了人，简直是水泄不通，我们只好从后门上车，艰难地钻了进去。我仿佛被挤成了“肉夹馍”，再加上满车污浊的空气，不一会儿我就晕头转向，浑身是汗。我背靠着车椅，想缓解一下脚的辛苦，突然一个急刹车，我措手不及，一屁股坐在地上，疼得我龇牙咧嘴，“哇哇”大叫。车上有些人哈哈大笑，有些人置之不理，还有些人仍埋头玩着手机。这时，一个阿姨慢慢站起身，亲切地向我喊道：“小朋友，你过来坐吧，我等一下就下车了。”我感激地说了声“谢谢”便坐了上去。我仔细看了看这位好心的阿姨，虽然我不认识她，但她微笑如一缕阳光，直射我的心田，陌生阿姨的话仿佛一股暖流，瞬间涌遍了我的全身。我心想：“爱是什么？”车子过了一站又一站，我一直在思考着这个问题，直到离终点还剩一站时，一位白发苍苍的老爷爷颤颤巍巍地上了车。这时车上一个空位都没有了，我毅然站起来，对老爷爷说：“爷爷，您过来坐吧，我马上要下车了。”爷爷说：“谢谢你了，你真是个好孩子！”听完爷爷的话，我瞬间明白了爱是什么。无论给予还是接受都是一种爱，爱其实真的很简单。

下了车，走在回家的路上，我主动把妈妈手里的大包小包全提在手上。妈妈笑了，那是一种幸福的笑，充满爱的微笑。

星元小学六(3)班 指导老师:周洁